

UN ACERCAMIENTO AL TEMA DE LA SOLEDAD

Lic. T.S. Inés Núñez

Ec. Paola Sanguinetti

Un acercamiento al tema de la Soledad

Lic. T.S. Inés Núñez
Ec. Paola Sanguinetti
Análisis socio-económico

Abril 2023

Resumen

En este trabajo se aborda aspectos relativos a la soledad y las principales escalas que se contemplan para cuantificarla. Se comparten algunos resultados obtenidos de su medición realizada para Uruguay y España, ya que ambos se encuentran en estadios similares de la transición demográfica. Entre algunos estudios aplicados a personas mayores en España encuentran que la soledad se experimenta en mayor proporción entre quienes viven solas aunque el sentimiento de soledad se presenta en todos los ciclos de la vida. En este marco se presentan datos para Uruguay analizando los hogares solos para todas las edades, poniendo especial foco en las personas mayores de 65 años, y se analizan algunas de sus características sociodemográficas.

Palabras clave: soledad; soledad no deseada; asilamiento en personas mayores

Introducción

La soledad es un concepto relativamente reciente, que comienza a tener eco en la ciencia a partir de 1980. Previo, era objeto exclusivo de las artes y la filosofía. No se enmarca en una única definición, coexisten diferentes marcos conceptuales con modelos que explican el fenómeno y orientan sobre el abordaje o las medidas a adoptar.

En este documento se expone un concepto de soledad validada en la literatura consultada, así como una descripción general sobre las diferentes escalas de medición que se utilizan para evaluarla. Estas son utilizadas para determinar el grado o nivel de soledad por el que transitan las personas, abordada desde un encuadre emocional y social que observa los estados afectivos y cómo se relacionan con las redes más cercanas (pareja, familiares, amigos, entre otros). También se relevan la percepción que tienen del entorno social más amplio (integración con otras redes sociales y la sociedad). De forma complementaria, ciertas encuestas levantan información sobre la soledad social en las formas de relacionamiento con las redes, los cuidados y el acceso de la tecnología, considerada esta última como una alternativa virtual de comunicación.

Desde las estadísticas nacionales se pueden obtener datos sobre los hogares de personas que viven solas/as. Si bien estos estudios no se corresponden directamente con quienes mantienen el sentimiento de soledad no deseada, dado que también se podría presentar entre las personas que conviven en hogares ampliados o en viviendas colectivas, sí permiten obtener una caracterización demográfica sobre la soledad residencial. En este sentido, indagar sobre los hogares unipersonales pauta qué cantidad de personas viven solas y si además las redes son escasas o con bajo nivel de relacionamiento se encontrarían más vulnerables en la percepción

y/o sentimiento de la soledad y el aislamiento, siendo estos aspectos considerados como factores principales en investigaciones que van en esta línea de estudio.

En el contexto internacional que se vivió a causa de la pandemia por COVID-19 las situaciones de aislamiento y soledad se instalaron con mayor visibilidad a nivel mundial. En nuestro país se implementaron medidas de aislamiento entre la población y especialmente el grupo de personas mayores, quienes debían limitar el contacto con su familia, con personas de cuidado, renunciar a las actividades cotidianas fuera del hogar, debiendo permanecer de forma permanente en su vivienda debido al mayor riesgo que implicaba para este grupo poblacional. Esto pudo haber generado impactos significativos fundamentalmente sobre la dimensión de la soledad social.

Si bien existe una noción que la soledad emocional es más frecuente entre las personas mayores, un estudio reciente en Uruguay (Monteiro y Bonilla; 2020) muestra que se registra en mayor proporción entre las personas jóvenes. En cambio la soledad social se presenta de forma contrapuesta.

Ante lo mencionado y en una primera entrega se conceptualiza la soledad complementando con estudios que se aplicaron en Uruguay sobre el alcance de las escalas. Asimismo, se propone analizar la soledad residencial con datos de la ECH para el año 2021 para toda la población, con un foco específico en las personas mayores¹.

En una segunda etapa, se compartirán las experiencias que contribuyen en la prevención de la soledad no deseada en algunos países a nivel internacional y de las acciones específicas que se vienen desarrollando en Uruguay. En un tercer documento y cuando se encuentren disponibles los microdatos de la encuesta aplicada en nuestro país sobre Género y Generaciones², se ahondará sobre el sentimiento que las personas perciben sobre la soledad no deseada, teniendo en cuenta que este relevamiento ha incluido preguntas que permiten observar cómo se concibe esta entre la población uruguaya.

Este trabajo se estructura de la siguiente manera. Primero se define el concepto de soledad y se comentan las escalas utilizadas para su medición. Luego, se mencionan estudios recientes realizados para España y Uruguay y se comentan sus resultados. Se continúa caracterizando los hogares que viven solos y se analizan ciertas dimensiones sociodemográficas poniendo especial foco en las personas de 65 y más. Se finaliza con comentarios y reflexiones finales.

Marco conceptual e investigaciones sobre la soledad

Conceptualización

Para este estudio se concibe la soledad “como un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante; resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas, que tiene un impacto diferencial sobre el funcionamiento de la salud física y psicológica del sujeto”³. Se asocian a factores de riesgos negativos para la salud como la obesidad, falta de actividad física, tabaquismo, abuso de sustancias,

¹ Estos podrán ser ajustados posteriormente cuando se encuentren disponibles los datos del Censo 2023

² Esta encuesta se enmarca en un proyecto a nivel mundial (GGP) y fue realizada en nuestro país por el grupo de población de FCS durante 2022.

³ Montero López Lena, María; Sánchez Sosa, Juan José. (pp.21)

entre otras formas y asimismo se consideran entre las causas de mortalidad sobre todo entre las personas mayores⁴.

Es importante diferenciar la soledad del aislamiento. La primera es entendida como el sentirse solo/a más allá de los contactos sociales que se tenga mientras que el segundo refiere directamente a no tenerlos. Lo relevante es que aun contando con un entorno social las personas podrían sentirse en soledad y viceversa, el aislamiento podría no generarla.

La soledad no deseada es la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea. Es una experiencia incontrolable que aparece aún en compañía y entraña emociones como miedo, inquietud o tristeza, siendo la propia persona quien puede afirmar si se siente sola pudiendo ocurrir en cualquier etapa del ciclo vital.

La soledad se entrelaza con eventos dolorosos, pérdidas y cambios que en muchas ocasiones llevan al individuo a aislarse y a no encontrarle sentido a su vida. En las personas mayores se acentúa al percibir sentimientos de desamparo e indefensión por enfrentarse a diferentes desafíos como la pérdida de la pareja y de sus pares, la entrada a la jubilación, la independencia de sus hijos, entre otras circunstancias.

Algunas investigaciones sobre la soledad y sus resultados - España

En estudios referenciados por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España (IMSERSO) se ha levantado de forma directa el sentimiento de soledad percibido por las personas mayores, quienes exponen sentir vacío y tristeza; no tener a nadie a quien acudir; carecer de razones para vivir; no sentirse útil para nadie; sentir que se ha acabado el tiempo para hacer proyectos; carecer de un grupo estable de amigos/as; no tener familia o tenerla lejos, entre otras. Cuando mencionan que han “perdido a las personas queridas” se refieren a individuos concretos con quienes han compartido lazos afectivos y no personas en el sentido indiferenciado, siendo un aspecto relevante al momento de abordar la soledad⁵.

Desde una encuesta aplicada en España por IMSERSO y el Centro de Investigaciones Sociológicas de España (CIS) en 1998, se observó que 6 de cada 10 de las personas mayores entrevistadas que viven solas, habían expresado tener sentimientos de soledad negativos y aislamiento. Un estudio más reciente de soledad para este mismo país (Mayol et al.; 2015) sobre una muestra de la población de personas mayores que viven solas, encuentran que el 63,2% de los ancianos se sienten solos⁶, conformando un resultado bastante estructural de esta población.

Esto comprueba que en países donde el envejecimiento es muy avanzando se encuentra que la soledad es muy prevalente y tiene connotaciones de especial riesgo en las personas mayores. La disminución de los recursos económicos, las limitaciones y dependencia funcional, como la distancia en el relacionamiento familiar y social son factores que contribuyen a la angustia económica y emocional.

⁴ Aislamiento social y soledad entre las personas mayores, OMS

⁵ Rubio Herrera, Ramona

⁶ C. Velarde Mayol, S. Fragua Gil y J.M. García de Cecilia

Sin embargo, otros estudios han comprobado que la percepción de la soledad puede estar relacionada al contexto cultural de cada sociedad. El estudio sobre “La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura” publicado en 2010, han observado que la construcción de la soledad es vivenciada de forma diferente en un país y otro. Para España la soledad es considerada como un problema y existen estudios y programas que trabajan en esta línea. Para Suecia las estadísticas son reducidas por lo que las investigaciones y las políticas estatales no encuentran esta situación como una dificultad preocupante. Una de las explicaciones que se mencionan es que España mantiene un modelo «familista» por excelencia con fuertes redes familiares y sociales y el otro, en principio muy «individualista» en el que la convivencia de varias generaciones es prácticamente inexistente. Esto conlleva que las respuestas en el primero se apoyen fundamentalmente en las redes familiares y en el nórdico a través de la existencia de servicios estatales. Se comprueba además que los factores como la estructura del hogar y la salud percibida entre las personas mayores son efectos determinantes de la soledad en ambos, más allá de la diferencia estadística encontradas. Otro de los hallazgos es que en los casos que las personas mayores conviven con su pareja y existe bienestar de salud es menor la incidencia de la soledad. Esta aumenta cuando un integrante de la pareja debe asumir los cuidados ante un problema de salud de su cónyuge.

¿Qué tipo de escalas existen para su medición? – Resultados para Uruguay

Dentro de quienes estudian estos temas no hay consenso *sobre cuál es la forma más adecuada de medir la soledad*, ya sea desde la forma en que se formula la pregunta y que esta no influya sobre su respuesta hasta qué dimensiones relevar en la escala de estudio. Una de ellas refiere a considerar la soledad como objetiva o subjetiva. La primera se asocia a relaciones débiles que se establecen con otras personas, mientras que la segunda directamente se vincula al hecho de sentirse solo/a. Otro aspecto que se considera es el encuadre temporal ya sea como consulta estática relacionada a un estado de ánimo o, aplicada durante periodos más largos de tiempo por entender a la soledad como un rasgo o característica personal.

Entre los tipos de soledad se deben considerar:

- La exterior e interior. La primera se vincula con lo que se vive en el entorno y la segunda a lo que se siente o se experimenta.
- La soledad emocional. Refiere a cuando no se tiene compañía cercana, que podría suceder cuando los lazos familiares se rompen con el paso del tiempo.
- La soledad social. Se considera cuando no se tiene con quien compartir, ni sentido de pertenencia a un grupo o redes.

Se han desarrollado varias escalas para aplicar en estudios de soledad y aislamiento social. Estas se conforman por medio de cuestionarios diseñados con preguntas estructuradas que levantan información sobre la experiencia de soledad a través de la intervención de profesionales especializados.

Entre las escalas más aplicadas se mencionan: UCLA Loneliness scale (Russell et al. 1980), Jong Gierveld Scale (Jong Gierveld & Kamphuis 1985), Escala Este de Soledad Social, de la universidad de Granada (ESTE I y ESTE II), Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional (SESLS – S), ESLI (Emotional and Social Loneliness Index), entre otras.

Como forma de comprender la funcionalidad de estas herramientas, se seleccionan para este informe algunas de estas escalas, compartiendo información sobre su aplicabilidad.

- 1) La escala de soledad UCLA (University of California at Los Angeles) se encuentra diseñada para evaluar la soledad en poblaciones diversas. Las preguntas se corresponden con la percepción subjetiva de la soledad, las características propias de la persona para relacionarse íntimamente con otras y examinan sobre aspectos relativos a la sociabilidad.
- 2) La escala ESTE I evalúa principalmente la soledad en personas mayores en cuanto a los déficits existentes en el soporte social de la persona tanto a nivel familiar, conyugal y social, y cómo este sentimiento puede provocar una crisis existencial.
- 3) La escala ESTE II es una extensión de la escala ESTE I, que evalúa cuatro factores de soledad: conyugal, familiar, existencial y social, teniendo como finalidad profundizar en el factor de Soledad Social. Se investiga sobre la red social objetiva considerando al conjunto de personas que rodean al individuo a los que considera amigos/as o familiares. Entre la red social subjetiva encuadra al conjunto de personas significativas en la vida de la persona. Analiza además la adaptación a nuevos sistemas de vida y nuevas tecnologías, definida como el ajuste a los nuevos sistemas tecnológicos que lo rodean actualmente y por último a las actividades relacionadas en la participación con otras personas mayores.

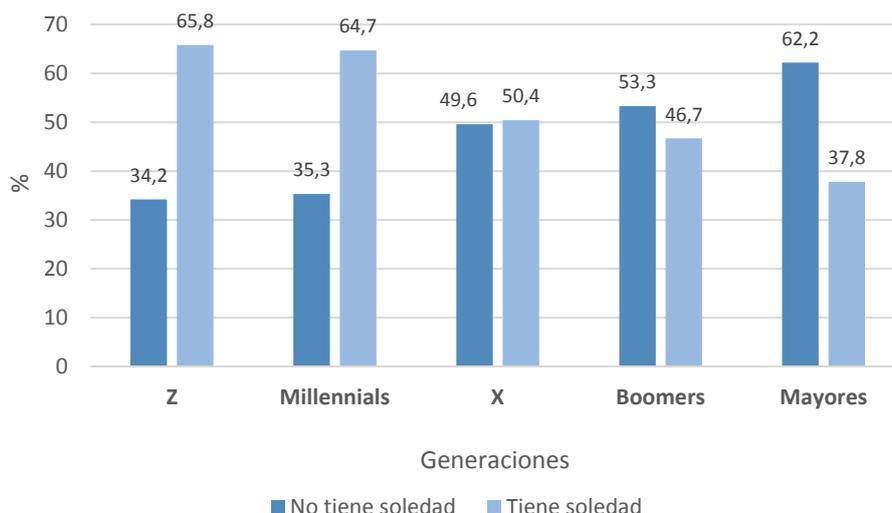
Para nuestro país, el Centro Interdisciplinario de Envejecimiento (CIEn - UdelaR) y el Núcleo Interdisciplinario de Estudios en Envejecimiento y Vejez (NIEVE) de la Universidad de la República (UdelaR), desde el espacio académico de generaciones y dentro del marco de las investigaciones financiada por la Comisión sectorial de investigación científica (CSIC), llevó a cabo un estudio en la ciudad de Montevideo, entre octubre y noviembre del 2019, sobre el significado de la soledad por medio de una encuesta aplicada a cinco generaciones⁷.

Esta investigación aplicó el uso de dos escalas estimadas para todas las generaciones entrevistadas. Desde la escala *UCLA* se orientaron preguntas relacionadas con la falta de compañía, la exclusión y el aislamiento para relevar la soledad subjetiva. Desde la escala *ESTE II* se midió la soledad social realizando consultas sobre la percepción social, el uso de la tecnología y el índice de participación social. Las personas encuestadas fueron de 18 y más años de edad distinguiendo según el período del nacimiento a las generaciones ZERS, MILLENNIALS, X, BOOMERS y MAYORES.

Los resultados de la *escala UCLA* pautan que son las generaciones más jóvenes que declaran tener soledad subjetiva, entre éstas se destacan los Zers con el 65.8% y los Millennials con el 64.7%. En el tramo siguiente un 50% de los entrevistados de la generación X manifiestan soledad. Las generaciones integradas por las personas adultas y mayores (Boomers y Mayores de más de 72 años) observa porcentajes del 46.7% y 37.8% respectivamente, siendo entre las generaciones la que cuenta con menor representatividad de sentirse solos.

⁷ Monteiro, Lucia y Bonilla, Rafael

Gráfico 1: Resultados soledad escala UCLA



Fuente: Elaborado a partir del informe *Miradas Interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez, cap. III*

Entre los hallazgos relevantes se destaca que la soledad no es patrimonio de la vejez y que las personas mayores, en comparación a las otras generaciones analizadas, podrían afrontar, mediante diferentes estrategias, la soledad emocional.

Los resultados de la escala ESTE II que sitúa la consulta hacia el factor de soledad social, muestra que son las generaciones más jóvenes las que experimentan “baja soledad social” mientras que las generaciones mayores encuentran “mayor soledad media”, como se encuentra expuesto en el siguiente cuadro. Exponen que la soledad social es más relevante entre las personas mayores, las que se consideran mediante la valoración y la participación de las relaciones sociales, ante lo cual podría estar asociado a la construcción social negativa de la vejez y del envejecimiento.

Cuadro 1: Soledad Social Escala ESTE II - Por generación

Generación	Escala Este II		
	Soledad baja	Soledad media	Total
ZERS	79,1	20,9	100
MILLENNIALS	82,5	17,5	100
X	73,1	26,9	100
BOOMERS	61,7	38,3	100
MAYOR	57,8	42,2	100
Total	71,5	28,5	100

Fuente: Tomado de *Miradas Interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez, cap. III*

El estudio expone, entre otras consideraciones, que la soledad dependerá del curso de vida de cada persona y de la forma personal única que sea concebida así como de los marcos sociales y culturales en los que los sujetos participan. Además encuentra que la soledad emocional en comparación a la soledad social implica un grado de sufrimiento más doloroso.

Caracterización de personas que viven en hogares solos

Según los resultados de diversas investigaciones, el sentimiento de soledad es mayor en personas que viven solas. La pandemia por el COVID-19 evidenció la soledad principalmente entre las personas mayores que debieron estar aisladas por ser principal población de riesgo, situación constatada en el mundo y vivenciadas también en nuestro país. Estas comprobaciones confirman la importancia de identificar y conocer demográficamente quienes son los hogares de personas que viven solas.

En ese sentido, debido a que la soledad es un fenómeno multicausal resultan bien importantes estadísticas que las cuantifiquen e indaguen sobre los vínculos y satisfacción con sus redes, el uso de las TICs como una forma de comunicación y uso del tiempo libre, autopercepción de salud, entre otros que permitan medir de manera directa o indirecta la soledad residencial, familiar y social.

En este apartado, y como primera aproximación, se cuantifica y se ahonda a partir de la ECH 2021 sobre determinadas características sociodemográficas de quienes viven solos/as, con especial énfasis en las personas mayores de 65 años.

Al analizar la conformación de los hogares para el total de la población se encuentra que el 17.2% residen solos/as mientras que el restante 82.8% lo hace con otras personas.

Cuadro 2: Hogares unipersonales en el total de hogares - En %

Composición de hogares	%
Unipersonales	17,2
Otras composiciones	82,8
Total	100

Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021 - INE

La distribución geográfica para el total del país muestra que el 45.1% de los hogares unipersonales se concentra en Montevideo, le sigue Canelones con 13.5% y Maldonado 5.7%. Para los restantes departamentos los porcentajes oscilan en el entorno del 2%. Al considerar lo anterior para cada departamento, es en Rocha (23.5%), Lavalleja (22.1%) y Florida (21.1%) donde se registra la mayor representación de hogares solos. En contraposición, para Río Negro, Rivera y Artigas estos guarismos se reducen a casi la mitad. Lo anterior analizado por sexo muestra que Maldonado y Canelones son los únicos departamentos donde se da una representación similar entre hombres y mujeres. Por su parte, 6 de cada 10 hogares solos están integrados por varones en Lavalleja, Artigas y Treinta y Tres y de forma inversa se observa para Soriano, Río Negro y Cerro Largo donde predominan las mujeres.

Cuadro 3: Distribución geográfica de hogares unipersonales, en el total del país y para cada departamento – En %

Departamento	Hogares unipersonales Total país	Hogares unipersonales varones por dpto.	Hogares unipersonales mujeres por dpto.	Hogares unipersonales por dpto.
Montevideo	45,1	47,0	53,0	19,0
Artigas	1,4	58,5	41,5	13,3
Canelones	13,5	49,5	50,5	14,0
Cerro Largo	2,3	39,8	60,2	15,8
Colonia	4,5	45,5	54,5	19,6
Durazno	1,9	46,3	53,7	20,2
Flores	0,9	53,7	46,3	20,2
Florida	2,4	52,5	47,6	21,1
Lavalleja	2,2	59,3	40,7	22,1
Maldonado	5,7	50,0	50,0	17,0
Paysandú	2,7	41,6	58,4	14,9
Rio Negro	1,1	37,0	63,0	12,2
Rivera	2,1	43,4	56,6	12,6
Rocha	3,2	48,6	51,4	23,5
Salto	2,1	48,1	51,9	10,8
San José	2,8	43,8	56,2	14,7
Soriano	2,0	36,2	63,8	14,9
Tacuarembó	2,6	48,0	52,0	17,9
Treinta y Tres	1,7	56,3	43,7	19,9

Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021 – INE. Nota: Los datos referidos a hogares unipersonales total país son de la distribución conjunta de todo el territorio nacional, para los otros casos las estimaciones puntuales se realizan para cada departamento y se analizó el peso relativo dentro de cada uno.

Por tramos de edad, entre los 60 y los 79 años se concentra la mayor cantidad de hogares unipersonales. Al observar según sexo, en los varones el vivir solo se da con mayor frecuencia entre 30 y 49 años y para las mujeres en las edades de 60 y más. Por su parte, los que pertenecen a mayores de 65 años representan el 46.1% del total de hogares unipersonales y en el entorno del 75% son mujeres. Esta información se asemeja a un estudio reciente de España para 2020, que se encuentra en la segunda transición demográfica tal como nuestro país, donde 43.6% de los hogares unipersonales tenían 65 o más años y de ellas, 70.9% son mujeres⁸.

Es interesante el comportamiento que se presenta en la diferencia por sexo, el cual podría estar relacionado con los cambios en la formación y disolución de uniones y el aumento de la esperanza de vida, más alta esta última para las mujeres.

⁸ Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/ech_2020.pdf

Cuadro 4 - Hogares unipersonales según tramo de edad y sexo - En %

Tramo de edad	Varones	Mujeres	Total
Hasta 18	0,0	0,0	0,0
Entre 19 y 29	9,3	5,9	7,5
Entre 30 y 39	20,0	4,3	11,7
Entre 40 y 49	22,4	4,2	12,8
Entre 50 y 59	14,6	10,2	12,3
Entre 60 y 69	16,4	25,1	21,0
Entre 70 y 79	11,2	29,3	20,7
80 y más	6,1	21,1	13,9
Total	100	100	100



Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021 - INE

En cuanto al índice de envejecimiento poblacional para 2021, definido como la cantidad de personas de 65 y más años sobre el total de quienes tienen menos de 15, este alcanza 75.4%. Esto quiere decir que por cada 10 personas menores aproximadamente hay 7 mayores. Al analizar para cada sexo, los guarismos van en línea con lo antes expuesto en referencia al envejecimiento feminizado pues por cada 10 varones menores de 15 años hay aproximadamente 6 mayores, siendo para las mujeres casi igual la cantidad de uno y otro tramo etario.

Cuadro 5: Índice de envejecimiento total y por sexo – En %

	Formula	%
Índice de envejecimiento poblacional	Población 65 y más/población menor 15 años	75.4
Índice de envejecimiento varones	Varones 65 y más/Varones menores 15 años	59.9
Índice de envejecimiento mujeres	Mujeres 65 y más/Mujeres menores 15 años	91.6

Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021 - INE

Entre los hogares de personas de 65 y más años que residen solas se mantiene una distribución porcentual similar para todos los tramos de edad cercanas al 22%, salvo entre quienes son más longevas donde se registra el mayor valor (30%). La mayor proporción para los varones que residen solos se da entre 65 y 69 años y para el caso de las mujeres esto ocurre para los 80 y más. Esta distribución es similar a la comentada anteriormente para el total de la población que vive sola, donde las mujeres predominan en hogares unipersonales sobre todo en las edades más longevas.

Cuadro 6: Hogares unipersonales PM65 según tramo edad para cada sexo - En %

Tramo edad	Varones	Mujeres	Total
65 a 69	29,4	23,8	25,2
70 a 74	24,2	21,8	22,4
75 a 79	21,5	22,6	22,3
80 y más	24,9	31,9	30,1
Total	100	100	100

Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021

Si se analiza este colectivo según el estado civil declarado, se destaca que el 53.0% son viudos/as de casamiento y el 22.7% divorciados/as. Sin embargo, cuando se observa según sean varones o mujeres registra una distribución diferenciada para cada sexo. Se destaca la categoría de casado/a entre los primeros y la viudez de casamiento entre las segundas.

Cuadro 7: Estado civil PM65 que viven solas por sexo - En %

Estado civil	Varones	Mujeres	%
Separado de unión libre anterior	10.8	4.1	5.8
Divorciado/a	26.4	21.5	22.7
Casado/a	15.3	5.9	8.3
Viudo/a de casamiento	33.5	59.5	53.0
Viudo/a de unión libre	2.4	2.0	2.1
Soltero/a	11.5	7.0	8.1
Total	100	100	100

Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021

Otro aspecto a considerar es respecto a la suficiencia de los ingresos de los hogares solos de personas mayores pues la independencia económica les habilita a mantener cierta seguridad que, compone uno de los múltiples aspectos que inciden en la percepción de la soledad. Para ello se utiliza una pregunta novedosa de la ECH que indaga sobre el ahorro y la pobreza subjetiva. Los datos indican que el 64% de estos hogares pudo cubrir los gastos del mes pero no pudo ahorrar, casi el 4% no pudo cubrir sus gastos y le quedaron cuentas sin pagar y en el entorno del 14% no pudo cubrir sus gastos y recibió algún tipo de ayuda. En el cuadro 8 es notorio el mayor porcentaje de mujeres que reciben ayudas en comparación con los varones (16.1% y 7.3% respectivamente).

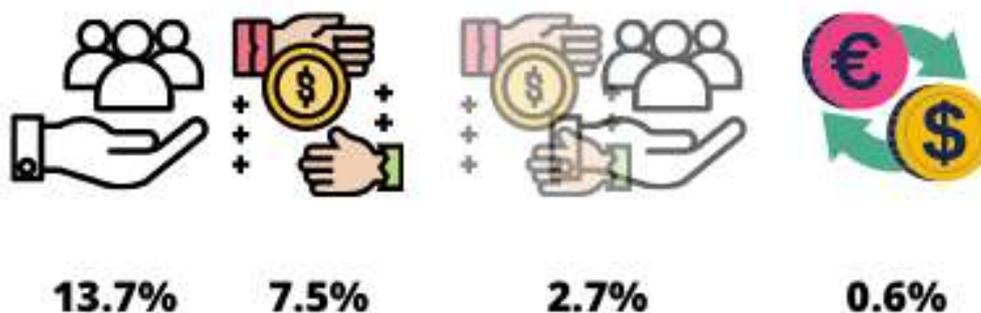
Cuadro 8: Ahorro y pobreza subjetiva de los hogares unipersonales de PM65 – En %

El mes pasado, los ingresos del hogar...	Varones	Mujeres	Total
Alcanzaron para cubrir los gastos y pudo ahorrar	16,1	15,5	15,6
Alcanzaron para cubrir los gastos, pero no ahorró	68,6	62,5	64,0
No cubrieron los gastos y utilizó ahorros o ingresos anteriores	3,3	2,9	3,0
No cubrieron los gastos y le prestaron dinero	4,1	7,5	6,6
No cubrieron los gastos y recibió apoyo de otros hogares o instituciones	3,2	8,6	7,2
No cubrieron sus gastos y quedaron cuentas impagas	4,8	3,1	3,5
Total	100	100	100

Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021

En línea con lo anterior y en referencia a los ingresos del hogar, el 13.7% dice haber recibido ayuda en especie de algún familiar u otro hogar de este país, 7.5% en dinero, 2.7% de ambas y apenas 0.6% recibió en el último año dinero o alguna colaboración económica de algún familiar que vive en el exterior. Este resultado acompaña lo presentado en el cuadro anterior donde casi el 14% de las personas encuestadas que no pudieron hacer frente a sus gastos mensuales recibieron algún tipo de ayuda para cubrirlos. De todas maneras podría existir diferencias en ambas variables porque no necesariamente quienes reciben ayudas es porque no logran cubrir sus gastos a través de sus ingresos, sino que estas podrían permitirles el acceso a otros niveles de confort o habilitarles ciertos gastos que no podrían realizar con el ingreso que tienen disponibles.

Imagen 1: Ayudas de familiares u otros hogares del país o del exterior - En %



Fuente: Elaboración propia en base a la ECH 2021

Consideraciones finales

Este trabajo expone el concepto de soledad y sus herramientas de medición así como resultados de algunos estudios aplicados tanto en España como para Uruguay, siendo interesante presentar el análisis en estos dos países que transitan estadios similares de la transición demográfica. Se complementa con estadística que estudia la caracterización sobre las personas que viven solas con especial foco en quienes tienen 65 años y más.

Si bien en este documento se hace referencia a algunas escalas de medición de la soledad, es importante aclarar que existen otros instrumentos de evaluación que aquí no han sido expuestas.

Las investigaciones realizadas comprueban que la soledad no deseada se puede presentar en cualquier etapa del ciclo de vida, encontrando que en los jóvenes se percibe más la soledad emocional y en los mayores de 65 la social. Esto podría estar asociado a la construcción social negativa de la vejez y del envejecimiento y como inciden en la valoración y la participación de las relaciones sociales.

Estudios realizados para España para distintos momentos del tiempo dan cuenta que cerca de 6 de cada 10 personas mayores que viven solas, experimentan sensación de soledad negativos y aislamiento. En Uruguay no se encuentran estudios sobre quienes viven solos/as pero sí sobre una generación de personas de 65 y más donde aproximadamente 4 de cada 10 experimenta sensación de soledad. Esto representa una alerta, sobre todo en países envejecidos como el nuestro, donde la soledad se manifiesta como una dolencia silenciosa, difícil de detectar y que puede traer connotaciones de riesgo importantes sobre la salud de las personas.

Según estimaciones puntuales con datos de la ECH para 2021, la cantidad de personas de 65 y más que viven solas alcanza 46.1% donde cerca de 3 de cada 4 son mujeres. El índice de envejecimiento, definido como la cantidad de personas de 65 y más años sobre el total de quienes tienen menos de 15, muestra que por cada 10 personas menores aproximadamente hay 7 mayores. Si se observa para cada sexo, los resultados van en línea con el envejecimiento feminizado pues para las mujeres casi se iguala la cantidad de uno y otro tramo etario.

Si bien las estadísticas sobre la demografía de la soledad aproximan a los aspectos generales de la población que se encuentra sola, es relevante complementarla con entrevistas cualitativas para medir el nivel de riesgo o de ocurrencia que presenta. Estas mediciones requieren intervenciones desde diferentes disciplinas pues abordan aspectos emocionales que requieren un encuadre de contención personal y cierta sensibilización tanto de los profesionales involucrados como de la sociedad en su conjunto.

La incidencia de la percepción de la soledad es un fenómeno de importancia y requiere atención, sobre todo por las implicaciones que puede tener en el futuro como sociedad, donde la longevidad va ganando espacio en la población uruguaya. En base a los conceptos analizados y teniendo en cuenta que los hogares unipersonales podrían ser un espacio más vulnerable para sentirse solo/a sobre todo a edades mayores, la información procesada en este documento podría resultar de insumo para orientar estudios cualitativos de percepción de la soledad porque en parte, la soledad es uno de los retos a los que se enfrenta el envejecimiento y reconocerla representa una oportunidad en favor del envejecimiento satisfactorio, saludable y contra la soledad no deseada de las personas mayores.

Bibliografía Consultada

Aislamiento social y soledad entre las personas mayores. Organización Mundial de la Salud; Ginebra 2021 (“Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief”, OMS- Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Recuperado en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

Belén Luna Porta y José Antonio Pinto Fontanillo (2021). *Aislamiento y Soledad no deseada en las personas mayores: Factores predisponentes y consecuencias para la salud*; Capítulo IV CONCEPTO DE SOLEDAD NO DESEADA. Recuperado en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>

C. Velarde Mayola, S. Fragua-Gilb y J.M. García-de-Ceciliac (2015) *Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola* - Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. - <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359315001896?via%3Dihub>

Élena Del Barrio, Penélope Castejón, Mayte Sancho Castiello, María Ángeles Tortosa , Gerdt Sundström, Bo Malmberg. *La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura* (2010). Recuperado en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-la-soledad-personas-mayores-espana-S0211139X10000430>

Juan Díez Nicolás, María Morenos Páez (2015). *La Soledad en España* - Fundación ONCE y Fundación AXA - España 2015. Recuperado en: <https://biblioteca.fundaciononce.es/publicaciones/colecciones-propias/publicaciones-participadas/la-soledad-en-espana>

Luna, Belén y Pinto Fontanillo, José Antonio- *Aislamiento y Soledad no deseada en las Personas Mayores – Factores predisponentes y consecuencias* – Comunidad de Madrid, 2021. Recuperado en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>

Mercedes Pinel Zafra, Laura Rubio Rubio, Dra. Ramona Rubio Herrera (2009). *Un instrumento de medición de la soledad social: ESCALA ESTE II*. Recuperado en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-este2.pdf>

Monteiro, Lucia y Bonilla, Rafael (2020). *Miradas Interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez* - Capítulo III – *La Soledad como campo de estudio del envejecimiento*. Una mirada interdisciplinaria. CIEN, Espacio Interdisciplinario, UDELAR, Uruguay. Recuperado en: https://www.cien.ei.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2022/06/Libro_CIEN-Miradas_interdisciplinarias_sobre_envejecimiento_y_vejez.pdf

Montero López Lena, María; Sánchez Sosa, Juan José. *La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual*, Salud Mental, vol. 24, núm. 1, pp. 19-27, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Distrito Federal. México, 2001. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>

Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable, Publicación en CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – Agencia nacional de salud pública de Estados Unidos EEUU, 2020. Recuperado en: <https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older-adults.html#:~:text=La%20soledad%20significa%20sentirse%20solo,solas%20sin%20estar%20socialmente%20aisladas.>

Rubio Herrerra, Ramona (2004). *La soledad en las personas mayores españolas*. Portal Mayores, Madrid, 2004. Recuperado en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-01.pdf>

