

Haciendo frente a las soledades desde la amigabilidad: conceptualización y desarrollo de recursos prácticos

Andrea Pozo

Matia Instituto
andrea.pozo@matia.eus

Sara Marsillas

Matia Instituto
sara.marsillas@matia.eus

Marta Moreno

Matia Instituto
marta.moreno@matia.eus

Elena del Barrio

Matia Instituto
elena.barrio@matia.eus

Diana Pedraz

Dirección de Promoción del Tercer Sector Social y la Acción Comunitaria.
Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico. Gobierno Vasco
d-pedraz@euskadi.eus

Bakardadeei buruz hitz egiten dugunean, errealitate anitz bati egiten diogu erreferentzia; mota guztietako pertsonen eragiten dien eta bakoitzaren bizi-testuinguruaren eta bizipen pertsonalen arabera modu desberdinetan esperimendatzat den errealitate bati. Ez dago bakardade bakarra, bakardadea bizitzeko modu desberdinak baizik. Euskadi Lagunkoia Berria proiektuak (Eusko Jaurlaritzaren Ongizate, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Saila) bakardadeen gaia tokiko mailan lantzen dihardu hasieratik, fenomeno honi ikuspegi komunitariotik heltzeko aukera ematen duten baliabide eta tresna praktikoak garatuz, inklusiboagoak eta errealitate anitzi aurre egiteko gai diren inguruneetara aurrera egin ahal izateko. Idazki honek bakardadeen fenomenoaren ikuspegi anitz batetik aztertzen du, euskal biztanlerian hartuz joan den garrantzia sakonduz, eta Euskadi Lagunkoia Berriak gai honen abordaiari jarraitutako ibilbidea erakusten du.

Gako-hitzak:

Bakardadea, prebentzioa, tresna praktikoak, lagunkoitasuna, zaintza komunitarioa, zahartzaroa.

Cuando hablamos de las soledades, nos referimos a una realidad diversa que afecta a todo tipo de personas y que se experimenta de manera distinta según el contexto vital y la historia de vida de cada persona. No existe una única soledad, sino múltiples formas de vivirla. El proyecto Euskadi Lagunkoia Berria (Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco) lleva trabajando en el abordaje de las soledades a nivel local desde sus inicios, elaborando recursos y herramientas prácticas que permitan hacer frente a este fenómeno desde una mirada comunitaria, para poder avanzar hacia entornos más inclusivos y con la capacidad de hacer frente a diversas realidades. Este texto explora el fenómeno de las soledades desde una perspectiva plural, profundizando en cómo ha ido tomando relevancia en la población vasca, y muestra el itinerario que ha seguido Euskadi Lagunkoia Berria en su abordaje.

Palabras clave:

Soledad, prevención, herramientas prácticas, amigabilidad, cuidado comunitario, vejez.

1. Introducción

Cuando hablamos de las soledades, nos referimos a una realidad diversa que afecta a todo tipo de personas y que se experimenta de manera distinta según el contexto vital y la historia de vida de cada persona. No existe una única soledad, sino múltiples formas de vivirla. El proyecto Euskadi Lagunkoia Berria (Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco) lleva trabajando en el abordaje de las soledades a nivel local desde sus inicios, elaborando recursos y herramientas prácticas que permitan hacer frente a este fenómeno desde una mirada comunitaria, para poder avanzar hacia entornos más inclusivos y con la capacidad de hacer frente a diversas realidades. Este texto explora el fenómeno de las soledades desde una perspectiva plural, profundizando en cómo ha ido tomando relevancia en la población vasca, y muestra el itinerario que ha seguido Euskadi Lagunkoia Berria en su abordaje.

2. ¿Qué son las soledades?

El aumento de la prevalencia de la soledad en los diferentes contextos sociales explica la relevancia que ha ido tomando en los últimos años. El hecho de que la Organización Mundial de la Salud considere la conexión social como factor clave de la salud pública y haya constituido una Comisión sobre la Conexión Social (2024-2026) ilustran lo extendida que está de la preocupación por las relaciones personales y los problemas que pueden darse en ellas.

La soledad no es un fenómeno nuevo, ni mucho menos. Existen alusiones a la soledad, más o menos directas, en textos antiguos, en los que se solía destacar su faceta más objetiva. Con el paso de los años, se han producido numerosas reflexiones acerca de lo que la presencia de situaciones de soledad objetiva, de falta de compañía, de aislamiento u ostracismo provocan en las personas, que equiparan este fenómeno con un dolor emocional intenso, casi insoportable.

El asunto ha ocupado a varias disciplinas científicas. Si bien a lo largo del siglo XX se llegaron a categorizar ocho aproximaciones teóricas que trataban de explicar la vivencia de la soledad subjetiva (Peplau y Perlman, 1979), en la actualidad la referencia más destacada consiste en la teoría de la discrepancia cognitiva, que destaca la faceta subjetiva de la soledad (Perlman y Peplau, 1981; De Jong Gierveld, 1987). Según esta aproximación, el origen de la experiencia subjetiva de la soledad radica en la diferencia entre las relaciones personales reales y las deseadas, tanto en términos de cantidad como de calidad (Perlman y Peplau, 1981). Ahora bien, esta experiencia oscila notoriamente entre lo desagradable y lo insoportable (De Jong Gierveld, 1987).

La relación entre la faceta objetiva, entendida como la carencia observable de relaciones y

contacto con otras personas, y la subjetiva, no tiene una correspondencia exacta. Dicho de otro modo, se pueden encontrar personas que tienen pocas relaciones, pero cuyo grado de satisfacción es tal que no sienten soledad. También pueden detectarse situaciones opuestas: personas con redes de relaciones extensas, pero con un profundo sentimiento de soledad. Esta experiencia subjetiva, compleja, parece dirimirse más bien en el plano de la calidad (Masi *et al.*, 2011).

Ahora bien, a pesar de la más que constatada subjetividad de la experiencia de soledad, esta se produce "cuando las personas entran en relación con las configuraciones sociales y, por lo tanto, es consecuencia de la interacción de varios factores, algunos de ellos ubicados en la esfera individual y trayectoria vital de la persona, y otros, como consecuencia de procesos que se ubican en una esfera de corte más macrosocial" (Demelova *et al.*, 2024: 23). La concurrencia de ciertos cambios acelerados y profundos en las relaciones laborales, la estructura familiar, el desarrollo de la conectividad digital y los estilos de vida sociales urbanos afectan tanto a la cantidad como a la calidad de las interacciones sociales, así como a los valores y expectativas sobre ellas (Macià *et al.*, 2021). Así, los procesos macrosociales y estructurales afectan a la configuración de las relaciones personales y, en particular, a la cohesión comunitaria. Los cambios sociales y de escenarios en los que desempeñar roles significativos despojan a las personas de lazos con el mundo que les rodea (Prieto, 2020; Marsillas, Prieto y Del Barrio, 2025). Es por ello por lo que múltiples factores, de niveles diferentes —también meso o macro— inciden en las condiciones sobre las que se configuran las experiencias subjetivas individuales.

Quizá uno de los fenómenos sociales en los cuales se pueden observar con mayor claridad los cambios que se han venido produciendo sería el incremento del número de hogares unipersonales, en particular, en la etapa de la vejez. En el caso de la sociedad vasca, en concreto, alrededor del 20% de la población mayor de 65 años vive sola (Eustat, 2025). Aunque pueden considerarse una cifra baja comparada con países del norte de Europa, se trata de una ruptura importante de las tendencias de convivencia de los países del sur, en los que la familia y la comunidad han solido tener mayor presencia. Así, se tiende a relacionar este aumento de personas que viven solas a un incremento en los sentimientos de soledad. Esta vinculación se produce ante la presunción de que el hecho de vivir solo o sola implica pasar mucho tiempo a solas, lo cual se considera un precipitador indudable de los sentimientos de soledad. Y aunque la relación entre estas dos realidades no tiene que darse por sentada, vivir en hogares donde ambas confluyen puede incidir en el sentimiento de soledad, quizás porque vivir solo o sola limita las posibilidades para la integración social (De Jong Gierveld, 1987; Weiss, 1973).

Durante muchos años, se ha considerado la soledad como uno de los principales problemas de la vejez.

Esto se debe a que muchos de los estudios se han realizado con un enfoque transversal, tomando solamente "fotografías" de momentos puntuales. Lo que se ha solido conocer de la presencia de soledad durante la vida provenía de la comparación entre grupos de edad. Cabe destacar aquí aquellos estudios que no han encontrado una vinculación directa de la edad con la soledad (Jylhä, 2004; Pinquart y Sörensen, 2001; Routasalo y Pitkala, 2003), algo que se explica por la presencia de eventos vinculados con la edad, como por ejemplo la viudez o los problemas de salud.

Así pues, debido a que durante la vejez existe una mayor probabilidad de experimentar eventos vitales que dificultan mantener o ampliar las redes de apoyo, o incluso relacionarse con los demás, la presencia de soledad ha solido asociarse a dicha etapa, marcada por pérdidas significativas, ya sean de amistades o familia (Luanaigh y Lawlor, 2008; Nicolaisen y Thorsen, 2014), por problemas de salud (Dykstra, 2009; Nicolaisen y Thorsen, 2014), pérdida de actividades vitales o roles significativos o ingreso en una residencia por la necesidad de cuidados (Larsson *et al.*, 2019; Macià *et al.*, 2021; Prieto, 2020). Aunque el tamaño y la composición de las redes sociales pueden variar a lo largo de la vida, hay que tener en cuenta que, en la vejez, tales redes están conformadas principalmente por la familia y contienen menos amistades que en otras etapas vitales (De Jong Gierveld y Fokkema, 2015).

Por supuesto, la mirada de las pérdidas y el enfoque de declive que permea las explicaciones de cuestiones que afectan a la vejez también han podido fortalecer el binomio soledad-vejez. En la actualidad, la evidencia disponible apunta a la presencia de un fenómeno cuya visualización gráfica tiene forma de "U", en la que la experiencia de soledad se presenta de forma más intensa en la adolescencia y juventud, tras la cual disminuye, para volver a aumentar en la vejez.

Desde una perspectiva más macro, no hay que obviar que la cultura es un elemento que se suma a todos estos factores predictores de la soledad. Las normas culturales existentes y las expectativas sobre las relaciones influyen en este sentido. En los países en los que las expectativas y las normas sobre las relaciones sociales son más exigentes y, por tanto, difíciles de satisfacer, se observan mayores niveles de soledad (Jylhä y Jokela, 1990; Del Barrio *et al.*, 2010).

Tal como puede observarse, la soledad es una realidad social compuesta por varias vertientes como son el estar solo o sola, el vivir solo o sola, el aislamiento social o los sentimientos de soledad, cuya interrelación depende de factores personales, ambientales o comunitarios, sin olvidar los culturales ni los macrosociales. En este marco, pese a que se evidencia la complejidad del fenómeno, resulta frecuente su planteamiento como una experiencia homogénea, estática, lineal y cuantitativamente accesible (Mansfield *et al.*, 2021). Es por ello por lo

que autoras como Mansfield y colaboradoras (2021) califican este concepto como "enigmático", pues su comprensión exige incluir matices, dimensiones y factores propiciatorios que varían no solo entre grupos poblacionales, sino también en función de las biografías personales.

Más allá de todo ello, resulta indiscutible la cantidad de evidencia que pone de manifiesto la necesidad de abordar el fenómeno de las soledades, así como de los factores que las propician, debido a las consecuencias que se derivan de su presencia prolongada en las personas, las comunidades y la sociedad en general.

3. ¿Cómo afecta este fenómeno a Euskadi?

Como se ha mencionado, la vejez es una etapa caracterizada por la pérdida significativa de relaciones, una transformación del entorno conocido y los cambios en los roles vitales, por lo que es relevante atender a cómo afecta a las personas mayores de la población vasca actual. Los datos en este sentido corresponden al *Estudio sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi 2020* (Del Barrio y Diaz-Veiga, 2021), basado en una encuesta a 2743 personas mayores de 55 años residentes en Euskadi. En concreto, los datos aquí analizados pertenecen al informe temático que profundiza en el tejido social y las soledades (Marsillas y Molina, 2022).

Según los resultados de este informe, el 24,7 % de las personas mayores de 55 años en Euskadi se sienten solas¹ y ese sentimiento es mayor entre las personas con más edad. Es decir, entre quienes tienen entre 55 y 64 años, el 21,7 % se sienten solas, mientras que ese porcentaje va en aumento con la edad: entre los 65 y 79 años, aumenta al 25,4 %, y con 80 o más años, son el 29,3 % las personas que se sienten solas.

No solo se observan mayores niveles de soledad entre las personas más mayores (a partir de los 80 años), sino también entre las que viven solas (30,5 %) y entre quienes necesitan un mayor apoyo en el día a día (35,1 %). Además, según los resultados de este estudio, la salud y el nivel educativo también inciden en los niveles de soledad: concretamente, un peor estado de salud y un bajo nivel educativo son indicadores de un mayor sentimiento de soledad. Si comparamos estos datos por sexo, el sentimiento de soledad no varía demasiado entre hombres y mujeres (24,6 % y 24,8 %, respectivamente), aunque, en el caso de los hombres octogenarios, el porcentaje es superior (33,8 % frente al 26,8 %).

¹ De acuerdo con la Escala Breve de Soledad (De Jong Gierveld y Van Tilburg, 2006).

Más allá de las personas que se sienten solas, los resultados de este estudio también apuntan a que gran parte de la población mayor de 55 años en Euskadi vive sola (un 25,5%) y a que, además, esta condición puede influir directamente en los sentimientos de soledad, ya que el 7,3% de las personas mayores de 55 años que viven en hogares unipersonales se sienten solas.

4. ¿Cómo podemos abordar las soledades?

Ante este escenario en el que la soledad afecta a una gran parte de la población vasca, y dado que se trata de una experiencia dolorosa que tiene consecuencias negativas para la salud y el bienestar, se debe poner el foco en reducir y gestionar estos sentimientos (Victor *et al.*, 2018), diseñando intervenciones y estrategias adecuadas para enfrentar este fenómeno de una manera integral y adaptada a cada situación y contexto específico.

En el abordaje de las soledades, se pueden poner en marcha varios tipos de intervenciones, dependiendo de su naturaleza y objetivo. Existen intervenciones de carácter individual o grupal; comunitarias o residenciales; dependiendo del medio que se quiera utilizar para reducir la soledad, también puede haber intervenciones centradas en aumentar el contacto e interacción con las demás personas o intervenciones que pretendan apoyar a la persona a mantener las relaciones que ya tiene.

Independientemente de la tipología de intervención que se quiera poner en marcha, es importante abordar este fenómeno desde un enfoque múltiple que implique tanto al sistema sanitario y al social como a la comunidad en su totalidad, así como adaptar la intervención a cada persona teniendo en cuenta aspectos como su estado de salud, entorno o necesidades vitales (Fernández-Mingo *et al.*, 2024).

Es por eso por lo que, tal y como apunta Jopling (2015), todo proceso de intervención debe poner el foco en llegar a aquellas personas que se sienten solas, entendiendo la soledad en el contexto del ciclo vital de cada persona, ofreciendo a cada una el apoyo y tipo de intervención que sea necesario. Incorporar en el diseño de las intervenciones elementos que permitan llegar a las personas que se sienten solas y que sean lo suficientemente flexibles como para abordar las barreras a las que estas se enfrentan en sus relaciones personales resulta fundamental para que las intervenciones alivien las soledades.

Esta misma autora propone un marco de intervención, en el que destacan las acciones que ayudan a crear un ambiente y entorno adecuado (enfoques centrados en el vecindario o el voluntariado). En este nivel, se ubicarían programas comunitarios como el de Euskadi Lagunkoia Berria, pues resultaría difícil pensar en una comunidad donde se fomenten relaciones de apoyo social si sus

entornos no han sido diseñados desde un enfoque basado en la accesibilidad, la amigabilidad y el respeto hacia todas las personas y generaciones.

Con el objetivo de impulsar la colaboración entre las administraciones públicas vascas en el desarrollo de programas para la prevención y atención integral de la soledad en personas mayores, el Gobierno Vasco (a través del Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico) lanzó la Estrategia Vasca con las Personas Mayores 2021-2024 (Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales, 2023). La estrategia incluye varios proyectos tractores que abordan las soledades, entre los cuales cabe destacar servicios como BetiON o iniciativas como Euskadi Lagunkoia Berria, Agenda Nagusia o Helduak Zabaltzen, que garantizan la participación de las personas mayores en procesos de decisión y transformación social como sujetos activos del cambio. Más allá de los proyectos tractores mencionados, también destaca en el abordaje y prevención de las soledades el programa de convivencia intergeneracional Bizihabi, impulsado por el Gobierno Vasco y gestionado por Kuvu, que promueve que personas mayores de 65 años compartan su vivienda con jóvenes, fomentando la vida en común y el apoyo mutuo entre generaciones.

Además, el compromiso del propio Gobierno Vasco por hacer frente a las soledades se refleja en su programa de gobierno para la actual legislatura (2024-2028), donde, en su compromiso número 11, iniciativa 8, se marca como objetivo "poner en marcha un programa específico contra la soledad no deseada en todas las etapas de la vida, desde una perspectiva de comunidad de cuidados, con el liderazgo del Gobierno Vasco, en colaboración con los ayuntamientos y diputaciones forales y de la mano del tercer sector social, desde una mirada amplia y global de estas situaciones e incidiendo en el desarrollo comunitario".

Las tres diputaciones forales vascas también impulsan iniciativas y estrategias para hacer frente a las soledades y promover su prevención desde un esfuerzo en la activación comunitaria:

- La Diputación Foral de Álava cuenta con su propia estrategia, bajo la denominación de Araba a Punto², la cual pretende facilitar entornos participativos donde poder tejer red y puntos de encuentro entre agentes públicos, privados y la ciudadanía en general, proponiendo soluciones cocreadas en el marco de un grupo motor formado por entidades sociales e instituciones.
- La Diputación Foral de Bizkaia, por su parte, cuenta con la estrategia BizkaiSare 2030³, mediante la cual pretende ofrecer tanto acompañamiento a ayuntamientos y entidades con el fin de que elaboren sus propias medidas para

² <https://arabaapunto.eus/>.

³ <https://bizkaisare.eus/>.

hacer frente a las soledades, como la organización de jornadas, campañas u otras actividades.

- Por último, la Diputación Foral de Gipuzkoa ha activado, junto con la Fundación Adinberri, la estrategia Hariak⁴, buscando fortalecer los lazos comunitarios en el abordaje de las soledades, mediante la reflexión colectiva, la sensibilización y el apoyo a iniciativas locales.

No hay que olvidar que la labor que se realiza desde el tejido social contribuye, en gran medida, a que un asunto social se sitúe el foco de interés de la formulación de las políticas. Por ello, el impulso de las estrategias políticas que pretenden hacer frente a las soledades es respuesta directa del trabajo que las asociaciones y entidades del tercer sector, así como la comunidad en general, llevan realizando a lo largo de estos años. A este respecto, todo esfuerzo a la hora de abordar este asunto debe tener presente siempre el conocimiento y la experiencia de quienes trabajan con y desde la comunidad.

5. El movimiento de amigabilidad como forma de intervención comunitaria para el abordaje de las soledades

Los movimientos ciudadanos son clave a la hora de afrontar los fenómenos que afectan a toda una sociedad, por su capacidad de dejar a un lado actitudes individualistas y adoptar una mirada orientada hacia el bien común. En este sentido, si nos centramos en el abordaje de las soledades en la vejez, los proyectos comunitarios cobran especial relevancia, sobre todo aquellos que no solo tienen el foco puesto en las personas mayores como beneficiarias, sino como participantes activas en todo el proceso, dotándolas de liderazgo y reforzando su papel como agentes del cambio.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) puso en marcha en 2007 la iniciativa Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores (Age Friendly Cities)⁵, la cual tiene como objetivo activar la participación ciudadana, reconociendo la capacidad y habilidad de las personas más mayores para trabajar en la mejora de los entornos de vida. Más concretamente, la iniciativa define como ciudades amigables (*age-friendly cities*) a aquellas que son inclusivas, accesibles y que optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad, a fin de garantizar la calidad de vida y la dignidad de las personas a medida que envejecen (OMS, 2007). Al fin y al cabo, en una ciudad amigable con las personas mayores, las políticas, los servicios, los entornos y las estructuras apoyan y facilitan el envejecimiento activo de las personas.

Se trata de construir ciudades y comunidades que se adaptan a las necesidades de las propias

personas mayores, para que estas puedan envejecer activamente. Para ello, hay que considerar no solo los entornos físicos, sino también los sociales, ya que los dos aspectos son clave para que las personas puedan mantenerse saludables, independientes y autónomas durante su vejez. Esta iniciativa constituye, por tanto, una oportunidad para incluir en las estrategias políticas locales aspectos tanto ambientales como sociales que favorecen un envejecimiento activo y saludable.

Dado que una manera de hacer frente a las soledades es trabajando a nivel local, activando al vecindario y fomentando el voluntariado, el trabajo comunitario y las redes de colaboración, podríamos decir que el proyecto de ciudades amigables puede ser una vía de intervención adecuada. De hecho, este tipo de iniciativas pueden apoyar el establecimiento de relaciones significativas y ayudar a reforzar el vínculo de las personas que se sienten solas con su comunidad (Del Barrio, 2020). Los procesos de amigabilidad promueven el desarrollo comunitario con y por las personas mayores en el vecindario, lo que puede dar lugar a entornos comunitarios más hospitalarios y de apoyo, aumentando el compromiso cívico y el capital social (Buffel, Phillipson y Scharf, 2012).

El proyecto Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores llega a Euskadi en 2012, bajo la denominación de Euskadi Lagunkoia (ahora, Euskadi Lagunkoia Berria), el impulso del anterior Departamento de Empleo y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco (hoy, Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico) y la colaboración de Matia Instituto. La red Euskadi Lagunkoia Berria tiene como objetivo incentivar la participación de las personas mayores y de la ciudadanía en general para la mejora de barrios y entornos en los municipios de Euskadi. En la actualidad, son más de 80 los municipios vascos adheridos a la red, y que, por tanto, trabajan en su localidad por avanzar hacia la amigabilidad y la consecución del bienestar común.

Euskadi Lagunkoia Berria tiene como pilar fundamental el fomento de la participación ciudadana, confiando a las personas mayores el liderazgo y protagonismo a lo largo de todo el proceso y fomentando la solidaridad entre generaciones. La metodología utilizada para facilitar esta participación se basa en la investigación-acción participativa y se trabaja de abajo a arriba, es decir, partiendo de la propia ciudadanía y personas mayores, pasando por los agentes sociales y entidades privadas, hasta llegar a la implicación de las administraciones públicas.

Euskadi Lagunkoia Berria no solo cuenta con una serie de municipios adheridos que adquieren el compromiso de construir entornos más amigables, sino que, además, les ofrece un servicio de acompañamiento en la puesta en marcha de su proyecto, así como una serie de recursos y herramientas prácticas que pretenden servir de

⁴ <https://hariak.adinberri.eus/>.

⁵ <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>.

apoyo en el desarrollo de las distintas fases de implementación y contribuir al conocimiento en asuntos concretos relacionados con el envejecimiento y la amigabilidad.

6. Euskadi Lagunkoia Berria: desarrollo de recursos prácticos para el abordaje de las soledades

Durante años, las soledades han sido una inquietud compartida por los municipios adheridos a la red Euskadi Lagunkoia Berria y, por tanto, una cuestión que se ha trabajado en ella desde sus inicios. Al igual que cualquier otro proyecto de amigabilidad, este ofrece una estructura y un espacio orientados a la participación ciudadana, acogiendo también a aquellas personas que puedan sentirse solas, de manera que funciona como una vía para la prevención e intervención de este tipo de situaciones.

Aun así, en 2019 se propuso profundizar de modo explícito en el abordaje de las soledades, tomándose como tema del primer número de una serie de monográficos. Este monográfico pretendía proporcionar información sencilla, accesible y basada en la evidencia en torno a las soledades y el aislamiento, de cara a prevenir y abordar tales situaciones desde el movimiento Lagunkoia. El proceso de elaboración se desarrolló en varias etapas:

- Primero, se llevó a cabo una revisión bibliográfica, recogiendo intervenciones relacionadas con la sensibilización, la identificación, la prevención y el abordaje de la soledad percibida. Adicionalmente, se realizó un planteamiento metodológico, con la finalidad de desarrollar el contenido del monográfico de manera participativa.
- Después, se realizaron entrevistas para indagar en lo que ya se había trabajado en torno a las soledades en los municipios, así como en las necesidades identificadas y el tipo de contenidos que podían ser útiles en esta línea. En concreto, se entrevistó a 18 personas de 15 municipios de la red Euskadi Lagunkoia Berria. Los perfiles incluían tanto a personas mayores como a personal técnico, y se buscó que estuvieran representadas localidades de distinto tamaño.
- Tras el análisis de la información recogida durante las entrevistas, se definieron las necesidades y dificultades que esos municipios enfrentaban a la hora de abordar las soledades. Ello llevó a identificar y recopilar buenas prácticas puestas en marcha en los propios municipios de la red Lagunkoia, para así facilitar el intercambio de experiencias locales. En esta primera recogida, participaron 13 municipios (6 de Bizkaia y 7 de Gipuzkoa), que compartieron 40 experiencias.
- Igualmente, se recopilaron y analizaron iniciativas internacionales y estatales, con el fin de conocer mejor otros modos de abordaje de las soledades

que podían resultar inspiradores para los municipios. Sumando las experiencias locales, estatales e internacionales, en esta primera recogida de buenas prácticas, se recogieron un total de 66 iniciativas: 12 de sensibilización, 20 de identificación, 14 de prevención y 20 de intervención.

- Con toda esta información, y siempre considerando las necesidades detectadas, se elaboró un prototipo, que luego fue contrastado con las personas que participaron en el proceso.

El documento final, *Soledad. Guía para la acción* (Marsillas *et al.*, 2024), recoge las claves para hacer frente a las soledades e incluye un recopilatorio de buenas prácticas a nivel local, estatal e internacional. Está editado en los dos idiomas oficiales de la comunidad autónoma, en versión electrónica e impresa⁶. Los datos disponibles en el propio portal web de Euskadi Lagunkoia Berria muestran la gran difusión que ha alcanzado este material: desde que fue publicado, el documento ha obtenido un total de 718 descargas, 470 en su versión en castellano y 248 en la de euskera.

Por otro lado, desde 2023 los municipios adheridos a la red cuentan cada año con la oportunidad de seleccionar mediante votación un reto en el que les gustaría profundizar a lo largo de ese periodo. Las soledades fueron el reto seleccionado para 2024. Por este motivo, Euskadi Lagunkoia Berria inició un proceso de diseño y elaboración de materiales y herramientas que apoyaran a los municipios de la red a la hora de implementar acciones y programas para abordar las soledades desde lo local.

La selección de este reto anual coincide con un momento en el que las políticas territoriales de Euskadi abogan también por enfrentar esa realidad. De esta manera, el equipo técnico de Euskadi Lagunkoia Berria mantuvo varias reuniones con las diputaciones forales con el fin de compartir aprendizajes y ahondar en las distintas líneas que se venían trabajando en los tres territorios en relación con las soledades. Dado que la red ya contaba con un trabajo previo sobre este asunto, se buscó ofrecer a los municipios adheridos a la red herramientas sencillas que, o bien apoyen el diseño de programas de intervención comunitaria, o bien sirvan para implementar intervenciones pequeñas, desde lo local, que ayuden a abordar este tipo de situaciones. Se trataba, en suma, de complementar lo realizado previamente, evitando duplicidades.

En ese proceso, se actualizó la base de buenas prácticas registradas con anterioridad (2019), a la cual se añadieron 18 nuevas iniciativas: 2 de sensibilización, 3 de identificación, 9 de prevención y 4 de intervención. Así, en Euskadi se han contabilizado un total de 58 acciones: 10 de sensibilización, 14 de identificación, 20 de prevención

⁶ <https://euskadilagunkoia.euskadi.eus/>.

y 14 de intervención. Si sumamos todas esas acciones a las recopiladas a nivel estatal e internacional, las buenas prácticas registradas ascienden a 84: 14 de sensibilización, 23 de identificación, 23 de prevención y 24 de intervención (tabla 1).

En 2024, además, se diseñaron dos recursos diferenciados, pero complementarios, que facilitan el paso a la acción a nivel local:

- Un curso formativo en línea que permite trabajar aspectos relacionados con las soledades, realizando un acercamiento al concepto y sus implicaciones a través de ejercicios interactivos, facilitando, además, la elaboración de una hoja de ruta para abordar el fenómeno en varias etapas —sensibilización, identificación, prevención, intervención—; y,
- un kit de herramientas que, con el objetivo de aportar un ejemplo práctico por cada etapa, permite a los municipios implementar una acción concreta de manera sencilla, con recomendaciones e indicaciones paso a paso.

Ambas herramientas se estructuran según la categorización sugerida en *Soledad. Guía para la acción* (Marsillas *et al.*, 2024), en los cuatro posibles itinerarios o tipologías de acción para hacer frente a las soledades (figura 1):

1. La sensibilización (acciones centradas en desestigmatización y lucha contra estereotipos o activación de la conciencia social);
2. la identificación (acciones que pretenden acercarse a quienes puedan estar en esa situación);
3. la prevención (acciones para reducir los efectos negativos del fenómeno); y,
4. la intervención (acciones centradas en mejorar las situaciones de soledad).

El curso “Claves y herramientas para poner en marcha acciones en el abordaje de la soledad”, elaborado por Matia Instituto, es una herramienta de formación en línea a través de la cual los municipios adheridos a la red pueden contar con recursos prácticos que les sirvan de apoyo a la hora de llevar adelante iniciativas y programas dirigidos a hacer frente a las soledades. La primera parte del curso propone una aproximación al concepto de las soledades, aportando conocimientos sobre este fenómeno en Euskadi y en España, mientras que la segunda parte se centra en ofrecer las claves necesarias para su abordaje en las distintas etapas (sensibilización, identificación, prevención e intervención). La formación concluye con un repositorio que recoge, por un lado, las estrategias para afrontar las soledades adoptadas por los tres territorios vascos, y, por otro lado, agentes y entidades clave del tercer sector que desempeñan su labor en este ámbito.

Sin duda, el curso se ve enriquecido por las más de cincuenta iniciativas, acciones y programas que ilustran el contenido, a modo de ejemplos. Además, la formación ofrece la oportunidad de realizar ejercicios prácticos de reflexión orientados a que quien participe pueda recopilar propuestas de acción susceptibles de ser implementadas en su municipio a lo largo de las etapas propuestas, de forma que, al final del curso, pueda obtener una hoja de ruta que guíe la puesta en marcha de un programa de abordaje.

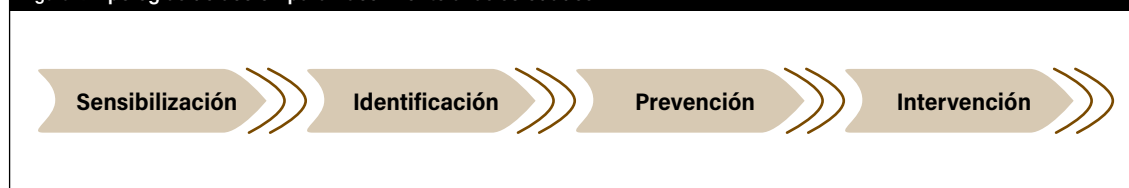
Desde su apertura en enero de 2025 hasta la actualidad, el curso ha registrado un total de 55 inscripciones. Los datos de matriculación señalan que quienes están realizando el curso son, en su mayoría, personas con un perfil de técnico municipal y profesionales de entidades sociales que se encargan de acompañar los procesos de amigabilidad en los municipios.

Tabla 1. Número de buenas prácticas frente a las soledades recogidas a nivel internacional, estatal y local, por tipología de intervención (2019-2024)

	Sensibilización	Identificación	Prevención	Intervención	Total
Internacional	3	8	2	7	20
Estatual	1	1	1	3	6
Local	10	14	20	14	58
Total	14	23	23	24	84

Fuente: elaboración propia

Figura 1. Tipologías de acción para hacer frente a las soledades



Fuente: Marsillas *et al.* (2024)

El segundo recurso, *#Soledades: un kit de herramientas*, pretende ser un apoyo para aquellos municipios que estén interesados en poner en marcha alguna acción frente a las soledades, pero siempre entendiendo que cada localidad da respuesta a una realidad distinta, y, por lo tanto, cada acción propuesta debe adaptarse a las necesidades, circunstancias, contexto y situación de cada municipio. En este material se propone una acción concreta para cada tipología de programa, estableciendo pautas sencillas para su puesta en marcha y ofreciendo recomendaciones y recursos que puedan servir de apoyo en el proceso. El kit contiene las siguientes acciones por cada una de las tipologías:

- **Sensibilización:** se facilita un conjunto de infografías mediante las cuales se da conocer qué son las soledades, sus tipologías y los factores que influyen en ellas; además, se ofrecen algunos datos para contextualizar el fenómeno y su evolución en Euskadi. El objetivo es que los municipios adheridos a la red (o cualquier persona que tenga interés) dispongan de material que puedan utilizar para varios fines: informativo, formativo, comunicativo o de otro tipo. Se diseñaron así tres materiales en formato infografía, bajo estos títulos "¿Qué es la soledad?", "Cuándo y cómo intervenir" y "Definiendo las soledades".
- **Identificación.** Teniendo en cuenta que tanto los comercios de proximidad como las farmacias pueden actuar como antenas de detección ante posibles situaciones de soledad, para la identificación se propone la puesta en marcha de dos programas que ofrece Euskadi Lagunkoia Berria: Establecimientos Amigables⁷ y Farmacias Amigables⁸. Euskadi Lagunkoia Berria, además, facilita asesoramiento, formación y acompañamiento para la implementación de estos programas.
- **Prevención:** de cara a la prevención, se propone organizar un ciclo de cinefórum. Para ello, en el kit se sugieren cinco películas que tienen relación con las soledades. Así mismo, se proponen preguntas relacionadas con cada una de ellas, con el fin de que, una vez visualizada la película, se pueda abrir un espacio de reflexión. El kit también ofrece recomendaciones sobre el material necesario para poner en marcha el cinefórum, e información concreta sobre dónde realizar la visualización de la película u otras inquietudes que puedan surgir a la hora de su implementación.

⁷ Con el objetivo de que los negocios locales se comprometan a hacer de sus establecimientos lugares accesibles y adaptados a todo tipo de necesidades, el programa Establecimientos Amigables ofrece formación y recursos de apoyo para todo establecimiento interesado en avanzar hacia la amigabilidad.

⁸ El programa Farmacias Amigables, puesto en marcha con el apoyo y colaboración del Consejo de Farmacéuticos del País Vasco, tiene el objetivo de generar una red comunitaria que apoye a las farmacias en la detección y respuesta de situaciones de vulnerabilidad reforzando su rol de prevención comunitaria.

- **Intervención:** para abordar las soledades desde la intervención directa, se propone una intervención grupal bajo el nombre de "Un café para Sole". Esta acción busca promover el diálogo y la conversación en torno a las soledades y sus múltiples dimensiones de una manera abierta, libre y respetuosa. Se sugiere organizar un encuentro para el café abierto a toda la ciudadanía, y aprovechar el espacio para entablar un diálogo sobre las soledades. En el kit, se plantean doce posibles temas que pueden servir de titular para cada uno de los encuentros (las soledades en la literatura, las soledades en la familia, estoy solo o sola porque así lo he decidido, entre otras), y se ofrecen pautas de organización relacionadas con el espacio, el ambiente, la duración del evento y el material necesario, entre otras cuestiones. La idea de proponer doce temas responde a que se pueda utilizar uno por cada mes del año, con el objetivo de poder organizar un encuentro al mes.

El número de descargas desde el portal web de Euskadi Lagunkoia Berria muestra el alcance que va teniendo este recurso: desde enero de 2025, el kit completo se ha descargado un total de 145 veces. Por tipologías de herramienta, la herramienta de sensibilización es la que ha obtenido un mayor número de descargas por el momento (40), seguida de las de prevención (29), identificación (26) e intervención (26).

El alcance de estos recursos también se ve reflejado en la práctica, y poco a poco ya son algunos los municipios de la red que se suman al abordaje de las soledades poniendo en marcha algunas de las acciones propuestas en este kit. Es el caso de localidades como Lekeitio (Bizkaia), donde el grupo Lekeitio Lagunkoia organizó una sesión de cinefórum abierta a la ciudadanía, y, basándose en la propuesta del kit se abrió un espacio de reflexión y tertulia sobre las soledades.

7. Conclusiones

A lo largo del texto, se ha podido explorar el carácter subjetivo y diverso de las soledades, un sentimiento que viene condicionado no solo por factores inherentes a la persona, como sus características personales, contexto vital o el tamaño de su red de relaciones cercanas, sino en el que también parecen influir factores de carácter macrosocial (Demelova *et al.*, 2024). Dada su complejidad, más allá de considerarse algo homogéneo, debe percibirse como un fenómeno que afecta y se vive de manera diversa dependiendo de la persona (Mansfield *et al.*, 2021).

En el abordaje de este tipo de situaciones resulta necesario promover intervenciones personalizadas, adaptadas y flexibles (Fernández-Mingo *et al.*, 2024), que se centren en llegar a aquellas personas que se sienten solas sin olvidar la importancia tanto del entorno físico como social a la hora de facilitar dichas intervenciones (Jopling, 2015). Con relación a esto

último, toman especial relevancia los programas de amigabilidad como iniciativas que facilitan un espacio de acción comunitaria en el que, mediante la participación activa de todas las personas, también de las más mayores, se ponen en marcha acciones para mejorar los entornos y barrios que se habitan, lo cual es central para que toda persona pueda mantener su salud y autonomía en su proceso de envejecimiento (OMS, s. f.). Este tipo de programas están siendo utilizados para el abordaje de la soledad y la inclusión social de las personas mayores en varios países, y empiezan a elaborarse algunos estudios que evidencian el efecto positivo de estos programas en el sentimiento de soledad (Park *et al.*, 2021; Gibney *et al.*, 2018).

Euskadi Lagunkoia Berria lleva desde sus inicios trabajando el abordaje de las soledades ante el gran interés e inquietud mostrada por los municipios adheridos a la red por obtener un mayor conocimiento sobre el asunto y contar con recursos

que les ayuden a desarrollar acciones comunitarias que permitan hacer frente a las soledades desde lo local. La labor realizada por esta iniciativa para dar respuesta a esta inquietud ha derivado en una serie de recursos y herramientas enfocadas en la difusión de conocimiento y el intercambio de buenas prácticas. Ello demuestra, una vez más, que es posible activar a la comunidad en el abordaje de este tipo de situaciones, generando las estructuras adecuadas y diseñando recursos de manera cocreada, para que puedan ser implementados en realidades y contextos diversos.

Agradecimientos

El proyecto Euskadi Lagunkoia Berria es impulsado y financiado por el Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco, y se desarrolla en colaboración con Matia Instituto.

- BUFFEL, T.; PHILLIPSON, C. y SCHARF, T. (2012): "Ageing in urban environments: developing 'age-friendly' cities", *Critical Social Policy*, vol. 32, n.º 4, págs. 597-617.
- DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA (s. f.): *Araba a Punto* [página web], <<https://arabaapunto.eus/>>.
- DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA (s. f.): *BizkaiSare* [página web], <<https://bizkaisare.eus/>>.
- DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA y FUNDACIÓN ADINBERRI (s. f.): *Hariak* [página web], <<https://hariak.adinberri.eus/>>.
- DE JONG GIERVELD, J. (1987): "Developing and testing a model of loneliness", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 53, n.º 1, págs. 119-128.
- DE JONG GIERVELD, J. y FOKKEMA, T. (2015): "Strategies to prevent loneliness", en SHA'KED, A. y ROKACH, A. (eds.), *Addressing loneliness: coping, prevention and clinical interventions*, Londres, Routledge, Taylor & Francis Group, págs. 218-230.
- DE JONG GIERVELD, J. y VAN TILBURG, T. (2006): "A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness. Confirmatory tests on survey data", *Research on Aging*, vol. 28, n.º 5, págs. 582-598, <<https://doi.org/10.1177/0164027506289723>>.
- DEL BARRIO, E. (2020): "La experiencia de la soledad en las personas de 55 y más en Gipuzkoa y el movimiento de amigabilidad", en ARARTEKO (ed.), *La soledad no buscada: modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*, Vitoria-Gasteiz, Ararteko, págs. 191-200, <<https://ararteko.eus/es/la-soledad-no-buscada-modelos-de-politicas-publicas-y-compromiso-de-la-ciudadania-1>>.
- DEL BARRIO, E.; CASTEJÓN, P.; SANCHO, M.; TORTOSA, M. A.; SUNDSTRÖM, G. y MALMBERG, B. (2010): "La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura", *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, vol. 45, n.º 4, págs. 189-195.
- DEL BARRIO, E. y DÍAZ-VEIGA, P. (2021): *Estudio sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi 2020: resumen de resultados*, Vitoria-Gasteiz, Gobierno Vasco.
- DEMELOVA, S.; GORJÓN, L.; MARTÍNEZ PASCUAL, R. y SALA MOZOS, E. (2024): *Percepción y vivencia de la soledad no deseada y sus respuestas en el ámbito comunitario*, Madrid, Cruz Roja.
- DEPARTAMENTO DE IGUALDAD, JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES (2023): *Estrategia vasca con las personas mayores 2021-2024*, s. l., Gobierno Vasco.
- DYKSTRA, P. A. (2009): "Older adult loneliness: myths and realities", *European Journal of Ageing*, vol. 6, págs. 91-100, <<https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>>.
- EUSTAT (2025): *Población de la C.A. de Euskadi que vive sola, por edad y sexo*, Vitoria-Gasteiz, Eustat-Instituto Vasco de Estadística, <https://www.eustat.eus/elementos/ele0017200/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-que-vive-sola-por-edad-y-sexo/tbi0017283_c.html>.
- FERNÁNDEZ-MINGO, M.; SORIA-ANDRÉS, A.; VELASCO-ÁLVAREZ, A.; BAHILLO-RUIZ, E. y JIMÉNEZ-NAVASCUÉS, L. (2024): "Comunidad compasiva: modelo de intervención para abordar la soledad no deseada", *Gerokomos*, vol. 35, n.º 4, págs. 229-234, <<https://gerokomos.com/wp-content/uploads/2025/01/35-4-2024-229.pdf>>.
- GIBNEY, S.; MOORE, T. y SHANNON, S. (2018): "Investigating the role of age-friendly environments in combating loneliness in Ireland", *European*

- GOBIERNO VASCO (s. f.): *Euskadi Lagunkoia Berria* [página web], <<https://euskadilagunkoia.euskadi.eus/>>.
- JOPLING, K. (2015): *Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life*, Londres, Age UK.
- JYLHÄ, M. (2004): "Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Ageing", *Canadian Journal of Aging / La Revue Canadienne du Vieillessement*, vol. 23, n.º 2, págs. 157-168.
- JYLHÄ, M. y JOKELA, J. (1990): "Individual experience as cultural: a cross-cultural study on loneliness among the elderly", *Ageing & Society*, vol. 10, n.º 3, págs. 295-315.
- LARSSON, K.; WALLROTH, V. y SCHRÖDER, A. (2019): "You never get used to loneliness – older adults' experiences of loneliness when applying for going on a senior summer camp", *Journal of Gerontological Social Work*, vol. 62, n.º 8, págs. 892-911, <<https://doi.org/10.1080/01634372.2019.1687633>>.
- LUANAIGH, C. O. y LAWLOR, B. A. (2008): "Loneliness and the health of older people", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 23, n.º 12, págs. 1213-1221, <<https://doi.org/10.1002/gps.2054>>.
- MACIÀ, D.; CATTANEO, G.; SOLANA, J.; TORMOS, J. M.; PASCUAL-LEONE, A. y BARTRÉS-FAZ, D. (2021): "Meaning in life: a major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness", *Frontiers in Psychology*, vol. 12, págs. 1-12, <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547>>.
- MANSFIELD, L.; VICTOR, C.; MEADS, C.; DAYKIN, N.; TOMLINSON, A.; LANE, J.; GRAY, K. y GOLDING, A. A. (2021): "Conceptual review of loneliness in adults: qualitative evidence synthesis", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n.º 21, <<https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>>.
- MARSILLAS, S.; DEL BARRIO, E. y POZO, A. (2024): *Soledad. Guía para la acción*, Vitoria-Gasteiz, Gobierno Vasco.
- MARSILLAS, S. y MOLINA, M. Á. (2022): *Tejido social y soledades. Estudio sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi 2020*, Vitoria-Gasteiz, Gobierno Vasco.
- MARSILLAS, S.; PRIETO, D. y DEL BARRIO, E. (2025): "Soledad: incorporación de la falta de sentido a la percepción de carencias en la red de relaciones", en GALLARDO PERALTA, L. P. y RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, V. (coords.), *Soledad y envejecimiento: experiencias en España y América Latina*, Valencia, Tirant Lo Blanch, págs. 171-200.
- MASI, C. M.; CHEN, H.-Y.; HAWKLEY, L. C. y CACIOPPO, J. T. (2011): "A meta-analysis of interventions to reduce loneliness", *Personality and Social Psychology Review*, vol. 15, n.º 3, págs. 219-266, <<https://doi.org/10.1177/1088868310377394>>.
- NICOLAISEN, M. y THORSEN, K. (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*, vol. 78, n.º 3, págs. 229-257, <<https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>>.
- OMS (2007): *Guía de ciudades globales amigables con los mayores*, Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- (s. f.): *Global Network of Age-Friendly Cities and Communities*, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, <<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>>.
- PARK, S.; KIM, M. y CHUNG, S. (2021): "Age-friendly environments and depressive symptoms among Korean adults: the mediating effects of loneliness", *Aging & Mental Health*, vol. 25, n.º 6, págs. 1060-1070.
- PEPLAU, L. A. y PERLMAN, D. (1979): "Blueprint for a social psychological theory of loneliness", en COOK, M. y WILSON, G. (eds.), *Love and attraction*, Oxford, Pergamon, págs. 99-108.
- PERLMAN, D. y PEPLAU, L. A. (1981): "Toward a social psychology of loneliness", en DUCK, R. y GILMOUR, R. (eds.), *Personal relationships in disorder*, Londres, Academic Press, págs. 31-56.
- PINQUART, M. y SÖRENSEN, S. (2001): "Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: a meta-analysis", *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, vol. 56B, n.º 4, págs. 195-213.
- PRIETO, D. (2020): "Acercamiento cualitativo a la experiencia de la soledad", en SANCHO, M. (coord.), *Bakardadeak: explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa*, Donostia, Fundación Matia Instituto Gerontológico, págs. 39-89.
- ROUTASALO, P. y PITKALA, K. H. (2003): "Loneliness among older people", *Reviews in Clinical Gerontology*, vol. 13, n.º 4, págs. 303-311, <<https://doi.org/10.1017/S095925980400111X>>.
- VICTOR, C.; MANSFIELD, L.; KAY, T.; DAYKIN, N.; LANE, J.; DUFFY, L. G. y MEADS, C. (2018): *An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*, Londres, What Works Centre for Wellbeing.
- WEISS, R. S. (1973): *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, Cambridge, MIT Press.

