

"Guía para una comunicación responsable sobre la Soledad no Deseada"

El sentimiento de soledad no deseada en la actualidad

Históricamente siempre ha existido la soledad voluntaria, que el sujeto elige, y aquella que no es deseada. Hablamos de esta última cuando ese sentimiento comienza a ser algo que afecta al sujeto. No es lo mismo querer estar solos, que sentirnos de esa manera y no saber cómo salir de la situación.

La soledad no deseada es ajena y circunstancial y no debe ser considerada un sinónimo de soltería o de vivir solo. Tampoco se trata de un aislamiento social. La **soledad no deseada** es la percepción subjetiva de que nuestras propias necesidades sociales no están cubiertas por los vínculos que tenemos. O dicho de otra manera: sufrimos soledad no deseada cuando las relaciones que tenemos son menores y peores que las que desearíamos.

Aunque por prejuicio esta situación se asocia habitualmente a las personas mayores, puede sentirse en cualquier otro momento de la vida.

De hecho, en 2025, la Universidad Católica de Chile dio a conocer que el 52,5% de sus estudiantes que consultan por temas de salud mental, reporta sentirse solo o aislado. Por su parte, el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada español, publicó su informe en 2023 sobre jóvenes que concluyó que 1 de cada 4 personas entre 16 y 29 años declaró sentirse sola.

De acuerdo con la evidencia, en el caso de los jóvenes el problema no es la cantidad de vínculos afectivos y sociales que poseen sino la calidad de los mismos, los que serían más "superficiales" de lo que se desea.

Algunas causas

Este fenómeno creciente a nivel mundial es multicausal y varía de acuerdo al grupo etario que estemos analizando. En rasgos generales el contexto socioeconómico que fomenta el individualismo, la aparición de las redes sociales digitales, el descenso de la natalidad, la tendencia a relaciones personales cada vez menos duraderas, la falta o precariedad de empleo y hasta la vida frenética en las grandes ciudades, son algunos de los factores que atraviesan la problemática.

La soledad no deseada muchas veces se vive como un fracaso, provoca vergüenza y como consecuencia dificulta compartirlo con otros. Se suele pensar que uno mismo es el responsable de sufrirla cuando, en realidad, es un problema con un amplio componente estructural y sistémico.

La pandemia del COVID-19 tuvo un gran impacto en este terreno y puso de manifiesto la vulnerabilidad de las personas. Para mantenernos seguros nos aislamos y privamos de la compañía, del contacto con otros, de socializar. El aislamiento social para evitar la propagación del virus aumentó los vínculos mediatizados por plataformas, para personas de todas las edades.

De esta manera, la soledad no deseada no es una situación puntual o algo que un individuo elige, sino un fenómeno complejo que se ha convertido en un problema social y en un gran reto actual.

Por este motivo, existe la necesidad de un registro unificado y oficial del número de personas que viven situaciones de vulnerabilidad originadas por escenarios de aislamiento y soledad no deseada.

Efectos sobre la salud

La soledad no deseada tiene graves efectos en la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la soledad no deseada una cuestión de salud pública, porque prolongada en el tiempo, puede ocasionar deterioro cognitivo, depresión, pérdida de movilidad, enfermedades cardiovasculares y mortalidad temprana.

No se trata sólo de salud mental: no tener suficientes relaciones sociales aumenta las probabilidades de sufrir accidentes cerebrovasculares. Incluso se sostiene que conlleva un riesgo de muerte prematura mucho mayor que el tabaquismo, el sedentarismo, la

obesidad o el consumo excesivo de alcohol.

¿Cómo abordarlo

Es necesaria una mirada multidisciplinar y que se trabaje en concienciar e involucrar a las personas. La sociedad actual está marcada por las nuevas tecnologías que nos aíslan por lo que los individualismos deben virar hacia el cuidado a los demás. Atajar el problema es una responsabilidad conjunta.

Una de las principales estrategias que suelen ponerse en marcha en otras regiones del mundo es la reconexión de las personas con las redes comunitarias. Estas brindan apoyo y mejoran la vida del individuo, es decir, fomentando los vínculos comunitarios se suele reducir la soledad no deseada.

El rol de la comunicación

Desde los medios y las redes sociales y como profesionales de la comunicación y el periodismo, podemos difundir nuevos modelos de comunidad o experiencias de conexión social, considerada por la OMS como el “antídoto” de la soledad no deseada.

Esto se puede hacer desde las temáticas que abordamos hasta la manera de hacerlo. Hablar con responsabilidad, atendiendo a que la persona que nos lee, escucha o ve, puede estar atravesando una situación complicada.

Desde el espacio que ocupamos podemos sensibilizar sobre problemáticas sociales concretas, como la soledad no deseada. Visibilizándola podemos contribuir a su desestigmatización, de modo que quien la padezca no tema pedir ayuda y quien la presencia sepa reconocerla y pueda actuar.

El desafío es que no caigamos en los extremos: no idealizar el sentimiento de soledad voluntaria, ni cerrarnos en que la soledad no deseada es lo peor y nos puede conducir a la muerte. Desde este espacio buscamos que la información que incluyamos sobre el tema sea seria, esté chequeada y validada por profesionales en la materia.

Poner en agenda la soledad no deseada y crear una nueva imagen social de las personas que la padecen también es responsabilidad de los medios y de las áreas de comunicación de todas las instituciones.

Pero, ¿cómo hacerlo sin caer en sesgos o prejuicios?

Tipos de soledades

De cara a comunicar y sensibilizar a la sociedad sobre la soledad es importante tener claros algunos conceptos y evitar confundirlos.

- La definición más amplia de **soledad** es la de ser un sentimiento subjetivo sobre la carencia voluntaria o involuntaria de compañía.
- Hablamos de **soledad no deseada** cuando esta situación no se elige, sino que se impone a pesar de nuestra voluntad y perdura en el tiempo, pudiendo afectar a nuestro bienestar y estado de salud.
- La **soledad elegida** es aquella en la que buscamos momentos de intimidad personal, reflexión o disfrute en solitario que nos procuran bienestar y tranquilidad, momentos en los que podemos escoger su duración y volver a estar en compañía cuando así lo deseemos.
- El **aislamiento social** es la falta sustancial de contactos sociales y puede medirse de manera objetiva. No es sinónimo de soledad no deseada.
- La **soledad social** tiene que ver con la carencia de relaciones sociales y está relacionada con un sentimiento de aislamiento, de no ser aceptado/a. La persona anhela tener lugar dentro de un grupo de personas y compartir.
- La **soledad emocional** es la ausencia percibida de alguien significativo que proporciona apoyo emocional y ayuda mutua, de relaciones significativas para la persona. Se asocia con sensaciones de vacío y tristeza y refleja el anhelo de encontrar compañía y cercanía.
- La **soledad relacional** es la ausencia percibida de relaciones de calidad con la familia, amistades y personas allegadas.

Recomendaciones generales para abordar el tema en los medios

- Marcar la diferencia entre la soledad positiva, que es elegida voluntariamente por la persona, y la negativa, que es impuesta. La soledad como sustantivo no es siempre problemática o no deseada.
- Aunque en el imaginario social suele asociarse la soledad no deseada con la falta de una pareja conviene aclarar que sentirse solo no es sinónimo de estar soltero.
- Es importante destacar siempre que sea posible que la soledad no deseada no es exclusiva de las personas que viven solas, ya que una persona puede convivir con otras, incluso asistir a un trabajo, y aun así sentirse sola.
- Señalar siempre que sea posible que sentirse solo no es un sentimiento exclusivo de las personas mayores. Estudios en otros países demuestran que el sentimiento está aumentando entre los jóvenes. Contextualizar el fenómeno y mencionar su transversalidad ayuda a evitar el prejuicio por segmento etario.
- Al abordar el tema, también cabe mencionar que es un fenómeno de múltiples causas que nos atraviesan socialmente, sin importar el nivel socioeconómico.
- En caso de difundir un testimonio, es conveniente aclarar que se trata de la experiencia particular de esa persona. Aunque existen aspectos comunes, cada individuo vive su experiencia de acuerdo al contexto en el que se desarrolla y a las herramientas propias de su trayectoria de vida.
- Se recomienda incluir la palabra de un especialista en la materia (aunque no sea necesariamente sobre soledad no deseada), ayuda a darle seriedad al tema y que se lo aborde con responsabilidad.
- Si hay espacios a los que una persona puede acudir en busca de ayuda ante la problemática que estamos abordando, incluirlo como información de servicio.

Recomendaciones para abordar el tema en personas mayores

En el caso de querer abordar la temática y centrarla en las personas mayores, las recomendaciones al respecto son:

- **Resaltar que no todas las personas mayores están solas ni todas las personas que se sienten solas son mayores.**

Aunque es una problemática que afecta en gran medida a este grupo poblacional, es importante evitar la identificación soledad-vejez, ya que contribuye a la estigmatización del colectivo y, además, deja fuera otros grupos sociales en los que el problema de la soledad es creciente como la población adolescente, los inmigrantes, o las madres con cargas familiares.

Conviene alejarse de los discursos basados en estereotipos de la vejez como una etapa de la vida carente de recursos económicos y repleta de problemas relacionados con la salud y dificultades sociales.

Es fundamental desmontar estos estereotipos, ya que contribuyen a la estigmatización social de este fenómeno y, por tanto, a la invisibilización de las personas mayores que se sienten solas. Además, incide en que ellas mismas asuman este perfil, incrementando su soledad autoinflingida.

- **Evitar el sensacionalismo sobre la soledad de las personas mayores.**

La imagen que transmiten los medios sobre la soledad de las personas mayores, en muchas ocasiones responde al sensacionalismo, tratando de provocar emociones de compasión más que de solidaridad.

Además, asocian soledad con problemas de salud, fragilidad, carga económica en las pensiones, coste sanitario. Estas cuestiones pueden resultar ilustrativas de algunas realidades del colectivo pero no lo definen.

Aunque se ha demostrado que la soledad tiene consecuencias en la salud y en la economía, que una persona mayor se sienta sola no implica que sea una carga para la comunidad, sino una responsabilidad que debe abordarse para lograr que nuestra sociedad sea más justa.

- **Señalar que las personas mayores constituyen un grupo de población heterogéneo y diverso.**

En línea con lo anteriormente expresado, conviene recordar en nuestras comunicaciones que se trata del grupo etario más amplio, ya que presenta diferencias de edad de más de 40 años y en consecuencia, cuenta con una gran diversidad

intergeneracional e intrageneracional.

De esta manera, entre las personas mayores encontramos variaciones muy amplias en el estado de salud física y mental, en el nivel socioeconómico y cultural, en el estilo de vida o en la diversidad sexual.

Atender esa heterogeneidad se vuelve indispensable para dejar de reproducir estereotipos y construir representaciones del envejecimiento y la vejez desde la diversidad. Para ello es recomendable elegir relatos y fuentes testimoniales de personas mayores de diferentes edades, etnias, orientaciones sexuales, religiones, lugares de residencia, etc.

- **Promover una imagen positiva de las personas mayores**

En general se asocia la vejez con carga social, pero lo cierto es que muchas personas mayores aportan a la sociedad y a la economía, se mantienen activas social y culturalmente, se gratifican a sí mismas a través del voluntariado, practican deportes, inician nuevos aprendizajes, apoyan a sus familias y también a la sociedad.

Dependiendo del contenido que se quiera comunicar, debemos plantearnos priorizar esta imagen por la que habitualmente se ofrece de personas mayores tristes, enfermas o dependientes, lo que ayudaría sin duda a su empoderamiento.

- **Incluir su opinión en nuestras comunicaciones**

Las personas mayores a menudo ven negada la posibilidad de tomar sus propias decisiones. Esto no solo ocurre en situaciones específicas de incapacitación jurídica, sino también en actuaciones informales que se derivan de los prejuicios, estereotipos y visiones paternalistas.

Todo ello dificulta que la voz de las personas mayores sea oída y tenida en cuenta. Por este motivo, se debe consultarlos sobre sus necesidades, sus gustos, sus reivindicaciones o sobre cómo sienten la soledad evitando hablar en su nombre sin conocer lo que opinan o quieren.

Al informar de temas de salud, cuidados o dependencia debemos tomarlos también a ellos como referencia informativa y no sólo a sus cuidadores o familiares. Deben ser una de las principales fuentes de información (junto con los estudios y encuestas sobre ellas), ya que están perfectamente capacitadas para ofrecerla y tienen un discurso propio que debe ser escuchado.

Términos correctos para hablar de personas mayores

Es importante comunicar sobre la soledad no deseada de las personas mayores con los términos adecuados, reales y no estereotipados, que ayuden a empoderar al colectivo y no a contribuir a su marginalización.

- Para nombrarlos se debe usar el término **personas mayores o adultos/as mayores**.

Evitar denominaciones inadecuadas como viejos/as, ancianos/as o tercera edad. Tampoco sus diminutivos ancianitos/as, viejecitos/as o abuelitos/as.

Excepto que sea una noticia relacionada con sus nietos/as, denominarlos como abuelos/a no representa a todas las personas mayores, ya que hay muchas que no lo son, además de tener connotaciones paternalistas.

Tampoco se considera apropiado referirse a las personas mayores como jubilados o jubiladas, ya que se reduce esta etapa a un rol social específico como el laboral. **Vejez y envejecimiento** son palabras perfectamente dignas. Se utilizan para referirse a la última etapa de la vida y brinda sentido al curso de existencia.

El término vejez se ha expandido y se utiliza comúnmente, sin embargo, el término viejo o vieja se encuentra culturalmente cargado de connotaciones peyorativas y se consideran socialmente ofensivos.

Aunque en la actualidad existen propuestas que reivindican esta palabra, para gran parte de la población general el uso de este término sigue generando rechazo, sobre todo entre el colectivo de personas mayores.

- Los términos asilo o geriátrico están obsoletos, se debe utilizar otros como **centro residencial o residencia**.

Igualmente, debe evitarse asociar el colectivo necesariamente a la institucionalización

- No debemos referirnos a las personas mayores en términos de propiedad tales como “nuestras personas mayores”.

Ni las personas, ni los colectivos de personas deben ser tratados en términos de propiedad. Si queremos dar un trato de proximidad, es mejor hablar de **nuestro entorno o sociedad**.

- Evitar el lenguaje paternalista e infantilizado hacia las personas mayores, ya que refuerza los estereotipos negativos de la vejez (por ejemplo, poca competencia y dependencia).

Recomendaciones generales en el uso de las imágenes sobre el tema

- Debe promoverse el uso de imágenes diversas que muestren a personas en contextos intergeneracionales, que reflejen actividades variadas y cotidianas de personas activas, y que eviten situaciones artificiales o extravagantes.
- Usar con moderación imágenes que hagan foco en situaciones de fragilidad y vulnerabilidad de las personas. Esto implica evitar los estereotipos de imágenes grises o con poca luz y aquellas donde se muestra a los protagonistas con expresiones de tristeza o en situación de enfermedad.
- Cualquier grupo etario con el que se elija ilustrar nuestras comunicaciones debe estar representado en toda su diversidad. Deberá incluir a mujeres, hombres, personas de diversa orientación sexual e identidad de género, poblaciones migrantes, etnias, personas con discapacidad y de diferentes estratos socioeconómicos.
- Es conveniente que se muestren cuerpos reales y tallas diversas. En el caso de las personas mayores que haya presencia natural de arrugas, pelo blanco y una diversidad física sana en los procesos habituales del envejecimiento.
- Es importante no caer en mostrar siempre los mismos ejemplos en nuestras imágenes. A saber: personas solas sentadas en una plaza, personas solas en una habitación cerrada y oscura, personas solas con expresión de tristeza o decaimiento.
- De ser posible se recomienda generar un banco de imágenes propio de la temática con opciones que tengan en cuenta las sugerencias mencionadas.