

The book cover features a stylized illustration. At the top, a large white circle is set against a light orange background, with several black silhouettes of birds in flight. Below this, a dark blue horizontal band contains the title and subtitle in white text. The lower half of the cover shows a silhouette of a person sitting on a wooden bench, facing away from the viewer. To the right, a bare tree silhouette stands against a background of soft, layered hills in shades of beige and light blue. The overall mood is contemplative and serene.

# Soledad(es)

Estudio de un fenómeno global

Elvira Lara Pérez  
Natalia Martín María  
(coords.)

**PIRÁMIDE**





# Soledad(es)

*Estudio de un  
fenómeno global*



(coords.)  
Elvira Lara Pérez  
Natalia Martín María

# Soledad(es)

*Estudio de un  
fenómeno global*

EDICIONES PIRÁMIDE

# COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Director:

Francisco J. Labrador

Catedrático de Modificación de Conducta  
de la Universidad Complutense de Madrid

Diseño de cubierta: Anaí Miguel

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distri-buyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete  
con el medio ambiente reduciendo  
la huella de carbono de sus libros.



PAPEL DE FIBRA  
CERTIFICADA

© Elvira Lara Pérez (coord.)  
Natalia Martín María (coord.)  
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2024  
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid  
Teléfono: 91 393 89 89  
[www.edicionespiramide.es](http://www.edicionespiramide.es)  
Depósito legal: M. 23.999-2024  
ISBN: 978-84-368-5030-7  
Printed in Spain

# RELACIÓN DE AUTORES

**Álvaro Andreu-Bernabeu**

Psiquiatra. Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón.

**Ana Belén Calvo Calvo**

Profesora Contratada Doctora. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.

**Bruno Casal Rodríguez**

Profesor Titular. Facultad de Economía y Empresa. Universidade da Coruña.

**Chiara Castelletti**

Investigadora predoctoral. Facultad de Medicina. Universidad Autónoma de Madrid.

**Montserrat Celdrán**

Profesora Agregada. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.

**Laura Coll-Planas**

Profesora titular. Facultad de Ciencias de la Salud y el Bienestar. Universitat de Vic.

**Patricia Fernández Martín**

Psicóloga clínica. Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid.

**Laura Gallego-Alberto Martín**

Profesora Ayudante Doctora. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid.

**Javier González-Peñas**

Investigador postdoctoral. Hospital Gregorio Marañón. CIBERSAM, Instituto de Salud Carlos III.

**Elvira Lara Pérez**

Profesora Ayudante Doctora. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. CIBERSAM, Instituto de Salud Carlos III.

**Irene Lebrusán Murillo**

Profesora Ayudante Doctora. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad Autónoma de Madrid.

**Andrés Losada-Baltar**

Catedrático. Facultad de Psicología. Universidad Rey Juan Carlos.

**María Márquez-González**

Profesora titular. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid.

**Natalia Martín-María**

Profesora Ayudante Doctora. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid. CIBERSAM, Instituto de Salud Carlos III.

**Covadonga Martínez Díaz-Caneja**

Psiquiatra. Instituto de Psiquiatría y Salud Mental, Hospital General Universitario Gregorio Marañón. CIBERSAM, Instituto de Salud Carlos III.

**Magda Orozco Areny**

Directora de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores del Ayuntamiento de Barcelona. Directora de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030.

**Carme Pollina Tarrés**

Técnica referente de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 del Ayuntamiento de Barcelona.

**Berta Rivera Castiñeira**

Catedrática. Facultad de Economía y Empresa. Universidade da Coruña.

**Eva Rodríguez-Míguez**

Catedrática. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidade de Vigo.

**Ana Belén Santos-Olmo Sánchez**

Profesora Contratada Doctora. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.

**Alejandro de la Torre Luque**

Profesor Contratado Doctor. Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. CIBERSAM, Instituto de Salud Carlos III.

**Javier Yanguas**

Director científico del Programa de Personas Mayores de la Fundación «la Caixa».

# Índice

<b>Introducción</b> .....	15
<b>1. Aproximación al concepto de soledad(es)</b> ( <i>Elvira Lara Pérez</i> ) ...	19
Objetivos .....	19
1.1. Introducción .....	19
1.2. No siempre fue lo que hoy es: recorrido histórico y científico por la noción de soledad .....	20
1.3. Las formas de la soledad: soledad(es) .....	24
1.3.1. Miradas que definen la soledad .....	24
1.3.2. Modelos teóricos acerca de la soledad .....	27
1.3.3. Tipologías de soledad .....	30
1.3.4. La soledad y los conceptos entrelazados .....	33
1.4. Las cifras de la soledad .....	34
1.5. Conclusiones .....	39
Recursos .....	41
Preguntas de autoevaluación .....	41
Referencias .....	44
<b>2. Evaluación de la soledad</b> ( <i>Natalia Martín-María</i> ) .....	49
Objetivos .....	49
2.1. Introducción .....	49
2.2. Medidas de soledad con un solo ítem .....	53
2.3. Medidas unidimensionales de soledad .....	54
2.3.1. Escala de Soledad de la Universidad de California, UCLA (Russell et al., 1978) .....	54
2.3.2. Escala de Soledad De Jong Gierveld, DJGLS (De Jong Gierveld y Kamphuis, 1985) .....	58
2.4. Medidas multidimensionales de soledad .....	61
2.4.1. Escala de Soledad Social y Emocional en Adultos, SESLA (DiTommaso y Spinner, 1993) .....	61
2.4.2. Escala de Soledad Emocional y Social (ESLI, Vincenzi y Grabosky, 1987) .....	63
2.4.3. Escala ESTE de la Universidad de Granada (1999) .....	63

2.4.4.	Cuestionario Madrid de Sentimiento de Soledad (CMSS, Díaz-Zu- biaur et al., 2023) . . . . .	66
2.5.	Evaluación de la soledad en poblaciones específicas . . . . .	67
2.5.1.	Escala de Soledad e Insatisfacción Social para Niños (CLDS o CLS, Asher et al., 1984) . . . . .	67
2.5.2.	Escala de Soledad para Niños y Adolescentes (LACA, Marcoen et al., 1987) . . . . .	67
2.5.3.	Escala EDSOL para la detección de la soledad existencial en enfer- mos al final de la vida (Sirito et al., 2018) . . . . .	68
2.5.4.	Medición de la soledad en personas con discapacidad sensorial .	70
2.6.	Otros instrumentos relacionados con la evaluación de la soledad	72
2.7.	Limitaciones en la evaluación de la soledad . . . . .	74
2.8.	Conclusiones . . . . .	74
	Recursos . . . . .	77
	Preguntas de autoevaluación . . . . .	77
	Referencias . . . . .	79
<b>3.</b>	<b>Soledad existencial (Javier Yanguas)</b> . . . . .	<b>85</b>
	Objetivos . . . . .	85
3.1.	Introducción . . . . .	85
3.2.	La soledad existencial . . . . .	86
3.2.1.	Diferencias entre la soledad social, emocional y existencial . . . .	86
3.3.	Profundizando en la soledad existencial . . . . .	89
3.4.	La mirada de las personas que sienten soledad existencial . . . .	94
3.5.	Soledad y suicidio . . . . .	99
3.6.	La soledad existencial al final de la vida . . . . .	102
3.7.	Ante la soledad existencial, busquemos el sentido . . . . .	104
3.8.	Conclusiones . . . . .	108
	Recursos . . . . .	109
	Preguntas de autoevaluación . . . . .	109
	Referencias . . . . .	111
<b>4.</b>	<b>Neurobiología de la soledad (Javier González-Peñas, Álvaro Andreu-Bernabeu y Covadonga Martínez Díaz-Caneja)</b> . . . . .	<b>117</b>
	Objetivos . . . . .	117
4.1.	Introducción . . . . .	117
4.2.	Bases neurobiológicas del comportamiento social en los seres humanos . . . . .	118
4.3.	Cambios en la estructura y función cerebral en la soledad . . . .	120
4.3.1.	Regiones cerebrales implicadas en la soledad . . . . .	121
4.3.2.	Redes funcionales implicadas en la soledad . . . . .	125
4.3.3.	Alteraciones en otros sistemas neurobiológicos . . . . .	126

4.4.	Fundamentos genéticos de la soledad . . . . .	127
4.4.1.	¿Es la soledad un rasgo genético y heredable? . . . . .	127
4.4.2.	Arquitectura genética de la soledad . . . . .	133
4.5.	Limitaciones y futuras direcciones . . . . .	139
4.6.	Conclusiones . . . . .	140
	Recursos . . . . .	141
	Preguntas de autoevaluación . . . . .	141
	Referencias . . . . .	144
<b>5.</b>	<b>La soledad a lo largo del ciclo vital: una propuesta de modelo conceptual</b> ( <i>María Márquez-González y Andrés Losada-Baltar</i> ) . .	149
	Objetivos . . . . .	149
5.1.	Introducción . . . . .	149
5.2.	Soledad y ciclo vital . . . . .	151
5.2.1.	Prevalencia a lo largo del ciclo vital . . . . .	151
5.2.2.	Modelo sobre la soledad a lo largo del ciclo vital . . . . .	152
5.3.	Soledad en grupos vulnerables . . . . .	165
5.3.1.	Personas que cuidan de familiares enfermos . . . . .	165
5.3.2.	Personas en la etapa perinatal: embarazo, maternidad, crianza .	166
5.3.3.	Personas migrantes . . . . .	167
5.3.4.	Personas con discapacidad . . . . .	168
5.3.5.	Personas LGTBIQA+ . . . . .	169
5.4.	Conclusiones . . . . .	170
	Recursos . . . . .	171
	Preguntas de autoevaluación . . . . .	171
	Referencias . . . . .	174
<b>6.</b>	<b>Soledad(es) en sociedad: reflexiones acerca de las relaciones con otros</b> ( <i>Laura Coll-Planas, Patricia Fernández Martín y Montserrat Celdrán</i> ) . . . . .	181
	Objetivos . . . . .	181
6.1.	Introducción . . . . .	181
6.2.	¿Cómo describir una red social? . . . . .	182
6.3.	La importancia del vínculo en nuestras relaciones sociales. . . . .	185
6.4.	¿Cómo han cambiado las relaciones sociales en la sociedad actual? . . . . .	189
6.4.1.	El contexto social de la soledad moderna . . . . .	189
6.4.2.	¿Hiperconectadamente solos? El rol de la tecnología en las nuevas formas de relacionarnos . . . . .	191
6.4.3.	Pandemia COVID-19, relaciones y tecnología . . . . .	194
6.4.4.	<i>Offline...</i> buscando formas para reconectar . . . . .	200
6.5.	Conclusiones . . . . .	203

Recursos . . . . .	203
Preguntas de autoevaluación . . . . .	203
Referencias . . . . .	205
<b>7. Soledad y salud física y mental: una relación bidireccional</b> ( <i>Ana Belén Calvo Calvo, Chiara Castelletti, Alejandro de la Torre Luque y Ana Belén Santos-Olmo Sánchez</i> ) . . . . .	209
Objetivos . . . . .	209
7.1. Introducción . . . . .	209
7.2. Soledad y bienestar subjetivo . . . . .	210
7.2.1. El bienestar . . . . .	210
7.2.2. Bienestar subjetivo y soledad . . . . .	211
7.3. Salud física y soledad . . . . .	213
7.4. Salud mental y soledad . . . . .	216
7.4.1. Depresión, ansiedad y soledad . . . . .	216
7.4.2. Soledad y trastorno mental grave . . . . .	220
7.4.3. Suicidio y conducta suicida . . . . .	223
7.5. Conclusiones . . . . .	226
Recursos . . . . .	227
Preguntas de autoevaluación . . . . .	227
Referencias . . . . .	229
<b>8. Soledad y espacio: la soledad impuesta y la arquitectura de la soledad</b> ( <i>Irene Lebrusán Murillo</i> ) . . . . .	237
Objetivos . . . . .	237
8.1. Introducción . . . . .	237
8.2. Soledad, aislamiento social y aislamiento físico . . . . .	239
8.3. La importancia del contexto físico y espacial . . . . .	242
8.3.1. La negociación entre nuestra capacidad física y las condiciones del espacio . . . . .	243
8.3.2. La cambiante relación con el espacio y el ciclo de vida . . . . .	245
8.4. Las fuentes del aislamiento físico . . . . .	246
8.5. Conclusiones . . . . .	253
Recursos . . . . .	255
Preguntas de autoevaluación . . . . .	256
Referencias . . . . .	258
<b>9. Valoración social de los costes de la soledad: breve introducción a los tipos de costes y a las metodologías para su estimación</b> ( <i>Eva Rodríguez-Míguez, Bruno Casal Rodríguez y Berta Rivera Castiñeira</i> ) . . . . .	263
Objetivos . . . . .	263
9.1. Introducción . . . . .	263

9.2.	Evidencia de los costes económicos de la soledad . . . . .	264
9.3.	Clasificación de los costes sociales de la soledad . . . . .	266
9.4.	Valoración de los costes tangibles . . . . .	268
9.4.1.	Costes directos sanitarios . . . . .	269
9.4.2.	Pérdidas de producción no ligadas a mortalidad . . . . .	272
9.4.3.	Pérdidas de producción debidas a muertes prematuras . . . . .	274
9.5.	Valoración de los costes intangibles . . . . .	277
9.5.1.	Pérdidas de AVAC no ligadas a mortalidad . . . . .	278
9.5.2.	Pérdidas de AVAC ligadas a mortalidad . . . . .	283
9.6.	Conclusiones . . . . .	284
	Recursos . . . . .	285
	Preguntas de autoevaluación . . . . .	285
	Referencias . . . . .	288
<b>10.</b>	<b>Intervenciones para abordar la soledad</b> ( <i>Laura Gallego-Alberto Martín, Magda Drozco Areny y Carme Pollina Tarrés</i> ) . . . . .	<b>291</b>
	Objetivos . . . . .	291
10.1.	Introducción . . . . .	291
10.2.	Intervenciones para abordar la soledad . . . . .	292
10.2.1.	Intervenciones dirigidas a fortalecer el apoyo social y aumentar las oportunidades de interacción social . . . . .	293
10.2.2.	Intervenciones dirigidas a mejorar las habilidades sociales . . . . .	296
10.2.3.	Intervenciones dirigidas a modificar cogniciones sociales desadaptativas . . . . .	296
10.2.4.	Intervenciones basadas en <i>mindfulness</i> . . . . .	298
10.2.5.	Intervenciones basadas en la terapia de aceptación y compromiso . . . . .	300
10.2.6.	Otras estrategias y actuaciones para abordar la soledad . . . . .	300
10.3.	La Estrategia municipal contra la soledad del Ayuntamiento de Barcelona: punta de lanza en España y en Europa . . . . .	301
10.3.1.	¿Por qué una estrategia contra la soledad en Barcelona? . . . . .	303
10.3.2.	La soledad en Barcelona . . . . .	304
10.3.3.	Una estrategia con visión de ciclo de vida y horizonte 2030. . . . .	306
10.3.4.	Objetivos dinámicos frente a retos cambiantes . . . . .	308
10.3.5.	Comunicación y sensibilización, formación y recursos . . . . .	310
10.4.	Desafíos en la intervención en la soledad . . . . .	314
10.5.	Conclusiones . . . . .	316
	Recursos . . . . .	317
	Preguntas de autoevaluación . . . . .	318
	Referencias . . . . .	320
	<b>Respuestas a las preguntas de autoevaluación . . . . .</b>	<b>325</b>



# INTRODUCCIÓN

Quien tenga este libro entre sus manos que no lo dude, está ante un gran texto formativo. Un texto del que, hasta los conocedores en la materia, aprenden. Un libro que será, segura estoy, fundamental en las facultades de psicología, en las de medicina y en ese abanico amplio de «facultades sociales».

Dos directoras coordinadoras, seis académicos sabios, 16 académicas sabias también, incluidas las dos coordinadoras y responsables de dos completos capítulos y, casi todos ellos, involucrados con proyectos de intervención e inclusión social.

De la universidad y los centros de investigación a los barrios, municipios, organizaciones sociales, evaluando sus trabajos en la praxis y potenciando buenas prácticas en el terreno.

El libro va a ser importantísimo para los servidores públicos y para las organizaciones sociales comprometidas con el envejecimiento global, con la longevidad que está ya suponiendo una revolución en la sociedad y, antes, en cada una de nuestras vidas. Los cambios demográficos que vivimos no tienen precedentes y por ello hemos de analizar a fondo los malestares que esas vidas más largas van a producir y los cambios estructurales y el protagonismo que esas longevas vidas reclaman.

Algo que produce también mucha satisfacción es comprobar que las personas que han participado en este libro están enlazadas, forman parte de una red, «sare» que diría un pescador vasco, con otras fuentes de investigación y de conocimiento, produciendo una gran seguridad por el aprovechamiento del esfuerzo intelectual. Hablo de las vinculaciones con la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, el Observatorio SoledadES, el CENIE, la Fundación de la Caixa, los Colegios de Psicología, las administraciones locales y las diputaciones coherentes con planes estratégicos contra las soledades..., sin olvidar sus propias universidades.

Este libro hay que darlo a conocer a la sociedad organizada y comprometida con atender las soledades y déjenme decirles que, junto con

otros trabajos cualitativos ya realizados, guías, decálogos, etc., deberíamos estar pensando cómo ayudamos a adelantar trabajo, reflexión y conocimiento a quienes, con poblaciones menos longevas aún, han de ir preparando sus alternativas. Pienso en Iberoamérica y recuerdo que hay personas significativas, con esta dimensión internacional, interesadas en colaborar a tal importante fin. Sigamos haciendo red y aprovechando tanto estudio, investigación y sabiduría.

Todo esto encontrarán tras esas 328 páginas. Ganas tengo de leerlo sobre papel, subrayando y añadiendo anotaciones en cada capítulo. Haciendo mío el libro.

Estimo conveniente recordar lo que otros investigadores europeos nos han planteado sobre la necesidad de:

1. Mantener en el tiempo los estudios que se realizan para conocer más profundamente el tema y así dar soluciones más eficaces, los recursos para la investigación social son importantes en la sociedad actual.
2. Detenernos aún más en las soledades crónicas y no tratar igual a las soledades transitorias como a las que son crónicas porque estas permanecen un largo tiempo doliendo en las vidas de las personas.
3. Consensuar metodologías y escalas para poder comparar más los diferentes trabajos (no puedo hablar en este corto espacio de todos los capítulos pero el segundo, escrito por la profesora Natalia Martín-María, se convierte en una herramienta utilísima para cumplir con esta recomendación que nos llega desde el JRC, Joint Research Centre.
4. Hay que tener en cuenta el contexto cultural, las creencias, religión y valores de cada territorio en el que se investiga y trabaja.
5. Las intervenciones de apoyo social y el entrenamiento en habilidades sociales y emocionales son las experiencias más satisfactorias, porque hemos de potenciar la autonomía de las personas y acompañarles en el desarrollo de nuevos vínculos ante sus pérdidas vividas.
6. Debemos internacionalizar nuestros trabajos y experiencias especialmente en la Unión Europea y con la OMS, sin olvidar lo que acabamos de comentar, por nuestra lengua común y por algunas raíces culturales comunes también, con Iberoamérica.

Sabemos ya mucho de la soledad, sus causas y sus mejores respuestas, pero, como recuerdan Andrés Losada-Baltar y María Márquez en su capítulo, hemos de seguir profundizando en el conocimiento de la soledad en otros grupos y colectivos, pienso especialmente en los refugiados y los inmigrantes en nuestro país. Hay que seguir visibilizando estas soledades que hacen daño.

El estudio, los estudios, de este fenómeno global que, como escribe Elvira Lara Pérez en el primer capítulo, es un concepto multidimensional, transcultural y transhistórico, nos está permitiendo reflexionar, una vez más, en la importancia de tener claro que si las personas son las protagonistas de su devenir, con sus derechos y también con sus responsabilidades, no podemos olvidar que todos los actores posibles son necesarios y aún más, las administraciones más cercanas, los municipios, que han de ser, junto con la ciudadanía, los actores principales de la lucha contra este malestar de las sociedades longevas. ¡Qué gusto volver a leer en el capítulo diez a Laura Gallego-Alberto, Magda Orozco Areny y Carme Pollina Tarrés hablando de ello y presumiendo, presumimos todos, del pionero y riguroso Plan Estratégico de Barcelona! Vuelven a ser tiempos para hacer barrios, hacer comunidades, hacer conexiones sociales potenciando eficazmente todos los recursos disponibles. Para mí, esto es hacer más y mejor democracia.

Vivimos tiempos donde la capacidad crítica ha de cultivarse y debemos someter a un buen TAC a nuestro Estado de Bienestar buscando su máxima eficacia para eliminar las soledades que desde la escuela al barrio se viven y para reducir las brechas de desigualdad con las que convivimos. El capítulo nueve de Eva Rodríguez-Míguez, Bruno Casal Rodríguez y Berta Rivera Castiñeira hablándonos de costes es de gran interés.

Si el señor Rousseau levantase la cabeza nos diría, posiblemente, que no perdamos la oportunidad de buscar los acuerdos necesarios para alcanzar un nuevo Contrato Social por el desarrollo de una Sociedad Cuidadora. Una sociedad que cuida a las personas desde que nacen hasta que mueren. ¡Que oportunidad hay o puede haber tras la longevidad de los países! Aunque, como expresó el respetado profesor don Gregorio Rodríguez Cabrera en una conferencia organizada, creo, por el Departamento de Estudios del BBVA, para aspirar a esos países cuidadores, no debemos hacernos trampas y deberemos contestarnos a cuatro preguntas cruciales: ¿a quién cuidar?, ¿cómo cuidar?, ¿dónde cuidar?, ¿quiénes cuidar? Si nos respondemos que todos y todas hemos de cuidar, en igualdad entre hombres y mujeres, desarrollando trabajos

decentes (terminología acertada de la OIT), profesionalizados y valorados socialmente, estaremos optando por un profundo e inteligente cambio social.

Gracias a todos por vuestra contribución.

MATILDE FERNÁNDEZ SANZ  
Presidenta de la Asociación contra la Soledad  
Presidenta del Observatorio SoledadES de la Fundación ONCE

# 1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE SOLEDAD(ES)

ELVIRA LARA PÉREZ

Hay diez centímetros de silencio entre tus manos y mis manos.

MARIO BENEDETTI

## OBJETIVOS

- Conocer la evolución del concepto de soledad, desde sus primeras acepciones hasta la noción moderna del constructo.
- Investigar la naturaleza, definición y tipologías de soledad.
- Explorar las perspectivas teóricas de soledad articuladas a partir de diversas disciplinas.
- Distinguir el constructo de soledad de otros conceptos relacionados.
- Examinar la frecuencia y distribución de soledad atendiendo a factores de distinto nivel.

### 1.1. INTRODUCCIÓN

En el contexto de grandes cambios socioeconómicos, demográficos y sociales, numerosos trabajos han documentado que un importante número de individuos experimentan soledad a un nivel que podría considerarse problemático (Surkalim et al., 2022).

La experiencia de la soledad es de naturaleza subjetiva, multidimensional e idiosincrática. No es sinónimo de vivir solo o estar separado comunicativamente de los demás. En cambio, está relacionado con las percepciones que tiene un individuo sobre sus interacciones sociales. Es el sentimiento de sentirse apartado de una comunidad o de personas significativas. Más allá, la soledad no es un aspecto exclusivamente individual, sino que se configura en tanto que se relaciona con la esfera social e histórica (Alberti, 2022).

A lo largo de este capítulo exploraremos, sin pretensión exhaustiva, la noción de soledad. Abordaremos la evolución del concepto de soledad,

en cuanto a significados y desarrollo empírico, identificaremos los elementos comunes de su acepción moderna, así como se presentarán los modelos teóricos y tipos de soledad más reconocidos. También revisaremos la epidemiología de la soledad: ¿cuáles son sus cifras?, ¿difiere entre regiones o características individuales?, ¿estamos ahora más solos que hace unas décadas?

## **1.2. NO SIEMPRE FUE LO QUE HOY ES: RECORRIDO HISTÓRICO Y CIENTÍFICO POR LA NOCIÓN DE SOLEDAD**

La soledad es un concepto vivo, complejo, transcultural y transhistórico. Está asociado a la percepción y experiencia individual, pero también caben formas sociales, relacionales y geográficas. Si bien podemos encontrar diversas perspectivas sobre el significado de soledad, la evolución del concepto se desarrolla y valora de manera desigual a través de las distintas épocas.

El término soledad proviene del latín *solitas*, *-ātism*, cuyo significado se asocia con la carencia voluntaria o involuntaria de compañía; un lugar desierto, o tierra no habitada; y el pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.

Históricamente, la soledad ha sido un fenómeno objeto de reflexión por parte de filósofos y pensadores. Ya en la antigua Grecia la soledad tomaba distintas formas. Por un lado, constituía una oportunidad para la creación, el crecimiento y la sabiduría. Los estoicos consideraban la soledad como un espacio de retiro necesario para alcanzar la virtud, independiente de las comodidades materiales y la compañía de otros. Afirmaba Séneca que «soledad no es estar solo, es estar vacío». Con su famoso «conócete a ti mismo», Sócrates hablaba de la sabiduría del solitario. También Aristóteles, quien reconocía que la persona es un ser social por naturaleza, un animal político, sostenía que la reflexión en solitario era un medio para alcanzar una mayor virtud. Por otro lado, la soledad podía reconocerse en el ostracismo. Aquellas personas consideradas una amenaza para la democracia ateniense eran condenadas temporalmente al destierro. El retiro forzado de la vida pública y social les llevaba al aislamiento social, esto es, no solo a una separación física sino también a la pérdida de identidad y pertenencia a su grupo.

Durante la Edad Media, la soledad estaba estrechamente ligada a la religión y lo espiritual. La noción de soledad se constituía como un espacio de intimidad para el conocimiento sobre uno mismo y la comuni-

cación con un dios omnipresente. La religión daba significado a las relaciones y la estructura social y el «hombre solitario» era un penitente o un místico. La soledad podía también representar un lugar sombrío, desierto y alejado de Dios, donde tienen lugar el pecado, la enfermedad y el castigo (Muchnik y Seidmann, 2004). El Renacimiento dio paso a una versión más optimista de la soledad, que se mueve hacia un estado idóneo y momentáneo para el estímulo y la creación (Rico Moreno, 2014).

Según Alberti (2022): «no es que la gente (las viudas y los viudos en particular, los muy pobres, los enfermos y los marginados) no se sintieran solos; es que, como no era posible sobrevivir sin vivir entre otras personas, y sin estar vinculado a otras personas, por lazos de afecto, lealtad y obligación, la soledad era una experiencia pasajera». La sucesión de profundas transformaciones sociales y económicas iniciadas en el siglo XVIII, tales como la industrialización, el capitalismo o el secularismo, dieron paso al concepto moderno de soledad, datado a comienzos del siglo XIX en el contexto británico [en inglés, *loneliness*].

### AHORA TÚ

Lee el siguiente fragmento de la obra *Devociones para ocasiones emergentes*, de John Donne (1964):

*Las campanas doblan por ti.*

*¿Quién no echa una mirada al sol cuando atardece?*

*¿Quién quita sus ojos del cometa cuando estalla?*

*¿Quién no presta oídos a una campana cuando por algún hecho tañe?*

*¿Quién puede desoír esa campana cuya música lo traslada fuera de este mundo?*

*Ningún hombre es una isla entera por sí mismo.*

*Cada hombre es una pieza del continente, una parte del todo.*

*Si el mar se lleva una porción de tierra, toda Europa queda disminuida, como si fuera un promontorio, o la casa de uno de tus amigos, o la tuya propia.*

*Ninguna persona es una isla; la muerte de cualquiera me afecta, porque me encuentro unido a toda la humanidad; por eso, nunca preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti.*

¿Qué crees que quiere transmitir el autor con este texto?, ¿de qué manera se relaciona con la noción de soledad?

En el contexto español la literatura da idea de la presencia de la palabra entre los siglos XVI y XVII, referida más bien a abandono, nostalgia y melancolía (Vossler, 2000). Para un análisis detallado consulte la obra de Rico Moreno (2014).

En el camino de la industrialización, la urbanización y el neoliberalismo aparece la fragmentación social. La movilidad geográfica da paso a nuevas formas de relacionarnos, estableciendo vínculos más estrechos con la familia nuclear pero mayor distancia o ruptura con otros familiares o la comunidad (Sønderby y Wagoner, 2013). En efecto, en la sociedad moderna la comunidad se abandona en favor del individuo. Este se privilegia e importa más que cualquier sentido de pertenencia colectiva. Esta fragmentación social trajo consigo libertad y privacidad, pero también incertidumbre. En esta línea representa bien la evolución del concepto Erich Fromm (1941): «La soledad moderna no es la soledad del ermitaño que se retira del mundo, sino la soledad del individuo en medio de la masa». Se abordará la asociación entre las relaciones sociales, la comunicación y la soledad en el capítulo 6.

Con base en lo expuesto anteriormente, no ha de extrañar al lector que el estudio sobre las relaciones interpersonales o, más bien, la ausencia de estas, no se haya explorado empíricamente hasta la segunda mitad del siglo XX. En los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, las publicaciones sobre soledad eran muy limitadas y en su mayoría se trataba de aportaciones realizadas por profesionales clínicos que adquirieron conocimientos a partir de las observaciones de sus pacientes (Perlman y Peplau, 1998). En 1959, la psiquiatra Frieda Fromm-Reichman planteó la soledad como un fenómeno patológico grave que apenas había sido mencionado hasta entonces. Según la autora, la soledad es una experiencia tan aterradora que las personas que la padecen no pueden hablar de ella y harán casi cualquier cosa para evitarla. Esta se basa en experiencias de la primera infancia que surgen debido a la separación de los padres y/o a la falta de contacto físico satisfactorio e intimidad amorosa, y puede desempeñar un papel relevante en la génesis de los trastornos mentales, incluyendo la psicosis y la esquizofrenia.

En la década de los años setenta, el sociólogo Robert Weiss publicó su influyente libro *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, en el que distinguió entre soledad social y emocional (1973). Esta propuesta contrastaba con los trabajos de la mayoría de sus colegas (por ejemplo, Russell et al., 1980), quienes definían y exploraban el constructo siguiendo un enfoque unidimensional. A lo largo de la siguiente década se plantearon diversos modelos teóricos y se propusieron varios ins-

*Soledad(es). Estudio de un fenómeno global* ofrece un análisis exhaustivo de la soledad como un fenómeno complejo y multifactorial. Aborda el concepto de soledad desde diversas perspectivas históricas, científicas y sociales, proporcionando un recorrido profundo por sus formas, causas y consecuencias.

Los capítulos abarcan la evaluación de la soledad, su neurobiología, su manifestación a lo largo del ciclo vital, y la relación bidireccional entre la soledad y la salud física y mental. Además, se explora el impacto de la soledad en la sociedad moderna y cómo los entornos físicos y sociales pueden influir en esta experiencia. En la obra también se incluye una revisión de los modelos de intervención existentes, considerando enfoques terapéuticos y socio-comunitarios.

Es una obra esencial para comprender la soledad en su totalidad y su relevancia en el ciclo vital de las personas.

