

Revista Internacional de  
**Sociología**Revista Internacional de Sociología **RIS**

vol. 76 (1), e085, enero-marzo, 2018, ISSN-L:0034-9712

<https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>**EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD  
EN LA VEJEZ**

JUAN LÓPEZ DOBLAS

*Universidad de Granada, España.*

jdoblas@ugr.es

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0145-355X>

MARÍA DEL PILAR DÍAZ CONDE

*Universidad de Granada, España.*

mpdiaz@ugr.es

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6289-1126>

**Cómo citar este artículo / Citation:** López Doblas, J. y M. P. Díaz Conde. 2018. "El sentimiento de soledad en la vejez". *Revista Internacional de Sociología* 76(1): e085. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>

**RESUMEN**

Nuestro objetivo es indagar sobre uno de los problemas sociales que más afectan a las personas mayores, el sentimiento de soledad, distinguiendo entre las dimensiones emocional y social. Utilizando una estrategia metodológica cualitativa, con el grupo de discusión como técnica de producción de información y la teoría fundamentada como técnica de análisis, investigamos acerca de cómo lo experimentan las personas mayores viudas que viven solas, que constituyen un grupo de población que lo sufre especialmente. Hemos constatado que padecen soledad emocional, sobre todo, quienes enviudan a edad avanzada, tras varias décadas de matrimonio. Es un sentimiento ligado al vacío conyugal, con la noche como marco de aparición más propenso. Además, enviudar conlleva el riesgo de sufrir soledad social, debido al distanciamiento relacional que suele producirse con las amistades matrimoniales. También hemos apreciado diferencias de género en la incidencia del sentimiento de soledad, con una especial fragilidad de los varones para combatirlo.

**PALABRAS CLAVE**

Metodología cualitativa; Soledad emocional; Soledad social; Vida en solitario; Viudedad.

**THE FEELING OF LONELINESS  
IN OLD AGE**

**Copyright:** © 2018 CSIC. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia de uso y distribución Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

**Recibido:** 17/11/2016. **Aceptado:** 25/09/2017.  
**Publicado online:** 22/03/2018

**ABSTRACT**

Our purpose is to look into one of the social problems affecting the most to older people, namely the feeling of loneliness. We intend to approach this problem differentiating its social and emotional dimensions. Through a qualitative methodological strategy –focus groups as procedure to raise data and Grounded Theory as analytical perspective– we study how that feeling is experienced among a profile of older persons particularly affected by loneliness: older widowed persons living alone. Our findings prove that these persons suffer from emotional loneliness, especially those who enter widowhood at a later age and after decades of marriage. This feeling is linked to the loss of their spouse and it is at night when it is more likely to emerge. Moreover, widowhood comes along with the risk of social loneliness because of the relational distancing from friends who used to be connected to the married couple. We have identified as well gender differences regarding the impact of loneliness, being men those who are especially frail to confront it.

**KEYWORDS**

Emotional loneliness; Living Alone; Qualitative Method; Social loneliness; Widowhood.

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja motivan importantes transiciones en la vida de las personas. Primeramente, cuando se constituyen, al establecerse una situación de convivencia sea matrimonial o de cohabitación; más adelante, cuando se disuelven, por divorcio o viudez, tras un período más o menos extenso de vida en común. En la vejez, los casos de pérdida de la pareja, debidos sobre todo a la viudez, son mucho más frecuentes que los de emparejamiento (López, Díaz y Sánchez 2014); pero, como la esperanza de vida no deja de crecer, ocurren a una edad cada vez más tardía. El alargamiento de la etapa matrimonial está generando el incremento de las personas mayores que viven exclusivamente con la pareja: cuando experimentan la viudez, suelen permanecer en el domicilio propio, viviendo ya en solitario. Por otra parte, hay personas mayores que enviudaron en un momento anterior de su curso vital y quedaron al frente de familias monoparentales: muchas de ellas pasan a vivir solas al emanciparse los hijos (López 2005). El hecho de que ocupen un hogar unipersonal, lleven haciéndolo meses, años o décadas, condiciona la existencia de las personas mayores: satisface sus necesidades de libertad, autonomía e independencia con respecto a la familia (López y Díaz 2013), pero también las expone a problemas de índole material y/o emocional, entre ellos el sentimiento de soledad.

En España el sentimiento de soledad constituye un objeto de estudio prácticamente inexplorado por la sociología y poco tratado por las demás ciencias sociales. En otros lugares, sin embargo, viene inspirando numerosas investigaciones durante las últimas décadas. Se da la circunstancia de que autores extranjeros han medido la prevalencia de este problema social en España, generalmente por encuesta, comparándola con la registrada en otros países: todos ellos han concluido que resulta más elevada aquí que en cualquier sociedad del centro o norte de Europa (Fokkema, de Jong Gierveld y Dykstra 2012; Yang y Victor 2011; Sundström *et al.* 2009), pero sus trabajos han sido publicados en revistas internacionales y no han tenido demasiada repercusión en la sociología española. El nuestro tiene como objetivo paliar este déficit de conocimiento: indaga acerca del sentimiento de soledad en España, particularmente en la vejez, en el marco de la viudedad y los hogares unipersonales. Lo hace aplicando metodología cualitativa, lo cual representa otra aportación novedosa pues la inmensa mayoría de los estudios internacionales, incluyéndose los pocos que se han realizado en nuestro país, son de corte cuantitativo.

## MARCO TEÓRICO

### Definición de conceptos

De acuerdo con De Jong Gierveld, Keating y Fast (2015), el sentimiento de soledad es una experiencia

subjetiva y negativa, resultado de una evaluación cognitiva en la que existen discrepancias entre las relaciones sociales que desean las personas y las que poseen realmente. Esta definición es heredera de una teoría formulada hace bastante tiempo por Perlman y Peplau (1981:31) en el ámbito de la psicología social, pero que continúa siendo muy aceptada por la comunidad científica internacional: la soledad es *“una experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún sentido importante, sea cuantitativa o cualitativamente”*, afirmaron. Dicha definición, por otro lado, incorpora elementos de la propuesta por De Jong Gierveld (1987), al concebir la soledad como un sentimiento que llegan a sufrir las personas al percibir una falta de relaciones sociales, insatisfactoria o inadmisiblemente, bien porque su número es inferior al que desean o bien porque no aportan la intimidad esperada.

El sentimiento de soledad debe diferenciarse del aislamiento social. Ambos conceptos están interrelacionados, pero no aluden a lo mismo. El sentimiento de soledad obedece a una insatisfacción motivada por la falta de ciertas relaciones o la pérdida de calidad en los contactos con otras personas; es decir, tiene que ver con la manera en que los individuos perciben, experimentan y evalúan la falta de comunicación interpersonal. El aislamiento social concierne a las características objetivas de una situación marcada por la escasez de relaciones sociales (Havens *et al.* 2004; Wenger *et al.* 1996). Una de las consecuencias del aislamiento social puede ser el sentimiento de soledad, aunque teniendo pocos contactos sociales unas personas llegan a sentirse muy solas y, otras, nada en absoluto (Cloutier-Fisher, Kobayashi y Smith 2011), ya que depende de sus deseos y sus expectativas respecto a las relaciones sociales (de Jong Gierveld, van Tilburg y Dykstra 2016). Igual pasa con el hecho de vivir en solitario: ello no conduce necesariamente al sentimiento de soledad, aunque en muchos casos supone un factor desencadenante (Victor *et al.* 2000).

Diversos autores, siguiendo la propuesta de Weiss (1973), distinguen en sus análisis dos dimensiones básicas del sentimiento de soledad, que pueden darse en paralelo: la soledad emocional, motivada por la ausencia de una figura íntima o confidente en la vida de las personas, como la pareja o una estrecha amistad; y la soledad social, causada por la falta de una red amplia y efectiva de familiares, amigos o vecinos, lo que conduce a una integración social deficiente (Dahlberg y McKee 2014; Liu y Rook 2013; Dykstra y De Jong Gierveld 2004; van Baarsen 2002). Aunque la soledad, tanto en su componente emocional como social, es un sentimiento capaz de afectar a los individuos en cualquier momento de su curso vital, la literatura especializada coincide en que las personas mayores son especialmente vulnerables: tienen más riesgo de sufrirlo porque están expuestas a eventos críticos que generan cambios sustanciales en sus re-

laciones sociales (Nicolaisen y Thorsen 2014; Victor y Yang 2012). Pero otro hecho constatado es que su incidencia resulta dispar entre unas y otras, dependiendo de ciertos factores asociados con su origen.

### **Desacuerdo al asociarse el sentimiento de soledad con la edad y el sexo**

Hay estudios que han descubierto una relación positiva entre la edad de las personas mayores y la prevalencia del sentimiento de soledad. Por ejemplo, Dykstra, van Tilburg y de Jong Gierveld (2005) afirman que la experimentan, sobre todo, las ancianas. Pinguart y Sörensen (2001) observan que, a partir de los 80 años, su incidencia crece regularmente. Victor y Yang (2012:99), analizando el conjunto de la población, constatan cómo la relación entre edad y soledad no muestra un incremento lineal, sino una distribución en forma de U con niveles de soledad relativamente altos en las personas menores de 25 años y en las mayores de 55, frente a ratios más bajas en las edades intermedias: los “*puntos de ruptura*” a partir de los cuales la soledad crece considerablemente son los 55 años para las mujeres y los 75 años para los varones. Asimismo, Dahlberg *et al.* (2015), Nicolaisen y Thorsen (2014) y Losada *et al.* (2012) avalan que existe una asociación significativa entre la edad de las personas mayores el grado en que se sienten solas. Pero también encontramos investigaciones negando dicha asociación, como las que realizan Sundström *et al.* (2009) en Europa, De Jong Gierveld, Keating y Fast (2015) en Canadá, o Iecovich, Jacobs y Stessman (2011) en Israel. Y las hay que, al comparar diversos países o personas de distinto estado civil, ofrecen resultados mixtos. Yang y Victor (2011), con datos de la *Encuesta Social Europea* de 25 países, afirman que la relación positiva entre la edad de las personas mayores y el sentimiento de soledad se produce en unos sí y en otros no: en España, según indican, es fuerte. Sin embargo, Sánchez, de Jong Gierveld y Buz (2014) no la aprecian en España, aunque sí en Holanda. Peters y Liefbroer (1997) sostienen que existe asociación pero que cambia de signo dependiendo de cuál sea el estado civil de las personas mayores: si tienen pareja la soledad afecta más a las ancianas que a las más jóvenes, mientras que si no la tienen ocurre al revés. Heylen (2010), centrándose en la soledad social, concluye que las personas de 75 o más años la sufren menos que las de 55-74, al declararse más satisfechas con sus relaciones sociales.

La relación entre el sentimiento de soledad y el sexo de las personas mayores también ha sido objeto de numerosas investigaciones. Y cabe destacar que tampoco llegan a ofrecer resultados concluyentes. Algunas constatan que la soledad afecta más a las mujeres que a los varones, mientras otras encuentran justamente lo contrario. Pinguart y Sörensen (2001), tras realizar un meta-análisis de estudios que han

tratado sobre las diferencias de género en la soledad, argumentan que las mujeres la padecen en una magnitud superior. Este hecho puede deberse a que los varones son más reservados al reconocer en las encuestas que sufren el problema (de Jong Gierveld, van Tilburg y Dykstra 2016), así como a la desigual exposición de unas y otros a los principales factores de riesgo que lo motivan, como la viudez (Aartsen y Jylhä 2011). Lo cierto es que otros muchos trabajos defienden que afecta más a las mujeres (Nicolaisen y Thorsen 2017; Iecovich, Jacobs y Stessman 2011; Savikko *et al.* 2005), incluso si analizan a personas de cualquier edad (Victor y Yang 2012).

Otras publicaciones, en sentido contrario, describen a los varones como las víctimas principales del sentimiento de soledad (de Jong Gierveld, Keating y Fast 2015; Scharf y De Jong Gierveld 2008; Stevens y Westerhof 2006; Dykstra 1995). Incluso las hay que, a vueltas con los factores que predisponen para que las personas mayores lo experimenten, no aprecian que el sexo llegue a establecer diferencias significativas a nivel estadístico (Liu y Rook 2013). Otros trabajos obtienen unos resultados mixtos al comparar lo que sucede en diferentes lugares: Sundström *et al.* (2009), con datos de una encuesta aplicada en doce países europeos, constatan que en nueve no alcanza a darse la asociación soledad-sexo, pero sí en tres: España, Francia y Grecia, donde la probabilidad de que aparezca el sentimiento es superior para las mujeres. No obstante, las investigaciones realizadas en nuestro país también discrepan acerca de si sufren más soledad las mujeres (Losada *et al.* 2012; Del Barrio *et al.* 2010) o los varones (Prieto *et al.* 2011; Sánchez *et al.* 2009).

### **El estado civil, factor determinante del sentimiento de soledad**

La literatura internacional sí que muestra un claro consenso vinculando el sentimiento de soledad con el estado civil de las personas mayores. Una circunstancia clave es si tienen o no pareja, dado que suele constituir su principal fuente de apoyo: quienes no la poseen, sean varones o mujeres, son mucho más vulnerables al sentimiento de soledad que quienes sí tienen pareja (Lykes y Kemmelmeier 2014; Pinguart 2003). Varios estudios longitudinales coinciden en señalar que el hecho de que las personas mayores pasen de estar casadas a no estarlo predice bastante bien el incremento en los niveles de soledad (Victor y Bowling 2012; Aartsen y Jylhä 2011; Dykstra, van Tilburg y De Jong Gierveld 2005). En este sentido, se ha recalado el efecto protector que tiene el matrimonio y en general las relaciones de pareja contra el sentimiento de soledad, así como la especial propensión que tienen a sufrirlo las personas viudas o divorciadas (de Jong Gierveld, Keating y Fast 2015; Dahlberg y McKee 2014; Savikko *et al.* 2005; Dykstra y De Jong Gierveld 2004).



Si la viudedad y el divorcio suponen un riesgo para la soledad, la soltería no parece serlo tanto: entre las personas mayores sin pareja, afecta menos a las solteras que a las que han estado casadas alguna vez. Es así, según Dykstra (1995), porque están más acostumbradas a la independencia y han desarrollado estrategias eficaces para satisfacer sus necesidades emocionales y sociales. Para quienes han estado casadas previamente, ahora bien, es fundamental el tiempo que haya transcurrido desde que acabó su matrimonio dado que la prevalencia de la soledad es menor si llevan mucho de viudas o divorciadas que si su etapa matrimonial es reciente (Victor y Bowling 2012; Peters y Liefbroer 1997). El estudio longitudinal que realizan Utz *et al.* (2014) revela que, con independencia del grado en que este sentimiento afecte a las personas en el momento de enviudar, su incidencia decrece con el paso del tiempo. Van Baarsen (2002) también lo constata, particularmente respecto a la soledad emocional.

La relación entre la soledad y el estado civil de las personas mayores parece encubrir diferencias de género. Pinguart (2003) y Peters y Liefbroer (1997) las encuentran entre aquellas que no están casadas: los varones sienten más soledad que las mujeres al acusar sobremanera la pérdida de la pareja y tener más problemas para llevar una vida autónoma. Sin embargo, no las hallan significativas entre las personas casadas, lo cual contradice a lo apuntado por otros autores: el sentimiento de soledad, consideran Stevens y Westerhof (2006), afecta más a los varones también en el matrimonio dado que las mujeres disponen de más variedad de redes sociales para lograr compañía y apoyo. Kamiya *et al.* (2014), por su parte, afirman que entre las personas mayores no casadas los varones sufren más la soledad, mientras que entre las casadas lo hacen las mujeres. Dykstra y de Jong Gierveld (2004), por último, sostienen que los varones tienen más riesgo que las mujeres de experimentar tanto la soledad emocional como la social, estén o no casados.

### Vivir en solitario expone al sentimiento de soledad

Otro hecho bastante apuntado en la literatura internacional es la desigual prevalencia que tiene el sentimiento de soledad dependiendo de cuál sea la forma de convivencia de las personas mayores. Las que habitan en hogares unipersonales son quienes más lo sufren y las que conviven con la pareja, en una situación familiar de *nido vacío*, quienes menos. Lo constatan Lykes y Kemmelmeier (2014), De Jong Gierveld, Dykstra y Schenk (2012) y Sundström *et al.* (2009) en todos los países europeos que analizan, sin excepción alguna. Scharf y De Jong Gierveld (2008:113) encuentran, en su estudio comparativo entre Holanda y el Reino Unido, que *“tener a la pareja en el hogar está consistentemente asociado con*

*menores tasas de soledad”*. En general, sugieren Victor y Yang (2012), el hecho de residir en hogares que no son unipersonales es uno de los principales factores que protegen a las personas mayores contra el sentimiento de soledad.

Que vivir en solitario constituye un factor de riesgo para la aparición del sentimiento de soledad en la vejez ha sido apreciado en lugares del mundo tan distantes geográfica y/o culturalmente como Estados Unidos (Park *et al.* 2017), China (Yang y Victor 2008), Japón (Takagi y Saito 2015) y, dentro del continente europeo, los países nórdicos (Nyqvist *et al.* 2013), Reino Unido (Brittain *et al.* 2017) y España (Sánchez, De Jong Gierveld y Buz 2014; Losada *et al.* 2012; Del Barrio *et al.* 2010; López 2005). Entre las personas mayores que viven solas, ahora bien, los varones parecen sentir la soledad en una magnitud superior que las mujeres. Pinguart (2003) argumenta que los viudos se encuentran especialmente expuestos a ella ya que suelen tener grandes problemas de adaptación a la falta del cónyuge en casa. Greenfield y Russell (2011), por su parte, afirman que el sentimiento de soledad afecta en grado más elevado a los varones que a las mujeres si viven en solitario, mientras ocurre lo contrario caso de que convivan con hijos y sin la pareja.

## OBJETIVOS Y ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Como acabamos de exponer, durante las últimas décadas multitud de investigaciones han tratado, fundamentalmente por encuesta, cuáles son los principales determinantes del sentimiento de soledad entre las personas mayores. Aunque no hay acuerdo sobre si lo experimentan más los varones o las mujeres, ni tampoco sobre si su prevalencia crece con la edad, sí que existe un amplio consenso al destacarse tanto la viudedad como el hecho de vivir en solitario como dos importantes factores de riesgo para su aparición. Ello motiva el objetivo principal del presente trabajo: investigar acerca del sentimiento de soledad en las personas mayores que viven solas en España, gran parte de las cuales se encuentran viudas. Inicialmente nos planteamos varias preguntas de investigación. ¿Cómo lo describen dichos actores sociales? ¿Qué consecuencias tiene la viudedad sobre el sentimiento de soledad, en sus dimensiones tanto emocional como social? ¿En qué circunstancias suele activarse? ¿Existen diferencias de género respecto a su incidencia?

Decidimos indagar sobre el sentimiento de soledad aplicando metodología cualitativa, por dos razones. En primer lugar, porque el grueso de los estudios realizados hasta la presente sobre este problema social ha utilizado herramientas cuantitativas, orientadas a medir su prevalencia en términos generales o en grupos específicos de personas mayores (distinguiendo por sexo, edad, estado civil, nacionalidad, etc.). Es

evidente el déficit de conocimiento cualitativo que existe acerca del sentimiento de soledad y, de ahí, la necesidad de saber cómo lo conciben actores sociales particularmente expuestos al mismo. En segundo lugar, desde una óptica sociológica, el sentimiento de soledad constituye un objeto de estudio bastante apropiado para un abordaje cualitativo, puesto que se enmarca en la dimensión subjetiva de la realidad social: nuestra pretensión era comprender el sentido que tiene para las personas mayores que lo experimentan a través de sus discursos, producidos libre y espontáneamente. No queríamos analizar el sentimiento de soledad como un hecho social, sino interpretando el significado que le otorgan los actores sociales. Por eso recurrimos al grupo de discusión como técnica de producción de datos.

Dicha técnica fue empleada en el marco de una investigación sobre la situación de las personas mayores que viven solas en España. Como estrategia de muestreo, decidimos recoger una variedad significativa de experiencias, una tipología de actores sociales implicados en el objeto de estudio: no es igual vivir en solitario en la vejez siendo varón que siendo mujer (tanto dentro como fuera de casa, las actitudes y los comportamientos son distintos); ni es igual hacerlo en una zona rural que en una gran ciudad (la familia, el vecindario, la participación social, los estilos de vida, etc. suelen tener, asimismo, rasgos diferentes). Tampoco es lo mismo residir en Andalucía que en Asturias, dos comunidades autónomas con indicadores dispares en términos demográficos, económicos, sociales y culturales, incluso climáticos. La combinación de todos estos factores motivó la realización de ocho grupos de discusión (Tabla I), que nos permitieron recoger una abundante información sobre cuatro aspectos principales: razones para vivir en solitario, vínculos familiares, relaciones sociales y problemas que les afectan. Entre estos últimos, el

sentimiento de soledad emergió en los debates sin necesidad de que el moderador lo planteara, generando una honda reflexión en todos ellos, de cuyo análisis se ocupa el presente trabajo. Conviene recalcar que en los ocho participaron fundamentalmente personas viudas (en el 3 y en el 4 todas ellas lo eran), que fueron reclutadas por profesionales en centros de día existentes en las diversas localidades donde realizamos el trabajo de campo.

Los grupos de discusión fueron grabados en audio con permiso de los participantes. El investigador principal del estudio se encargó de moderarlos y transcribirlos, buscando los mejores materiales de campo posibles. Como estrategia de análisis utilizamos la *Teoría Fundamentada* (Glaser y Strauss 1967). Revisamos los textos detenidamente, identificando fragmentos relevantes y vinculándolos según el contenido. Seguimos un proceso de *codificación abierta*, que nos permitió además descubrir subcategorías y categorías significativas. Luego pasamos a agrupar esa información es por temas, mediante una comparación constante (Strauss y Corbin 2002). Establecimos nueve categorías teóricas, recogiendo claves para comprender cómo afecta el sentimiento de soledad a los actores sociales, que seguimos relacionando hasta encontrar las cuatro principales que estructuran el análisis: la primera referida a la soledad emocional, la segunda a la soledad social, la tercera a las diferencias de género y la cuarta a los recursos empleados contra la soledad. Así fuimos precisando el sentido de todas ellas y alcanzando la suficiente saturación teórica (Charmaz 2006): las integramos sobre una categoría central, logrando una propuesta interpretativa acorde con el mensaje capital contenido en los discursos: la soledad como sentimiento motivado por la experiencia de enviudar en la vejez y agravado por el hecho de residir en un hogar unipersonal (Tabla II).

**Tabla I.**  
*Descripción de los grupos de discusión.*

	Varones		Mujeres	
	Rural	Urbano	Rural	Urbano
Asturias	GR1 (Moreda) 9 participantes (7 viudos) Edad: 74-92 años Duración: 78min.	GR2 (Gijón) 8 participantes (6 viudos) Edad: 70-95 años Duración: 111 min.	GR3 (Coaña) 6 participantes (todas viudas) Edad: 70-85 años Duración: 108 min.	GR4 (Oviedo) 10 participantes (todas viudas) Edad: 66-83 años Duración: 101 min.
Andalucía	GR5 (Nerva) 8 participantes (6 viudos) Edad: 66-83 años Duración: 105 min.	GR6 (Almería) 6 participantes (4 viudos) Edad: 69-84 años Duración: 78 min.	GR7 (Ronda) 11 participantes (10 viudas) Edad: 63-83 años Duración: 126 min.	GR8 (Sevilla) 10 participantes (6 viudas) Edad: 68-81 años Duración: 95 min.

**Tabla II.**  
*Estrategia de análisis seguida.*

SUBCATEGORÍAS	CATEGORÍAS TEÓRICAS	CATEGORÍAS PRINCIPALES	CATEGORÍA CENTRAL
Enviudar prematuramente Viudez reciente Calidad matrimonial Vivir sin compañía Regresar a casa Momento de acostarse	Importancia del curso vital  La huella de la etapa matrimonial  La noche activa la soledad emocional	<i>El vacío conyugal como causa de la soledad emocional</i>	<i>La soledad ligada a la viudedad y a los hogares unipersonales en la vejez</i>
Amistades matrimoniales Aislamiento social Nuevas amistades El control social	Distanciamientos relacionales  Grupo de iguales	<i>Viudedad y riesgo de soledad social</i>	
Peor adaptación a la viudez Problemas para mantenerse independientes Desigual apoyo social Alcance de la ayuda familiar	Redes sociales más limitadas  Menor recepción de apoyo emocional	<i>Diferencias de género en la incidencia de la soledad</i>	
Radio y televisión Animales y plantas Tareas/aficiones domésticas Visitas/compras improvisadas Pasear, encuentros casuales	En casa    Fuera del domicilio	<i>Recursos contra la soledad</i>	

## RESULTADOS

### El vacío conyugal, causa de la soledad emocional

En los ocho grupos de discusión realizados los participantes hablaron abiertamente y entre iguales acerca del sentimiento de soledad. Que la viudez guarda una estrecha relación con el mismo, como factor desencadenante, queda patente en todos ellos. Sin embargo, una circunstancia que parece diferenciar unos casos de otros es la etapa del curso vital en la que sobreviene. Las personas que han perdido al cónyuge a una edad avanzada son quienes más se identifican como víctimas de la soledad. De hecho, ellas mismas suelen diferenciarse de aquellas otras personas mayores que enviudaron en una fase prematura de su trayectoria vital: en su día, esas otras personas quedaron al frente de una familia monoparental y se vieron ante la necesidad de sacar adelante a sus hijos, lo que les sirvió para activar una recuperación anímica que las protegió contra la soledad. Ellas, en cambio, no han dispuesto de ese estímulo:

*Yo creo, para mí es peor, ¿eh?, que nos pille mayor es mucho peor que cuando se es joven, porque de joven tienes a los hijos pequeños, tienes la inquietud de que tienes que llevar a tus niños adelante y los tienes a ellos. Pero personas buenas como el mío, ¿eh?, yo hablo por mí, lo tienes que echar de menos. Y ahora, a la vejez, que estábamos más unidos, que cada... Tengo dos hembras, cada una está en su casa, y él era para mí mi vida entera, porque sin él no iba yo a ninguna parte, así que lo echo ahora mucho más de menos; porque te quedas viuda, así de mayor, y te quedas en el limbo. Yo era en los primeros días incapaz de descifrar nada, ¿eh?*

...

*... Ahora hace año y medio, hace, porque hasta mayo no me cumple los dos años. Hoy en día... Y cuando llega la tarde, porque mientras mis hijas vienen, una, la otra...: "mamá, vente a almorzar, mamá, vente...". Sí, me voy pero después por la tarde estoy sola. Pongo la tele, para escuchar, que me hablen... Para que haya alguien en la casa.*

*... Para que... como si hubiera alguien en la casa. Y cuando llega la noche, yo me voy a meter en la cama y lo echo muchísimo de menos; en segundos y en minutos y a todas horas del día lo estoy echando de menos, porque ya le digo que era mi vida entera (GR8:12-13).*

Cuando ocurre en la vejez, la viudez suele quebrar una situación de *nido vacío*, una situación de hijos emancipados y convivencia exclusivamente con la pareja. Por eso, lo corriente es que quienes la experimentan pasen a vivir en solitario prácticamente de inmediato. Inmersas de repente en un doble tránsito, tanto en su estado civil como en su forma de convivencia, la adaptación plantea grandes dificultades y resulta bastante propensa para que aparezca el sentimiento de soledad emocional. Los actores sociales que han atravesado por dicho proceso cifran en dos o tres años el tiempo necesario para asimilar los cambios y acostumbrarse a su nueva realidad. Pero aun así hemos recogido testimonios de personas sumidas en una profunda crisis emocional, más allá de ese período:

*Pues para mí... mejor, no sé, porque todavía yo estoy en... ¿cómo se llama?, en... por las nubes todavía. Hace muy poco porque yo no hace nada más que tres años, pero no acabo de adaptarme a esta vida.*

**¿No se ha adaptado aún? ¿En qué lo nota sobre todo?**

*En la soledad.*

*En la soledad.*

*Hay gente que me dice: "oye, busca pareja, o viaja", pero a mí no me apetece viajar. Me dicen: "a Mallorca... que al viajar cambia el asunto". Pero es lo que digo yo, que como dice un refrán, pero desde muy antiguo, dice: "vayas donde vayas, la tristeza te persigue". Que la tristeza a mí me persigue, vaya por la calle de abajo o vaya por la calle de arriba. O sea que yo marcho para... ¿cómo se llama? para otro sitio, y estoy allá... y es lo mismo, el cambiar de sitio no me quita la soledad.*

**¿O sea que se siente usted solo?**

*Sí.*

*Sí señor, es así, es así (GR2:15).*

Quienes enviudan en la vejez mencionan otras dos circunstancias que les hace sentir la soledad con especial intensidad. Una, que la pérdida del cónyuge sea relativamente reciente. Otra, que hayan dejado atrás un matrimonio de varias décadas de duración, un matrimonio que probablemente discurriera por una etapa de relativa calidad relacional, liberado de responsabilidades laborales, y estuviera disfrutando más que nunca de la vida. Estas personas tienden a recordar lo felices que fueron junto al cónyuge, sus excelentes cualidades humanas, el apoyo que recibieron de él, lo que apreciaban su compañía, la ausencia de conflictos graves en su relación y lo estable que resultó. Con su pareja tuvieron tanta "afinidad" y compartieron tantas experiencias, aseguran, que su muerte deja un vacío que ninguna otra persona puede rellenar, ni siquiera los hijos:

*Echo en falta la compañía... Ahora, ya me acostumbré, pero es que es muy difícil... cuando una queda viuda, que falta aquello que... esté enfermo él o no esté, si sales llegas y le dices "oye, me pasó*

*esto, hice esto, pienso hacer esto..." y comparte uno...*

*¡Pues lo comentas con los hijos!*

*¿Los hijos? Yo hablo mucho con mis hijos, pero es distinto.*

*Es distinto, ¿eh?, es distinto.*

*No, no, es distinto, es distinto.*

*Tú hablas con tu marido y tienes ahí...*

*...*

*Sí, ese vacío es lo que no se rellena.*

**¿Y la familia no lo rellena?**

*No, porque son...*

*Es irrellenable.*

*El puesto de tu marido no lo ocupa ninguno.*

*Nadie, nadie.*

*Por supuesto que no. Sobre todo si es un buen marido, como el mío lo era.*

*No, no se rellena porque cada hijo... Los hijos tienen otra educación, se han educado en otra época, tienen sus ambiciones que no tienen porqué ser las mías... Y el marido pues era las mismas necesidades: tuvimos hijos porque lo quisimos los dos, los educamos porque pensamos los dos que debía ser así. O sea, es una afinidad, y con los hijos no es así (GR4:29-30).*

Por otro lado, existe un amplio acuerdo entre los actores sociales acerca del momento más propenso para que aparezca la soledad emocional: refieren generalizadamente la noche, en concreto dos situaciones muy dadas a notar el vacío conyugal. La primera es cuando regresan a casa al anochecer, sabiendo que nadie les espera dentro y que habrán de permanecer en ella, sin disponer de compañía, hasta la mañana siguiente. Cerrar entonces la puerta de la calle significa enfrentarse directamente con la soledad, siendo un contexto bastante propicio para la añoranza de la pareja. La segunda es la hora de acostarse, dado que ofrece un marco de oscuridad y silencio que favorece los recuerdos del cónyuge y de la relación matrimonial que tuvieron y que tanto contrasta con su realidad solitaria actual:

**¿Cuándo se siente más la soledad?**

*Por la noche.*

*En el momento en que te echas en la cama.*

*Cuanto te acuestas.*

*En el momento en que te despiertas en la cama. Por la noche, en el momento en que te despiertas en la cama sientes la soledad.*

*Cuando te acuestas.*

*La noche, la noche.*

*La noche es lo más malo.*

*Es muy triste.*

*Yo...*

*Haces así y así y ves que no hay nadie y dices: "me cago en Dios" (GR5:39-40).*



## Viudedad y riesgo de soledad social

Enviudar, además de motivar el sentimiento de soledad emocional entre las personas mayores, puede generar cierto aislamiento social. La causa principal es porque tienden a desvincularse de aquellos matrimonios que formaban sus redes de amistad mientras vivía el cónyuge. No es que llegue a desaparecer por completo el trato con ellos, sino que se produce un distanciamiento relacional, dado que las personas viudas no desean compartir sus actividades sociales, máxime los momentos de ocio, con quienes siguen casadas. En este sentido, *“la amistad ya no es la misma”*. En los grupos de discusión con participación de varones es donde más se ha reparado en esta otra consecuencia adversa de la viudez:

### **¿Desde que han enviudado han ganado o han perdido amigos?**

*Tengo los mismos. Los mismos amigos que tenía antes son los que tengo ahora.*

*Los amigos no tienes por qué... Porque hayas enviudado no van a dejar los amigos de ser amigos, ¿no?, digo yo, pienso.*

### **¿Y salen con ellos, con los amigos que están en matrimonio?**

*¡Ah bueno no! Vamos, te refieres a los que salíamos en parejas, ¿no?*

*Sí.*

*Porque nosotros hemos sido un matrimonio que hemos salido mucho, hemos salido los fines de semana... Pues... la amistad no es la misma.*

*No.*

*Ya no es lo mismo, no.*

*No. Ahora, los amigos particulares míos sí, los amigos de antes, los que tenía antes son los que tengo ahora. Pero los amigos de los que teníamos cuando salíamos no. Lo que pasa es que también un buen amigo que yo tenía también murió, y otro amigo mío que vive en Retamar que la mujer también se mató con el coche, en fin... Pero de los que quedan vivos la amistad ya no es la misma. “Adiós, adiós”, y... Ellos siguen saliendo y ya está (GR6:34).*

Hemos constatado este enfriamiento relacional, como lo califican los actores sociales, particularmente entre las personas que han enviudado durante los últimos años y tras varias décadas de matrimonio. Según afirman, al no disponer ya del cónyuge carece de sentido salir con las antiguas amistades, las que tenían en su etapa de casados. Simplemente, se ven desplazadas por su condición de personas viudas y terminan aislándose de ellas, de un modo voluntario u obligado, con el riesgo que ello implica para la aparición del sentimiento de soledad social:

### **¿Y de las amistades que tenían cuando vivían sus esposas, las conservan todavía?**

*Sí pero van enfriándose. Van enfriándose porque no quieres... Por ejemplo, el otro matrimonio que sales con él, el otro matrimonio con el que salías antes... Yo tenía un matrimonio, un par de matrimonios, que*

*salíamos con ellos... Ellos siguen siendo matrimonio y yo no me voy a acercar a ellos.*

*Sí, sí, sí. Así es.*

*Bueno sí: “hola” y “¿cómo estás?”, pero pierdes ya el contacto, porque no vas a ir ya a un bar con ellos.*

*No se está bien, no se está bien, no es lo mismo.*

*Y entonces ya te aíslas*

*Quedas desplazado.*

*Eso es.*

*Se pierde todo, se va perdiendo todo (GR2:34).*

Como estrategia de compensación, suele producirse un giro relacional hacia el grupo de iguales: prefieren rodearse de personas más o menos coetáneas y que tampoco tengan pareja. Y añaden otro importante condicionante: que sean de su mismo sexo. Ello significa que, tras enviudar, también acaba resintiéndose, más profundamente si cabe, el contacto con personas del sexo opuesto con las cuales mantenían amistad en la época matrimonial. El temor a recibir la crítica social, caso de seguir relacionándose con ellas en la medida en que solían hacerlo antes, reduce todavía más la cantidad y la calidad de las redes sociales potencialmente disponibles, sobre todo en el medio rural:

*Yo voy a contar una cosa. Yo tenía una persona que simpatizábamos muy bien; era una mujer y yo un hombre, y teníamos una buena amistad. Ella me apreciaba a mí y yo a ella. Pero yo he notado, que con esa amistad tan buena que tenía con esta mujer, desde que yo me he quedado viudo...*

*Ya no es lo mismo.*

*... Ella se abstiene de hablar ya conmigo.*

*Ya no es la misma, claro.*

*...Que he estado ya por decirle: “mira Rosario, tú y yo hemos sido amigos, nos hemos llevado muy bien, nos hemos reído, y yo he notado en ti que desde que yo me he quedado viudo...”*

*Ha cambiado.*

*Claro.*

*... Ha cambiado ya... totalmente.*

*De la noche al día.*

*No, sí, sí.*

*Por lo que digan.*

*Claro, claro, claro (GR5:57).*

Las amistades de las personas mayores viudas, condicionadas por tales factores, suelen limitarse a individuos sin pareja, coetáneos y del mismo sexo. A estas limitaciones se suma otro factor bastante negativo respecto a la incidencia de la soledad social, como es el paso del tiempo y la creciente probabilidad de que las personas que la forman empeoren su salud, dejen de salir, se muden a otro lugar o incluso fallezcan. Es una contrariedad que debilita no únicamente las redes de amistad de las personas viudas, sino también las familiares. Las relaciones con hermanos, primos u otros parientes residentes en el entorno, especial-



mente valoradas en el medio rural, disminuyen en la medida en que esas personas van desapareciendo:

*Yo voy a dar el paseo y paso por la casa de una hermana y paro allí... a lo mejor una hora, o hora y media, o lo que... Todos los días nos vemos, porque voy a dar el paseo por donde vive ella, y todos los días la veo.*

*Eso sí me gustaría a mí, pero como no tengo... Todos están lejos.*

*Y ella ya cuando no nos vemos en unos días... me llama mi hermana Olvido.*

*Yo hacía lo mismo cuando vivía mi hermana. Me iba de paseo todos los días por allí, pues todos los días. Todos los días entraba allí y allí estaba, porque allí siempre estaba ella. Pero ya es que murió, claro.*

...

*Las salidas que hago yo es ir a misa los domingos y si no llueve.*

*¡No le digo que voy a dar una vuelta e igual no encuentro ni a un gato!*

*Sí, sí, sí.*

*Yo viene todos los días casi una señora, de 91 años... casi todos los días viene por las tardes a estar conmigo. Es vecina. Tiene que cruzar la carretera, que además tiene un poco de tráfico, y viene la nuera a traerla y después para allá la cruzo yo (GR3:30).*

## Una especial fragilidad masculina frente a la soledad

Los discursos contienen otro importante matiz en cuyo análisis debemos detenernos. Las consecuencias negativas de la viudez, coinciden en declarar los actores sociales, afectan sobremanera al género masculino. Entre las mujeres existe el convencimiento de que los varones encuentran una dificultad mucho mayor para adaptarse a vivir sin la pareja, imaginando quizás lo que hubiera sido de sus propios esposos en el caso de haber conocido la viudez o habiendo sido testigo de una situación de viudez masculina en su entorno social: a ellos les cuesta más superar esta adversidad, máxime si les sorprende a una edad avanzada y se enfrentan de repente con la soledad:

*La mujer se defiende más de viuda que el hombre...*

*Sí.*

*Sí, que el hombre.*

*... Al hombre ya le entra una pena... que se va detrás, vamos, en mi casa ha pasado un caso así, de morirse la mujer y yo no sé lo que le ha entrado a ese hombre.*

*Porque ya la soledad te... te...*

*Y si todavía es joven... (GR8:14-15).*

Lo mismo creen los varones. Si se enviuada en una etapa temprana del curso vital, quedando al frente de una familia monoparental, las mujeres demuestran tener una capacidad superior a los varones para sacarla adelante. Y si la viudez sucede a una edad

avanzada, de igual manera, a ellas les cuesta mucho menos adaptarse a las circunstancias, máxime si deben vivir en solitario. En una u otra situación, reconocen los varones, las viudas superan la adversidad y "remontan el vuelo" más eficazmente que ellos:

*Porque yo oí hablar a mucha gente, mucha gente. Las mujeres levantan más el vuelo que los hombres. No digo que no sufran tanto, o que sufran o que no sufran, pero son más capaces de superarlo.*

*Sí señor.*

*Los hombres... yo, 51 años que llevo tratando al público, y no sólo aquí sino en Bruselas, y a los hombres nos pasa siempre lo mismo: no tenemos el arranque ese.*

*Efectivamente.*

*Porque se ve siempre. Una mujer quedaba viuda con cinco hijos y los sacaba adelante...*

*Para adelante, sí.*

*... Y un hombre quedaba viudo... y no sabe tirar de la casa.*

*Así es, así es, efectivamente.*

*Yo lo digo francamente. Y yo ya mi experiencia que llevo en la vida es así, yo no soy capaz de remontar. Y yo me he enfadado conmigo mismo porque digo: "bueno murió, sabes que la vida es así, que mueren, que eso se termina", pero no soy capaz (GR2:15-16).*

Al justificar su opinión, los viudos admiten estar menos preparados para mantenerse independientes en casa. Pero añaden otra importante cuestión de género: el escaso apoyo emocional y social que reciben de familiares, vecinos o amigos, en comparación con las viudas. El vecindario, por ejemplo, supone un recurso esencial que ampara a muchas mujeres cuando pierden al cónyuge y pasan a vivir solas, pero del que ellos, en cambio, apenas pueden llegar a disponer. Se quejan de ello especialmente los viudos rurales, quienes deben asumir su soledad siendo testigos de cómo las vecinas se arropan unas a otras, significando una fuente de apoyo cotidiano que ellos no poseen:

*Las mujeres se apañan una con otra, una con otra. Pero el hombre, nada más que la mujer se muera, ya no entra ninguna vecina en casa. "¿Qué dirán, qué dirán?, si en mi casa estoy solo".*

*Sí, sí, sí. Eso seguro.*

...

*El hombre es más desgraciado que la mujer, en todos los sentidos. Hombre porque una mujer se queda viuda, y entra la gente allí; siguen entrando las mismas vecinas...*

*¡Claro, con el hombre tienen más reparo, eso es natural!*

*... Si tienen que hacerle algo le ayudan a hacerse-lo... Y el hombre se ve más solo, más cohibido, porque ya no quiere entrar nadie allí porque: "qué dirán la gente, que no dirán", el rollo ese de...*

*Si yo lo tengo enfrente, que estaban siempre las vecinas allí en mi casa, y nada más que murió mi mujer ya no entraron más (GR5:43-44).*

Incluso en el seno de la familia, la obtención de apoyo parece guiarse por unas pautas de género diferentes. Los viudos reciben más ayuda de tipo instrumental, porque así lo requieren, pero menos apoyo afectivo y emocional pues, probablemente, ni lo buscan ni lo reclaman en la medida en que suelen hacerlo las viudas. De hecho, abundan las hijas que atienden a sus padres viudos en las labores domésticas, gracias a lo cual pueden mantener su independencia residencial. Pero para desahogarse de la pena, obtener compañía o compartir actividades sociales, no es frecuente que los viudos recurran a ellas. Y tampoco hemos encontrado indicios de que se dirijan a los hijos varones para tal fin. En consecuencia, les resulta más difícil paliar el sentimiento de soledad, tanto en su dimensión emocional como social:

*No, pero lo que decíais antes, la soledad... llegas a casa a cualquier hora, sin nada que hacer... Yo en mi caso, aunque esté la hija arriba y yo abajo, yo llego a mi casa, yo arriba no voy, hasta que vaya a comer. Entonces llegas a casa y no tienes nada que hacer, ¿entonces qué haces?, siéntate y mira la televisión y la cabeza da vueltas. La cabeza da muchas vueltas.*

*Yo la suerte que tengo es que pongo la televisión y como son todo mentiras, duérmome.*

*No, yo es que no puedo (GR1:9).*

## Recursos contra la soledad

Sean varones o mujeres, las personas mayores también emprenden acciones contra el sentimiento de soledad, tanto en su componente emocional como social. Algunas se orientan a prevenirlo, mientras que otras a paliar su incidencia cuando llegan a sufrirlo. Se trata de prácticas relativamente habituales, parte de las cuales transcurren fuera de la vivienda y parte en su interior, dependiendo del momento de la jornada en que se lleven a cabo. Si es por el día o por la tarde, una estrategia bastante común que utilizan para aliviarse de la soledad es salir a la calle a dar un paseo, realizar visitas o compras improvisadas o motivar encuentros casuales con familiares, vecinos o amigos. Ello les permite distraerse durante un rato, para regresar luego a casa con otro estado de ánimo y habiendo superado ese episodio de incidencia del sentimiento de soledad:

*Yo me salgo a la calle.*

*Yo mire, cuando murió mi marido no tomé una pastilla. ¿Y sabe lo que me hacía bien? Cuando me ponía yo mal cogía, y en todo por allí había monte, y me iba a dar un paseo y cuando venía para casa venía ya más tranquila.*

*¡Claro!*

*Mejor que una pastilla, el salir.*

...

*A mí lo que me hace... lo que siempre me hizo muy bien, fue salir, dar un paseo.*

*A ti te pasa como a mí, que salgo y cojo bolsas de plástico y me voy al monte a lo alto a buscar piñas y cuando vuelvo ya...*

*Sí, sí. A mí eso es lo que me hace bien, el salir...*

*Las piñas las recogemos para encender luego la cocina.*

*... El salir. El salir es para mí un bálsamo muy... (GR3:23).*

Por la noche, las posibilidades para combatirla soledad son mucho más reducidas y se limitan a unas pocas actividades dentro del domicilio. Por ejemplo, llamar a alguien por teléfono o distraerse con aficiones como la lectura, el ganchillo o el cuidado de las plantas. De día y de noche, los animales domésticos son una fuente de compañía con la que muchas personas mayores logran mitigar su soledad. Incluso hay quienes dicen entretenerse realizando puntualmente alguna tarea doméstica, aunque para ello suele recurrirse sobre todo a la radio y a la televisión dado que, estén o no atendiendo a sus contenidos, proporcionan una sensación de compañía bastante apreciada si se vive en solitario. Pero lo que más recomiendan los actores sociales, y no ya únicamente para paliar el sentimiento de soledad sino para evitar su aparición, es mantener la mente ocupada en algo: "hay que tener siempre algún entretenimiento", en efecto, ya que "mientras que estás haciendo algo no te pesa la soledad":

*Lo mejor de todo para mí es tener actividad, algo que hacer.*

*Moverse, moverse, sí*

*Y entonces no te da lugar a pensar nada. Tener siempre actividad, porque soy un hombre muy nervioso y estando activo pues llévolo divinamente...*

*Pero por mucha actividad que tenga uno, llega por la noche a casa...*

*Si estás cansado duermes como un rey.*

*No, no, da igual si estás cansado o si no estás cansado. Tú llegas a casa, cierras la puerta y miras para todos los sitios y no encuentras a nadie y sientes la soledad y piensas mucho.*

*Ya, pero ahora tienes la tele, hombre. Hay que tener siempre algún entretenimiento, o la radio, o lo que sea. O hacer algo.*

*Si es que enciendes la tele y no hay nada más que tonterías. Mejor la radio que la tele.*

*Pues yo prefiero la tele porque parece que hay gente conmigo. La radio... es nada, pero la tele es como si estuvieras hablando con ellos.*

*Bueno yo digo que para mí lo mejor de todo es estar activo.*

*Claro, porque mientras que estás haciendo algo no te pesa la soledad.*

*Pero también hay actividades en el hogar (GR1:15-16).*

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Nuestro estudio ha analizado cómo afecta el sentimiento de soledad a las personas mayores, particularmente, su relación con la viudedad y con el hecho de residir en un hogar unipersonal. Desde una ópti-

ca cualitativa, sus resultados ayudan a comprender lo que encuentran todas las encuestas realizadas: la fuerte vinculación existente entre la viudedad y el sentimiento de soledad (Victor y Bowling 2012; Aartsen y Jylhä 2011; Dykstra, van Tilburg y De Jong Gierveld 2005). Sin embargo, la hemos descubierto, no tanto entre quienes perdieron al cónyuge en una etapa prematura de su curso vital sino, mucho más, entre quienes enviudan en la vejez. Estas personas aseguran que varias décadas de matrimonio dejan a su término una profunda sensación de vacío. Su condición de habitantes de un hogar unipersonal hace que la noten especialmente cuando regresan a casa al anochecer, así como también al acostarse. Son momentos bastante propensos para que añoren a la pareja, existiendo más riesgo para que aflore la soledad emocional y disponiéndose de menos recursos para combatirla que durante el día. Estos hallazgos contribuyen a entender mejor otra circunstancia reiterada en las encuestas, que las personas mayores que viven solas sienten la soledad sobremanera (Lykes y Kemmelmeier 2014; de Jong Gierveld, Dykstra y Schenk 2012; Sundström *et al.* 2009).

Enviudar y vivir solas conforman una realidad sobreenvenida, novedosa en la trayectoria biográfica de estas personas, que trastorna profundamente su existencia tanto dentro como fuera de la vivienda. En el exterior, deben enfrentarse a otro importante riesgo: el sentimiento de soledad social, debido al distanciamiento relacional que se produce de las amistades matrimoniales. La amistad no se pierde, pero las personas mayores, al quedar viudas, dicen encontrarse incómodas compartiendo sus actividades sociales con las casadas. No encajan entre ellas, de modo que prefieren rodearse de iguales, de individuos sin pareja y de su sexo, desarrollando una estrategia de compensación relacional que suele estar sometida al control social, particularmente en el medio rural, pero capaz de suministrar nuevas fuentes de amistad. El paso del tiempo, no obstante, tiende a erosionarlas (por enfermedades, traslados, defunciones), lo que quizás ayude a entender la relación positiva entre edad y soledad que descubren algunos estudios (Nicolaisen y Thorsen 2014; Victor y Yang 2012).

Nuestro estudio también constata diferencias de género en la incidencia de la soledad. En todos los grupos de discusión, incluyendo los realizados con mujeres, se admite que los varones sufren este sentimiento con especial intensidad. La razón expuesta es que encuentran más dificultad para adaptarse a la viudedad, sobre todo si habitan en un hogar unipersonal. Se les ve menos capacitados para mantenerse independientes y más vulnerables a la soledad pues reciben menos apoyo emocional por cuestiones de género: los viudos suelen obtener de la familia la ayuda instrumental que necesitan, pero no siempre el apoyo emocional que precisarían dado que, al ser

algo inmaterial, ni los allegados lo perciben ni ellos mismos lo demandan. Además, sus redes sociales poseen una acción limitada, así que están más expuestos al aislamiento. Las de las viudas, en cambio, se componen de un número superior de miembros, relacionándose y apoyándose entre sí cotidianamente y significando un recurso mucho más efectivo contra la soledad social. Coincidimos así con lo afirmado en diversas investigaciones cuantitativas (Utz *et al.* 2014; Greenfield y Russell 2011; Dykstra y De Jong Gierveld 2004; Pinquart 2003).

Pese a estos hallazgos, nuestro estudio presenta limitaciones. En primer lugar, indaga sobre el sentimiento de soledad en un grupo específico de la población española, las personas mayores. Sería conveniente abordarlo desde la perspectiva del curso vital, generando informaciones que permitan conocer su incidencia en diferentes contextos biográficos. En segundo lugar, se limita a analizar el sentimiento de soledad asociado con la viudedad y los hogares unipersonales. Es necesario investigar cómo afecta a las personas mayores de distinto estado civil y forma de convivencia. En tercer lugar, ofrece exclusivamente un análisis cualitativo del fenómeno. Es preciso complementar sus resultados con otros de naturaleza cuantitativa, que midan su alcance estadístico en España. Aun así, el presente estudio ofrece valiosos resultados sobre una cuestión apenas tratada por la sociología española, el sentimiento de soledad, prestando una atención especial a las diferencias de género. Además, cumpliendo con una demanda de la literatura internacional, distingue entre la soledad emocional y la soledad social, cosa que hasta ahora no han hecho las escasas investigaciones sociales realizadas en nuestro país.

El desarrollo de políticas públicas y programas de intervención social para mejorar la calidad de vida de las personas mayores necesita disponer de conocimiento científico relevante sobre los problemas más frecuentes a que se enfrentan: el sentimiento de soledad es uno de los principales, afectando sobre todo a personas viudas, generalmente de edad avanzada, gran parte de las cuales viven solas. El presente trabajo contribuye a aportar tal conocimiento, un conocimiento cuya importancia tenderá a incrementarse en el futuro habida cuenta de que España, como el resto de los países occidentales, continuará registrando un proceso de envejecimiento demográfico, de manera que las personas mayores seguirán aumentando su relevancia social. En la medida en que siga retrocediendo la convivencia intergeneracional, tal como viene ocurriendo durante las últimas décadas (López y Díaz 2013), cabe esperar que un porcentaje cada vez más elevado de ellas habiten en hogares unipersonales. El sentimiento de soledad, en definitiva, constituye un problema social que podría generar una creciente demanda de investigaciones sociológicas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aartsen, M. y M. Jylhä. 2011. "Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study". *European Journal of Ageing* 8(1): 31-38. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0175-7>
- (van) Baarsen, B. 2002. "Theories on coping with loss: the impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social isolation loneliness following a partner's death in later life". *Journal of Gerontology: Social Sciences* 57(1): 33-42. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.1.S33>
- (del) Barrio, E. et al. 2010. "La soledad de las personas mayores en España y en Suecia: contexto y cultura". *Revista Española de Geriatría y Gerontología* 45(4): 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2010.02.010>
- Brittain, K. et al. 2017. "An investigation into the patterns of loneliness and loss in the oldest old - Newcastle 85+ Study". *Ageing and Society* 37(1): 39-62. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001142>
- Charmaz, K. 2006. *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative research*. London: Sage.
- Cloutier-Fisher, D.; K. Kobayashi y A. Smith. 2011. "The subjective dimension of social isolation: a qualitative investigation of older adults' experiences in small social support networks". *Journal of Aging Studies* 25(4): 407-414. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2011.03.012>
- Dahlberg, L. y K. McKee. 2014. "Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study". *Ageing and Mental Health* 18(4): 504-514. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>
- Dahlberg, L. et al. 2015. "Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: a national longitudinal study". *Ageing and Mental Health* 19(5): 409-417. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.944091>
- Dykstra, P. A. 1995. "Loneliness among the never and formerly married: the importance of supportive friendships and a desire for independence". *Journal of Gerontology: Social Sciences* 50(5): 321-329. <https://doi.org/10.1093/geronb/50B.5.S321>
- Dykstra, P. A. y J. de Jong Gierveld. 2004. "Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults". *Canadian Journal on Aging* 23(2): 141-155. <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0018>
- Dykstra, P. A.; T. G. van Tilburg y J. de Jong Gierveld. 2005. "Changes in older adult loneliness". *Research on Aging* 27(6): 725-747. <https://doi.org/10.1177/0164027505279712>
- Fokkema, T.; J. de Jong Gierveld y P. A. Dykstra. 2012. "Cross-national differences in older adults loneliness". *The Journal of Psychology* 146(1-2): 201-228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.631612>
- Glaser, B. G. y A. Strauss. 1967. *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Greenfield, E. y D. Russell. 2011. "Identifying living arrangements that heighten risk for loneliness in later life: evidence from the U.S. National Social Life, Health, and Aging Project". *Journal of Applied Gerontology* 30(4): 524-534. <https://doi.org/10.1177/0733464810364985>
- Havens, B. et al. 2004. "Social isolation and loneliness: differences between older rural and urban Manitobans". *Canadian Journal on Aging* 23(2): 129-140. <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0022>
- Heylen, L. 2010. "The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age". *Ageing and Society* 30(7): 1177-1196. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000292>
- Iecovich, E.; J. Jacobs y J. Stessman. 2011. "Loneliness, social networks, and mortality: 18 years of follow-up". *International Journal of Aging and Human Development* 72(3): 243-263. <https://doi.org/10.2190/AG.72.3.e>
- (de) Jong Gierveld, J. 1987. "Developing and testing a model of loneliness". *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1): 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- (de) Jong Gierveld, J.; P. A. Dykstra y N. Schenk. 2012. "Living arrangements, intergenerational support types and older adult loneliness in Eastern and Western Europe". *Demographic Research* 27(7): 167-200. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2012.27.7>
- (de) Jong Gierveld, J.; N. Keating y J. E. Fast. 2015. "Determinants of loneliness among older adults in Canada". *Canadian Journal on Aging* 34(2): 125-136. <https://doi.org/10.1017/S0714980815000070>
- (de) Jong Gierveld, J.; T. van Tilburg and P. A. Dykstra. 2016. "Loneliness and social isolation". Pp: 1-30 en *The Cambridge handbook of personal relationships* (2ª ed.), editado por Anita Vangelisti & Daniel Perlman. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kamiya, Y. et al. 2014. "Early-life circumstances and later life loneliness in Ireland". *The Gerontologist* 54(5): 773-783. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt097>
- Liu, B. y K. Rook. 2013. "Emotional and social loneliness in later life: associations with positive versus negative social exchanges". *Journal of Social and Personal Relationships* 30(6): 813-832. <https://doi.org/10.1177/0265407512471809>
- López, J. 2005. *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Madrid: IMSERSO.
- López, J. y M. P. Díaz. 2013. "La modernización social de la vejez en España". *Revista Internacional de Sociología* 71(1): 65-89. <https://doi.org/10.3989/ris.2011.04.26>
- López, J.; M. P. Díaz y M. Sánchez. 2014. "El rechazo de las mujeres mayores viudas a volverse a emparejar: cuestión de género y cambio social". *Política y Sociedad* 51(2): 507-532. [https://doi.org/10.5209/rev\\_POSO.2014.v51.n2.44936](https://doi.org/10.5209/rev_POSO.2014.v51.n2.44936)
- Losada, A. et al. 2012. "Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults". *The Journal of Psychology* 146(3): 277-292. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.582523>
- Lykes, V. y M. Kimmelmeier. 2014. "What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 45(3): 468-490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>
- Nicolaisen, M. y K. Thorsen. 2014. "Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness". *International Journal of Aging and Human Development* 78(3): 229-257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Nicolaisen, M. y K. Thorsen. 2017. "What are friends for? Friendships and loneliness over the lifespan-form 18 to 79 years". *International Journal of Aging and Human Development* 84(2): 126-158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>
- Nyqvist, F. et al. 2013. "Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings: a comparative study". *Journal of Aging and Health* 25(6): 1013-1035. <https://doi.org/10.1177/0898264313497508>



- Park, N. S. *et al.* 2017. "The relation between living alone and depressive symptoms in older Koreans Americans: do feeling of loneliness mediate?". *Aging and Mental Health* 21(3): 304-312. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1099035>
- Perlman, D. y L. A. Peplau. 1981. "Toward a social psychology of loneliness". Pp. 31-56 en *Personal relationships in disorder* (1ª ed.), editado por S. Duck & R. Gilmour. London: Academic Press.
- Peters, A. y A. Liefbroer. 1997. "Beyond marital status: partner history and well-being in old age". *Journal of Marriage and Family* 59(3): 687-699. <https://doi.org/10.2307/353954>
- Pinquart, M. 2003. "Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults". *Journal of Social and Personal Relationships* 20(1): 31-53. <https://doi.org/10.1177/02654075030201002>
- Pinquart, M. y S. Sörensen. 2001. "Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis". *Basic and Applied Social Psychology* 23(4): 245-266. [https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_2](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2)
- Prieto, M. E. *et al.* 2011. "Factors associated with loneliness of noninstitutionalized and institutionalized older adults". *Journal of Aging and Health* 23(1): 177-194. <https://doi.org/10.1177/0898264310382658>
- Sánchez, P. *et al.* 2009. *Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España*. Valencia: Nau Llibres.
- Sánchez, M.; J. de Jong Gierveld y J. Buz. 2014. "Loneliness and the exchange of social support among older adults in Spain and the Netherlands". *Ageing and Society* 34(2): 330-354. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000839>
- Savikko, N. *et al.* 2005. "Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population". *Archives of Gerontology and Geriatrics* 41(3): 223-233. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.03.002>
- Scharf, T. y J. de Jong Gierveld. 2008. "Loneliness in urban neighborhoods: an Anglo-Dutch comparison". *European Journal of Ageing* 5(2): 103-115. <https://doi.org/10.1007/s10433-008-0080-x>
- Stevens, N. y G. Westerhof. 2006. "Marriage, social integration, and loneliness in the second half of life. A comparison of Dutch and German men and women". *Research on Aging* 28(6): 713-729. <https://doi.org/10.1177/0164027506291747>
- Strauss, A. y J. Corbin. 2002. *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: E.U. Antioquia.
- Sundström, G. *et al.* 2009. "Loneliness among older Europeans". *European Journal of Ageing* 6(4): 267-275. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0134-8>
- Takagi, E. y Y. Saito. 2015. "Older parents' loneliness and family relationships in Japan". *Ageing International* 40(4): 353-375. <https://doi.org/10.1007/s12126-015-9219-1>
- Utz, R. *et al.* 2014. "Feeling lonely versus being alone: loneliness and social support among recently bereaved persons". *Journal of Gerontology: Social Sciences* 69(1): 85-94. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt075>
- Victor, C. *et al.* 2000. "Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone". *Review in Clinical Gerontology* 10(4): 407-417. <https://doi.org/10.1017/S0959259800104101>
- Victor, C. y A. Bowling. 2012. "A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain". *The Journal of Psychology* 146(3): 313-331. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.609572>
- Victor, C. y K. Yang. 2012. "The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom". *The Journal of Psychology* 146(1-2): 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Weiss, R. S. 1973. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wenger, C. *et al.* 1996. "Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement". *Ageing and Society* 16(3): 333-358. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00003457>
- Yang, K. y C. R. Victor. 2008. "The prevalence of and risk factors for loneliness among older people in China". *Ageing and Society* 28(3): 305-327. <https://doi.org/10.1017/S0144686X07006848>
- Yang, K. y C. R. Victor. 2011. "Age and loneliness in 25 European nations". *Ageing and Society* 31(8): 1368-1388. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>

**JUAN LÓPEZ DOBLAS** es Profesor Titular del Departamento de Sociología de la Universidad de Granada. Doctor en Sociología por la Universidad de Granada. Premio IMSERSO 'Infanta Cristina' en la categoría de 'Estudios e investigaciones sociales' en 2004. Ganador del XXI Premio de Tesis Doctorales del Colegio Nacional de Doctores y Licenciados en CCPP y Sociología. Investigador en Sociología del Envejecimiento y en Sociología de la Familia, ha participado en numerosos proyectos y en publicaciones de índole nacional e internacional. Profesor del Máster 'Problemas sociales: dirección y gestión de programas sociales' de la Universidad de Granada.

**MARÍA DEL PILAR DÍAZ CONDE** es Profesora Contratada en el Departamento de Psicología Social de la Universidad de Granada, tiene su docencia en la Facultad de Ciencias del Trabajo. Sus principales líneas de investigación son el envejecimiento activo, la participación social de las personas mayores y las relaciones y programas intergeneracionales. Ha colaborado en la puesta en marcha y desarrollo de diversos proyectos de investigación, nacionales e internacionales, en torno a dichos temas. Es profesora del 'Máster Universitario en Gerontología, Dependencia y Protección de los Mayores' de la Universidad de Granada.