27 INFORME ESPAÑA 2 0 2 0

CÁTEDRA JOSÉ MARÍA MARTÍN PATINO DE LA CULTURA DEL ENCUENTRO



Servicio de Biblioteca, Universidad Pontificia Comillas de Madrid

INFORME España 2020 / Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro ; [coordinación y edición Agustín Blanco, Antonio Chueca, José Antonio López-Ruiz y Sebastián Mora]. -- Madrid : Universidad Pontificia Comillas, Cátedra J.M. Martín Patino, 2020.

529 p.

En la portada: 27.

Es continuación de la colección CECS publicada por la Fundación Encuentro ISSN 1137-6228.

Universidad Pontificia Comillas. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

D.L. M-26169-2020. -- ISBN 978-84-8468-850-1

1. Situación política. 2. Situación social. 3. España. I Blanco Martín, Agustín.

II. Chueca, Antonio. III. López-Ruiz, José Antonio. IV. Mora Rosado, Sebastián.

Coordinación y edición: Agustín Blanco, Antonio Chueca, José Antonio López-Ruiz y Sebastián Mora

Edita: Universidad Pontificia Comillas Cátedra J. M. Martín Patino

ISBN: 978-84-8468-850-1 Depósito Legal: M-26169-2020

Imprenta Kadmos Salamanca



Gracias a la Fundación Ramón Areces, la Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro elabora este informe. En él ofrecemos una interpretación global y comprensiva de la realidad social española, de las tendencias y procesos más relevantes y significativos del cambio.

El informe quiere contribuir a la formación de la autoconciencia colectiva, ser un punto de referencia para el debate público que ayude a compartir los principios básicos de los intereses generales.

ÍNDICE

PARTE PRIMERA: CONSIDERACIONES GENERALES LA LARGA CRISIS EXISTENCIAL DE LA UNIÓN EUROPEA

Agustín	Tosé	Menéndez.
призии	JUSE	MICHELIUCZ.

		roducción	15
	1.	Las crisis financiera, económica y fiscal	16
		1.1. La crisis financiera	16
		1.2. La crisis económica	21
		1.3. Crisis fiscales en la Unión Europea, y especialmente, en la eurozona	24
	2.	La crisis migratoria	40
		2.1. El aumento del flujo de migrantes y sus causas	41
		2.2. De un serio desafío a una grave crisis	41
		2.3. Una gestión de emergencia	42
	_	2.4. La incapacidad de la Unión Europea para hacer frente a la crisis	45
	3.	La crisis política (1): la involución democrática de Hungría y Polonia	49
		3.1. La involución democrática	50
	,	3.2. El contexto del retroceso democrático	53
	4.	La crisis política (2): la crisis de articulación territorial	56
		4.1. Antecedentes: hacia el Brexit	56
		4.2. La negociación de la retirada	59
	5.	4.3. Perspectivas sobre el futuro marco de relación	61
	Э.	Las transformaciones de la Unión Europea y, en particular, de la euro- zona	62
		5.1. Cambios en la estructura institucional y en el proceso de toma de	02
		decisiones de la estructura institucional y en el proceso de toma de	63
		5.2. Estructura socioeconómica	65
		5.3. Estructura socioeconomica	67
	6	Coda: la crisis del coronavirus.	69
	0.	6.1. El doble impacto del coronavirus	69
		6.2. El gobierno europeo de la crisis del coronavirus	70
	Co	nclusiones.	79
		pliografía	82
PARTE	SE	GUNDA: LA SOLEDAD DEL SIGLO XXI	
	Fe	rnando Vidal y Amaia Halty	
	1.	Introducción	91
	2.	La soledad del ser	92
		2.1. La soledad industrial	93
		2.2. La soledad neoliberal	94
	_	2.3. La soledad existencial del siglo XXI	95
	3.	Las dimensiones de la soledad en nuestra sociedad	97
		3.1. ¿Crece la soledad?	98
		3.2. ¿Nos preocupamos suficientemente por los demás?	99
		3.3. Satisfacción con la vida	100
		3.4. Soledad física: pasar solo todo o casi todo el día	101
		3.5. El sentimiento de soledad	103
		3.6. Aislamiento y exclusión relacional	105

	2.7 Continuo amando vi malaniaman mananalan	1 1
	·	11 12
4		12 12
4	•	12
		13
		13
		13
5		13
3		13
		13
		13
	· · ·	13
		14
		14
6		14
O		14
		14
		14
7		14
1		14
		15
		15
		16
В		16
Capítul	ercera: DESARROLLO E INTEGRACIÓN SOCIAL	
MERC	10 1	
	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD	
I	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD	
	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez	
	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	
	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17
	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17
Iı 1	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17
Iı 1	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18
Iı 1	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18
Iı 1	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18 18
Iı 1	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 17 18 18
II 1 2	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18 18 18
II 1 2	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 18 18 18 18
II 1 2	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18 18 18 19 19
II 1 2	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	177 177 188 188 188 199 199
In 1 2 2 3	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 18 18 18 19 19
In 1 2 2 3	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18 18 18 19 19 19
In 1 2 2 3	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	177 177 188 188 189 199 199 199
In 1 2 2 3	ADO DE TRABAJO Y DESIGUALDAD uis Ayala Cañón y Olga Cantó Sánchez ntroducción	17 17 17 18 18 18

Índice

Capít LA E	SCI	o 2 UELA RURAL Igeli Santamaría Luna	
	Int	roducción	221
	1.	La escuela rural. Historia y definición	224
		1.1. La escuela rural en España: historia de una ausencia	224
		1.2. Definición de escuela rural	229
		1.3. El contexto territorial y sociodemográfico de la escuela rural	232
	2.	Los (escasos) datos de la escuela rural	238
		2.1. Estructura y organización	238
		2.2. Los resultados de la escuela rural en el programa PISA	249
		2.3. Cómo se vive en la escuela rural según PISA 2018	252
	3.	La escuela rural y el desarrollo rural	256
		3.1. El papel de la escuela ante el reto demográfico	256
		3.2. Un nuevo reto: el acceso al mundo digital	260
	4.	La escuela rural en el contexto internacional y autonómico	264
		4.1. La escuela rural en Francia	264
		4.2. La escuela rural en el Reino Unido	266
		4.3. La escuela rural en América Latina y el Caribe	268
	_	4.4. La escuela rural en el Estado de las Autonomías	269
	5.	El futuro de la escuela rural: retos, oportunidades y propuestas de me-	
		jora	272
		5.1. La escuela rural, clave del desarrollo sostenible	272
		5.2. Conocer y visibilizar la escuela rural	273
		5.3. La escuela rural en las evaluaciones externas internacionales	275
		5.4. Ampliar la oferta educativa y mejorar las infraestructuras en el me-	276
		5.5. Un profesorado estable, comprometido y reconocido	277
		5.6. Un plan integrado e integral para la escuela rural	278
		5.7. Un proyecto de todos	280
	Rik	bliografía	282
Capít			202
LOS	PΕ	RMISOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS/AS: EVOLUCIÓN E ACIONES SOCIALES Y ECONÓMICAS	
	Ge	rardo Meil Landwerlin, Jesús Rogero-García y Pedro Romero-Balsas	
		roducción	293
	1.	La evolución de la política de permisos parentales y su configuración	• • •
		actual	294
		1.1. Orígenes de los permisos parentales	295
		1.2. La política de permisos parentales con el establecimiento de la de-	205
		mocracia	295
		1.3. Hacia una política de igualación de los permisos de maternidad y paternidad	207
		paternidad	297
		bio de denominación	300
	2.	La política de permisos española en el contexto de la Unión Europea	303
		Alcance y barreras a la utilización de los distintos permisos parentales	307
	3.	3.1. Uso de los permisos de maternidad y paternidad	308
		3.2. Uso de las excedencias y reducciones de jornada	311
		2.2. 2.2 2.5 ac encountries y reactioned de jointale	-11

	4.	Efectos de los permisos sobre la dinámica familiar y el empleo	313
		4.1. Efectos en el cuidado de los niños y en el trabajo doméstico	313
		4.2. Efectos sobre la estabilidad de los proyectos de pareja	316
		4.3. Efectos en el empleo	317
	5.	Implicaciones económicas de los permisos parentales	319
		5.1. El gasto público y de los hogares en permisos parentales	319
		5.2. El gasto en permisos parentales y escuelas infantiles en perspectiva	
		comparada	321
		5.3. Alternativas de gasto en políticas de cuidado	328
	6.	Conclusiones	330
		bliografía	333
	An	exo	337
Capít	ulo		
		MO Y XENOFOBIA EN UNA SOCIEDAD DIVERSA	
		iquel Caro, Mercedes Fernández y Consuelo Valbuena	
		· ·	
		troducción	343
	1.	Los números y las políticas de la inmigración a España en el contexto de	244
		la Unión Europea	344
		1.1. Cifras de inmigración	344
	2	1.2. Política migratoria	350
	۷.	Estereotipo, prejuicio, racismo, xenofobia: algunos apuntes teóricos	355
		2.1. El racismo y la xenofobia	355
		2.2. El prejuicio	357 358
		2.3. Los indicadores del racismo y la xenofobia y la deseabilidad social	
		2.4. Una breve nota sobre la cuestión de la integración	359
	2	2.5. La integración en clave de cohesión social	361
	3.	Actitudes ante el racismo	362
		3.1. El auge de los partidos racistas en Europa: ¿está radicalizándose la sociedad?	363
		3.2. Actitudes en Europa: el Eurobarómetro	365
		3.3. Tendencias en las percepciones y actitudes de los españoles ante la	303
		inmigración	375
	Co	nclusiones	404
		bliografía	409
	DII	onograna	409
PARTE	CU	ARTA: REDES Y TERRITORIO	
Capít	ulo	5	
		ENDA EN ESPAÑA: DINÁMICAS DE CAMBIO EN EL MODELO	
		ENCIAL	
	An	ndrés Walliser y Pedro Uceda	
	Int	troducción: necesidad, demanda y oferta de vivienda	415
		El modelo residencial español: descifrando la complejidad	418
	1.	1.1. Dimensión demográfica del modelo residencial	420
		1.2. El comportamiento residencial	421
		1.3. La perspectiva económica	423
		1.4. La perspectiva economica	425
	2	Una aprovimación teórica y cuantitativa al parque residencial en España	425

Índice 11

		2.1. ¿Cuál es el tamaño del parque de viviendas en España?2.2. Y estas cuestiones, ¿se dan de manera uniforme en todo el territo-	426
		rio nacional? Las diferencias al interior de España	428
	3.	¿Cómo influye la ordenación del territorio en el modelo residencial?	431
	4.	¿Son las políticas de vivienda la solución al problema de la vivienda?	433
	5.	Los márgenes del modelo residencial: vivienda y vulnerabilidad	446
		5.1. Jóvenes sin casa: la familia (y los problemas) crecen5.2. La población adulta mayor: cuando la vivienda es la seguridad y	447
		una condena	451
		5.3. La vida en una maleta: vivienda y migrantes	454
		5.4. Sinhogarismo: cuando la vivienda son más que cuatro paredes	459
	6.	Conclusiones: un modelo en transición, pero con grandes incógnitas a	
		corto plazo	460
	Bib	liografía	464
Capíti CIUD		6 ES SOSTENIBLES Y ECOLOGÍA INTEGRAL	
	Jos	ré Manuel López, Rodrigo	
	1	Introducción: la sociedad en transición (ecológica)	471
	1.	1.1. De capital versus trabajo a capital versus biosfera	471
		1.2. Más preguntas que respuestas	474
	2	Las ciudades, protagonistas	480
		2.1. Asimetría demográfica	481
		2.2. Un modelo de transporte que concentra	483
		2.3. La vivienda en el centro de la sociedad	484
	3	Distintos problemas, nuevas oportunidades	494
	٥.	3.1. La emergencia climática condiciona la agenda social	495
		3.2. Buscando una imagen para la transición ecológica	497
		3.3. Nuevo modelo urbano	499
	4.	Vivienda y energía	502
		4.1. De la vivienda a la casa	502
		4.2. Rehabilitación sostenible	507
		4.3. Democratización de la energía	513
	5.	Movilidad sin petróleo	515
		5.1. ¿Moverse igual con menos vehículos?	515
		5.2. Del transporte a la movilidad	521
		5.3. Sistemas públicos	523
	6.	Ecología integral: la ciudad como ecosistema	524
		oliografía	529

Parte Segunda LA SOLEDAD DEL SIGLO XXI

Fernando Vidal y Amaia Halty Cátedra Amoris Laetitia Universidad Pontificia Comillas

1. Introducción¹

El confinamiento de la mitad de la humanidad –con diferentes grados de prohibición para salir del hogar o la residencia– es un hecho sin precedentes en la historia de la humanidad y sus consecuencias son en gran parte impredecibles. Una de las grandes preocupaciones que la pandemia COVID-19 ha generalizado en la conciencia colectiva de todo el planeta es la soledad.

La pandemia es un vórtice que ha hecho girar alrededor de él todas las capacidades y contradicciones de nuestra época, una disrupción con la potencia para marcar una solución de continuidad en el flujo de la historia. Nuestra Modernidad vivía una última etapa en la que se había desplazado hasta el límite su eje. En los fenómenos centrales del sistema social ha aparecido una incertidumbre sobre la cuestión del ser, que ha ido comprometiendo la sostenibilidad de las propias estructuras. La soledad no deseada ha sido una de esas contradicciones: en una sociedad de alta densidad social, hiperconectada y con una incesante actividad social, hay un fenómeno de aislamiento que hace sufrir a un porcentaje creciente de nuestras sociedades. Países como Reino Unido tienen profunda conciencia de la extensión de este problema, pero la pandemia ha hecho que sea contemplado por toda la sociedad.

Incluso en sociedades que todavía no padecían esa tendencia al aislamiento, las comunidades y Administraciones se han movilizado para poder atender a las personas mayores o dependientes que viven solas para reducir su soledad, hacer sus actividades en el exterior –comprar alimentos, tirar la basura, pasear mascotas, etc.– o suplir aquellas atenciones para las que tenían asistencia doméstica y ahora se ha interrumpido. Dicha preocupación ha hecho que también las redes de amigos y familiares hayan estado más atentas a quienes viven solos.

Paradójicamente, junto con el agudizamiento de la soledad, otra de esas claves profundas que ha movido la pandemia es la conciencia de que la humanidad forma una única comunidad ligada por relaciones mucho más

¹ Agradecemos la colaboración de José Antonio López Ruiz para la explotación estadística de los resultados de la encuesta realizada por la Cátedra Amoris Laetitia.

inmediatas e interdependientes de lo que ya la globalización nos había hecho saber. Los seres humanos tienen más ligazones y más próximas que nunca, a la vez que padecen una epidemia de soledad. La extensión del fenómeno no es bien conocida, pero tiene ya dimensiones alarmantes en el mundo anglosajón y en el sur de Europa la sentimos como un profundo problema.

La Cátedra Amoris Laetitia realizó en colaboración con la Fundación Casa de la Familia una encuesta para el *Informe España* en enero de 2020 sobre soledad², y, en el ámbito de la Comunidad de Madrid –precisamente la zona más castigada posteriormente por la pandemia–, *el 90,5% de los encuestados afirmaba que la soledad y el aislamiento social están aumentando en la sociedad.* Esa abrumadora mayoría de personas preocupadas es índice del grado de conciencia que existe sobre un cambio sistémico en el modo de estar en soledad y posiblemente, tras la experiencia del confinamiento por la COVID-19, incluso haya aumentado. Prevenir y solucionar este problema ya está en lo alto de las prioridades sociales.

2. La soledad del ser

En 2019, dimos el título de "La gran desvinculación" al capítulo primero del 8º Informe FOESSA sobre exclusión y desarrollo social en España y destacábamos así que la estructura de desarrollo e inclusión pivota sobre la capacidad de una sociedad para crear un cuerpo social solidario. No basta con una solidaridad abstracta –similar a la solidaridad que Émile Durkheim llama orgánica—, sino que la confianza, la inteligencia colectiva, la cocreación, la cohesión y el capital moral mejoran cualitativamente cuando creamos el tipo de capital social que genera la solidaridad comunitaria. La solidaridad comunitaria genera un capital moral en la sociedad que la hace progresivamente capaz de metas más altas. El capital moral es el conjunto de virtudes que están mayoritaria y suficientemente interiorizadas por los miembros e instituciones de una sociedad.

Dicha solidaridad nace del amor social, que no solo se siente hacia los conocidos, sino hacia cualquier ser humano y nos lleva a reconocer, empatizar, vincularnos y establecer sentimientos primarios. Eso lleva a que una sociedad sea fraternal, hospitalaria, albergue sentimientos de comunión que llevan a la sociedad a la sublime expresión de lo humano. Afronta a los miles de millones de personas de las que cada vez interdependemos más como

 $^{^2}$ La encuesta, realizada en la Comunidad de Madrid entre diciembre de 2019 y enero 2020, obtuvo una muestra de 1.006 entrevistas telefónicas a población de 15 años y más, estratificadas por tamaño de hábitat con cuotas de sexo y edad (trabajo de campo realizado por Simple Lógica Investigación S.A.). El margen de error es de $\pm 3,15$ para datos globales, con un nivel de confianza del 95,5% y para la probabilidad más desfavorable (p/q=50).

un alguien singular, no como números, lugares vacíos o papeles sociales. Las redes, la movilidad, las comunicaciones y la sociedad civil global hacen cada vez más posible que las personas desarrollen una amplia experiencia de comunión universal.

Si bien la solidaridad comunitaria se presenta como un camino opcional que hace posible el progreso de una sociedad y la felicidad de sus ciudadanos, la solidaridad mutualista –es la solidaridad orgánica de Durkheim– más bien parece imprescindible para su sostenibilidad. El reto parece ser cómo crear solidaridad comunitaria en la escala multitudinaria y hasta global. La sociabilidad primaria y la proximidad necesarias para esa solidaridad comunitaria puede que estén formándose gracias a la progresiva interdependencia entre sujetos de los cuatro puntos cardinales, la formación de un imaginario común, una esfera comunicacional más compartida y la interacción en las redes sociales digitales. Explicar brevemente el problema de fondo que está dando forma al fenómeno de la soledad requiere abordar tres pasos: la soledad industrial, la soledad neoliberal y la soledad en el siglo XXI.

2.1. La soledad industrial

La soledad tiene su historia y nos remonta al segundo tercio del siglo XIX, con la industrialización de la vida humana, el hábitat, todo el sistema social y las familias. En esa época asistimos al surgimiento de la soledad como problema social que conduce a la anomia. La sociología surge en parte como respuesta a ese malestar por la angustia de carecer de solidaridad comunitaria en máquinas sociales cada vez más grandes y complejas como las metrópolis, las masas, las fábricas, los ejércitos, los mercados, las Administraciones, etcétera. Poco a poco, la sociedad civil creó nuevas comunidades vecinales, las ciudades adquirieron identidades, las viejas instituciones como las religiones o las familias se adaptaron y surgió una nueva fraternidad con el desconocido, la amistad ciudadana.

No obstante, la Modernidad, que dio forma al siglo XIX y primera mitad del XX, maquinizó y masificó hasta tal punto la sociedad que el individuo perdió su escala y apareció una soledad marcada por la impotencia. Es la soledad kafkiana, caracterizada por la insectización del sujeto, insignificante e impotente, la ilegibilidad del entorno, el absoluto aislamiento y su impotencia. No es posible la voluntad del poder porque está entrampado en un proceso, un castillo y una habitación en la que ninguna acción tiene efecto y las reglas son incognoscibles e imprevisibles. El hombre de Auschwitz es la consumación de la soledad kafkiana, pero en los campos de concentración también encontramos algunos de los mayores actos de solidaridad y amor de la historia de la humanidad.

Todo el movimiento humanista del primer modernismo representado por los derechos humanos fue una reacción al hombre de Auschwitz o del Gulag, con la garantía y reconocimiento de la persona como ser libre inalienable, la vida humana como bien superior absoluto y la solidaridad comunitaria como el proyecto civilizatorio. Lamentablemente, el proyecto operaba sobre dinámicas muy poderosas que continuaban su inercia: la Guerra Fría continuó por otros medios la vieja modernidad de los grandes imperios, y la urgencia por la reconstrucción postbélica favoreció las corporaciones y Administraciones más grandes de toda la historia. A finales de la década de 1950, volvió a aparecer la preocupación por la soledad del individuo en esas grandes corporaciones. Junto con rasgos comunes con la soledad kafkiana como la estandarización (especialmente marcada por la ideología de las clases medias) y la insignificancia, sobre todo esa soledad estaba acelerada por la voluntad de individualismo y la competitividad. El individuo era concebido como un corredor solitario que competía con los demás.

2.2. La soledad neoliberal

Tras la II Guerra Mundial, la revisión postmodernista cuestionó el modelo de universalización moderna que había conducido a los autoritarismos y a la insignificancia y animalización de los individuos. La Declaración Universal de los Derechos Humanos, la constitución de un nuevo y amplio tejido de gobernanza mundial a través del sistema de Naciones Unidas, las profundas transformaciones como el Concilio Vaticano II y los movimientos sociales, llevaron a que la solidaridad comunitaria mundial fuera un imperativo moral.

El colapso cultural, económico y político de la década de 1970 llevó a un giro. La crisis del 73 señaló que la hiperregulación de la sociedad industrial, las grandes corporaciones y la gran Administración desarrolladas tras la II Guerra Mundial impedían la suficiente flexibilidad para reaccionar ante las recesiones y ciclos de reconversión. A la vez, los intentos de transformación habían encontrado una resistencia violenta en los regímenes y movimientos comunistas y en los intereses de las gigantescas corporaciones capitalistas y las tradiciones nacionales en las que basaban su orden. Frente a ello, se extendió una ola de escepticismo, nihilismo y relativismo, que provocó una gran crisis en el capital moral de la civilización.

Como resultado, se expandió un neoliberalismo cimentado sobre tres supuestos: primero, la solidaridad comunitaria, el amor, las virtudes y los cuerpos intermedios entre individuo y sociedad son constructos sentimentales subjetivos y opcionales; segundo, la fuente de riqueza surge del grado de maximización de beneficios que puede lograr cada sujeto individual y corporativo, lo cual permite, según una teoría del desbordamiento, que el

sujeto intercambie más bienes y beneficie al conjunto; tercero, las regulaciones que no sean acuerdos libres entre las partes productivas impiden la producción global de riqueza.

A su vez, frente a las dinámicas disolutivas del postmodernismo de los 70, hubo una reacción institucionalista que buscó priorizar la cohesión sobre los principios liberales, lo cual condujo a una pérdida del espíritu que conecta lo personal y corporativo, a una participación más formal en las instituciones y a mayor autoritarismo.

La reacción comunitarista frente al neoliberalismo y el institucionalismo reivindicó la necesidad de la solidaridad comunitaria y la virtud individual. Los movimientos altermundialistas iniciados en el año 2000 configuraron un modelo alternativo que incluía una comunidad mundial sustentada en el amor como principio performativo de todas las dimensiones de la sociedad humana, pero también impulsaron la necesidad no solo de capital moral, sino de una nueva espiritualidad que conectara todo el ecosistema humano en el planeta. El institucionalismo no solo no logró modelar el neoliberalismo, sino que lo aceleró y causó un gran vaciamiento de significado, la pérdida de alma.

2.3. La soledad existencial del siglo XXI

El siglo XXI nos ha traído una nueva preocupación por la soledad, que tiene sus propias características. La soledad que sienten las personas en el siglo XXI tiene rasgos que continúan siendo un problema irresuelto y se añaden nuevos problemas.

La gente se ha acostumbrado a vivir en la muchedumbre, se ha interiorizado una movilidad que se plasma en movilidad psicológica –capacidad de adaptarse a cambios extremos de escala social desde el pequeño grupo a la multitud–, movilidad identitaria –capacidad para interactuar y cocrear con personas y grupos de identidades muy diversas, así como interiorizar y combinar elementos de distintas tradiciones– o movilidad comunicacional –la capacidad de mantener conversaciones con personas y grupos cambiantes sin perder el sentido de pertenencia–. El postmodernismo enseñó al sujeto a disfrutar de la diversidad y a buscar de un modo tolerante y plural sus diferentes tribus.

La cultura reticular del siglo XXI ha roto los esquemas mentales duales o concéntricos en los que los sujetos clasificaban la realidad de modo polarizado y establecían pertenencias sucesivas concéntricas y excluyentes. Las geometrías sociales son variables, la gente puede combinar diferentes pertenencias de modo cruzado, incluyente, no incompatible e incluso se ha logrado disfrutar de las multitudes sin perder singularidad y es un placer conocer gente muy distinta con la que se establecen contactos puntuales. Nuestra civilización ha aprendido y disfruta una nueva sociabilidad reticular muy variable formada por contactos múltiples, cordiales y efímeros caracterizados por una alta diversidad. A su vez, eso es compatible con comunidades permanentes de relaciones primarias. Junto con esa sociabilidad primaria –integral, personal y permanente que forma cuerpos sociales con una subjetividad compartida– y las relaciones secundarias –las que se establecen por los papeles sociales estables–, aparece una sociabilidad terciaria de carácter reticular, global, móvil y principalmente virtual. Especialmente las generaciones jóvenes se mueven con naturalidad y paz en ella, aunque no está desprovista de riesgos y contradicciones. El aumento de la escala global ha traído nuevos problemas, pero también soluciones.

Las nuevas estructuras de la Modernidad tardía -como son las redes. la globalización, la movilidad, la flexibilidad o la reflexividad- han hecho posible desde su surgimiento en la década de los 80 un proyecto civilizatorio nuevo, pero están tan cargadas de ambigüedad que han intensificado el individualismo utilitario neoliberal, a la vez que daban herramientas para crear comunidad mundial. Las redes permiten la máxima sociabilidad de la historia en número y distancia, a la vez que no garantizan la mínima comunidad. La globalización permite el establecimiento de la máxima conectividad a la vez que no garantiza la mínima corresponsabilidad. La movilidad maximiza el desplazamiento de ideas, bienes, personas y comunicaciones, a la vez que no puede impedir el desarraigo. La flexibilidad permite la adaptación sin límite, pero no garantiza la unión entre las partes. La reflexividad exige que cada persona discierna el ser de todo su mundo, a la vez que debilita la transmisión del saber compartido. La sociedad de la que tomamos conciencia por Chernóbil nos descubre que el riesgo y la ambigüedad han dado forma al núcleo de nuestra civilización.

Cada vez es más posible la conexión interpersonal y amplios mundos de sociabilidad, pero cada vez es más posible también que alguien se encuentre radicalmente solo. Las fuerzas operan en una dirección o en la otra con igual potencia. En un lado se impulsa hacia comunidades internacionales y diversas, progresivamente intensas, y en el otro se empuja hacia soledades cada vez más aisladas. El extremo contraste con esa ampliación exponencial de la sociabilidad global hace también que la soledad no deseada esté más patéticamente marcada.

La red móvil global, la sostenibilidad ecológica, la reflexividad, el informacionalismo y la emergente sociedad de los cuidados son elementos que, a la vez y ambivalentemente, proporcionan progresivas capacidades para crear esa solidaridad comunitaria con toda la humanidad y con el planeta. Nuestras experiencias de diversidad, relaciones con gente de lugares muy diferentes del mundo, de movilidad y trabajo colaborativo participado

por mucha gente –como la Wikipedia, por ejemplo–, va dando concreción y mayor cuerpo a esa vinculación con el conjunto de la humanidad.

Esas estructuras requieren la activación personal. Sin esa actividad, el sujeto no es incluido. Si no reflexiona, no recibe ya una tradición. Si no se compromete y trabaja las relaciones continuamente, es probable que caiga en la soledad. Las comunidades ya no se pueden dar por supuesto, sino que requieren un continuo trabajo de mantenimiento y actualización.

Este proceso es el que explica el nuevo paradigma de soledad que se ha extendido tanto que se ha convertido en una gran preocupación generalizada. La "solitarización" del individuo moderno lleva no solo a su aislamiento físico, sino que es un desarraigo espiritual y existencial que conduce a que su participación en las instituciones esté vaciada de sentido. Las empresas han señalado la desimplicación o desengagement como uno de sus principales problemas respecto a los recursos humanos y la formación de ecosistemas con otras compañías y los clientes. Los médicos se ven obligados a practicar una medicina cada vez más defensiva y también los profesores se encuentran con que la vinculación con los estudiantes se ha debilitado. La soledad de esta última Modernidad no es aislamiento físico, sino una profunda desconexión existencial con los demás que no solo afecta al estar sino al ser. No es un mero problema de logística social o que pueda ser solucionado con medidas de reconexión, sino que su causa es más profunda: arraiga en qué significa el otro para nosotros y en el ser de las comunidades familiares, amicales, laborales o vecinales. No es un problema del orden del estar –estar o no estar aislado–, sino del ser –no ser para nadie–. La soledad del siglo XXI no es una soledad del estar, un mero aislamiento físico, sino una profunda soledad del ser. El principal problema histórico actualmente es de orden ontológico: quién es alguien, qué es la condición humana, qué somos juntos, con quién podemos ser.

3. Las dimensiones de la soledad en nuestra sociedad

Los países anglosajones comenzaron el siglo XXI con una gran preocupación por la cuestión del aislamiento social de las personas. Es un problema de tal profundidad y extensión que en Reino Unido ha llevado incluso a establecer lo que llamaron el Ministerio de la Soledad: una acción masiva y permanente para luchar contra este problema que ha merecido la calificación de epidemia. En nuestro país ya hemos tomado conciencia de la cuestión, especialmente en el ámbito de los mayores, pero todavía está comenzando la medición y la articulación de respuestas públicas desde la Administración y la sociedad civil.

3.1. ¿Crece la soledad?

Comenzábamos este capítulo revelando que el 90,5% de la población encuestada de Madrid cree que tanto la soledad como el aislamiento están aumentando en la sociedad. El análisis por edad muestra que cuanto mayor es el encuestado lo piensa en mayor medida. Sostiene que existe ese incremento el 92,3% de los mayores de 60 años, el 91,3% de quienes tienen entre 45 y 59 años, el 89,8% de los que tienen entre 30 y 44 años y el 87,5% de los menores de 30 años. Efectivamente, aun teniendo en cuenta que cerca de nueve de cada diez jóvenes afirma que en la sociedad hay más soledad y aislamiento, cuanto más joven se es, menos de acuerdo se está con que esa es la tendencia de la sociedad. Varones y mujeres lo piensan en una proporción similar (90% y 91%, respectivamente).

Como se observa en el gráfico 1, los separados y divorciados creen en mayor medida que la soledad está aumentando en nuestra sociedad (95,6% y 92,5%, respectivamente). El 91,2% de los casados o parejas de hecho también lo piensa. Con un porcentaje del 88,7%, tanto solteros como viudos coinciden con la misma opinión. *Entre divorciados y separados se agudiza la percepción de que en la sociedad aumentan la soledad y el aislamiento*. Quienes tienen hijos acentúan más su sensación de que aumenta la soledad.

Los que están desempleados también piensan en mayor medida –el 95%– que la soledad y el aislamiento son cada vez mayores en nuestra sociedad. El 94% de quienes están dedicados a actividades no remuneradas como las labores domésticas también sostienen esa percepción en un porcentaje alto. Los jubilados lo creen en el 93% de los casos. En conclusión, 19 de cada

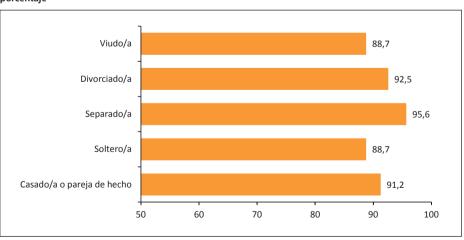


Gráfico 1 – Personas que creen que la soledad y el aislamiento social están aumentando en la sociedad. En porcentaje

20 desempleados, jubilados o personas que se dedican a las labores domésticas o de cuidado creen que en el mundo crece la soledad. En menor medida lo sostiene la masa laboral que está trabajando (89%) y los estudiantes (87%). Los que solo tienen estudios primarios lo piensan más (92%) que el resto (90%).

Quienes tienen problemas económicos creen que la soledad aumenta mucho más. Entre quienes en enero de 2020 se estaban endeudando o tenían que recurrir a sus ahorros, un 96% piensa que soledad y aislamiento son cada vez mayores en nuestra sociedad. Entre quienes en esas fechas estaban ahorrando mucho desciende al 88% y quienes ahorraban un poco está en el 92%. Los inmigrantes de otros países tienen una percepción menor del aumento de la soledad y el aislamiento: el 88% de ellos en comparación con el 91% de los nacidos en España.

En las ciudades de más de cien mil habitantes se tiende a creer en mayor medida que la soledad no deseada aumenta (91,3%) en comparación con las localidades de diez mil a cien mil (88,5%) y las de menos de diez mil (87%). Es decir, que cuanto menor es el tamaño de la localidad, se piensa en menor medida que aumenta la soledad en la sociedad.

3.2. ¿Nos preocupamos suficientemente por los demás?

El 86,1% piensa que normalmente en la sociedad actual la gente no se preocupa suficientemente por los demás. Es decir, la opinión general sobre la soledad y el aislamiento es extremadamente negativa: el 90,5% cree que aumenta y el 86,1% que no nos preocupamos por los demás. Nueve de cada diez personas tienen una mirada muy crítica sobre la soledad y el individualismo de nuestra sociedad. Así como al opinar sobre la soledad no hay diferencias por sexo, en el posicionamiento respecto a la preocupación por los otros sí la hay: las mujeres piensan en mayor medida (88%) que no nos preocupamos suficientemente por los demás (84%, los hombres). Los menores de 30 años se diferencian por tener una visión más positiva: hay más jóvenes que piensen que en la sociedad hay una positiva preocupación por los demás –19% de jóvenes y 12-13% del resto-. Divorciados y separados tienen una visión mucho más negativa que el resto respecto a la preocupación altruista en la sociedad. El 6% de los divorciados y el 9% de los separados creen que sí existe preocupación suficiente por los demás. Lo piensan también el 13% de viudos, el 14% de casados (esta categoría siempre incluye a las parejas de hecho) y el 17% de solteros. Quienes tienen hijos son más críticos respecto al grado de preocupación que hay en la sociedad respecto a los demás. Cree que es suficiente preocupación el 16,3% de quienes no son padres y el 12,8% de quienes sí lo son.

Parados y dedicados a sus labores tienen una visión más negativa de la preocupación por los otros: el 90% de ellos piensa que no. Piensan que no el 87% de quienes trabajan, el 85% de los jubilados o pensionistas y el

76% de los estudiantes. De nuevo se repite el patrón de la cuestión anterior: desempleados y dedicados a sus labores, así como divorciados y separados, tienen un juicio más negativo sobre la socialidad de nuestro entorno, mientras que jóvenes y estudiantes tienen una mirada más positiva. Quienes tienen estudios superiores son menos críticos respecto a la preocupación por los demás (el 15% afirma que sí es suficiente) y también son más positivos quienes viven en localidades de menos de diez mil habitantes (17%). Conjuntando todas las variables, quienes más creen que la preocupación por los demás es suficiente en la sociedad son varones jóvenes estudiantes solteros de localidades pequeñas. Por el contrario, *las mujeres que ya no son jóvenes y no son universitarias, desempleadas o dedicadas a sus labores, divorciadas o separadas, de ciudades grandes, son las más críticas respecto a la despreocupación* que reina en la sociedad respecto a los demás. Los no nacidos en España creen en mayor medida que no hay una preocupación suficiente: el 16% respecto al 13% de quienes sí han nacido en España.

3.3. Satisfacción con la vida

El 2,4% no está satisfecho con su vida y el 70% está muy satisfecho (puntúa en una escala de 0 a 10 en los máximos de 8, 9 y 10 de satisfacción). Los jóvenes muestran menos satisfacción en general con su vida. Si en su conjunto la población que está muy satisfecha es del 70%, entre los jóvenes baja al 54,6%, sustancialmente menos. Los más satisfechos son los mayores de sesenta años, que alcanzan un 73% en los máximos rangos. Los casados son los que tienen más altos porcentajes de máxima satisfacción con su vida: el 76%. Los viudos también se encuentran en esas valoraciones tan altas: el 69,3%. En cambio, esa máxima satisfacción baja al 57% entre separados, 56% en solteros y 54% en divorciados.

Al considerar la satisfacción general con la vida por la actividad, resaltan diferencias. Los desempleados señalan mucho menos los altos rangos de satisfacción (41,6% comparado con el 70% del conjunto). Entre desempleados hay un 16,9% que no está satisfecho con su vida, siete veces más que el conjunto de la población. Entre los estudiantes también son menos los que señalan esos valores altos (57%). Pensionistas (73,5%), dedicados a trabajos no remunerados (71,4%) y trabajadores (69%) son quienes más manifiestan esa máxima satisfacción.

La insatisfacción con la vida se multiplica exponencialmente conforme descendemos en clase social a los estratos más pobres (gráfico 2). No hay ningún caso de insatisfacción entre quienes ahorran mucho, el 4,1% de quienes ahorran poco, el 4,8% entre los que llegan justos, el 8% de quienes no llegan a final de mes si no tiran de sus ahorros y el 12,5% de los que se están endeudando para llegar a final de mes. La insatisfacción con la vida es mayor entre los que no han nacido en España: 2,7% y 4,2%.

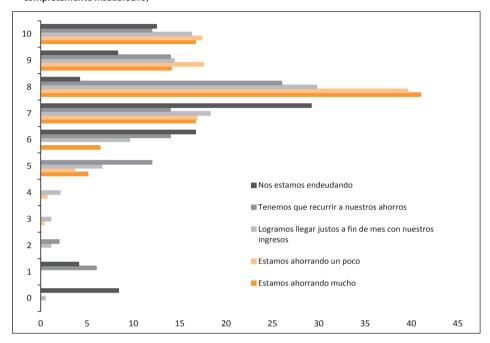


Gráfico 2 – ¿En qué medida se siente satisfecho con su vida en general? (10 = completamente satisfecho / 0 = completamente insatisfecho)

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), *Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid*.

3.4. Soledad física: pasar solo todo o casi todo el día

El 12% de la población pasa solo todo el día o casi todo el día laboral y el 32,3% nunca está solo, siempre está acompañado por alguien. El restante 55,7% está solo durante alguna parte del día. El fin de semana se activa más la sociabilidad. El 8% pasa solo todo el fin de semana o casi todo. El 61% está todo el fin de semana con compañía y el 31% pasa parte del fin de semana solo.

Pasar solo el día depende del género (gráfico 3). Es similar el porcentaje de los hombres y mujeres que siempre están acompañados por alguien a lo largo de cualquier día laborable: 32,1% y 32,4%, respectivamente. Sin embargo, un 1,7% de varones está solo todo el día y entre mujeres se dobla al 3,2%. Los que pasan solos la mayor parte del día son el 8,4% de los varones y el 10,5% de las mujeres. Un total del 13,7% de mujeres en nuestra sociedad pasan solas todo o casi todo el día laborable. El aislamiento físico durante los días laborables es acentuadamente femenino.

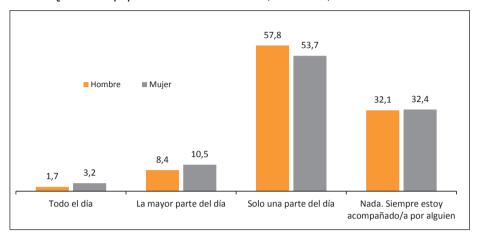


Gráfico 3 – ¿Cuánto tiempo pasa usted solo/a un día normal (lunes-viernes)?

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), *Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid*.

Por edad, *los jóvenes menores de 30 años son los que pasan menos tiempo acompañados permanentemente.* El porcentaje de los que están todo el día junto a alguien disminuye hasta el 17,3%. En cambio, los mayores de sesenta son los que tienen compañía permanente con mayor frecuencia: 3 de cada cinco mayores de sesenta años están continuamente acompañados por alguien.

Desde el punto de vista del estado civil, el 43,6% de los viudos pasa el día laborable solo todo el día o la mayor parte de cada día laborable. Los separados y divorciados también muestran un alto grado de soledad física durante los días laborables: el 26,2% de los separados y el 23,9% de los divorciados pasan solos todo o casi todo el día laborable. Uno de cada cuatro separados o divorciados pasa solo todos o casi todos los días laborables. Al otro extremo, el 4,1% de los casados pasa cada día laborable totalmente solo o casi solo. Quienes tienen hijos casi doblan a los que no son padres cuando dicen que pasan todo el día acompañados por alguien: 38,2% y 19,7%.

La soledad física diaria se hace extrema también entre las personas desempleadas: el 31,1% de los parados pasa solo totalmente o casi totalmente cada día laborable. A estas alturas del estudio, ya podemos percibir que la soledad es un problema muy grave para las personas en desempleo. Los estudiantes y quienes están dedicados a labores no remuneradas (mantenimiento doméstico, cuidados, etc.) tienen un grado similar de soledad física: el 16,4% de estudiantes pasan solos la mayor parte de la jornada y entre los trabajadores no remunerados hay un 8,2% que está solo todo el día y un 14,3% que pasa casi todo el día solo: un total del 22,5%.

Según el nivel económico, quienes están peor triplican sobradamente el grado de soledad física de quienes están mejor. Entre quienes están ahorrando mucho hay un 10,3% que pasa el día absolutamente solo o la mayor parte del día. Ese mismo porcentaje es del 8,4% entre los que ahorran poco, el 4,6% de quienes llegan justo, el 34% de los que están gastando sus ahorros para llegar a final de mes y el 33,2% de los que se están endeudando. Entre quienes no nacieron en España hay mucha más soledad física: 16,5% y 10,8%.

Cuanto menor nivel de estudios tiene la persona, mayor soledad física hay durante los días laborables: está totalmente o casi totalmente solo durante los días laborables el 17% de quienes tienen solo estudios primarios, el 13% de los de secundaria y el 9,2% de quienes tienen estudios superiores. Por hábitat, la soledad física aumenta cuando la ciudad tiene más de un millón de habitantes o la localidad es de menos de diez mil (14,1% y 14,8%, respectivamente). Las localidades donde la gente pasa menos tiempo solo son las medianas (entre el 8,7% y el 10% está físicamente solo o casi solo todo el día), donde es más probable que la gente tenga distancias más cortas para comer en su casa cada día laboral o visitar a familiares.

3.5. El sentimiento de soledad

Una pregunta clave es si se han tenido sentimientos de soledad en la última semana antes de hacer la encuesta, que fue realizada en enero de 2020 en la Comunidad de Madrid. El 20% ha tenido sentimientos de soledad la última semana.

El sentimiento de soledad es mayor entre mujeres (21%) que entre hombres (18,5%) y aumenta conforme se es más joven: se han sentido solos el 14,7% de los mayores de 60 años, el 18% de quienes tienen entre 30 y 60 años y el 31% de los jóvenes menores de 30 años. *Casi 1 de cada 3 jóvenes ha sentido soledad en la última semana*, dos meses antes de estallar la pandemia.

Quienes más han padecido soledad la última semana antes de la encuesta son los separados: tuvo ese sentimiento el 35%. *Más de 1 de cada 3 personas separadas se sintieron solas la última semana*. Los divorciados tienen un porcentaje menor, el 22,4%. Solteros y viudos son los siguientes que tienen porcentajes más altos de soledad: 32% y 31%, respectivamente. Los que menos soledad sienten son los casados: 10,3%. Quienes tienen hijos se sienten mucho menos solos en la última semana: se sintieron solos el 17% de los padres y el 25% de quienes no lo son.

Entre los desempleados el sentimiento de soledad es aplastante: *más de la mitad de los parados (51%) se han sentido solos la última semana.* La actividad no es un factor de protección tampoco: se sintieron solos el 14% de jubilados, el 14,4% de los activos no remunerados (sus labores), el 17,6% de quienes trabajan y el 25,4% de los estudiantes. Uno de cada cuatro estudiantes ha sentido soledad en la última semana.

La soledad se dobla con la desigualdad social (gráfico 4). Entre los que están ahorrando mucho hay un 23% de soledad la última semana. Ese porcentaje es del 14% entre los que ahorran poco, 23% entre quienes llegan justo a final de mes, 38% entre los que están gastando sus ahorros y el 54% entre quienes se están endeudando. Ser inmigrante dobla sobradamente la soledad: sintieron soledad la última semana el 15% de los nacidos en España y el 36% de los que nacieron en el extranjero.

Quienes tienen estudios superiores sienten menor grado de soledad (17%) y, por hábitat, la soledad aumenta mucho cuando el encuestado vive en una ciudad de más de cien mil habitantes: el 24,5%. *Uno de cada cuatro personas que viven en ciudades de más un millón de habitantes ha sentido soledad la última semana*. Sin embargo, no es en las pequeñas localidades donde menos se padece. En las ciudades entre cien mil y un millón de habitantes desciende al 13,5%.

Soledad y aislamiento son fenómenos estigmatizados, así que hemos buscado diversos modos de averiguar su presencia en la población. En otra pregunta ya no le preguntamos si ha sentido soledad en la última semana, sino la frecuencia con la que se siente solo. *La cantidad de soledad*

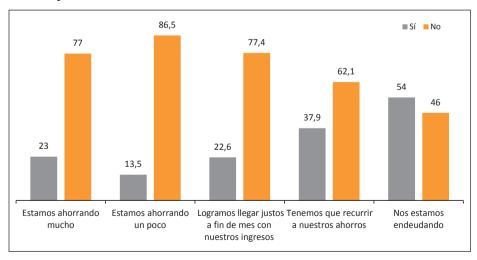


Gráfico 4 - ¿Ha tenido sentimientos de soledad en la última semana?

aumenta a dos quintos. El 42% se siente solo al menos algunas veces. El 2,2% con frecuencia, el 1,3% casi siempre y el 1,7% siempre se siente solo. Estas tres categorías formarían lo que llamamos soledad intensa (5,2%). frente a la leve (37%). Entre las mujeres el porcentaje es mayor. La soledad intensa es del 6,4% entre mujeres y del 4% entre los hombres. Los jóvenes menores de 30 años son los que más sufren esa soledad intensa (7%) junto con los mayores de sesenta años (6,6%), en comparación con las edades medias de 30 a 44 (3.5%) y de 45 a 59 años (4.1%). El estado civil influve determinantemente en la soledad. El 13,1% de las personas separadas siente soledad intensa y además se concentra en los grados más extremos, los que la sienten casi siempre (8,7%) o siempre (4,4%). En cambio, entre quienes se han divorciado desciende al 6%. El 12,8% de los viudos sufren también soledad intensa: el 6.4% casi siempre y el 4.8% siempre. Entre los solteros hay un porcentaje moderado de soledad intensa: el 7%. En el lado opuesto, solo el 2,8% de las personas casadas padecen soledad intensa. La soledad leve es mayor entre quienes no son padres (33% entre los padres y 45,5% de los no padres), mientras que la soledad severa es similar si se tienen hijos o no.

El desempleo dobla sobradamente la soledad intensa al 11,7%. Más de una de cada diez personas en desempleo padece soledad intensa. Los estudiantes (7,5%) y jubilados (6,9%) también sufren soledad intensa por encima de la media. Quienes están en trabajos no remunerados (como el cuidado doméstico) o trabajando son quienes tienen menores niveles de presión por la soledad intensa: 4% y 3,5%, respectivamente.

La soledad es del 51,2% entre quienes pueden ahorrar mucho. Se acerca más a la pauta que siguen quienes tienen que gastar sus ahorros (54%) que a la de quienes ahorran poco (39,8%) o llegan justos (40,4%). Entre quienes se tienen que endeudar la soledad aumenta a niveles máximos: la padece en algún grado el 77%. La soledad severa se cuadruplica cuando se vive endeudado. Quienes ahorran mucho la sufren en un 5,2% de los casos, los que ahorran poco son los que menos la sufren (3,1%), sube al 5,9% entre quienes llegan justos a final de mes, se triplica al 14% entre quienes tienen que gastar sus ahorros y se cuadruplica al 21% entre los que viven endeudados.

3.6. Aislamiento y exclusión relacional

Diferentes indicadores de soledad intensa van arrojando porcentajes similares. Al 28,6% le falta compañía algunas veces y al 5,5% intensamente (con frecuencia, casi siempre y siempre). En suma, un 34% de la gente echa de menos más compañía. Por sexo, los varones dicen con algo de mayor frecuencia que les falta compañía (5,9%) en comparación con las mujeres (5,1%). A más edad, más se padece la absoluta falta de compañía: dicen que siempre sienten que les falta compañía el 3,3% de los mayores de 60, el 1,5% de quienes tienen

45-59 años, el 0,7% de los que tienen entre 30 y 44 años y no hay ningún menor de 30 años que lo afirme en la encuesta. El 8% de los mayores de 60 años siente carencia intensa de compañía y entre los jóvenes llega al 5,4%. Uno de cada veinte jóvenes siente falta intensa de compañía. Entre los casados, hay un 2,1% que sienten intensa falta de compañía. Ese sentimiento intenso de falta de compañía lo tiene el 22% de los viudos (gráfico 5). Entre los separados lo tiene el 9%. Al 70,5% de los padres no les falta nunca compañía, porcentaje que desciende al 56% entre quienes no tienen hijos. La falta de compañía afecta al 29,5% de los padres y al 44% de quienes no lo son. La falta de compañía severa es del 5% entre padres y del 6,5% entre quienes no lo son.

El 17% de los desempleados siente esa aguda falta de compañía. De nuevo esa falta de compañía se eleva cuando se vive en una ciudad de más de un millón de habitantes: el 7,4% de sus pobladores se siente sin compañía en comparación con el 2% en ciudades que tienen entre diez mil y cien mil habitantes. En las localidades de menos de diez mil habitantes es un 5,6%.

De nuevo nos encontramos un patrón de soledad similar por clase social. Los que menos soledad padecen son los que ahorran poco y son superados por los que ahorran mucho. Sufren falta de compañía el 35,8% de quienes ahorran mucho, el 29,5% de los que ahorran poco, el 37,2% de los que llegan justo, el 52% de quienes gastan ahorros y el 54% de los endeudados. A más baja clase social, más se sufre carencia de compañía. La

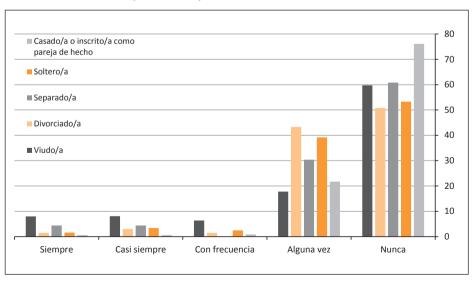


Gráfico 5 - Frecuencia con la que le falta compañía

falta severa de compañía se multiplica exageradamente entre los que tienen que endeudarse para poder alcanzar a final de mes: es el 33,2% en ese grupo, comparado con el 8% de los que gastan ahorros o llegan justos, y el 2,2% de los que ahorran poco y el 2,8% de quienes ahorran mucho. Entre quienes han nacido en España hay un 42,8% que siente falta de compañía y aumenta bastante entre los inmigrantes, al 49%. La ausencia intensa de compañía es similar (5,4% nacionales y 5,9% inmigrantes).

El 26% se siente aislado de otros algunas veces y el 3% de modo intenso. *Hasta un 29% de la población siente aislamiento social*. El aislamiento intenso es mayor entre jóvenes (5%), divorciados (4,5%) y viudos (5%), en pueblos (6% en los de menos de diez mil habitantes) y, sobre todo, desempleados (8%). Los padres se sienten menos aislados. Lo está el 37,2% de los que tienen hijos y el 42,6% de los que no. El aislamiento extremo es más similar: del 3,4% entre padres y el 4% entre quienes no lo son.

El aislamiento extremo aumenta según la clase social (gráfico 6). En los niveles de mayor poder adquisitivo, no pasa del 2% y entre quienes no pueden llegar al final de mes sin endeudarse o consumir ahorros se sextuplica hasta el 12%. *La clase social multiplica por seis el aislamiento severo*. La inmigración, en cambio, reduce a la mitad el aislamiento. Se sienten aislados en algún grado el 32,3% de los nacidos en España y el 16,5% de los que han nacido en otro país. En cambio, el aislamiento extremo es ligeramente mayor entre los inmigrantes: 2,8% y 2,1%.

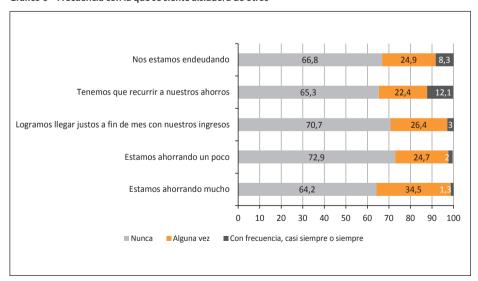


Gráfico 6 - Frecuencia con la que se siente aislado/a de otros

El 23% se ha sentido excluido de las relaciones sociales algunas veces y el 3,2% persistentemente. Suman un 26,2% las personas que se sienten excluidas. Por sexo apenas varía, pero por edad, los mayores de 45 años se sienten más excluidos con frecuencia o siempre (4,4%) que los adultos de 30-44 años (1,7%) o jóvenes (2,7%). El 9,6%, uno de cada diez viudos se siente intensamente excluido de las relaciones sociales (gráfico 7). También es intenso el sentimiento de exclusión relacional de los divorciados y separados: respectivamente, el 36% y 30% se sienten excluidos relacionalmente en algunas ocasiones. En cambio, el 25% de los casados alberga ese sentimiento de exclusión relacional, lo cual también es llamativo en personas que tienen pareja. Dos de cada tres personas desempleadas se sienten excluidas relacionalmente: el 7,8% de un modo intenso. Las personas dedicadas a trabajos no remunerados son las que menos excluidas se sienten: solo el 16% alberga esa experiencia y solo el 2% lo siente de un modo extremo.

La percepción intensa de exclusión relacional aumenta exponencialmente conforme disminuye el poder económico: nadie la siente entre quienes ahorran mucho, la siente el 2,2% de los que ahorran poco, el 4% de los que llegan justos a final de mes, el 4,2% de los que gastan sus ahorros y se dispara al 12,4% entre los que se ven obligados a endeudarse. En cambio, el sentimiento de exclusión relacional se da mucho menos entre los extranjeros. Nunca se siente excluido el 84% de los inmigrantes y el 71% de los nacidos en España. El sentimiento extremo de exclusión relacional es del 5,7% entre nacionales y del 1,4% entre inmigrantes, casi cuatro veces menos.

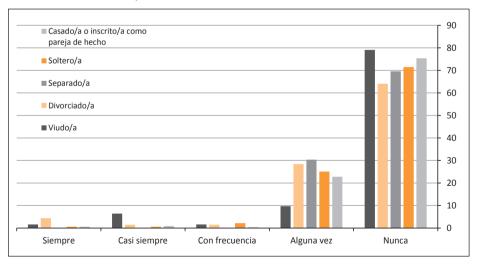


Gráfico 7 - Frecuencia con la que se siente excluido/a

No se repite el patrón en el hábitat: metrópolis y pueblos es donde la gente se siente menos excluida relacionalmente (25% y 22%, respectivamente), frente a las ciudades medianas (aproximadamente el 30%). En las ciudades medianas es más fácil tener un sentimiento de exclusión relacional algunas veces. En cambio, la exclusión relacional severa se intensifica en los pueblos de menos de diez mil habitantes: el 6% tiene esa experiencia, lo cual casi dobla la media.

La soledad se puede dar en lugares concurridos. *El 21% de la gente tiene sentimientos de soledad en su centro de trabajo o estudios*. El 5,3% se siente intensamente solo en su centro de trabajo o de estudios y el 15,6% alguna vez. En el otro extremo, el 78,8% nunca se siente solo en el trabajo o el centro de estudios. Hombres y mujeres es similar. *La soledad intensa en el trabajo la sufren más los trabajadores jóvenes (8%)*.

La soledad severa en el trabajo se triplica y hasta cuadruplica entre quienes están económicamente peor (gráfico 8). La padece en sus diversos grados el 24,5% de quienes ahorran mucho, que es un grado bastante mayor que quienes ahorran poco (18,8%) o llegan justos (20,2%). Entre los que tienen que consumir ahorros para llegar a final de mes sube al 38,1% de soledad en el trabajo y entre los que tienen que endeudarse, la soledad en el trabajo afecta a la mitad. La soledad severa en el centro de trabajo o estudios la padece el 4,9% de quienes ahorran mucho, el 4,2% de los que ahorran poco y sube al 5,4% entre quienes llegan justos a fin de mes. La soledad extrema en el trabajo se triplica al 14,3% entre quienes tienen que consumir ahorros para sobrevivir y casi se cuadruplica entre los que se endeudan: el 16,7%.

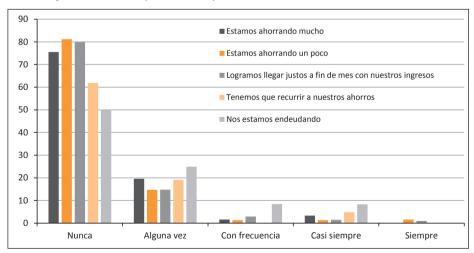


Gráfico 8 - ¿Se siente solo en su puesto de trabajo/centro educativo?

Los inmigrantes sufren menos soledad en sus trabajos o centros de estudio. La sufren el 24,3% de los nacionales y el 12,6% de los inmigrantes. La soledad severa en el trabajo afecta al 5,8% de los nacionales y al 3,6% de los nacidos en un país extranjero.

3.7. Sentirse amado y relaciones personales

Hay un 5,5% de personas que no se sienten amadas por nadie nunca o solo alguna vez (gráfico 9). Es similar por sexo, pero no por edad: el 9% de los mayores de 60 nunca o casi nunca se sienten amados. *El desamor se acentúa en divorciados (11%) y separados (13%)*. Sin embargo, parece relevante que el 4,5% de las personas casadas no se sienten amadas nunca o casi nunca. No se sienten tampoco amados el 6,4% de las personas viudas ni el 5,3% de los solteros. *El 12% de las personas desempleadas no se sienten amadas nunca o casi nunca y tampoco el 10,2% de quienes hacen trabajos no remunerados*. En cambio, les ocurre al 4% de quienes trabajan y al 3% de los que estudian. Ese desamor es algo que ocurre más en pueblos (7,4%).

Conforme empeoran las condiciones económicas, aumenta exageradamente el porcentaje de personas que no se sienten amadas: el 1,3% de los que ahorran mucho, el 3,9% de los que ahorran poco, el 7,2% de quienes llegan justos a fin de mes, el 8% de los que consumen ahorros y el 21% de los que se ven obligados a endeudarse. Se sienten más amados los inmigrantes que los nacionales: el 6% de los nacidos en España no se sienten amados y ese porcentaje entre inmigrantes baja al 3,7%.

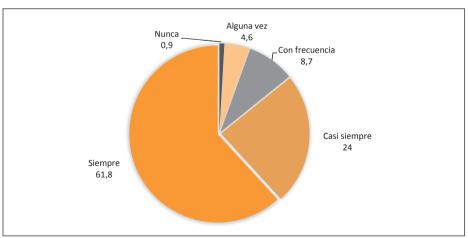


Gráfico 9 - Frecuencia con la que se siente querido/a o amado/a por otras personas

El 21,1% de la gente carece de un grupo de amigos con los que se vea con frecuencia y el 37,3% carece de un vecino al que pedir un favor importante. Carecen de grupo de amigos el 20% de los hombres y el 22,1% de mujeres. Cuanto mayor se es, en menor medida se tiene dicho grupo. No lo tienen el 12% de jóvenes, el 17% de gente entre 30 y 45 años, el 26% de personas entre 45 y 60 y el 27% de los mayores de 60. Las personas viudas son las que en menos ocasiones tienen grupo de amigos (el 34% no lo tienen), pero con frecuencia tampoco lo tienen los divorciados (28,5%) y separados (26,2%). Quienes son padres carecen en mucha mayor medida de grupos de amigos. No tienen grupo de amigos el 12,9% de quienes no tienen hijos y el 25% de los padres, uno de cada cuatro.

Se dispara cuando se considera la actividad (gráfico 10): el 39% de los parados y el 41% de trabajadores no remunerados carece de grupo de amigos. Entre quienes menos tienen, hay cuatro veces menos personas con grupo de amigos. No lo tienen el 11,6% de los que ahorran mucho, el 18,7% de los que ahorran poco, el 22,4% de los que llegan justos, el 38% de quienes tienen que gastar ahorros y el 50% de los que deben endeudarse. La mitad de las personas que tienen que endeudarse para llegar a final de mes no tiene un grupo estable de amigos. Hay menos inmigrantes con grupo de amigos, pero la diferencia no es grande: 22,6% en comparación con el 20,7% de los nacionales.

A menor nivel de estudio, más se carece de dichos grupos: el 29,1% de los que tienen primaria, el 21% de los de secundaria y el 18% de universitarios carecen de él. En los pueblos (menores de diez mil habitantes) es más improbable no tener grupo de amigos: le ocurre al 16,7%.

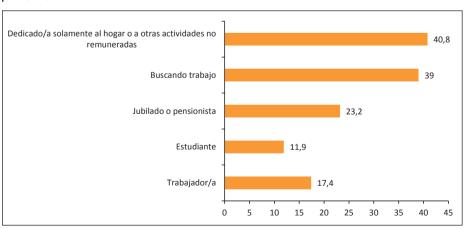


Gráfico 10 – ¿Tiene usted un grupo de amigos con el que se vea con frecuencia? Porcentaje de quienes responden NO

Hay un 12% que no puede decir que esté contento con sus amigos. El 87,2% lo está claramente y un 3,3% expresa taxativamente que no está contento con sus amigos. Divorciados (18%) y separados (22%) están descontentos en mucha mayor medida y todavía es mayor la insatisfacción intensa entre los desempleados (26,1%). Más de una de cada cuatro personas en desempleo están siempre o casi siempre descontentas con sus amigos. También en las localidades más pequeñas (menos de diez mil habitantes) hay una alta insatisfacción: el 18% están descontentos.

El descontento con los amigos se multiplica por cuatro entre quienes están económicamente peor. No pueden afirmar que estén contentos con sus amigos el 12,9% de los que ahorran mucho y el 9,8% de los que ahorran poco, el 14,5% de los que llegan justos a fin de mes, el 16% de quienes tienen que consumir ahorros y el 45,8% de los que se endeudan para llegar a fin de mes. Tienen mayor contento con sus amigos los inmigrantes (no están contentos el 13,2% de nacionales y el 11,5% de inmigrantes).

Para asegurarnos, podemos preguntarlo de otro modo más general –no centrado en sus amistades, sino en el conjunto de relaciones personales– y de ese modo se amplía el sector insatisfecho. *El 27,5% de la sociedad no puede decir que sus relaciones personales sean satisfactorias*. El 8,3% afirma que no lo son en absoluto. Son más insatisfactorias para las mujeres (29%) que para los varones (26%). Los solteros son quienes manifiestan mayor insatisfacción con sus relaciones interpersonales (33,5%) y los casados los que tienen mayor satisfacción. Los que no son padres tienen mayor insatisfacción con sus relaciones interpersonales (32,7%) que quienes son padres (25% de insatisfacción).

El 40,3% de las personas en paro están insatisfechas con sus relaciones personales. En las localidades más pequeñas se eleva al 29,6%. La insatisfacción con las relaciones interpersonales se triplica conforme empeora la situación económica de las personas: la sufre el 23% de los que ahorran mucho, el 24,2% de quienes ahorran poco, el 28% de los que llegan justos a fin de mes, el 41,9% de los que tienen que gastar ahorros para hacerlo y el 75% de los que deben endeudarse (gráfico 11). Tres de cada cuatro personas que tienen que endeudarse para llegar a final de mes no están satisfechas con sus relaciones interpersonales. Los nacionales tienen mayor insatisfacción con sus relaciones interpersonales: no está satisfecho el 28,4% en comparación con el 23,9% de los inmigrantes.

Hay un 10,8% de personas que no pueden hablar con confianza con nadie o solo alguna vez pueden hacerlo. El 60,6% puede hacerlo siempre que lo necesita y el 28,7% encuentra casi siempre o con frecuencia a alguien con quien poder hablar con confianza. La diferencia por sexo es exagerada: no puede hacerlo el 2,2% de los varones ni el 11,2% de las mujeres. También se agudiza entre los mayores: el 17%. No tienen esa confianza el 18% de las personas viudas, el 21% de los divorciados y el 31% de los separados. No tienen nadie con quien hablar con confianza el 19% de los jubilados y el 26% de los desempleados. Más de una de cada cuatro personas en paro carecen de personas con las que poder hablar con confianza.

■ Estamos ahorrando mucho Estamos ahorrando un poco 50 ■ Logramos llegar justo a fin de mes con nuestros ingresos 40 Tenemos que recurrir a nuestros ahorros 30 Nos estamos endeudando 20 10 Ni de acuerdo ni en Totalmente en En desacuerdo De acuerdo Totalmente de desacuerdo desacuerdo acuerdo

Gráfico 11 – Grado de acuerdo con la afirmación "Mis relaciones sociales son tan satisfactorias como yo querría que fueran"

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), *Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid*.

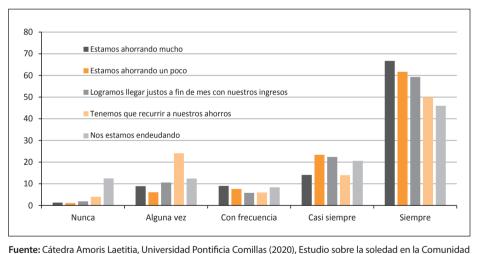


Gráfico 12 – Frecuencia con la que cuando usted tiene una inquietud puede hablar con plena confianza con alguien

de Madrid.

Hay una exagerada proporción de personas que no tienen a nadie con quien hablar con plena confianza cuando las condiciones económicas son peores (gráfico 12). No encuentra alguien con plena confianza nunca o casi nunca el 10,2% de los que ahorran mucho, el 7,2% de los que ahorran poco, el 12,5% de los que no llegan a fin de mes, el 28,1% de los que consumen sus ahorros y el 25% de los que tienen que recurrir a endeudarse.

El 5,4% no habla casi nunca de cuestiones cotidianas con ningún amigo o familiar y el 1,5% lo hace solo una vez al mes aproximadamente. El 17,5% lo hace semanalmente y el 75,7% lo hace diariamente. Vamos a centrarnos en ese 5,4% que no habla nunca o con frecuencias superiores a mensuales. Hay más varones a los que les ocurre eso (7,8%) que mujeres (4,7%). Les ocurre menos a los jóvenes (3,7%). Esa carencia es más frecuente en divorciados (10,4%) y separados (8,8%), así como desempleados (9,1%). Ocurre más en las ciudades de más de cien mil habitantes.

En los sectores económicamente más vulnerables es muy desproporcionada la ausencia de familiares o amigos con los que hablar sobre cuestiones cotidianas. No tienen esos amigos ni familiares nunca o casi nunca el 1,3% de quienes ahorran mucho, el 4,1% de los que ahorran poco, el 5,8% de los que llegan justos, el 10% de quienes consumen ahorros y el 24,9% de los que se endeudan para llegar a fin de mes, casi 20 veces menos amigos o familiares.

El 19% no habla nunca o casi nunca sobre sus sentimientos o inquietudes con ningún amigo o familiar y el 7,3% lo hace una vez al mes. En su conjunto, más de una de cada cuatro personas no hablan nunca o con poca frecuencia sobre sus sentimientos o inquietudes con familiares o amigos. El 43,8% lo hace diariamente y el 30% cada semana. Si nos enfocamos en los que no hablan nunca o con menor frecuencia que mensual, nos encontramos que las mujeres tienden a comunicar menos dichos sentimientos (20%) que los hombres (17%). Contradice lo que supondríamos y hay distintas explicaciones, como para todas las dimensiones que estamos examinando. Quizás tienen mayor conciencia de que no lo hacen. También es más frecuente que no tengan con quién comunicar sus sentimientos las personas mayores (20%), los separados (30,4%), divorciados (25,6%) y el 30% de las personas que carecen de empleo (gráfico 13). En las pequeñas localidades se deja sentir más esta carencia: le ocurre al 26% de quienes fueron encuestados en ese hábitat.

La frecuencia con que no se habla sobre sentimientos o inquietudes con amigos o familiares se triplica entre quienes están peor económicamente. No tienen esa comunicación sobre sus sentimientos nunca o casi nunca el 16,6% de quienes ahorran mucho, el 15,5% de los que ahorran poco, el 20,4% de los que llegan justos, el 22% de quienes tienen que consumir ahorros y el 54,1% de los que deben endeudarse. Entre personas inmigrantes hay más carencia de personas con las que compartir sus sentimientos: 25,2%, en comparación con el 16,8% de los nacionales.

"¿Qué puedo hacer por ti?" es el lema de una amplia campaña que la Iglesia de Madrid lanzó antes de que la pandemia lo cambiara todo y con seguridad adquiere todavía mayor pertinencia en el nuevo contexto. El 1,2% de las personas sienten que no tienen a nadie que se interese en qué puede hacer por ellas. El 10,8% tienen solo una o dos personas y el 88% tienen varias o muchas. Los que solo tienen una o dos son el 13,2% entre los mayores,

60 ■ Casado/a o inscrito/a como pareja de hecho 50 Soltero/a ■ Separado/a 40 Divorciado/a ■ Viudo/a 30 20 10 0 Cada día Cada semana Cada mes Con menos Nunca frecuencia

Gráfico 13 - ¿Con qué frecuencia habla con familiares o amigos cercanos sobre sentimientos o inquietudes?

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), *Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid*.

el 17,4% entre los separados (gráfico 14), el 16,1% entre trabajadores no remunerados (mantenimiento doméstico y cuidadores de personas dependientes, principalmente) y *el 18,2% de los desempleados*. Quizás una red escasa dado el reto a que se enfrentan en su vida cotidiana.

El 12,4% de quienes tienen que endeudarse para llegar a final de mes no tienen a nadie que se preocupe de lo que puede hacer por ellos. Ese porcentaje es del 4% entre los que deben consumir ahorros, del 2,5% entre

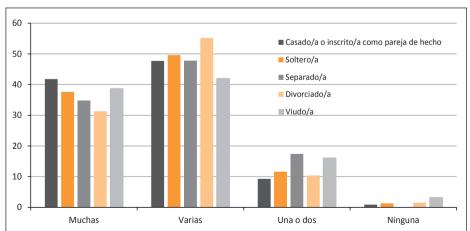


Gráfico 14 - ¿Cuántas personas cercanas tiene que se interesen en qué pueden hacer por usted?

quienes están en mejores condiciones económicas y del 0,6% entre los que están en situaciones intermedias. Entre inmigrantes, hay un 17% de personas que no tienen a nadie o solo a una o dos personas que se interesen de lo que pueden hacer por ellos. Entre nacionales, ese porcentaje es del 10,6%.

El 14,2% no puede afirmar que sus familiares se preocupen por él. El 5% afirma que sus familiares no se preocupan por él. Por el contrario, el 71,5% afirma que sus familiares se preocupan mucho por él y el 14,3% dice que más bien se preocupan mucho. Ese grupo sin familiares que se preocupen por él se eleva al 19,5% entre los mayores, 21% entre divorciados, 24,2% en personas viudas y 18,2% entre desempleados (gráfico 15).

La carencia de familiares que se preocupen por uno se multiplica más de siete veces entre quienes tienen peores condiciones económicas. Tienen esa carencia el 6,4% de los que llegan sobradamente a fin de mes y ahorran mucho y el 46% de los que deben endeudarse para llegar a final de mes.

El 17,6% no puede decir que encuentre a nadie con quien se sienta cómodo pidiéndole ayuda. El 6,7% asegura que carece de esas personas a quien pedirles ayuda cómodamente. El 51% dispone siempre de gente a la que pedir ayuda con plena comodidad y otro 31,5% está bastante de acuerdo con que se encuentra cómodo. Las mujeres tienen ligeramente más personas a la que sientan que pueden pedir ayuda: el 16,4% de mujeres no pueden

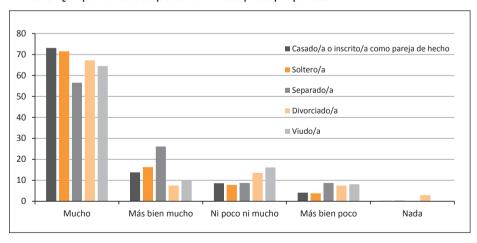


Gráfico 15 - ¿En qué medida cree que sus familiares se preocupan por usted?

decir que tengan alguien a quien pedir ayuda sin sentirse incómodas y entre los varones el porcentaje se eleva levemente al 18,8%. Separados (21,7%) y divorciados (19,4%) carecen en mayor medida de esas personas de apoyo. El 31,3% de personas desempleadas no tienen quien les pueda ayudar que no les haga sentir incómodos. En cambio, los trabajadores no remunerados son quienes cuentan en mayor medida (solo el 12,2% carecía de ello) con una red de personas de las que poder tirar con comodidad. También en las pequeñas localidades es más fácil: solo el 7,4% de personas que viven en pueblos no tienen alguien a quien pedir cómodamente un favor.

El 37,3% de los encuestados carecen de vecinos a quienes pedir un favor importante. Los varones no los tienen en mayor medida (41%) que las mujeres (34,1%) y por edad, cuanto más joven se es, hay más carencia de ayuda vecinal: el 54% de los menores de 30 años no tienen vecinos a los que poder pedir un favor importante, tampoco el 37,9% de quienes tienen entre 30 y 44 años, el 36% de los que tienen 45-59 años y el 26,9% de los mayores de 60 años. Solteros (47,3%) y divorciados (46,4%) sufren mucho más esa falta de vecinos. Quienes son padres tienen en mayor medida vecinos a los que pedir un favor importante: lo tienen el 67,7%, frente al 52% de quienes no tienen hijos.

Entre los desempleados la carencia de vecinos solidarios afecta al 54,5%. Hay una carencia desproporcionada de vecinos que puedan ayudar cuando se vive en situaciones de vulnerabilidad económica: no los tienen el 58% de quienes tienen que endeudarse o consumir ahorros para llegar a final de mes y está en la misma situación el 31% de quienes llegan y pueden incluso ahorrar mucho (el 35,4% de los que ahorran un poco y el 36,1% de los que llegan justos). El empeoramiento grave de la supervivencia económica intensifica cualitativamente la carencia de vecinos que puedan ayudar. Los extranjeros carecen en mucha mayor medida de vecinos a los que poder pedir un favor importante: no los tienen el 50,4%, en comparación con el 33,8% entre nacionales.

Preguntamos a los encuestados en qué medida echan de menos una serie de cosas que eran indicadores de compañía o soledad. Los porcentajes son similares en casi todas las cuestiones.

• El 13% de la sociedad encuestada echa mucho de menos estar con otra persona, simplemente presentes, de un modo físico. El 47% lo echa de menos en alguna ocasión o más y el 53% nunca. Las mujeres (13,5%) lo echan más de menos que los varones (7,4%) y los mayores de 60 años más que el resto (18%). Divorciados (22,4%) y personas viudas (19,2%) son los que más sufren la ausencia intensa de simplemente poder estar con alguien. El 25%, uno de cada cuatro trabajadores no remunerados echa extremadamente en falta poder estar con alguien. La pobreza cuadruplica el echar de menos estar con alguien. Cuanto más pobre se es, más se echa de menos

estar simplemente con alguien: le ocurre al 7,7% de los que llegan a final de mes e incluso ahorran mucho, al 10,6% de los que ahorran poco, al 14,4% de los que llegan justos, al 18% de los que tienen que consumir ahorros y al 37,5% de los que deben endeudarse.

- El 14% de la gente echa mucho de menos poder reírse con otra persona. El 46% lo echa de menos alguna vez y el 54% nunca. Los divorciados echan mucho más de menos que el resto reírse con otros (22,5%). Las personas desempleadas lo echan en falta en mayor medida (18,2%). Quienes echan de menos poder reírse con otra persona se multiplican por 3,5 en los estratos económicos más bajos: 15,4% entre quienes ahorran mucho y 54% entre los que deben endeudarse (en los estratos intermedios tienen porcentajes muy similares al 15%). En el grupo económico más bajo empeora mucho la situación.
- El 13% de la población echa de menos ser abrazado en su vida. El 47% lo añora al menos algunas veces y el 53% nunca. Es similar por sexo, pero por edad los mayores lo añoran más: 16%. Divorciados (25,4%) y viudos (19,3%) son quienes más lo señalan con alta intensidad. También hay más parados en esa situación: 16%. La situación también empeora mucho entre quienes deben endeudarse: el 54,1% echa de menos poder abrazar a alguien. Ese mismo porcentaje es cinco veces menor, el 11,5%, entre quienes pueden ahorrar mucho.
- El 11% de la gente echa de menos poder dar la mano a alguien. El 35% lo echa de menos alguna vez y el 65% nunca. Más los hombres (12,2%) que las mujeres (10,1%). De nuevo la pauta sube cuando se sobrepasan los 44 años al 14%. El 16% de las personas viudas lo echa de menos mucho. Al 16% de los parados les falta mucho, pero también a los jubilados (15%).
- El 15% de la sociedad echa de menos mantener conversaciones largas. El 48% lo echa de menos alguna vez y el 52% nunca. Algo más las mujeres (16%) que los varones (14%), claramente más los mayores (21%). Las personas viudas son las que más lo echan de menos con gran intensidad (23%), junto con las personas separadas (21,9%) y divorciadas (19,4%). El 25% de parados, el 22% de jubilados y el 20% de trabajadores remunerados lo sufren más. Cuanto menor es la clase social, más se echa de menos poder tener conversaciones largas con alguien, se cuadruplica sobradamente el porcentaje: lo echa de menos el 12,8% de quienes ahorran mucho, el 10,9% de quienes ahorran poco, el 17,5% de los que llegan justo a fin de mes, el 18,1% de los que tienen que consumir ahorros y el 53,9% de los que tienen que endeudarse.
- El 12% de los encuestados echa de menos pasear con alguien (gráfico 16). El 44% lo añora alguna vez al menos y el 56% nunca. Algo más las mujeres que los hombres y más los mayores de 45 años (15%). Los divorciados (22,5%) y personas viudas (19%) son a los que más le falta. El 20,4% de trabajadores remunerados echa mucho de menos poder pasear con alguien. Los estratos económicamente más vulnerables añoran más poder pasear con alguien: lo echa de menos el 11,5% de los que ahorran mucho y el 9,4% de los que ahorran

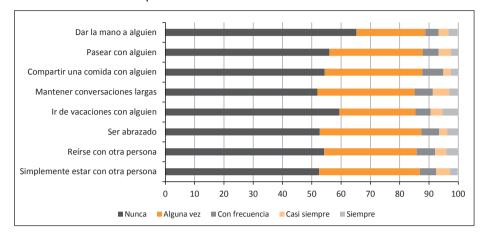


Gráfico 16 – Frecuencia con la que echa de menos en su vida diversas situaciones

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), *Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid*.

poco, y el 24,9% de quienes tienen que endeudarse para llegar a fin de mes. Cuanto menor sea la clase social, en mayor medida se echa de menos tener alguien con quien dar un paseo.

- El 12% de la gente echa de menos compartir una comida con alguien. El 46% lo echa de menos en algún grado y el 54%, nunca. Algo más los varones que las mujeres y en mayor medida los mayores (15,1%). El 28% de las personas viudas echa mucho de menos compartir una comida con alguien. Trabajadores remunerados (16,4%) y jubilados (16,2%) se encuentran más afectados. El 20,8% de quienes están peor echan de menos poder comer con alguien, una cantidad muy lejos de la media.
- El 10% echa de menos tomarse algo en un bar con alguien. El 43% lo echa de menos alguna vez y el 57% nunca. En igual medida hombres que mujeres y similar por edades. Sobre todo, las personas divorciadas echan mucho de menos esto, en un 15% de los casos. El 14% de las personas en desempleo echan mucho de menos poder estar en un bar con alguien. Los estratos más empobrecidos llegan al 29%, mientras que en los más elevados está en el 7,7%.
- El 15% echa de menos ir de vacaciones con alguien. El 40% lo echa de menos alguna vez y el 60% nunca. Aquí es donde son los jóvenes los que sienten intensamente esa carencia: el 22%. Los separados (26,1%) y divorciados (21%) se ven más afectados. El 26% de desempleados, 24% de estudiantes y 20% de trabajadores no remunerados lo padecen más. Quienes están en el estrato económicamente más bajo echan de menos en mucha mayor medida poder irse de vacaciones con alguien: la mitad de ellos, en comparación con el 15,3% de quienes ahorran mucho o el 10,7% de quienes ahorran poco.

3.8. La compañía que hacen redes y televisión

Las últimas preguntas de esta encuesta de la Cátedra Amoris Laetitia se dirigieron al papel de la televisión y las redes sociales para paliar la soledad. Al 46,7% de los encuestados la televisión les hace sentirse acompañados. El 33,1% no siente que la televisión los acompañe de ninguna manera. Un 53,3% no puede afirmar que la televisión les suponga algún tipo de acompañamiento social. La televisión acompaña más a mujeres (50,5%) que a hombres (42,6%). La televisión acompaña también al 63% de los mayores y el 72,6% de las personas viudas. También hace mayor compañía a personas separadas (56,5%). El 52,1% de las personas desempleadas y el 61,2% de los trabajadores no remunerados encuentran en mayor proporción una compañía en la televisión. Cumple un papel más importante como compañía en las localidades más populosas.

Solo para el 23% de los encuestados la participación en redes sociales –Facebook, Instagram, Twitter, Telegram, etc.– supone cierto acompañamiento (gráfico 17). Al 54% de los encuestados las redes sociales no les proporciona ningún tipo de acompañamiento social. El 10,3% de los encuestados no usa ninguna red social digital. El 87% utiliza WhatsApp, el 47% Facebook, el 32% Instagram y el 14,7% Twitter. Una de cada diez personas dedica más de tres horas diarias a las redes digitales y el 25% entre una y tres. En su conjunto, el 35% de los encuestados dedican más de una hora diaria a usar las redes sociales. Las redes sociales suponen una compañía en mayor medida para jóvenes (34,5%), divorciados (30%) y desempleados (40,3%).

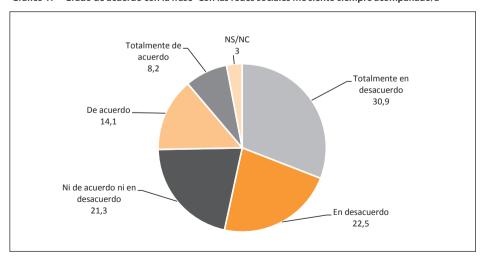


Gráfico 17 – Grado de acuerdo con la frase "Con las redes sociales me siento siempre acompañado/a"

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), *Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid*.

3.9. Conclusiones

Internamente, la encuesta de la Cátedra Amoris Laetitia permite sacar algunas conclusiones de fondo que pregunta tras pregunta se han visto confirmadas.

- a) La inmensa mayoría opina que vivimos en una sociedad con más soledad y despreocupada por los demás.
 - El 90,5% de la población encuestada cree que tanto la soledad como el aislamiento están aumentando en la sociedad.
 - El 86,1% piensa que normalmente en la sociedad actual la gente no se preocupa suficientemente por los demás.
- b) El 12% de la población pasa solo todo el día o casi todo el día laboral.
- c) Hay un 42% de soledad en general, 29% de aislamiento, 20% de soledad en la última semana, 26% de exclusión relacional, 5,5% sin nadie.
 - El 42% se siente solo: soledad intensa (5,2%), frente a la leve (37%).
 - El 20% ha tenido sentimientos de soledad la última semana.
 - Al 28,6% le falta compañía algunas veces y al 5,5% intensamente.
 - Hasta un 29% de la población siente aislamiento social: el 26% leve y el 3% de modo intenso.
 - El 26,2% ha sentido exclusión relacional: 23% algunas veces y el 3,2% persistentemente.
- d) El 21% de la gente tiene sentimientos de soledad en su centro de trabajo o estudios.
- e) El 38,5% no se siente amado, 27,5% de insatisfacción relacional, 25% no hablan de sentimientos con nadie, 21,1% sin grupo de amigos, 17,6% no puede pedir ayuda, 14,2% sin familiares solidarios.
 - El 38,5% de la población no se siente amado por nadie: el 33% a veces y el 5,5% continuamente.
 - El 21,1% de la gente carece de un grupo de amigos.
 - El 17,6% no puede decir que encuentre a nadie con quien se sienta cómodo pidiéndole ayuda.
 - El 37,5% carece de algún vecino a quien pedir un favor importante.
 - El 14,2% no puede afirmar que sus familiares se preocupen por él.
 - Hay un 12% que no puede decir que esté contento con sus amigos.
 - El 27,5% de la sociedad no puede decir que sus relaciones personales sean satisfactorias.

- Hay un 10,8% de personas que no suelen poder hablar con confianza con nadie.
- El 5,4% no habla casi nunca de cuestiones cotidianas con ningún amigo o familiar.
- Más de una de cada cuatro personas no hablan nunca o con poca frecuencia sobre sus sentimientos o inquietudes con nadie.
- f) Al 54% de los encuestados las redes sociales no le proporcionan ningún tipo de acompañamiento social.
- g) Entre un 10% y 15% de población echan de menos simplemente estar con otra persona –simplemente presentes, de un modo físico–, poder reírse con otra persona, ser abrazada, poder dar la mano a alguien, mantener conversaciones largas, pasear con alguien, compartir una comida con alguien, tomarse algo en un bar con alguien o ir de vacaciones con alguien.

La encuesta muestra algunos perfiles en los que la soledad es especialmente dura. Mujeres, jóvenes y mayores son los tres grandes perfiles a los que más afecta la soledad.

- a) **Las mujeres** están más marcadas por el aislamiento físico en sus hogares. Pesa sobre ellas un aislamiento que tiene dos fuentes principales. Primera, la significativa mayor proporción de viudas en nuestra sociedad, en comparación con los viudos. Segunda, una mayor proporción de mujeres que todavía se encuentran exclusivamente dedicadas a las labores domésticas.
 - El sentimiento de soledad es mayor entre mujeres: el 38,7% de los hombres sienten soledad en comparación con el 45,2% de las mujeres. También la soledad intensa es del 6,4% entre mujeres y del 4% entre los hombres.
 - El aislamiento físico durante los días laborables es acentuadamente femenino.
- b) **Los jóvenes** están más insatisfechos con la vida, más aislados y solos la última semana, especialmente en el trabajo. Para ellos, las redes son una compañía social en mayor medida. La soledad no es una epidemia de mayores, sino que afecta extensamente a los jóvenes y eso conecta el problema estructuralmente con las dimensiones del ser.
 - *El sentimiento de soledad se dobla* entre los jóvenes: se han sentido solos el 14,7% de los mayores de 60 años, el 18% de quienes tienen entre 30 y 60 años, y el 31% de los jóvenes menores de 30 años.
 - Están menos satisfechos con su vida (54,6% de satisfacción, frente a una media del 70%).
 - Tienen más aislamiento social: 5% (media 3%).

- La soledad intensa en el trabajo la sufren más los trabajadores jóvenes (8%, en comparación con el 5,3% de media).
- Cuanto más joven, menos vecinos a los que poder pedir un favor importante (media 37,5% y los jóvenes sin vecinos son el 54%).
- Para el 34,5%, las redes sociales suponen una compañía (media 23%).
- c) Las personas mayores sienten más la soledad en el mundo, tienen menos familiares solidarios y hay una mayor dependencia de la televisión. Los mayores se confirman como una población que padece estructuralmente la soledad, aunque no son el perfil que más la sufre. La soledad no es cosa exclusiva ni principalmente de mayores.
 - A más edad, más se padece la absoluta falta de compañía.
 - El 19,5% no puede afirmar que sus familiares se preocupen por él (media 14,2%).
 - La televisión acompaña al 63% de los mayores (media 46,7%).

La encuesta de la Cátedra Amoris Laetitia muestra cinco colectivos que padecen especialmente las soledades más intensas.

- a) Las personas divorciadas y separadas comparten niveles similares de muy intensa soledad y aislamiento social. Aquí no encontramos la primera gran expresión severa de soledad. Esta variable contiene uno de los más altos riesgos de aislamiento social.
 - *Casi el triple* (31%) de separados no puede hablar con confianza con nadie o solo alguna vez pueden hacerlo (media 10,8%).
 - *Más del doble* (13,1%) de las personas separadas siente soledad intensa y además se concentra en los grados más extremos (media 5,2%).
 - *Casi el doble* (25,4%) de divorciados echa de menos ser abrazado en su vida (media 13%).
 - *Casi el doble* de divorciados (22,5%) echa más de menos pasear con alguien (media 12%).
 - Casi el doble (10,4%) de divorciados no habla casi nunca de cuestiones cotidianas con ningún amigo o familiar (media 5,4%).
 - Un tercio de las personas separadas se sintieron solas la última semana (media 20%).
 - Uno de cada cuatro separados o divorciados (el doble de la media) pasa solo todos o casi todos los días laborables (media 12%).
 - El 36% de divorciados se siente excluido relacionalmente (media 26%).

- Los divorciados sufren mayor aislamiento social severo: 4,5% (media 3%).
- No sentirse querido ni amado por nadie se dobla entre separados: 13% (media 5,5%).
- El 26,1% de separados echa de menos ir de vacaciones con alguien (media 15%).
- El 30,4% de separados no habla nunca o casi nunca sobre sus sentimientos o inquietudes con ningún amigo o familiar (media 25%).
- El 21% de divorciados no puede afirmar que sus familiares se preocupen por él (media 14,2%).
- El 46,4% carece de vecinos a los que pedir ayuda (media 37,5%).
- Para el 30% de divorciados las redes sociales suponen una compañía (media 23%).
- Los divorciados y separados agudizan la percepción de que en la sociedad aumentan la soledad y el aislamiento y tienen una visión mucho más negativa que el resto respecto a la preocupación altruista en la sociedad.
- Los divorciados echan de menos mucho más que el resto (22,5%) reírse con otros (media 14%).
- b) **Las personas viudas** sufren niveles extremos de soledad, que vienen marcados por datos muy impactantes como los siguientes:
 - *Se cuadruplica* (22%) el sentimiento intenso de falta de compañía entre los viudos (media 5,5%).
 - Los viudos multiplican por 3,6 (43,6%) el porcentaje medio (12%) de personas que pasan el día laborable completamente solos o la mayor parte de la jornada.
 - *Mucho más del doble* (28%) de personas viudas echan mucho de menos compartir una comida con alguien (media 12%).
 - *Más del doble* de viudos (12,8%) sufren soledad intensa (media 5,2%).
 - El 24,2% no puede afirmar que sus familiares se preocupen por él (media 14,2%).
 - Los viudos sufren más aislamiento social: 5% (media 3%).
 - El 19,3% echa de menos ser abrazado en su vida (media 13%).
 - Las personas viudas son las que más echan de menos con gran intensidad (23%) conversaciones largas (media 15%).
 - El 19% echa de menos pasear con alguien (media 12%).
 - El 16% echa de menos poder dar la mano a alguien (media 11%).

- El 18% no pueden hablar con confianza con nadie o solo alguna vez pueden hacerlo (media 10,8%).
- La televisión acompaña también al 72,6% (media 46,7%).
- c) Las personas económicamente vulnerables se ven afectadas por grados muy desproporcionados de soledad. La pobreza aísla y el aislamiento social multiplica el riesgo de pobreza.
 - El 96% de quienes tienen mayores problemas económicos creen que la soledad aumenta mucho más (media 90,5%, clase alta 88%).
 - La insatisfacción con la vida se multiplica exponencialmente conforme descendemos en clase social a los estratos más pobres (12,5% en el estrato más bajo, media 3%).
 - Según el nivel económico, quienes están peor triplican sobradamente el grado de soledad física de quienes están mejor (34% en los estratos inferiores).
 - La soledad se dobla con la desigualdad social: 54% en el estrato inferior, 23% en el superior.
 - En el estrato inferior la soledad aumenta a niveles máximos: la padece en algún grado el 77% (media 34,6%) y la soledad severa se cuadruplica al 21% (media 5,2%).
 - A menos clase social, más se sufre carencia de compañía. La falta severa de compañía se multiplica exageradamente en el estrato inferior hasta llegar al 33,2% (2,8% en el estrato superior y media de 5,5%).
 - La clase social multiplica por seis el aislamiento severo, hasta el 12% (2% en el estrato superior, 3% de media).
 - La percepción intensa de exclusión relacional aumenta exponencialmente conforme disminuye el poder económico y en el estrato inferior se dispara al 12,4% (media 3,2%).
 - Se triplica la soledad laboral en los estratos inferiores (16,7%) en comparación con el superior (4,9%). La mitad del estrato inferior se siente solo en su centro de trabajo o estudio (media 26,2%).
 - Conforme empeoran las condiciones económicas, aumenta exageradamente el porcentaje de personas que no se sienten amadas: 1,3% del estrato superior, 21% del estrato inferior (media5,5%).
 - Entre quienes menos tienen, hay cuatro veces menos personas con grupo de amigos: 11,6% en estrato superior, 50% en el inferior (media 21,1%).
 - El descontento con los amigos se multiplica por cuatro entre quienes están económicamente peor: 12,9% en el estrato superior, 45,8% en el inferior.

- La insatisfacción con las relaciones interpersonales se triplica conforme empeora la situación económica de las personas: la sufre el 23% del estrato superior y el 75% del inferior.
- Hay una exagerada proporción mayor de personas que no tienen a nadie con quien hablar con plena confianza cuando las condiciones económicas son peores: 10,2% en el estrato superior y llega al 28,1% en los inferiores.
- En los sectores económicamente más vulnerables es muy desproporcionada la ausencia de familiares o amigos con los que hablar sobre cuestiones cotidianas: 1,3% en estratos superiores y 24,9% en el inferior.
- La frecuencia con que no se habla sobre sentimientos o inquietudes con amigos o familiares se triplica entre quienes están peor económicamente: 16,6% en el superior, 54,1% en el inferior.
- El 12,4% de personas en el estrato inferior no tienen a nadie que se preocupe de lo que puede hacer por ellos (media 1,2%).
- La carencia de familiares que se preocupen por uno se multiplica más de siete veces entre quienes tienen peores condiciones económicas: 6,4% en estrato superior, 46% en el inferior.
- El empeoramiento grave de la supervivencia económica empeora cualitativamente la carencia de vecinos que puedan ayudar: 31% del estrato superior, 58% de los estratos inferiores.
- Cuanto más pobre se es, más se echa de menos estar simplemente con alguien: 7,7% en estrato superior, 37,5% en inferior.
- Quienes echan de menos poder reírse con otra persona se multiplican por 3,5 en los estratos económicos más bajos: 15,4% en estrato superior, 54% en el inferior.
- Echa mucho de menos abrazar el 11,5% del estrato superior y el 54,1% del inferior.
- Cuanto menor sea la clase social, más se echa de menos poder tener conversaciones largas con alguien; se cuadruplica sobradamente el porcentaje: 12,8% en el estrato superior, 53,9% en el inferior.
- Cuanto menor sea la clase social, en mayor medida se echa de menos tener alguien con quien dar un paseo: 11,5% del estrato superior, 24,9% del inferior.
- Echan de menos tomarse algo con alguien en un bar el 29% de los estratos más empobrecidos, mientras que en los más elevados está en el 7,7%.
- Quienes están en el estrato económicamente más bajo echan de menos en mucha mayor medida poder irse de vacaciones con alguien: la mitad de ellos, en comparación con el 15,3% del estrato superior.

- d) Las personas en desempleo muestran algunas de las condiciones más extremas de soledad (gráfico 18). La lucha contra el desempleo debe comenzar por impedir estos altos niveles de desconexión social y sentimientos de abandono. Este aislamiento dificulta cualquier proceso de formación y activación en el que se invierta. La recomunitarización y el acompañamiento social a las personas que sufren desempleo deberían formar el primer pilar de cualquier política de empleo. La lectura agregada de los datos de su situación resulta escalofriante.
 - *Se multiplica por siete* el porcentaje de desempleados (16,9%) que no está satisfecho con su vida (media 2,4%).
 - *Se triplica* (17%) entre los desempleados la falta aguda de compañía (5,5%).
 - *Casi se triplica* (8%) entre desempleados el aislamiento social extremo (media 3%).
 - *Mucho más del doble* de los parados (51%) se ha sentido solo la última semana (media 20%).
 - *Mucho más del doble* (31,1%) de los parados pasa cada día laborable totalmente o casi totalmente solo (media 12%).
 - *Mucho más del doble* (26%) de personas en paro carece de personas con las que poder hablar con confianza (media 10,8%).
 - *Más del doble* (11,7%) de parados sufren la soledad intensa (media 5,2%).
 - Más del doble (12%) de las personas desempleadas no se sienten amados nunca o casi nunca (media 5,5%).
 - Más del doble (26,1%) de personas en desempleo están siempre o casi siempre descontentas con sus amigos (media 12%).
 - Cerca del doble (39%) de parados carece de un grupo de amigos (media 21,1%).
 - El 26% echa de menos ir de vacaciones con alguien (15%).
 - El 25% de parados echa de menos mantener conversaciones largas (media 15%).
 - El 16% echa de menos poder dar la mano a alguien (media 11%).
 - El 14% echa de menos tomarse algo en un bar con alguien (media 10%).
 - El 40,3% de las personas en paro están insatisfechas con sus relaciones personales (media 27,5%).
 - El 9,1% de los desempleados no habla casi nunca de cuestiones cotidianas con ningún amigo o familiar (media 5,4%).

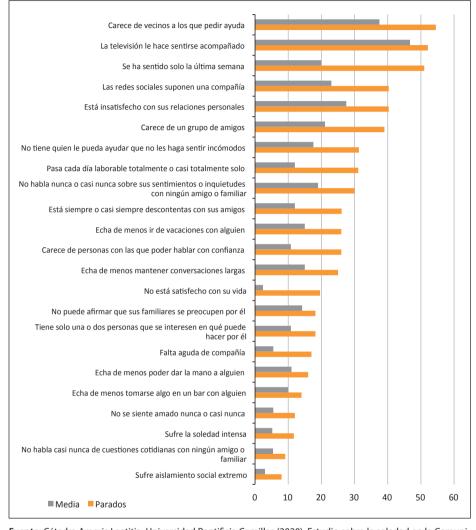


Gráfico 18 - Desconexión social y sentimiento de abandono entre las personas desempleadas

Fuente: Cátedra Amoris Laetitia, Universidad Pontificia Comillas (2020), Estudio sobre la soledad en la Comunidad de Madrid.

- El 30% de quienes no tienen empleo no habla nunca o casi nunca sobre sus sentimientos o inquietudes con ningún amigo o familiar (media 19%).
- El 18,2% de los desempleados tienen solo una o dos personas que se interesen en qué pueden hacer por él (media 10,8%).
- El 18,2% de parados no puede afirmar que sus familiares se preocupen por él (media 14,2%).

- El 31,3% de personas desempleadas no tiene quien le pueda ayudar que no les haga sentir incómodos (17,6%).
- El 54,5% carecen de vecinos a los que pedir ayuda (media 37,5%).
- Al 52,1% de desempleados la televisión les hace sentirse acompañados (media 46,7%).
- Para el 40,3% de personas sin empleo las redes sociales suponen una compañía (media 23%).
- e) **Los trabajadores no remunerados** (dedicados principalmente a labores domésticas y cuidado a dependientes) tienen mucha mayor conciencia de que en el mundo crece la soledad y afecta totalmente a las mujeres.
 - Casi el doble (25%) de trabajadores no remunerados echa extremadamente en falta poder estar con alguien (media 13%).
 - Casi el doble (41%) de trabajadores no remunerados carece de grupo de amigos (media 21,1%).
 - El 10,2% de quienes hacen trabajos no remunerados se siente amado (media 5,5%).
 - El 20,4% de trabajadores no remunerados echa de menos pasear con alguien (media 12%).
 - Al 61,2% de trabajadores no remunerados la televisión les hace sentirse acompañados (media 46,7%).

4. Comparación internacional

¿En qué posición está nuestro país en comparación con el panorama internacional? La soledad ha sido hasta ahora una gran preocupación en el mundo anglosajón. Recientes encuestas nos permiten hacer una prudente comparación con algunos de los resultados de la encuesta de la Cátedra Amoris Laetitia.

4.1. Comparación con la encuesta británica Censuswide

Una encuesta de Censuswide en 2016, realizada en Reino Unido por encargo de la Campaña para poner Fin a la Soledad, se centró en estudiar el millón de personas que sufren la soledad más crónica. Se les preguntó qué es lo que echan de menos, lo cual es un modo también de conocer de qué hay carencia.

• El 52%, simplemente estar con otra persona: cuadruplica a nuestra encuesta (13%).

- $\bullet~$ El 51%, reírse con otra persona: 3,6 veces más que nuestra encuesta (14%).
 - El 46%, ser abrazado: 3,5 veces más que nuestra encuesta (13%).
 - El 44%, ir de vacaciones: casi el triple que nuestra encuesta (15%).
- El 35%, compartir una comida con alguien: casi el triple que nuestra encuesta (12%).
- El 30%, dar la mano a alguien: 2,7 veces más que nuestra encuesta (11%).
- El 32% pasear con alguien por el campo: 2,6 veces más que nuestra encuesta (12%).
 - El 17% tomarse algo en un pub con alguien (10%).

4.2. Comparación con la encuesta británica Relate

En 2017 David Marjoribanks y Anna Darnell Bradley, investigadores de Relate –la mayor agencia de apoyo personal de Reino Unido, que atiende anualmente a dos millones de personas–, publicaron una encuesta nacional a 5.000 personas mayores de 16 años.

El 45% de las personas se ha sentido sola al menos en las dos últimas semanas. En todo caso, la soledad afecta al 42% en nuestra encuesta (20% en la última semana). El 18% dice que tienen esa experiencia todo el tiempo o con frecuencia: *triplica* el porcentaje de nuestra encuesta (5,5%). El 17% de la gente nunca o raramente se siente amada: *triplica nuestra encuesta* (5,5%). En términos generales, la soledad en Reino Unido triplica la de la Comunidad de Madrid.

Las mujeres tienden a sentirse más solas (48% de mujeres, 41% de hombres). En nuestra encuesta, al preguntar por la soledad durante la última semana, el sentimiento de soledad es mayor entre mujeres (21%) que entre hombres (18,5%). Al comparar nuestro sentimiento de soledad, la proporción de diferencia entre hombres y mujeres es similar a la de la encuesta de Marjoribanks y Bradley: el 38,7% de los hombres sienten soledad en comparación con el 45,2% de las mujeres. También la soledad intensa es del 6,4% entre mujeres y del 4% entre los hombres.

Las mujeres tienden a tener algo mejores relaciones (80% de los hombres y 86% de las mujeres dicen que la calidad de la relación con sus amigos es buena o muy buena). En cambio, en nuestra encuesta no hay diferencias entre mujeres y varones al valorar su contento con sus amigos, y respecto a las relaciones interpersonales en general, son más insatisfactorias para las

mujeres (29%) que para los varones (26%). En conclusión, las diferencias de soledad y satisfacción relacional por sexo existen y son similares.

La gente joven se siente más aislada; también se confirma en nuestra encuesta: tienen más aislamiento social hasta llegar al 5% (media 3%). Cuanto más joven eres, más solo te sientes. Los más jóvenes se sienten mucho más solos que los más mayores. Se siente solo (todo el tiempo, con frecuencia o parte del tiempo) el 65% de los jóvenes de 16-24 años. El 32% del total siempre o con frecuencia. En los mayores de 65 se siente solo siempre o con frecuencia el 11% y se siente solo –sumando la respuesta "parte del tiempo" –, el 32%. En nuestra encuesta el sentimiento de soledad se dobla entre los jóvenes. También hallamos que los jóvenes menores de 30 años son los que más sufren esa soledad intensa (7%) junto con los mayores de sesenta años (6,6%), en comparación con las edades media de 30 a 44 (3,5%) y de 45 a 59 años (4,1%). En conclusión, tanto en Reino Unido como en la Comunidad de Madrid, la soledad de los jóvenes es el doble que la de los mayores.

A mayor edad, mejores relaciones con los amigos (el 90% de los mayores de 65 y el 80% de los menores de 24). En nuestra encuesta no hallamos esas diferencias. El contento con los amigos es del 87,1% entre jóvenes (menores de 30), 86,9% a los 30-44 años, 85,6% a los 45-59 años y 89% entre los mayores de 60. Otro modo que tenemos de aproximarnos a los mayores es al preguntar por los jubilados: el 89,7% de ellos está contento. Si bien es cierto que los mayores tienen dos puntos porcentuales más de contento que los jóvenes, no se puede establecer esa relación lineal que diga que, a mayor edad, mayor satisfacción con los amigos.

Por clase social, sí existe más soledad entre las clases populares: el 41% de las clases medias y superiores y el 50% de las bajas (trabajadores manuales –cualificados o no– y trabajadores precarios, de baja cualificación, desempleados o personas con rentas o pensiones públicas de bajo rango).

La discapacidad dobla la probabilidad de sentirse solo todo el tiempo o con frecuencia. Se siente así el 15% de quienes no tienen discapacidad y el 30%, el doble, de quienes tienen una alta discapacidad.

4.3. Comparación con la encuesta estadounidense CIGNA

La compañía aseguradora CIGNA realizó en 2018 un estudio en Estados Unidos a 20.000 personas (mayores de 18 años) sobre la epidemia de soledad que sufre Estados Unidos.

- El 46% se sienten a veces o siempre solos: 42% en nuestra encuesta.
- El 54% dicen que sienten que no hay nadie que los conozca bien.

- El 27% raramente o nunca sienten que haya personas que les comprendan.
- El 43% sienten siempre o algunas veces que sus relaciones sociales carecen de sentido.
- El 43% sienten siempre o a veces que están aislados de los demás: 29% en nuestra encuesta.
 - El 20% nunca o raramente se sienten cercanos a otras personas.
- El 18% nunca o raramente sienten que haya personas con las que puedan hablar: 10,8% en nuestra encuesta.
- Solo el 53% tienen interacciones personales con sentido que permitan una conversación larga o gastar tiempo de calidad con ellos en la vida cotidiana.
- La soledad no se produce por el uso de redes sociales (solo aumentan dos puntos porcentuales) sino por el abuso, porque no usar redes nunca no reduce sustantivamente la soledad.
- La mitad de los que sufren soledad llevan en esa situación al menos 6 años.

En conclusión, el porcentaje general de soledad es similar (46% en Estados Unidos, 42% en la Comunidad de Madrid), pero el aislamiento es un 50% mayor y hay mucha más gente que no tiene gente con la que poder hablar.

4.4. Comparación con la encuesta mundial de BBC

La BBC patrocinó en 2018 la encuesta sobre soledad más extensa del mundo –aunque limitada a aquellos usuarios de la BBC que quisieron responder alrededor del planeta—, con resultados que ponen de relieve más características del problema. Un tercio de la población se siente sola con frecuencia o mucha frecuencia. En la encuesta de la Cátedra Amoris Laetitia es del 5,5%, casi seis veces menos.

Los jóvenes son los que se sienten más aislados. Contra la idea de que la soledad afecta sobre todo a las personas mayores, es entre los jóvenes donde más impacta. Hay que tener en cuenta que la encuesta fue *online* y se cumplimentaba por propia iniciativa, lo cual implica que respondieron muchos más jóvenes. Desconocemos si fueron ponderadas las encuestas por cuotas de edad. Esto se ha comprobado también en nuestra encuesta de la Cátedra Amoris Laetitia. El 27% de los mayores de 75 años se siente solo, porcentaje que entre los jóvenes entre 16-24 años se eleva al 40%. En nuestra encuesta la diferencia es incluso mayor, se dobla.

Las personas que se sienten discriminadas tienen mayor probabilidad de sufrir soledad. La gente está avergonzada de sentir soledad, principalmente las mujeres. La vergüenza decrece con la edad. La encuesta de BBC establece que la gente que sufre soledad tiende a ser más desconfiada respecto a los otros y que las personas que sufren soledad tienen peor salud mental.

En conclusión, quienes respondieron alrededor del mundo la encuesta a través de la plataforma mediática de BBC, sextuplican el porcentaje de soledad extrema de la Comunidad de Madrid. Respecto a jóvenes, la diferencia es mayor en nuestra encuesta.

5. La epidemia de la soledad

Cada cierto tiempo nos llegan historias que nos dejan conmocionados sobre la gravedad de la soledad y nos hacen darnos cuenta de la penetración de dicho fenómeno en nuestra sociedad. Las más estremecedoras señalan el hecho de morir solo. El Avuntamiento de Madrid informaba de que, del 11 de marzo al 11 de mayo de 2020, los bomberos tuvieron que realizar 605 entradas forzadas en viviendas y se encontraron a 62 ancianos fallecidos (Agencia EFE, 2020). Quizás una de las historias recientes más sobrecogedoras es la de Isabel Rivera Molina, de 78 años, que vivía en el barrio de Ciudad Lineal, en Madrid. Los vecinos hacía mucho tiempo que no sabían nada de ella y en diferentes ocasiones habían llamado a las autoridades pidiendo que se la buscara porque sospechaban que algo malo ocurría. Cuando llamaban a su casa no respondía nadie y nadie había visto ningún movimiento ni luces. Finalmente, en octubre de 2019, unos familiares se preocuparon por ella y el martes 22 de octubre los bomberos acudieron al lugar. Al estar la llave echada por dentro, entraron por el balcón. Todo estaba ordenado, pero al llegar al baño encontraron el cuerpo momificado de Isabel. Los facultativos establecieron que falleció por causas naturales, pero llevaba muerta al menos desde septiembre de 2004. Desde entonces ningún amigo ni familiar se había determinado a saber qué le pasaba a Isabel. Tampoco la comunidad vecinal ni ningún vecino se había determinado a insistir suficientemente a las autoridades para que averiguaran qué había pasado con Isabel (Durán, 2019). Estos sucesos aparecen cada vez con mayor frecuencia en los medios de comunicación y nos hablan de la extensión de un tipo de soledad que podríamos calificar de epidémica. Una epidemia es un daño o desgracia que afecta a gran parte de una población y que causa un perjuicio grave y en su uso se caracteriza porque se acentúa progresivamente, se extiende internacionalmente e impacta negativamente en la salud o la mera vida de las personas. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud ha caracterizado como epidémicos otros fenómenos como la violencia contra las mujeres (WHO, 2013).

Quizás tras la pandemia de COVID-19 sufrida en todo el planeta, seremos más cautos a la hora de calificar algo como una epidemia, pero lo cierto es que la expresión "epidemia de la soledad" ha sido usada por los propios servicios de salud estadounidenses (Haffner, 2016; HRSA, 2019) y muy generalizadamente por múltiples estudios y reflexiones. Lo que sí es cierto es que la soledad ha mostrado su impacto en la salud. Aumenta la mortalidad en un 26%. Tiene un impacto similar a fumar 15 cigarrillos diarios y es peor que la obesidad (Holt-Lunstad *et al.*, 2015). Aumenta el riesgo de enfermedades coronarias y de incremento de la tensión sanguínea. Aumenta el deterioro cognitivo, el riesgo de demencia (un 64%) y la probabilidad de depresión y de suicido (Holwerda *et al.*, 2012). Además, hay una relación con las discapacidades: según datos del Gobierno británico, el 50% de las personas con discapacidad en Reino Unido sufren soledad³.

Esta situación llevó a decir a George Monbiot –activista medioambiental y columnista de *The Guardian*– que "la edad de la soledad nos está matando". A su parecer, "la guerra de cada hombre contra cada hombre (competencia e individualismo, en otras palabras) es la religión de nuestro tiempo, justificada por una mitología de vigilantes solitarios, comerciantes únicos, emprendedores, hombres y mujeres hechos a sí mismos, yendo solos. Para las criaturas más sociales, que no pueden prosperar sin amor, no existe la sociedad, solo el individualismo heroico. Lo que cuenta es ganar. El resto es daño colateral" (Mombiot, 2014).

Las causas son diversas y tienen que ver con factores como la configuración urbanística, la cultura laboral, la expansión de las relaciones digitales, pero hay un factor que tiene un claro peso: la pérdida de vínculos comunitarios en la cultura social, económica y política. Dos indicadores ayudan a ver esa evolución en el mundo anglosajón. Un informe del Instituto Grattan demuestra que los habitantes de Australia en 2012 tenían menos amigos y vecinos que 20 años antes (Berg, 2012). En Estados Unidos, en 1985 había un 10% de personas que no tenían amigos íntimos a quien contar un problema. En 2004, ese porcentaje ya era del 25%. La soledad y el aislamiento son una epidemia e incluso han llevado a hablar de la Edad de la Soledad. Dan Schawbel (2018) habla de la Edad del Aislamiento y su último libro –previamente había dedicado *bestsellers* a promover la "marca personal" – busca cómo los grandes líderes pueden crear conexión entre la gente. *Back to Human* es el título del libro, en una clara expresión de que se ha producido una desconexión general y es preciso restaurarla.

La soledad se ha relacionado con el aumento de personas que viven solas, pero la relación no está clara. Lo que es cierto es que vivir solo es una tendencia al alza. En Estados Unidos lo hacía el 5% en 1920, en 1950

³ https://www.campaigntoendloneliness.org/the-facts-on-loneliness/

el 10% y en la actualidad es el 28%. En grandes ciudades como Seattle, San Francisco, Denver, Philadelphia o Washington, está entre el 35 y el 45% de los hogares. En Manhattan, la mitad de las viviendas son unipersonales. Es Estocolmo la ciudad europea con más personas que viven solas: el 58%.

En el libro de 2012 *Ir solo*, que trata sobre la gente que vive sola, el sociólogo Eric Klinenberg saca algunas conclusiones. Comprueba que mucha gente que vive sola tiene relaciones sociales más ricas que otros adultos que comparten vivienda. Es cierto que hasta la década de 1950 no hubo ninguna sociedad humana en la que tanta gente viviera sola, pero es diferente vivir solo, estar solo, estar aislado y sentir soledad. En su experiencia, las personas que viven solas interactúan más con amigos y vecinos. Vivir solo no es exactamente una experiencia solitaria. Por otra parte, la hiperconexión digital ha acelerado la sostenibilidad de vivir solo, porque crea un gran entorno de relaciones y continua actividad social. Lo que sí es cierto es que la extensión de sistemas de pensiones ha hecho posible que las personas mayores vivan solas y el aumento de la longevidad hace que sea, además, durante mucho tiempo. En su caso, la pérdida de relaciones no está relacionada con el hecho de vivir solo, sino con la configuración cultural que se ha hecho de la ancianidad, del papel otorgado a los mayores en la comunidad y la solidaridad familiar. Nos damos cuenta de que la soledad no es consecuencia de una determinación marcada por la biología, sino que está social y culturalmente programada y va dando forma a fenómenos muy diversos.

5.1. La desconexión del sentido

En primer lugar, tiene un papel crucial lo que podríamos denominar desconexión reflexiva. La última etapa de la Modernidad que ha recorrido nuestro mundo desde 1980 hasta 2020 ha acentuado el vaciamiento de sentido de las instituciones. Cumplen sus funciones, pero el sujeto ha de hacer un gran trabajo de reflexión para dotar a sus papeles de sentido existencial y conectarlos vitalmente. Esa es la principal fuente del fenómeno de la desimplicación en las empresas, la desconexión de la comunidad política y la ilegibilidad del progreso de la civilización. En la escala individual, hace difícil conferirle sentido a la propia vida. La reflexividad requiere una comunidad de acompañamiento y el individualismo deshilacha ese entorno en el que la persona se puede constituir como sujeto. Las instituciones interiorizan en el sujeto instrucciones funcionales con las que el individuo negocia, pero cada vez tiene más dificultades para transmitir marcos de sentido. Los procesos de destradicionalización y desinstitucionalización que describieron Ulrich Beck y Anthony Giddens disminuyen radicalmente la capacidad de socialización de las organizaciones y del conjunto de la civilización. Existe una apabullante cantidad de información y estímulos, pero hay problemas de profundidad, integración y conexión. Esa incertidumbre y la insuficiencia de los medios de reflexión convierten situaciones de soledad física en aislamiento, abandono y angustia. Esa soledad existencial explica que dicho sentimiento sea mucho mayor en jóvenes que en mayores, que se dé en centros de trabajo y estudio donde uno está rodeado de oportunidades de sociabilidad, y que sea padecida por personas que están casadas, tienen hijos y viven en hogares familiares. Todas las estructuras sobre las que la Última Modernidad trató de superar el Postmodernismo han conducido al origen de un nuevo gran problema de la civilización: el sentido que tienen las cosas en un momento en el que el ser humano le puede dar forma al clima, la vida en el planeta, su código genético y hasta a la propia realidad mediante los medios de comunicación y la realidad virtual. Los problemas requieren cada vez más profundamente una orientación desde el ser y el agotamiento de la Última Modernidad (Vidal, 2018) deja paso a una nueva edad marcada por lo que se ha denominado Antropoceno, el gran desafío de la responsabilidad humana para dar forma al mundo y reconfigurar a uno mismo y la propia Humanidad.

5.2. Ciudades diseñadas para la soledad

Otro productor de soledad es la propia ciudad. Existe un urbanismo de la soledad. Las ciudades pueden ayudar a la conexión social o impedirla. Parte de nuestras ciudades ha sido diseñada para la soledad. Las ciudades que a mitad del siglo XX se estructuraron para tener como protagonista al automóvil o ser solo habitadas con la mediación del automóvil privado fueron laminando los espacios comunitarios y creando menores probabilidades de sociabilidad espontánea. El propio mantenimiento de grupos vecinales o amicales tenía que vencer los obstáculos de las ciudades hechas a escala automovilística.

Las ciudades también aceleraron el aislamiento cuando cambiaron de paradigma con el advenimiento del neoliberalismo, que intensificó el individualismo, deshilachó las comunidades, privatizó los bienes comunes y exacerbó la especulación inmobiliaria. No se diseñan ciudades para crear pueblo, sino que incluso desaparece el concepto de plaza mayor que organizaba la ciudad clásica y se sustituye por el centro comercial. En ese paradigma, también las personas que tienen problemas para mantener un modo de vida individualista por su grado de dependencia, su estilo de vida disruptivo o su pobreza, son sacados de la ciudad e internados en residencias de alta concentración, lejos de su mundo de vida, lo cual multiplica exponencialmente el sentimiento de desarraigo, abandono y soledad. Este paradigma urbanístico lo dispersa todo: edificios, urbanizaciones, aceras, relaciones, tiendas, etc., incluso cuando existe extrema proximidad de los pisos en las torres. Ha acelerado la segregación urbana, las desigualdades, la desconfianza y la percepción de inseguridad. Y ha encarecido la ciudad en general, porque la dispersión aumenta la desafección por los bienes comunes, incrementa

la destrucción y el descuido del mobiliario urbano, reduce drásticamente el trabajo voluntario para el cuidado del barrio.

Si vemos el modelo de espacios verdes, gran parte de ellos ya no son accesibles a los caminantes, sino que están privatizados dentro de las urbanizaciones alrededor de sus piscinas. Han desaparecido las medianeras y los jardines intermedios. Ha habido una desaparición programada de los barrios y las plazas. Las grandes avenidas han perdido la escala humana y los desplazamientos de las personas con menor movilidad—que son los que más tiempo pasan en el barrio— requieren automóvil. Eso hace menos probable el encuentro y no crea espacios de convivencia salvo con quienes pueden pagar el mismo tipo de vivienda que tú. Esos barrios dispersos son afines a los modelos laborales que impiden la conciliación familiar: la gente sale temprano tras desayunar y vuelve para cenar tarde; no hay tiempo para pasear, hacer compra de barrio, dedicar tiempo a la creación de espacio social.

Los males derivados del abandono del barrio vecinal como unidad urbana son enormes. Entre ellos, la soledad, que ya afecta al 42% de la población, o ese 37,5% que carece de un solo vecino al que poder pedir un favor importante. Tiene altos costes ecológicos, ha ido haciendo quebrar al pequeño comercio, ha gentrificado a la población nativa y ha facilitado un movimiento ideológico de desactivación de todo el tejido comunitario y relacional –incluidas las familias–. Además, ha llevado a que el asociacionismo vecinal disminuya y sea ideológicamente menos transversal. Esa estrategia de desaparición del barrio se ha aplicado todavía a los últimos desarrollos urbanos previos a la crisis económica de 2008 y sigue siendo en gran parte el modelo programado para la próxima expansión. Faltan lo que Tony Matthews y Joanne Dolley, de la Universidad Griffith, llaman "terceros lugares" (2018), lugares entre lo público y lo privado, propios de las ciudades prosociales o ciudades del cuidado.

El urbanismo y las condiciones residenciales de las viviendas han seguido una lógica individualista que ha acabado produciendo, como una consecuencia no intencionada posiblemente, una producción masiva de soledad. El capítulo de este mismo *Informe España* elaborado por José Manuel López Rodrigo conecta con este punto en que dejamos la cuestión.

5.3. Soledad y nuevas tecnologías

La preocupación sobre la soledad también la asocia con mucha frecuencia a la expansión de las nuevas tecnologías y un uso que, pese a ser predominantemente social, desocializa. Melissa Hunt y Jordyn Young (2018), profesoras del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, han estudiado empíricamente el impacto de redes sociales como Facebook, Snapchat e Instagram en los usuarios y el resultado es que influye

negativamente en su bienestar, siendo uno de los aspectos más llamativos que provoca soledad. El experimento reclutó a un grupo de 143 usuarios de redes a los que se dividió en dos grupos tras medir diversos indicadores de bienestar en cada uno de ellos. Al primer grupo se le permitió el libre uso de redes a su voluntad según el modo al que estuvieran acostumbrados. Al segundo grupo se le limitó el uso de redes a 10 minutos diarios por plataforma. El grupo que hizo un uso más restringido de las redes sociales mostró menor tendencia a la soledad y la depresión.

Brian Primack, profesor de la Universidad de Pittsburgh, publicó en 2017 los resultados de una encuesta nacional –a una muestra de 1.787 jóvenes estadounidenses entre 19 y 32 años– en la que se reveló que, si se emplean más de dos horas diarias en redes sociales, se dobla la probabilidad de sentirse socialmente aislado. Aquellos que visitan las redes sociales alrededor de 58 veces por semana tienen tres veces más probabilidades de sentirse solos que aquellos que solamente lo hacen menos de 9 veces por semana. Primack también encabezó un estudio en 2019 –implicó a 1.178 jóvenes entre 18 y 30 años– que ha aportado evidencias de que el uso de redes sociales o las malas experiencias en su uso aumentan los sentimientos de aislamiento social y soledad. El aumento de un 10% de interacciones negativas en las plataformas digitales aumenta un 20% el riesgo de depresión y el 13% el riesgo de soledad. No se detectó que las experiencias positivas redujeran la soledad ni el sentimiento de aislamiento.

La profesora Elizabeth Miller, que ha participado en las investigaciones de Primack, sostiene que es posible que una persona que se sienta aislada recurra a las redes sociales para mitigar su aislamiento, pero es probable que eso le haga alejarse aún más del mundo real de relaciones (Hosie, 2017).

En el contexto de las nuevas tecnologías y, especialmente, las redes sociales existen diversos fenómenos que ilustran los efectos sobre la soledad, pero quizás uno de los que más expresivamente lo muestra es el conocido como *ghosting*. El *ghosting* consiste en cortar una relación por medio del cese de comunicación a través de plataformas digitales: sin aviso, sin dar ninguna explicación, sin responder a ningún mensaje y sin volver a contactar (BBC, 2015). En una encuesta realizada en 2014 en Estados Unidos por la compañía YouGov (Moore, 2014), el 13% de los usuarios de redes sociales dijeron que habían sufrido *ghosting* y el 11% admitieron haberlo hecho a otra persona. En una encuesta en Estados Unidos, Gili Freedman (2018), profesor del Dartmouth College, encontró que un cuarto de los encuestados habían sufrido *ghosting* y un quinto de ellos se lo había hecho a otro.

La Vanguardia recogía en 2019 una historia que ilustra el *ghosting*. Eva había quedado ya dos veces con Marc desde que dos meses antes habían comenzado a relacionarse y habían concertado una tercera cita para cenar en un restaurante del centro de Barcelona. Marc no había respondido

al mensaje de Eva que le advertía de que, por el trabajo, iba a retrasarse. Cuando llegó al restaurante, Marc no estaba y media hora después seguía sin llegar. Eva no pudo hablar con él porque el teléfono de Marc estaba apagado. Preocupada, decidió escribirle un mensaje y comprobó que, aunque estaba en línea, no le respondía. A continuación, Marc cortó todos los vínculos que a Eva le permitían comunicarse con él, desapareció de sus contactos, la foto del perfil de Marc se desvaneció y pasó a dejar de existir en redes. No tuvo manera de volver a contactar con él. Se había convertido en un fantasma (Carmona, 2019).

La profesora de Sociología del MIT Sherry Turkle (2015) sostiene que el *ghosting* se extiende porque las redes digitales permiten deshacernos de la gente simplemente no contestando a sus mensajes. En su opinión, esto tiene consecuencias para quienes lo sufren, ya que se trata a las personas ignorando no solamente sus sentimientos sino su propia existencia. Eso excluye la empatía y acentúa la soledad.

5.4. Soledad en el trabajo

La extensión de la soledad por todo el sistema de la sociedad tiene también su expresión en los lugares de trabajo y en la cultura laboral –de donde, paradójicamente, partieron las principales formas que han acabado inyectando individualismo, utilitarismo y desconexión en los ámbitos más íntimos de la sociedad y haciendo el sistema insostenible–.

La soledad que sufren los trabajadores –incluso en medios donde conviven estrechamente con compañeros– tiene un claro impacto negativo en el desempeño de las tareas, la eficacia de los roles en los grupos de trabajo y su desarrollo general en la organización, tal como demostraron Hakan Ozcelik y Sigal Barsade en un estudio de 2011. Tiene impactos similares a la depresión.

Hay diversas razones. Primera, la introducción de tecnologías digitales que reemplazan la interacción humana y reducen la conversación en profundidad. La digitalización estaría sustituyendo las relaciones primarias –que implican trato cara a cara, reconocimiento, sentimientos, involucración, empatía, etc.– por relaciones no solamente secundarias –limitadas a la interacción entre papeles sociales– sino terciarias, inyectadas por una gran abstracción, con una alta volatilidad, desconexión con el otro como persona y una extrema facilidad para el no reconocimiento. Otra razón pueden ser las crecientes cargas de trabajo que implican menor tiempo de libertad e interacción. También influyen las dinámicas de competencia, que llegan a practicar el diezmado de las plantillas –como enseñan algunas escuelas de negocios en las que cada semestre se expulsa al 10% con peores calificaciones– y la individualización de la relación con los trabajadores, que lleva a

que cada uno se desconecte del destino de los demás o compita con ellos como gladiadores para conservar el puesto de trabajo.

La tendencia sistémica conduce a que se deshumanice o se descomunitarice el entorno laboral. Una encuesta de Relate (Sherwood, Kneale y Bloomfield, 2014) estudió el estado de las relaciones sociales en su conjunto y también en el trabajo. El trabajo tiene una carga relacional extraordinaria. Nos relacionamos diariamente casi tanto con nuestros colegas (62%) como con nuestros hijos (64%). Y nos relacionamos más diariamente con nuestros jefes (44%) que con nuestras madres (22%) o nuestros amigos (16%). La relación con nuestros compañeros tiene, consecuentemente, un peso extraordinario en nuestras vidas y la calidad de dichos lazos es un factor de enorme importancia para el desempeño y vínculo laboral. Por eso tiene tanta relevancia el dato de que el 42% de los trabajadores no tiene ningún amigo cercano en el trabajo. El 22% de los encuestados decían que entre sus colegas tenía tres o más amigos cercanos (amigos con cierto grado de intimidad, que implica interés personal, confianza, solidaridad y mutuo conocimiento que no sea superficial).

Que no exista intimidad en las relaciones no significa que sean malas. Solamente un 2% dice que sus relaciones con compañeros son malas o muy malas y un 7% valora igual de negativamente las relaciones con su jefe. No obstante, un medio no hostil puede no ser suficiente para afrontar aquellos retos o dificultades que necesiten un grado mayor de compromiso o apoyo personal.

El *think tank* HR Reventure ha investigado⁴ sobre la epidemia de soledad en los lugares de trabajo en la sociedad australiana, una preocupación que está en ascenso. El estudio encuentra que el 37% de los trabajadores sufre soledad en el trabajo. El 38% de esos trabajadores que se sienten solos reconocen que cometen errores y el 40% confiesa que esa soledad perjudica su productividad. Sharlyn Lauby (2019), consultora de Recursos Humanos, cree que la soledad en el lugar de trabajo es el nuevo gran reto de los recursos humanos en todo el mundo desarrollado.

La periodista Jo Carnegie (2018) recogió el siguiente testimonio para un artículo en *The Telegraph*. Una joven de 31 años llamada Sarah trabaja en una prestigiosa compañía de publicidad en el centro de Londres. En su experiencia, "a pesar de estar sentada en una planta con centenares de personas, el trabajo puede hacerte sentir auténticamente sola. La compañía es grande pero mi equipo es pequeño y realmente no trabajamos juntos. Yo soy por naturaleza un poco tímida, así que me resulta duro iniciar una conversación con alguien de otro departamento. Con frecuencia me siento fuera de lugar y excluida".

⁴ http://www.afuturethatworks.org.au/reports

En general, la proletarización y precarización laboral aumenta el aislamiento y la soledad. Adam Waytz, profesor de psicología en la Kellogg School of Management de Northwestern University, señala que distintos estudios empíricos ponen de manifiesto la relación entre carencia de poder y autonomía en el trabajo y sentimiento de soledad. En su propio estudio de 2015 demuestra que poder y soledad están negativamente correlacionadas. La ausencia de poder para dar orientación al trabajo y a la organización en que uno está empleado reduce la participación, la pertenencia, la vinculación y el sentido de lo que uno hace. Esa soledad está detrás de la creciente probabilidad de que los trabajadores enfermen o abandonen su puesto de trabajo (Waytz *et al.*, 2015; Jacobs, 2017).

5.5. Trabajadores remotos

Una primera aproximación sobre este fenómeno nos lleva a pensar en quienes trabajan en su casa o sin un centro u oficina de referencia. Son los trabajadores remotos. Al menos el 20% de los trabajadores que normalmente trabajan remotamente está bajo una constante amenaza de vulnerabilidad social (Ferrer, 2019). Según el Informe 2018 de Buffer sobre el estado del trabajo remoto (Griffis, 2018), el 43% de todo el conjunto de fuerza de trabajo de Estados Unidos ha dedicado el último año un tiempo al trabajo en modalidad remota. Encuestaron a 1.900 trabajadores remotos de todo el mundo (90 países, pero el 48% de las respuestas proceden de Estados Unidos) acerca de su situación. Los cálculos de Buffer predicen que en 2020 casi la mitad de los empleados trabajarán de alguna forma remotamente, lo cual plantea retos de distinto orden. La pandemia de la COVID-19 ha generalizado en prácticamente todo el planeta el teletrabajo y todo este fenómeno varía radicalmente tras esa experiencia que ha obligado rápidamente a la adaptación de plataformas digitales para hacerlo posible y ha requerido un cambio en las disposiciones de los trabajadores y de los clientes. Todo indica que el teletrabajo ha dado un salto cualitativo tras la pandemia de 2020.

Según el Informe 2018 de Buffer, el 70% de los trabajadores hacían remotamente la mayor parte de su tiempo laboral y el 60% querían tener incluso más tiempo de trabajo solos (el 34% encuentran satisfactoria su actual proporción de trabajo remoto).

- El 78% hacen ese trabajo desde su propia casa, el 9% tiene una oficina y el 7% tienen un espacio compartido en régimen de *coworking*. El 5% trabaja desde un café.
- El 90% pretenden continuar con un trabajo remoto y el 94% animan a otros a que adopten esta forma de trabajo.

- El 43% de esos trabajadores buscan esta modalidad por la flexibilidad que proporciona a la agenda y un 15% por las posibilidades que otorga de conciliación con la vida familiar.
- El 21% reconoce que el principal riesgo contra el que luchan es la soledad. Otro 21% dice que el principal problema es mantener la comunicación y colaboración con otros. El 16% se queja de las distracciones que se producen en casa y el 14% cree que es difícil sostener la motivación. El 13% señala las dificultades inherentes a los cambios de zona horaria.
- Sobre las condiciones de trabajo, el 28% cobra menos de 25.000 dólares anuales, el 18% entre 25.000 y 50.000, el 19% entre 50.000 y 75.000, el 14% entre 75.000 y 100.000 y el 21% restante, más de 100.000 dólares al año.
- El 55% suelen tener 15 o menos días de vacaciones al año (el 16% menos de 6 días, el 17% entre 6 y 10 días), el 34% entre 16 y 30 días, y solamente el 11% tienen 30 o más días de vacaciones al año.

En la nueva cultura de teletrabajo post-COVID-19, los deseos de autonomía y flexibilidad se unirán a las exigencias de seguridad, pero probablemente el mayor problema siga siendo el mismo que indican los teletrabajadores: la soledad.

Los casos que ilustran la soledad en los trabajos son múltiples, pero el pasado año sucedió uno que estremeció a la opinión pública británica y que merece la pena examinar por lo que tiene de significativo. *The Guardian* (Morris, 2019) recogió la noticia de que Kevin Ward se suicidó el 25 de julio de 2019 en la caravana donde vivía solo y aislado de todo su entorno social. Era conductor de autobús de los trabajadores de una planta nuclear que se está construyendo en el suroeste de Inglaterra.

Kevin Ward tenía 57 años y su cuerpo sin vida fue encontrado ahorcado en la caravana de la zona de camping donde vivía, cerca de la central. Su familia vivía en Essex –a 4 horas en coche, 6 horas en transporte público–, donde le esperaban 2 hijas y 4 nietos, pero tenía dificultades de tiempo para poder visitarles.

El emplazamiento de la planta provoca que los trabajadores sufran un gran aislamiento, lo cual ha causado una morbilidad que ha alarmado a los sindicatos y los directivos. Especialmente existe una mayor incidencia de intentos de suicidio entre los 4.000 trabajadores implicados. Otros factores relacionados que pueden estar provocando esta epidemia son la precariedad laboral –bajos salarios– y el acoso laboral.

Kevin Ward trabajaba en una compañía que forma parte de la extensa red de servicios secundarios a la construcción de la planta: Somerset Passenger Solutions (SPS), encargada del transporte de los miles de trabajadores hasta la planta.

Entre sus hijas impera la desolación. Frankie Ward se siente culpable, pues cree que no ha hecho lo suficiente para ayudar a su padre: "Él sentía un montón de estrés y presión laboral y su vida familiar no era buena. Estaba a mucha distancia de su familia y amigos. Nunca logró vernos mucho a la familia porque estábamos en Essex y él estaba en Somerset. Era difícil verle porque todas nosotras trabajamos y principalmente habíamos intentado y nos habíamos esforzado para adaptarnos a las vacaciones de papá".

Kevin había trabajado durante 20 años como taxista en Essex, pero el declive del negocio del taxi llevó a que se pasara al sector del transporte privado de pasajeros y finalmente comenzó a trabajar en SPS. La distancia hizo que las relaciones familiares sufrieran una abrupta interrupción y que su salud mental se resintiera por ello.

La familia admite que no fue una causa única la que le condujo al suicidio, sino que había distintos factores en juego. No obstante, la pérdida de sus raíces en Essex y la soledad jugaron un papel decisivo.

La última vez que los familiares estuvieron con él fue en Navidad, ocho meses antes. "Fuimos a verle por Navidad –cuenta su hija Frankie Ward–. Él parecía perdido, como un niño pequeño. Me sentí fatal dejándole allí. Sus días de descanso los pasaba alrededor de ese sitio. Estaba en su propia caravana. Solía bromear diciendo que estaban solamente él y las ovejas. Hablé con él la noche antes de que hizo lo que hizo. Parecía sufrir un bajón extremo. Él siempre había sido un hombre divertido, amoroso y espontáneo. Era una persona adorable. La familia lo era todo para él. Solía ser la persona más feliz del mundo. Era muy triste que hubiera caído tan lejos. No tenía interés en nada. Pienso que la compañía le podía haber ayudado más. Debería haber más apoyo para las personas en esa situación". El cuerpo de Kevin fue encontrado el 25 de julio.

Un portavoz de SPS declaró que era un caso aislado –paradójicamente– y que la red de compañías implicadas en la construcción de la central nuclear –que en 2025 empleará a 8.000 trabajadores– proporcionaba apoyo a la salud mental mediante un servicio médico y un servicio de profesionales que prestaban ayuda a quien lo solicitara y trabajaba por mejorar el entorno laboral.

5.6. La soledad de la fortuna

Sin duda la precariedad acentúa la exclusión relacional y el aislamiento en determinadas condiciones laborales, pero, no obstante, la riqueza tampoco protege de la soledad. Un estudio del Boston College muestra que las personas adineradas también la sufren. El Centro de Riqueza y Filantropía del Boston College lleva activo dese 1970, dedicado a estudiar cómo los ricos viven y piensan. En un estudio para investigar cómo la riqueza había dado forma a la vida de los superricos y de sus hijos (Wood, 2011), se logró entrevistar en 2011 a 165 multimillonarios con un patrimonio medio de 75 millones de dólares (solo 40 tenían menos de 25 millones y dos de ellos tenían más de mil millones). Los multimillonarios respondían anónimamente por escrito a un cuestionario, lo que permitía un mayor nivel de sinceridad. En el estudio, titulado *The Joys and Dilemmas of Wealth*, el sociólogo de Boston College Paul G. Schervish muestra la insatisfacción que sufren muchos de ellos. Incluso sienten generalmente inseguridad económica: necesitarían aumentar una media de un cuarto más del total de su riqueza.

El estudio muestra que ser multimillonario no da un sentimiento de plenitud mayor que el que sienten los que simplemente viven prósperamente. Los encuestados confiesan que su mundo de relaciones se ha visto afectado y que gran parte de su entorno se relaciona con ellos simplemente en función de su fortuna. Un sentimiento común entre una parte de los multimillonarios es un sentimiento de aislamiento, porque la riqueza puede ser una barrera para conectar sinceramente con personas e imposibilitar compartir tu vida con la gente. Es tal la diferencia de dinero y poder que crea un agudo sentido de soledad y desconexión.

Una de las frases más tristes del estudio es la que dirige un abuelo multimillonario a su nieto: "Cariño, tú nunca vas a tener que trabajar". Esa frase está configurando la vida de un niño a una vida sin trabajo, que puede fácilmente convertirse en una vida sin sentido y con un agudo extrañamiento del mundo, dice Paul Schervish. Es tal la desigualdad con el mundo humano que crea un vaciamiento de legitimidad social, participación y comunión con la gente. También la vida familiar se encuentra muy desafiada por tales acumulaciones de poder y fortuna. El impacto en sus hijos crea riesgos graves sobre su ética, equilibrio y aislamiento por un entorno social de intereses y falsedad.

6. Colectivos vulnerables

Personas y familias con problemas específicos que impactan sobre el mundo relacional convencional sufren fácilmente una dolorosa soledad. La pérdida de la trama de relaciones interpersonales es un factor de primera magnitud en la producción de exclusión social, y la exclusión social, a su vez, empobrece la sociabilidad de los sujetos y todo su entorno comunitario. La soledad se hace especialmente dura para las personas sin hogar, inmigrantes y refugiados que abandonan sus países natales, personas prostituidas y especialmente las víctimas de trata, etc. Allí donde las relaciones sociales

estructurales están más deterioradas por la exclusión, la soledad se multiplica. Por ejemplo, la pobreza urbana aumenta la soledad. Las personas en barrios desfavorecidos se sienten mucho más solas: el porcentaje se dobla del 7% al 16% (Scharf, 2011). Una especial soledad afecta a los jóvenes y niños, que son colectivos vulnerables. Dada la limitada extensión de este informe, queremos referirnos a la infancia.

6.1. Niños solos: los niños de la llave

La encuesta de 2017 realizada por la ONG EDUCO sobre los conocidos como "niños de la llave" arrojaba datos de interés sobre la soledad infantil durante el tiempo estival (Giamello y De Castro, 2017).

- No se van de vacaciones al menos una semana el 58,1% de los adultos activos en riesgo de pobreza con hijos de 3 a 16 años y el 27,9% de adultos activos que no están en riesgo de pobreza con hijos de 3 a 16 años.
 - El 15% de niños comieron sin compañía de un adulto el último verano.
- 580.000 niños entre 6 y 13 años (14,9%) se quedan solos toda la tarde todos los días del verano.

La ONG EDUCO volvió a hacer otra investigación en 2018 que se titulaba *Los otros niños de la llave*, que fijaba su atención sobre niños que están en sus hogares sin sus padres, pero en compañía de extraños que cohabitan en la vivienda. La crisis obligó a muchas familias a arrendar habitaciones o compartir vivienda. Afecta al 8% de los niños de familias biparentales y al 17% de las monoparentales (Giamello y De Castro, 2018).

6.2. Familias con niños gravemente enfermos

La ONG Together for Short Lives está especializada desde 1988 –hasta 2011 bajo las siglas ACT– en apoyar a los niños y jóvenes –y sus familias– que tienen perspectivas de una vida de corta duración en razón de una enfermedad o de unas condiciones físicas muy limitadas. Esa situación afecta a 49.000 bebés en todo Reino Unido. Sus condiciones de vida requieren una atención compleja y completa las 24 horas del día. El 11% de la población dice que esa situación la ha sufrido en persona o algún familiar o amigo a lo largo de su vida. El 35% de la gente dice conocer un caso (ese porcentaje incluye el 11% anterior que conocen casos cercanos o ellos mismos lo han vivido).

Together for Short Lives realizó en 2018 una investigación sobre ese colectivo que obtuvo resultados preocupantes:

- El 84% de las familias que cuidan a niños gravemente enfermos se sienten solas y aisladas desde que se produjo el diagnóstico de su hijo.
- El 90% de esas familias admiten que su vida social, sus relaciones e interacciones sociales con amigos se han visto perjudicadas desde que comenzó el problema.
 - El 74% revela que la relación con su pareja se ha visto dañada.
- El 87% reconoce que también ha tenido un impacto negativo en la relación con los familiares más inmediatos.
 - El 80% dice que se relacionan mucho menos fuera del hogar.
- El 58% apunta que sale una o ninguna vez al mes fuera del hogar a alguna actividad de carácter relacional.

La encuesta exploró las actitudes de la población general respecto a estas familias. El 26% no comprendía lo que significaba el cuidado paliativo de niños. El 38% no se sentía cómodo hablando con un amigo cuyo hijo tuviera una corta esperanza de vida.

Además de la encuesta, Together for Short Lives (2018) realizó también trabajo de campo cualitativo que nos acerca a las duras experiencias de soledad. Carly Hadman es madre de Effie, una niña que enfermó gravemente a los 3 años y finalmente falleció a los 6 años, en febrero de 2017. Según Carly, "el aislamiento puede ocurrir gradualmente, conforme dejamos de ser capaces de salir y de hacer las cosas que solíamos hacer. Con frecuencia tenemos que cancelar planes en los que íbamos a encontrarnos con nuestros amigos. El número de citas a las que tenemos que atender con numerosos profesionales de la salud tanto en casa como fuera, nos dejan muy poco tiempo para nosotros. Nadie puede hacerse idea de aquello por lo que estamos pasando. El aislamiento llega a ser un mecanismo de protección. Estar en el mundo exterior nos hace enfrentarnos a la realidad de lo diferentes que somos. En casa, nadie está con la mirada fija en cómo usamos el tubo de alimentación o resucitamos a nuestra princesa. Con frecuencia no quiero salir porque conseguir apoyo exige un enorme esfuerzo y no tengo la energía para vestirme e ir a donde sea. A veces me siento una miserable si salgo, así que trato de encontrar excusas para no asistir a eventos sociales".

Otra persona entrevistada reconocía que "mis amigos dejaron de invitarme a eventos porque casi siempre tenía que cancelar mi presencia en el último momento debido a la enfermedad de mi hija o mi agotamiento". Otro testimonio cuenta: "Mi relación con mi marido necesitó un montón de esfuerzo para hacer que las cosas siguieran adelante... Hay resentimiento por ambas partes porque yo tenía que permanecer en casa con mi hijo, pero sentía envidia de la vida de trabajo de mi marido y la escapada que suponía. Él se siente triste porque no tiene tiempo para nuestro hijo". Una tercera voz

nos acerca la experiencia de soledad: "Sentía que solamente podía compartir mis verdaderos pensamientos y sentimientos con padres que tuvieran un hijo en similares condiciones".

6.3. Hikikomori, fobia social y agorafobia

Los hikikomori –concepto acuñado en Japón pero que se ha extendido a Europa y España– son personas que abandonan la vida social incluso en el hogar buscando grados extremos de aislamiento y confinamientos prolongados en sus dormitorios. Sin ningún amigo, duermen por el día o están enganchados a las pantallas. Incluso se llega a la absoluta inactividad. Se interrumpen los estudios y todos los procesos de la vida convencional –como es la consulta médica, por ejemplo–. Es un proceso gradual, que pasa por una pérdida de la motivación, habilidades y vínculos prosociales, por el que suelen degradar su entorno con basura, ropa sucia, desorden, etc.

En Japón hay aproximadamente 500.000 *hikikomoris*: el 0,5% de la población japonesa lo padece y un 1,2% de japoneses entre 20 y 49 años ha tenido episodios de al menos 6 meses de *hikikomori* a lo largo de su vida. Es muy difícil de poder dimensionar, pues existe un gran ocultamiento familiar. Hay datos que lo elevan incluso a 1,5 millones en 2011 y el problema está en ascenso. Un indicador de su aumento es que en los últimos años han aparecido 700 centros especializados.

Existen ya casos en Europa y en España. El Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital del Mar realizó un estudio (Malagón-Amor, Á. *et al.*, 2014) con 164 casos. El 73,8% eran varones. La edad media del conjunto era de 36 años, pero las mujeres tenían una edad media muy superior: 51 años. La mitad de los casos tenían estudios superiores y vivían con la familia. El período medio de confinamiento fue 39,3 meses (3,25 años). Los que estuvieron más de 4 años desarrollaron trastorno psicótico: el 74,5% tenían trastornos afectivos, el 34,7% trastornos psicóticos y el 22% ansiedad.

El *hikikomori* primario –es decir, no asociado a una patología– existe, pero es mucho menos frecuente. Un 60% tenía casos con historial psiquiátrico de *hikikomori* en la familia, un 44% con parientes en primer grado. Por otro lado, el 39,3% ya había tenido un ingreso hospitalario psiquiátrico.

Según Víctor Pérez-Sola, responsable del estudio, "se ha observado una dinámica familiar perturbada en muchas de las familias estudiadas. La falta de habilidades en la resolución de problemas, las relaciones inapropiadas con la persona con *hikikomori* y una incapacidad para promover el cambio en la relación por miedo a la exacerbación de los síntomas o la violencia, son elementos que dificultan las dinámicas familiares y favorecen el aislamiento del individuo. La patología psiquiátrica también está presente en las familias de los *hikikomori*, predominando la ansiedad y el trastorno afectivo en el caso

de las madres y los trastornos psicóticos y el consumo de drogas en el caso de los padres".

Dos casos en España nos ayudan a comprender la expansión del fenómeno (Peláez, 2014). El doctor Javier García-Campayo –Hospital Miguel Servet de Zaragoza– documentó en 2007 el primer caso de *hikikomori* en España. Se trataba de un varón de 18 años, soltero, estudiante, hijo único. Tras año y medio de confinamiento en su habitación, su madre le obligó a ser atendido en el hospital. Apenas salía una vez al mes de su habitación, siempre de noche y para comprar componentes informáticos o chocolatinas en tiendas abiertas 24 horas. Perdió el contacto con todos los amigos, abandonó la universidad y se dedicaba a ver la televisión o Internet. Finalmente, le cortaron Internet e intervinieron. Progresivamente ha ido recuperando su vida normal, amigos y ha retomado la universidad.

El Dr. Santiago –psiquiatra del Hospital Universitario de la Fundación Jiménez Díaz– documentó un segundo caso en 2013. Era otro varón, pero de 25 años. Dejó las clases a los 16 años, comenzó a trabajar a los 18, pero también abandonó el empleo. Influyeron sus problemas odontológicos, que comenzaron precisamente a los 18 años y le llevaron a perder veinte piezas dentales. Se confinó y solo salía para comprar dosis de hachís por la noche y artículos tecnológicos. Cuando la familia entró en contacto con el hospital, llevaba 4 años aislado y, tras varios meses de tratamiento, comenzó a romper el aislamiento (Ovejero *et al.*, 2014).

7. La epidemia de la soledad durante la pandemia del coronavirus

Sin duda, la pandemia supone una inflexión en la posición de la soledad en las preocupaciones públicas. La soledad ha sido, efectivamente, uno de los temas candentes a lo largo de toda la pandemia y ha sido así tanto en países occidentales que va percibían el problema, como en países con menor desarrollo donde la cuestión todavía no tenía el estatus de preocupación pública. Al verse dificultadas por el confinamiento la gran mayoría de relaciones que no fueran de carácter telemático, el problema de la soledad ha adquirido mayor expresión como problema público. No solo es un problema derivado del confinamiento o la enfermedad, sino que sufrir aislamiento aumenta las probabilidades de resultar contagiado y afrontar en peores condiciones su superación, dadas las conexiones que existen entre aislamiento, estrés y salud. La soledad no procede solamente de la carencia de relaciones interpersonales, sino que los males alrededor de la pandemia intensifican la angustia, la necesidad de compartir con otros y procesar interpersonalmente las incertidumbres. Distintos testimonios recogidos en prensa muestran también cómo incluso quienes comparten el hogar con otros durante las cuarentenas puede que no encuentren en ellos el interlocutor para poder compartir y reflexionar esas preocupaciones y eso agudice la soledad, sobre todo en el caso de los jóvenes (Kalia, 2020).

7.1. Impacto de la COVID-19 en la soledad e interior de los individuos

El confinamiento impactó en los sentimientos de soledad y aislamiento de la población. Dicho sentimiento apareció al menos a veces para el 45% de la población española. El 11% de los españoles sufrió soledad de un modo intenso (Ausín et al., 2020). Otras encuestas en el ámbito internacional constatan también dicha influencia. IPSOS realizó una encuesta en Canadá⁵ que mostró que el 54% de los canadienses reconocieron que la distancia física los había llevado a sentirse solos o aislados: el 37% levemente y el 17% de un modo intenso. Aun así, el 93% de dichos encuestados en Canadá decían sentirse cerca de familiares y amigos gracias a las tecnologías telemáticas (al 42% les ayudó levemente y al 51% fuertemente). En Canadá, los jóvenes son los que más han padecido esa soledad. Tuvieron esos sentimientos de soledad en Canadá el 68% de los jóvenes (18-34 años), comparado con los adultos de 35-54 años (58% de soledad) y el 40% de los mayores de 55 años. El 65% de los canadienses pensaba que, tras la cuarentena, todas las cosas volverían a ser como antes (17% lo pensaba firmemente y el 48% se inclinaba más bien a pensar que así sería), mientras que el 35% pensaba (6% fuertemente, 29% con menor seguridad) que en aspectos como el trabajo o la vida social las cosas cambiarían y no se regresaría al mundo de antes (IPSOS, 2020).

Al explorar los sentimientos, la salud mental y los problemas que ha causado en el interior de las personas ayuda una encuesta publicada a finales de abril de 2020 en Estados Unidos (Price, 2020). La demoscópica Vale Penguin realizó una encuesta *online* a 1.184 estadounidenses del 14 al 16 de abril de 2020 con las condiciones para ser una muestra representativa de todo el país. *El 47% de los estadounidenses reconocía que se sentía más solo de lo habitual por la pandemia y la cuarentena*, y el 55% afirmaba que su salud mental estaba sufriendo por todo el mal alrededor de la pandemia. Los jóvenes se veían más afectados en esa salud mental: lo decía el 63% de los menores de 35 años.

Solo la mitad de los encuestados daban cuenta de que hablaran diariamente con alguien a quien quisieran o amaran, pero, además, uno de cada diez que sí lo hacían confesaban que las llamadas de teléfono o *las conversaciones telemáticas exacerbaban más sus sentimientos de soledad*. El 59% de quienes sufrían soledad no conocía ningún recurso donde poder encontrar desde su casa ayuda gratuita para paliar esos sentimientos de aislamiento.

El 19% de los estadounidenses revelaba que la crisis de la COVID-19 estaba afectando fuertemente a su salud mental. Tenía un impacto similar en varones

 $^{^{5}\,\,}$ Muestra de 1.006 casos mayores de 18 años, realizada entre el 3 y 7 de abril de 2020, entrevistados online

(19,3%) que en mujeres (18,6%). Sin embargo, los varones parece que resistían mejor entre quienes la cuarentena no les estaba afectando de ningún modo a su salud mental: resistía sin ningún problema el 19,6% de los hombres y el 16,7% de las mujeres.

Los aspectos que afectaban a esa salud mental eran diversos. Al 59% le afectaba el miedo a que la enfermedad le dañara a él o a los suyos y el 58,2% se veía afectado por la ansiedad alrededor de todo el estado de incertidumbre que ha causado el virus. Con menor incidencia, el 52,2% se sentía mal por las preocupaciones que tenía por la pérdida de ingresos económicos. El 42,8% declaró que la fuente de su sufrimiento mental era la soledad. Finalmente, otros motivos económicos diferentes a los ingresos eran la causa del sufrimiento mental del 19,6% de los estadounidenses.

Los sentimientos se han extremado durante esta pandemia. *El 93% de los encuestados sintieron exacerbados sus sentimientos* del 15 de marzo al 15 de abril. El 58,1% de los estadounidenses sintieron ansiedad, el 38,1% soledad, el 36,2% se sintieron exhaustos, el 30,1% ira y el 29,4% alegría. La ansiedad se ve muy diferenciada por sexo: la sintió el 50% de los varones y el 67% de las mujeres. Un 26% de los estadounidenses se sentía principalmente feliz y relajado pese a la pandemia.

El nivel de ansiedad sufrida por la población aumentó extraordinariamente durante la pandemia. A finales de 2019, la Oficina de Estadísticas Nacionales (ONS) señalaba que había un 21% de personas en Reino Unido que sufría un alto nivel de ansiedad. En una nueva encuesta realizada entre el 20 y 30 de marzo, las personas que sufrían niveles altos de ansiedad se habían elevado al 50%.

El 13 de abril de 2020, la Cátedra contra el Estigma, que dirige Manuel Muñoz, catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, publicó *Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población española*⁶, con datos recogidos del 21 al 29 de marzo de 2020. La intención del proyecto es hacer tres olas del mismo (Ausín *et al.*, 2020). El dato más impactante es que *casi uno de cada cuatro españoles no puede afirmar positivamente que su vida tenga sentido*. Además, hay un 56% de la población que no puede afirmar que sienta paz o armonía interior.

Los primeros resultados mostraron que la población se vio alterada psicológicamente por la pandemia y el confinamiento. En resumen, entre un 12% y 20% de la población española encuestada ha sufrido un impacto psicológico severo que se ha manifestado en forma de preocupación, angustia, depresión o abulia. El impacto ha sido mayor conforme los encuestados eran más jóvenes. El 30% de la población española ha tenido algún ataque de pánico y el 54%

 $^{^6~\}rm https://www.ucm.es/file/estudio-grupo5-univ-complutense-observatorio-impacto-psicologico-covid19-psi-covid-19 Consultado el 21 de abril de 2020.$

problemas para dormir. El 15% ha tenido muchos problemas para dormir y el 39% pocos. El 70% se ha sentido nervioso, angustiado o muy tenso en las tres primeras semanas de cuarentena. El 10% ha sentido esa angustia y tensión casi cada día, el 9,4% más de la mitad de los días y el 51,7% varios días. El 55,4% ha sido incapaz de dejar de preocuparse por la pandemia y sus males; el 15,1% de un modo muy intenso (7,6% casi cada día y 7,5% más de la mitad de los días). Además, el 58% se ha sentido decaído, deprimido o desesperanzado. Le ha ocurrido intensamente a un 12,3% (casi cada día el 6,1% o la mitad de los días el 6,2%) y en varias ocasiones al 45,6%. La desgana y poco interés o placer en hacer cosas ha afectado al 60,2% de los españoles; de modo muy intenso al 14,9% (casi cada día el 7,4% y más de la mitad de los días el 7,5%) y le ha sucedido varios días al 51,7%.

La encuesta dedica una sección a la soledad. Se pregunta específicamente cómo siente la soledad desde el 15 de marzo de 2020. *En síntesis, la soledad afecta a 2 de cada 5 personas, al menos algunas veces*. El 55% de la población española declara que al menos algunas veces siente falta de compañía; el 34% algunas veces y el 11% a menudo (gráfico 19). El 53% de los encuestados se siente aislado al menos algunas veces; le ocurre a menudo al 16% de la gente y al 37% algunas veces. Les ocurre mucho más a los menores de 40 años que al resto de generaciones. El porcentaje de los que se sienten excluidos es menor: el 25% se siente al menos algunas veces excluido, a menudo el 5% de la población española y el 20% algunas veces.

Otra sección del estudio informa acerca del apoyo social que tienen los encuestados. El titular es que el 29% de la gente no puede afirmar que pueda confiar sus problemas a un familiar. El 71% de la población española afirma que puede hablar de sus problemas con la familia y hay un 16% que

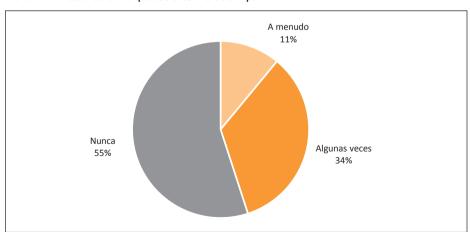


Gráfico 19 - Frecuencia con la que se siente falta de compañía

Fuente: Ausín et al., (2020), Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población española.

no se pronuncia en un sentido ni en otro. En cambio, hay un 8% que dice que no puede hablar de sus problemas con su familia y un 5% que lo afirma absolutamente: nunca puede. Es decir, hay un 13% de la población que no puede conversar con familiares acerca de sus problemas y otro 16% no puede afirmar que pueda ni lo contrario. Se recibe todavía mayor soporte social de la familia cuando se busca apoyo emocional que cuando se trata de dialogar sobre la naturaleza de los problemas. El 79% de la población española obtiene de su familia la ayuda y el apoyo emocional que necesita. Solo un 9% se manifiesta en el sentido contrario (y el 17% no dice ni que sí ni que no).

Al desplazar el foco de atención al apoyo que se recibe de amigos, el capital social aumenta. *El 16% de la gente no puede afirmar que tenga amigos con los que contar*. El 85% de los encuestados afirman que pueden hablar de sus problemas con amigos. El 10% no se pronuncia en un sentido ni otro, y solo un 6% no puede confiar sus problemas a amigos. De un modo similar, el 82% de la gente puede contar con sus amigos cuando las cosas van mal. Solamente un 6% piensa que no puede contar con ellos. Los casados cuentan casi con el triple de apoyo social que divorciados y separados.

Quizás todo ese capital social está relacionado con varios componentes importantes del capital existencial de la gente (el capital existencial es el grado de sentido y propósito que las personas y grupos atribuyen a su vida). El 68% está completamente de acuerdo de acuerdo con la afirmación de

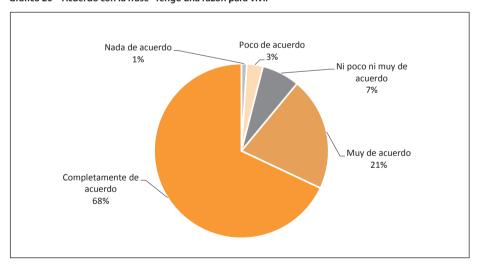


Gráfico 20 – Acuerdo con la frase "Tengo una razón para vivir"

Fuente: Ausín et al., (2020), Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población española.

añadir a otro 21% que afirma que su acuerdo es mucho. Es decir, que *el* 89% *de la sociedad española tiene una razón para vivir*. Al otro lado estaría el 3% que tenga una razón para vivir (gráfico 20). En términos positivos hay que que se muestra poco de acuerdo con que personalmente tenga una razón para vivir y un 1% que no está nada de acuerdo. En suma, el 4% carece de una razón para vivir. Hay un 7% que no está ni mucho ni poco de acuerdo con que tenga una razón para vivir. El grado de anomia en esta materia podría estar en un 10% de gente en España que no puede afirmar que tenga una razón para vivir o afirma que no la tiene.

El 77% cree que su vida tiene sentido y un 23% no puede afirmar que lo tenga (gráfico 21). En ese último porcentaje se incluye el 6% que cree que tiene poco sentido y el 2% que dice que no tiene ningún sentido (contestan que están poco o nada de acuerdo con la frase "Siento que mi vida tiene sentido"). Al preguntar por la paz o armonía interior, las percepciones están más divididas. El 43% cree que siente paz interior y el 44% que tiene un sentimiento de armonía interior. El 17% y 19% están en los grados más altos de paz y armonía interior, respectivamente. Están muy de acuerdo con las frases "Me siento en paz" y "Tengo un sentimiento de armonía interior". El 18% declara que no se siente en paz ni tiene armonía interior. El 28% y 29% no puede afirmar que se sienta en paz ni posea ese sentimiento de armonía interior, respectivamente.

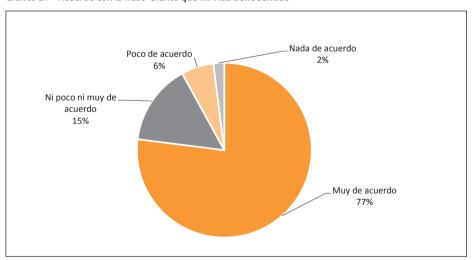


Gráfico 21 – Acuerdo con la frase "Siento que mi vida tiene sentido"

Fuente: Ausín et al., (2020), Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población española.

En resumen:

- Del 55% al 70% de los españoles han sentido desasosiego ante la pandemia y sus males.
 - Al 11% le falta compañía a menudo, al 34% algunas veces.
 - El 16% se siente aislado a menudo y el 37% algunas veces.
 - Los jóvenes se sienten mucho más solos que los adultos y mayores.
- $\bullet~$ El 13% no puede contar sus problemas a su familia y el 9% no tiene su apoyo emocional.
- $\bullet~$ El 6% no puede contar problemas a sus amigos y el 6% no cuenta con su apoyo emocional.
- El 12% no puede decir que sí tiene apoyo emocional de familiares o amigos.
- El 77% de españoles cree que su vida sí tiene sentido y el 84% piensa que tiene un propósito, y el 44% siente paz o armonía interior.
- El 4% de la población cree que no tiene una razón para vivir y el 8% que su vida no tiene sentido. Más de uno de cada diez españoles no cree que su vida tenga propósito ni sentido.
- Hasta el 23% de la gente no puede afirmar positivamente que su vida tenga sentido y el 11% que su vida tenga un propósito.

La comparación con la encuesta sobre la soledad de la Cátedra Amoris Laetitia tiene limitaciones, ya que esta última tiene como ámbito la Comunidad de Madrid y la de la Cátedra contra el Estigma es nacional. No obstante, de los 3.473 cuestionarios de esa muestra nacional, 2.066 son madrileños, lo cual las acerca algo más. Si ponemos en diálogo las encuestas de la Cátedra contra el Estigma y la Cátedra Amoris Laetitia, para –con las limitaciones ya dichas– ver la influencia de la pandemia, podemos concluir lo siguiente:

- a) El porcentaje de personas que siente soledad es el mismo: dos quintos de la población en distintos grados.
- b) Previamente a la crisis había un 5,2% que sentía la soledad de modo grave y ese porcentaje se ha elevado en la pandemia al 11%.
- c) La soledad leve –la que solo se siente "a veces" era el 37% antes de la pandemia y ahora es el 34%. Hay un desplazamiento que aumenta en casi seis puntos porcentuales la soledad severa. El titular, con las reservas pertinentes y solo como aproximación, sería: *el porcentaje de personas que*

sienten soledad en nuestro país es el mismo, pero la pandemia ha doblado la soledad severa en nuestra sociedad⁷.

- d) El porcentaje de personas que se sienten excluidas es aproximadamente el mismo en ambas encuestas: 26,2% antes de la pandemia y 25% durante la pandemia.
- e) Varía la intensidad del sentimiento de exclusión. Antes de la pandemia el sentimiento intenso de exclusión era del 3,2% y durante la pandemia se eleva al 5%. La conclusión es similar a la anterior relativa a soledad: *una de cada cuatro personas tiene sentimientos de ser excluido de las relaciones sociales, pero aumentan aquellos que tienen ese sentimiento de un modo intenso.*
- f) Cabe, finalmente, una comparación entre la confianza con otros para contar problemas. Antes de la pandemia había un 10,8% que no podían hablar con confianza con nadie sobre sus problemas y durante la pandemia encontramos que el 29% no puede contárselo a un familiar y el 16% tampoco a un amigo. Aunque las preguntas son diferentes, parece que durante la pandemia ha aumentado el sentimiento de que uno no puede contar a nadie sus problemas con confianza.

7.2. La soledad del coronavirus

El aislamiento y la necesidad de relación no solamente tuvieron mayor impacto durante la cuarentena, sino que también se agravan tras el confinamiento y las pérdidas, como efecto de los traumas ocasionados. El Desorden de Estrés Postraumático (DEPT) es un riesgo que aparece también tras las experiencias de confinamiento provocadas por emergencias sanitarias. Estudios realizados a población asiática y canadiense durante la pandemia del SARS (Cava, Fay, Beanlands et al., 2005; Reynolds, Garay, Deamond et al., 2008; Douglas, 2020) han mostrado que los individuos que viven una cuarentena o tienen familiares que contraen el virus tienen dos o tres veces más probabilidades de sufrir dicho desorden. El DEPT es cuatro veces más probable en niños que han sufrido cuarentena y el 28% de los adultos que han sufrido cuarentena tienen suficientes síntomas como para que sufran dicho desorden. El DEPT se hace más probable si las cuarentenas superan los diez días de confinamiento y son más frecuentes entre el personal sanitario o que ha estado atendiendo en diferentes servicios a las víctimas. Los efectos del trauma se prolongan hasta tres años, como han demostrado los

⁷ Este texto se terminó de escribir antes de finalizar abril de 2020, antes de que se publicaran las otras dos olas del estudio de la Cátedra contra el Estigma sobre el impacto psicológico de la pandemia y el confinamiento.

estudios, que han encontrado sanitarios con abusos de alcohol y sustancias debido a esa experiencia hasta esas fechas tan distantes.

La soledad se convirtió en un factor de riesgo para casi toda la población durante la pandemia. Quienes vivían solos vieron acentuada su situación. Quienes se separaron de sus redes habituales de sociabilidad tuvieron que gestionar ese distanciamiento. Los profesionales de actividades esenciales sufrieron una presión que requirió más confianza y conversación para procesarla. Incluso es muy probable que la pandemia haya exacerbado la soledad en el trabajo (Fitzpatrik, 2020).

Los familiares cercanos han gozado de permisos para seguir atendiendo a necesidades básicas de sus mayores y personas dependientes que vivieran autónomamente en sus propias viviendas, tanto para llevarles comida como para asistirles en otras cuestiones como ayudarles a ducharse, etc. En España no ha existido desasistencia de mayores en sus hogares que tuviesen familiares o amigos que ayudaran, pero sí se encontraron en situaciones vulnerables aquellos que no contaban con esos apoyos.

Las personas que vivían solas y sufrían aislamiento vieron agravado severamente ese aislamiento. Es posible que la conciencia de la población sobre este problema haya hecho que algún pariente se haya sensibilizado y le haya telefoneado, cosa que probablemente no hacía ordinariamente. La soledad no afecta solo a quien vive solo, sino a personas que viven en familia, especialmente jóvenes que se sienten desconectados de su entorno. Es muy probable que al vernos obligados a convivir en el hogar todo el día sin salir, esos jóvenes hayan visto reducida su sensación de desconexión y eso haya reducido la soledad juvenil. Personas que no sentían soledad se han visto expuestas a situaciones de aislamiento al ser hospitalizadas sus parejas u otros familiares y quedarse solas en su vivienda.

Otras soledades sobrevenidas se han dado en el terreno profesional. Algunos profesionales de servicios esenciales y sanitarios dejaron sus hogares para proteger de contagios a sus familias y se instalaron en hoteles, apartamentos o caravanas. La soledad entre los sanitarios no solo fue física sino también emocional, tal como contaron diversos profesionales que vivieron esa situación (García Bastida, 2020), quienes no solo no contaban con el apoyo diario de su familia, sino que tenían que procesar en soledad la dureza de los dramas y luchas en que estaban comprometidos durante su jornada. También otros profesionales aceptaron voluntariamente confinarse en soledad para poder garantizar servicios esenciales, como es el caso de los trabajadores de los servicios de agua de Agbar en distintas localidades de Barcelona, que se instalaron en autocaravanas de uso individual. La dirección de recursos humanos de Agbar les proporcionó un servicio de atención psicológica y les garantizó el acceso gratuito a comunicaciones continuas con el exterior de las plantas (Cugat, 2020).

No solo las personas aisladas en su vivienda se sintieron solas, sino también aquellas que están en residencias por razones de edad o discapacidad. El régimen de visitas de sus seres queridos suele ser variable, pero durante la pandemia se vio sustancialmente modificado impidiéndose las comunicaciones que no fueran telefónicas o telemáticas. Se produjo una gran mortandad en residencias y un buen grupo de ellas concentraron un gran número de contagios y muertes, que alcanzaron las 30, 40 o incluso más de 50 víctimas. El 6 de abril de 2020, la Residencia Vitalia de Leganés sumó 50 fallecidos desde el inicio de la pandemia, 43 de los cuales tenían síntomas de coronavirus, y la residencia pública Reina Sofía de Las Rozas superaba los 50 en el mes de marzo (ABC, 2020a). No es un fenómeno exclusivamente español.

Todo Occidente ha constatado que la gran mortandad se ha cebado en residencias colectivas, que no se detectaron los focos ni muertes y que el modelo de colectivización aumenta las probabilidades de contagios y dificulta la erradicación del virus. En el grupo occidental de países europeos, las muertes en residencias suponen entre el 42% y 57% del total (Comas-Herrera *et al.*, 2020). Ha explotado a nivel internacional la crisis de residencias de mayores.

La mortandad residencial es una constante en varios países (Connolly, 2020). En Francia un tercio de las muertes están teniendo lugar en residencias de mayores. Existen residencias con 30 muertos –una cerca de Cannes, un tercio de todos los residentes de dicho centro—. También Italia tiene residencias en las que en una semana la COVID-19 se ha llevado por delante a un grupo grande de residentes –27 mayores en un centro de Milán la primera semana de abril—. Alemania no se libra del fenómeno. En el peor caso, 29 de 160 residentes. En Canadá también se encuentra este efecto. En Bobaygeon, Ontario, hubo 29 muertes en una residencia de 65 residentes. En Estados Unidos existe el mismo problema. En una residencia del condado de Kings – Estado de Washington— hubo 40 fallecidos y 66 veteranos de guerra murieron por coronavirus en una residencia para soldados en Holyoke, Massachusetts (Richer, 2020). Los ejemplos se multiplican por doquier. Esa amenaza ha intensificado el aislamiento de los mayores y personas discapacitadas que están en residencias.

Junto con la soledad que han sentido las personas aisladas, ha habido otras dos soledades graves durante esta pandemia. La primera la de los enfermos en hospitales. El extremo carácter contagioso de la COVID-19 obligaba a un gran aislamiento. De hecho, la sobreexposición al virus y la insuficiente disposición de recursos de protección para el personal sanitario ha provocado una alta mortalidad entre el personal de los hospitales, tanto médicos como enfermeras, auxiliares o personal de limpieza. Esa soledad de los enfermos ha hecho que pasaran las largas jornadas de enfermedad solos, sin visitas de familiares. El personal que les cuidaba trató de paliar esta situación facilitando conexiones por videoconferencias y otras comunicaciones.

Los casos más dramáticos fueron los de aquellos que entraron en una fase letal y los familiares padecían porque estuvieran muriendo solos. El personal de los hospitales se ha desvivido para acompañar en la medida de lo posible a esas personas en el final de su vida y transmitir a sus familiares que no ha muerto solo: "Se produce la angustia ante la impotencia por no poder cuidar y consolar. El cuidar de estar cerca, mirar, tocar, ofrecer un vaso de agua, decir alguna palabra de aliento o balbucir alguna expresión torpe de amor", escribió Julio Martínez (2020) en La Tercera de ABC.

Tras los enfermos y agonías en soledad, esta dejaba sentir todo su peso en los procesos funerarios. Los velatorios fueron prohibidos y el número de personas muy limitado durante el envío al enterramiento, incineración o recogida de urnas funerarias. Las incineraciones en las ciudades más afectadas, como Madrid y Barcelona, han sido realizadas a veces a cientos de kilómetros, sin ser posible ningún tipo de acompañamiento. Esas soledades encadenadas han creado una profunda huella en las familias y comunidades.

En otros lugares del mundo, la apertura de fosas colectivas ha agudizado la experiencia de aislamiento, despersonalización y abandono. La gran trinchera de enterramientos colectivos en Hart Island –isla del Bronx con un siniestro pasado que intensifica el patetismo, pues fue prisión, psiquiátrico, correccional y albergue de personas sin hogar– causó una profunda impresión y desasosiego entre los neoyorquinos (Kilgnnon, 2020). También Manaos se ha visto desbordada cuando ha superado el centenar de muertos diarios por COVID-19 y ha tenido que abrir fosas comunes en las que los muertos solamente son separados unos de otros por unas tablas (A Crítica, 2020). Milán habilitó una zona de su cementerio principal para más de un centenar de muertos sin ninguna vinculación con nadie, sin familiares ni amigos que reclamaran el cadáver. Se trata del conocido como campo 87, donde no son enterrados en fosa común, sino en tumbas muy sencillas de tierra removida, con una pequeña cruz de plástico blanco donde se indica su nombre y fecha del deceso (La Razón, 2020).

La soledad se caracteriza por la carencia o pobreza de capital relacional. El capital social es el conjunto de confianza pública, relaciones y pertenencias grupales de las que individuos o colectivos disponen para su desarrollo y sostenibilidad. El capital relacional es la extensión y calidad de los vínculos interpersonales que apoyan el desarrollo y sostenibilidad de una persona o colectivo. La soledad es una carencia casi absoluta de capital relacional y supone un grave empobrecimiento del capital social.

En la experiencia de la cuarentena por la COVID-19 existe una general toma de conciencia de la existencia de una soledad que convierte el confinamiento en una situación de riesgo para una parte de la sociedad. Por otro lado, las condiciones impuestas de distanciamiento social crean singulares circunstancias en las que la soledad no viene de la falta de capital relacional,

sino de las exigencias sanitarias de aislamiento. También hemos de observar que esa alarma por el aislamiento de un sector social dio lugar muy rápidamente a una gran respuesta.

7.3. Redes de revinculación

Decenas de miles de ciudadanos en nuestro país han creado redes de apoyo para suplir esas deficiencias que han aumentado las soledades y los riesgos asociados al aislamiento. Esas redes han tenido diferente naturaleza. Algunas iniciativas fueron organizadas por vecinos que tejieron grupos de ayuda. Por ejemplo, el grupo Cuidados Madrid Centro (CMC) fue montado por nueve mujeres que coordinaron un WhatsApp al que se incorporaron 250 voluntarios (Zuazua, 2020). Lo más curioso es que esas nueve mujeres no se conocían entre ellas, sino que entraron en contacto por mensajes. Maribel tiene 43 años y es psicóloga. El 16 de marzo se apuntó al grupo de WhatsApp, que tenía ya unas 150 personas y de repente se encontró con que nadie organizaba. Así que se puso al frente y fue reclutando como organizadoras a otras ocho mujeres que estaban muy activas en ese chat. Así constituyeron la Comisión de Acogida y dieron nuevo brío a la red, que creció hasta sumar esos 250 voluntarios.

En dicho CMC se dedicaron a centralizar y gestionar las demandas de ayuda y buscar quien las puede satisfacer. Establecieron un turno de atención de 8 de la mañana a 8 de la tarde. "Lo que empezó como una oferta de ayuda con la compra y entrega de medicamentos o alimentos ha evolucionado hasta convertirse en un solucionador integral de situaciones al que, incluso en ocasiones, recurren los servicios sociales o la Policía Municipal", cuenta Pedro Zuazua (2020). "Tenemos un Excel brutal, con un montón de pestañas para poder cuadrar las necesidades de los demandantes y las tareas que pueden hacer los voluntarios", explica otra de las organizadoras, Teresa, de 38 años.

Como el CMC, se han sucedido múltiples iniciativas de distinto tamaño y alcance territorial. No buscaban solo solucionar problemas sobrevenidos por el aislamiento, sino todo tipo de necesidades que atañen a la solidaridad entre vecinos. Las Redes del Bien Común han proporcionado todo tipo de bienes y servicios, con especial atención a la soledad no deseada. Al respecto, no solo han suministrado bienes y servicios materiales, sino que también se han preocupado de aspectos expresivos y emocionales que han conducido a la celebración de cumpleaños y otros gestos que alimentan el espíritu de las personas.

En la primera semana de confinamiento trascendió a las pantallas el caso de Charo, una vecina del madrileño barrio de Lavapiés, que cumplía 80 años y sus vecinos le organizaron una felicitación masiva. Llamaron a su puerta y el organizador le dijo: "Es para ti, sal. Están todos los vecinos en el patio, sal a saludarnos". Salió a la ventana y todo el vecindario había sido convocado para cantarle. "Ha sido el cumpleaños más bonito de toda mi vida", dice esta sencilla señora, que salió en pijama (La Jungla, 2020).

Otras iniciativas han comenzado como una pequeña idea. También muy pronto, el 17 de marzo, una médica cirujana del Hospital de la Princesa de Madrid, Cristina Marín, se propuso actuar ante la extrema soledad de los enfermos. Así describía el problema en la petición que lanzó por redes sociales: "Uno de los mayores problemas de los pacientes ingresados con coronavirus es que tienen un aislamiento brutal. Están completamente solos, separados de sus familias, muchos de ellos saben que sus familiares están también ingresados, intubados en la UCI o que incluso se están muriendo y tienen que hacer frente a esa soledad de que los médicos pasemos, porque es la norma, solo una vez al día a verlos, tienen mucha ansiedad sobre su enfermedad y ya se sabe que incluso entre aquellos que se curan hay mucho estrés postraumático por el aislamiento".

Al comienzo, el mensaje de la doctora Marín lo mandó solamente a su WhatsApp familiar, pero rápidamente trascendió y se viralizó a tal velocidad que amplió la petición. Facilitaba una serie de correos electrónicos que ella y un grupo de jóvenes médicos en otros hospitales habían improvisado. Su propuesta era que la gente les escribiera cartas de apoyo y ánimo a los pacientes y ellos se responsabilizaban de hacérselas llegar. Hubo sospechas de si acaso fuera un fraude, pero el Colegio de Médicos de Madrid y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid avalaron la autenticidad de la iniciativa. En 24 horas se recibieron 35.000 cartas.

Distintas entidades crearon servicios específicos para atender la soledad. El Teléfono de la Esperanza se encontró desbordado y abrieron una línea telefónica específica para atender las situaciones provocadas por la pandemia. Los 200 voluntarios de la ONG en Barcelona tuvieron que ampliar sus turnos de atención a cuatro horas diarias, ya que atienden las 24 horas los 365 días del año. Las llamadas diarias aumentaron hasta 80 al comenzar la pandemia y ofrecieron la línea suplementaria para atender a 150 personas cada día (Pueyo, 2020).

El Ayuntamiento de Barcelona y el Gobierno autonómico distribuyeron 1.200 dispositivos móviles a hospitales, así como a pabellones y hoteles medicalizados de la ciudad para que los pacientes pudieran hablar con sus familiares y amigos y así impedir el aislamiento (InfoBarcelona, 2020). Por su parte, el Ayuntamiento de Madrid puso en marcha el programa "Minutos en Compañía" en colaboración con Voluntarios por Madrid, la iniciativa Adopta un Abuelo y sostenido por compañías como Fundación KPMG, Banco Santander, Open Value Foundation, Nestlé, Innocent Drinks y Seguros Santalucía, que hicieron posible ocho mil horas de compañía

telefónica. Un grupo de 100 voluntarios ofrecieron tiempo de relación a los más de 160.000 mayores que viven solos en Madrid y a todos aquellos ancianos que sufren aislamiento (Madrid Diario, 2020).

El Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (COP) de España ofrecieron servicios de atención telefónica a personas afectadas por problemas derivados de la pandemia. El Colegio Oficial de Psicología de Madrid puso en marcha en colaboración con la Oficina Regional de Salud Mental de la Comunidad de Madrid una línea telefónica gratuita para "facilitar el afrontamiento y la gestión emocional" del fenómeno de la pandemia y el confinamiento, entre cuyas prioridades estaba atender la soledad. Operativo los 7 días de la semana y las 24 horas, estuvo atendido por 600 psicólogos voluntarios en distintos turnos. Solo el primer día tuvo 700 llamadas (Infocop, 2020). También el Consejo Regional de Mayores y la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid pusieron en marcha un servicio de acompañamiento telefónico a mayores, llamado "¿Charlamos?", en colaboración con distintas entidades de voluntariado (Fundación Grandes Amigos, Solidarios para el Desarrollo, Cruz Roja y Nadie Solo). En su conjunto, los servicios de atención psicológica se han visto extremadamente demandados. El Principado de Asturias habilitó un número de teléfono para consultas psicológicas con motivo del confinamiento y en cinco días había tenido 200 llamadas (La Voz. 2020).

Diferentes entidades generaron servicios de avuda contra el aislamiento. En Estados Unidos, la Fundación Mapfre ofreció un servicio telefónico para luchar contra la soledad de los mayores sostenido por más de mil voluntarios, mediante conversación y soporte cultural y recreativo a través de recursos telemáticos. Como ejemplo de intervención en el ámbito local, el Grupo Consorcio -conservera cántabra que exporta a cuarenta paísesofreció, en colaboración con el Ayuntamiento de Santoña, un servicio llamado "Con Nuestros Mayores", destinado a apoyar a los mayores que viven solos la pandemia. El Grupo Consorcio creó un grupo de voluntariado que realizaba al menos una llamada diaria a cada persona sola para "conseguir que nadie se sienta aislado en su soledad, sino en compañía, escuchado y considerado" (El Diario de Cantabria, 2020). Además, el Grupo Consorcio hizo posible la extensión del servicio de atención domiciliaria del Ayuntamiento de Santoña con donaciones de lotes de comida con un valor de seis mil euros semanales en alimentación y más de noventa mil unidades de EPI entre guantes desechables, batas, delantales y cofias para las personas que realizaban la atención domiciliaria a esos mayores aislados.

Grandes organizaciones civiles como la ONCE, con su campaña #NoEstáisSolos, ha movilizado junto a Atresmedia a centenares de voluntarios, para que las personas con discapacidades tuvieran apoyo y no sufrieran soledad. El cuerpo ordinario de voluntarios que colaboran con la ONCE se vio incrementado un 88% en el mes de marzo (Europa Press, 2020a).

En Cataluña, por ejemplo, una red de 250 voluntarios de la ONCE cuidaba a cerca de 2.000 personas (Polo, 2020). Por su parte, el grupo mediático Atresmedia organizó #AisladosPeroNoSolos, una iniciativa de voluntariado *online* para acompañar a tres perfiles vulnerables durante el período de confinamiento: enfermos aislados en hospitales, personas con discapacidad y personas mayores solas.

La Iglesia de Madrid aunó los esfuerzos de Cáritas, Jóvenes Madrid y el Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos Camilos para crear un gran dispositivo de respuesta integral a todos los problemas derivados de la soledad a través de cuatro teléfonos. El primero, de Atención a Personas Solas con un servicio de acompañamiento personalizado diario que ofrecía seguimiento y conversación. El segundo teléfono coordina los Centros de Escucha de la Iglesia de Madrid en la región, especialmente destinado a aquellos que atraviesan situaciones de enfermedad y pérdida, y se amplió a los profesionales de los servicios sanitarios y esenciales. Muchos de estos casos implicaban problemas relativos a la soledad. También se trataba esa cuestión entre el conjunto de asuntos que atendía un tercer teléfono de Atención Religiosa Católica de Urgencia, específicamente dirigido al acompañamiento espiritual y a la atención sacramental. Finalmente, el cuarto teléfono activaba todos los servicios sociales, recursos y voluntarios de Cáritas en aquellas situaciones de soledad que precisaran apoyo material o asesoramiento social (COPE, 2020a).

La Compañía de Jesús, en colaboración con su Universidad Pontificia Comillas, lanzó una plataforma digital llamada "No estás solo", atendida por profesionales de la psicología y también centenares de voluntarios para atender a distintos perfiles de aislamiento y soledad en los trabajos esenciales. El Instituto Universitario de la Familia y la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, de la misma universidad, crearon, además, una herramienta para poder diagnosticar la situación específica de cada persona que sentía soledad o estrés y que se les derivara a distintos tipos de intervención psicológica o de acompañamiento.

La respuesta a la soledad ha sido amplia y profunda, con iniciativas que buscaban restaurar el flujo ordinario de relaciones y crearlas donde no existían. Algunas siguieron las vías habituales de sociabilidad y otras fueron muy creativas. Por ejemplo, el Servicio Forestal de Islandia recomendó a la población que, para paliar los efectos de la soledad, salieran a abrazar árboles. Para ello el servicio abrió senderos en la abundante nieve que había a comienzos de la primavera hasta los árboles más emblemáticos del país (COPE, 2020b). No podemos negar que, ante el alto riesgo de aislamiento durante la pandemia, se produjo una gran movilización para la revinculación de modo que nadie quedara solo.

7.4. La soledad tras la pandemia COVID-19

El redescubrimiento de los vecinos ha sido una de las experiencias más universales durante la pandemia, especialmente en las ciudades, donde la sociabilidad vecinal se ha ido progresivamente desgastando. La Gran Desvinculación que hemos sufrido ha ido destejiendo los lazos vecinales que tan importantes fueron para las anteriores generaciones y que tan importantes son en los barrios más dinámicos, sostenibles y con mayores grados de satisfacción entre sus habitantes. La pandemia no solo nos ha hecho conocer a los vecinos, empatizar y celebrar con ellos los aplausos de gratitud, sino que también nos ha demostrado cómo las redes del bien han sido sumamente eficaces. Por primera vez en nuestra historia, decenas de miles de vecinos han puesto en el portal su número de teléfono para ayudar si alguien lo necesita. La calidad de la experiencia de quienes habitan ciudades depende de la sociabilidad vecinal en sus edificios o entornos inmediatos. de la densidad de tiendas de cercanía y de la relación con la red de servicios de proximidad –deportes, salud, educación, biblioteca, parroquia, etc.–. Es paradójico que estando confinados havamos tenido una mejor experiencia del barrio como comunidad.

Además, la lucha contra la pandemia ha creado un proyecto global al que se ha unido la mayoría de la humanidad confinándose para no acelerar la transmisión del virus, prestando su ayuda comunitaria a quien estaba solo, comprometiéndose en voluntariados –Reino Unido pidió a mitad de marzo 250.000 voluntarios para ayudar a su Sistema Nacional de Salud, NHS, y obtuvo 750.000 en una semana– o ejerciendo servicios esenciales, muy especialmente la atención sanitaria. La investigación en busca de la vacuna de la COVID-19 ha dado lugar al mayor despliegue de cooperación científica de la historia, basado en la sociedad civil científica y la colaboración con universidades, fundaciones, empresas y Administraciones.

La pandemia pone al desnudo la vulnerabilidad humana, ha suscitado una preocupación profunda por lo esencial y ha hecho preguntarse por el sentido de su modo de vida, sus relaciones y lo que somos como Humanidad. La pandemia nos ha hecho preguntarnos sobre las condiciones en las que viven las personas mayores y el valor que les reconocemos. Sobre todo, la pandemia ha sido una gran toma de conciencia sobre la soledad y cuando se ha pensado sobre esa soledad no solo se ha focalizado en quienes viven aislados o padecieron la dramática soledad de la muerte y el duelo no acompañados, sino que en el fondo estábamos viendo el riesgo de soledad existencial que nos amenaza a cada uno de nosotros, la desconexión con el sentido de nuestro mundo y lo que somos. La soledad del siglo XXI se produce en el más profundo ámbito del ser. Es el propio siglo XXI el que siente soledad respecto a la Historia y necesita saber qué es.

Bibliografía

- A Crítica (2020): "Campo 87, el cementerio que acoge los cuerpos que no reclama nadie". *A Crítica*, 28 de abril de 2020.
- ABC (2020): "Dos residencias de Madrid suman más de un centenar de fallecidos por coronavirus". *ABC*, 6 de abril de 2020.
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. A., López-Gómez, A., Saiz, J., Ugidos, C. (2020): *Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población española*. Disponible en: https://www.ucm.es/file/estudio-grupo5-univ-complutense-observatorio-impacto-psicologico-covid19-psi-covid-19
- BBC (2015): "Ghosting, la cruel manera de acabar con las relaciones en la era digital". *BBC*, 1 de diciembre de 2015.
- Berg, N. (2012): "Is Bad Urban Design Making Us Lonely?". *CityLab*, 16 de abril de 2012.
- Carmona, R. (2019): "Por qué no deberías practicar 'ghosting', aunque esté de moda". *La Vanguardia*, 19 de mayo de 2019.
- Carnegie, J. (2018): "The rising epidemic of workplace loneliness and why we have no office friends". *The Telegraph*, 18 de junio de 2018.
- Cava, N. A., Fay, K. E., Beanlands, H. J., McCay, E. A., Wignall, R. (2005): "The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto". *Public Health Nursing*, vol. 22, p. 398.
- Censuswide (2016): "New research reveals that over half of all lonely older people simply miss having someone to laugh with". *Campaign to End Loneliness*. Disponible en: https://www.campaigntoendloneliness.org/laughter-really-could-be-the-best-medicine/
- CIGNA (2018): "Impact of Loneliness in the U.S. and Potential Root Causes". *CIGNA*, 1 de mayo de 2018. Disponible en: https://www.cigna.com/newsroom/news-releases/2018/new-cigna-study-reveals-loneliness-at-epidemic-levels-in-america
- Comas-Herrera, A., Zalakaín, J., Litwin, Ch., Hsu, A.T., Lemmon, E., Henderson, D., Fernández, D. L. (2020): "Mortality associated with COVID-19 outbreaks in care homes: early international evidence". LTC Responses to COVID-19.
- Connolly, K. (2020): "Care homes across globe in spotlight over COVID-19 death rates". *The Guardian*, 9 de abril de 2020.
- COPE (2020a): "El Arzobispado de Madrid pone en marcha un teléfono de escucha activa durante el estado de alarma". COPE, 30 de marzo de 2020.
- COPE (2020b): "La iniciativa de Islandia para combatir la soledad durante el confinamiento: abrazar árboles". COPE, 27 de abril de 2020.
- Cugat, R. (2020): "Agbar confina a trabajadores en las plantas potabilizadoras". *El Periódico*, 7 de abril de 2020.
- Douglas, Y. (2020): "The Costs of Social Isolation: Loneliness and COVID-19". *Psychiatry Advisor*, 29 de abril de 2020.
- Durán, L. F. (2019): "Isabel, la amante del arquitecto que murió sola en casa y ha sido hallada este martes, 15 años después". *El Mundo*, 24 de octubre de 2019.

- El Diario de Cantabria (2020): "Grupo Consorcio lanza una campaña contra la soledad de las personas mayores por el COVID-19". *El Diario de Cantabria*, 8 de abril de 2020.
- Europa Press (2020): "El voluntariado de Fundación ONCE crece un 88% en los últimos 30 días". *Europa Press*, 16 de abril de 2020.
- Farrer, L. (2019): "Beware: Professional Isolation Is More Than Loneliness". *Forbes*, 15 de febrero de 2019.
- Fitzpatrik, F. (2020): "Loneliness at work: A health epidemic exacerbates a social one". *The Philadelphia Inquirer*, 28 de abril de 2020.
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, D., Williams, K. D. (2018): "Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting". *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 36, n. 3, pp. 905-924.
- Giamello, C. y De Castro, G. (2017): En busca de los niños de la llave. Una mirada indiscreta a la España que emerge de La Gran Recesión. Barcelona: EDUCO.
- Giamello, C. y De Castro, G. (2018): *Los otros niños de la llave. Cuando la precariedad se hace costumbre en España*. Barcelona: EDUCO.
- Griffis, H. (2018): "State of Remote Work 2018 Report". *Buffer*. Disponible en: https://open.buffer.com/state-remote-work-2018/ Consultado el 1 de mayo de 2020.
- Hafner, K. (2016): "Una epidemia de soledad". *The New York Times*, 9 de septiembre de 2016.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015): "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review". *Perspectives on Psychological Science*, n. 10, pp. 227-237.
- Holwerda, T. J., Beekman, A. T. F., Deeg, D.J., Stek, M.L., Van Tilburg, T. G., Visser, P., Schamael, B., Jonker, C., Schoevers, R. A. (2012): "Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL)". *Psychological Medicine*, vol. 42, n. 4, pp. 843-853.
- Hosie, R. (2017): "People who use social media a lot are isolated". *Independent*, 6 de marzo de 2017.
- HRSA (2019): "The 'Loneliness Epidemic'. Health Resources & Services Administration". Disponible en: https://www.hrsa.gov/enews/past-issues/2019/january-17/loneliness-epidemic.
- Hunt, M. G. y Young, J. (2018): "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression". *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 37, n. 10, pp.751-768.
- InfoBarcelona (2020): "Dispositivos móviles para paliar la soledad en los hospitales". InfoBarcelona, 26 de abril de 2020.
- Infocop (2020): "Más de 700 llamadas atendidas en el teléfono gratuito de apoyo psicológico de la Comunidad de Madrid gestionado por el COP Madrid". *Infocop*, 7 de abril de 2020.
- IPSOS (2020): "Majority (54%) of Canadians Say Physical Distancing has Left them Feeling Lonely or Isolated". *IPSOS*, 10 de abril de 2020.

- Jacobs, E. (2017): "When loneliness at work drives employees to quit their jobs". *Financial Times*, 8 de junio de 2017.
- Kalia, A. (2020): "The extreme loneliness of lockdown: 'Even though my partner is here, I'm struggling to cope". *The Guardian*, 28 de abril de 2020.
- Kilgannon, C. (2020): "As Morgues Fill, N.Y.C. to Bury Some Virus Victims in Potter's Field". *The New York Times*, 10 de abril de 2020.
- Klinenberg, E. (2012): Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. Londres: Penguin Books.
- La Jungla (2020): "El cumpleaños más emotivo de Charo, la octogenaria a la que sorprendieron sus vecinos". *El Español*, 18 de marzo de 2020.
- La Razón (2020): "Campo 87, el cementerio que acoge los cuerpos que no reclama nadie". *La Razón*, 23 de abril de 2020.
- La Voz (2020): "Las consultas de atención psicológica superan las 200 llamadas en Asturias". *La Voz de Asturias*, 1 de abril de 2020.
- Lauby, S. (2019): "The Next Employee Challenge: Loneliness in the Workplace". *HR Bartender*, 12 de febrero de 2019.
- Madrid Diario (2020): "Nace 'Minutos en compañía', un teléfono para paliar la soledad de los mayores en cuarentena". *Madrid Diario*, 26 de marzo de 2020.
- Malagón-Amor, Á., Córoles-Martínez, D., Martín López, L. M., Pérez-Solá, V. (2014): "Hikikomori in Spain: A descriptive study". *International Journal of Social Psychiatry*, vol. 61, n. 5, pp. 475-483.
- Marjoribanks, D. y Darnell, A. (2017): "You're not alone: the quality of the UK's social relationships". *Relate*, 1 de marzo de 2017.
- Martínez, J. (2020): "Morir solos". ABC, 17 de abril de 2020.
- Matthews, T. y Dolley, J. (2018): "Many people feel lonely in the city, but perhaps "third places" can help with that". *The Fifth Estate*, 22 de marzo de 2018.
- Monbiot, G. (2014): "The age of loneliness is killing us". *The Guardian*, 14 de octubre de 2014.
- Moore, P. (2014): "Poll Results: Ghosting". YouGov, 28 de octubre de 2014.
- Morris, S. (2019): "Hinkley suicide alarm: family of victim calls for more support for lonely workers". *The Guardian*, 27 de agosto de 2019.
- Ovejero, S., Caro-Cañizares, I., León-Martínez, V., Baca-García, E. (2014): "Prolonged social withdrawal disorder: a hikikomori case in Spain". *International Journal of Social Psychiatry*, vol. 60, n. 6, pp. 562-565.
- Ozcelik, H. y Barsade, S. (2011): "Work loneliness and employee performance". *Academy of Management*, vol. 2011, n. 1.
- Peláez, J. (2014): "Los 2 casos del síndrome de Hikikomori en España". *Naukas*, 28 de febrero de 2014.
- Polo, T. (2020): "Una red de voluntarios para las 2.000 personas mayores ciegas y solas durante la pandemia". *El País*, 5 de abril de 2020.
- Price, S. (2020): "Nearly Half of Americans are Struggling With Loneliness Amid Social Distancing, and Many Don't Know Where to Find Help". *Value Penguin*, 28 de abril de 2020.

- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., Miller, E. (2017): "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the US". *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 53, n. 1, pp. 1-8.
- Primack, B. A., Karim, S. A., Shensa, A., Bowman, N., Knight, J., Sidani, J. E. (2019): "Positive and Negative Experiences on Social Media and Perceived Social Isolation". *American Journal of Health Promotion*, vol. 33, n. 6, pp. 859-868.
- Pueyo, J. (2020): "El Teléfono de la Esperanza, desbordado". *El País*, 2 de abril de 2020.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., Styra, R. (2008): "Compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience". *Epidemiology and Infection*, vol. 136, n. 7, p. 997.
- Richer, A. D. (2020): "66 veteranos de guerra en EU mueren por coronavirus en asilo para soldados de Massachusetts". *Sin Embargo*, 28 de abril de 2020.
- Scharf, T. (2011): "Loneliness: an urban perspective", en Age UK Oxfordshire (2011): Safeguarding the Convoy. A call to action from the Campaign to End Loneliness. Abingdon (OXON): Age UK Oxfordshire.
- Schawbel, D. (2018): *Back to Human: How Great Leaders Create Connection in the Age of Isolation*. Nueva York: Da Capo Lifelong Books.
- Sherwood, C., Kneale, D. y Bloomfield, B. (2014): *The Way We Are Now: The State of the UK's Relationships 2014*. Londres: Relate.
- Together for Short Lives (2018): *Hidden Lives: tackling the social exclusion of families caring for a seriously ill child.* Londres: Together for Short Lives.
- Turkle, S. (2015): "Ghosting". *Hufftington Post*, 23 de noviembre de 2015.
- Vidal, F. (2018): La Última Modernidad. Santander: Sal Terrae.
- Waytz, A., Chou, E. Y., Magee, J. C., Galinsky, A. D. (2015): "Not so lonely at the top: The relationship between power and loneliness". *Journal of Organizational Behavior and Human Decision Processes*, n. 130, pp. 69-78.
- WHO (2013): Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and nonpartner sexual violence. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Wood, G. (2011): "Secret Fears of the Super-Rich". The Atlantic, abril de 2011.
- Zuazua, P. (2020): "Operación vecino: cuando la atención en cadena es solidaria e inmediata". *El País*, 5 de abril de 2020.