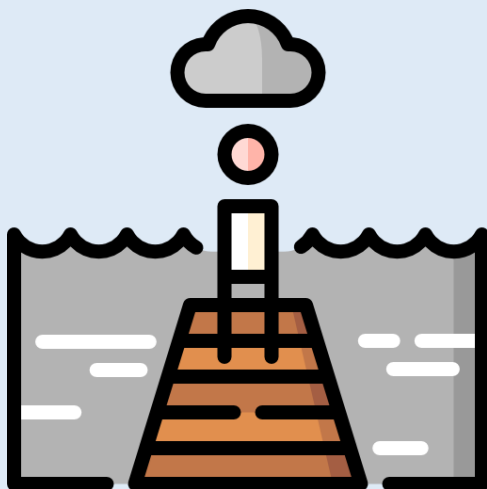


Soledad en mayores: guía breve de buenas prácticas para profesionales



Bibliografía

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 26(2), 225-249.

Gardiner, C., Laud, P., Heaton, T., & Gott, M. (2020). What is the prevalence of loneliness amongst older people living in residential and nursing care homes? A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 49(5), 748-757.

Garza-Sánchez, R.I., González-Tovar, J., Rubio-Rubio, L. & Dumitrache-Dumitrache, C.G. (2020). Loneliness in older people from Spain and Mexico: a comparative analysis. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 106-116.

Jeste, D. V., Lee, E. E., & Cacioppo, S. (2020). Battling the modern behavioral epidemic of loneliness: suggestions for research and interventions. *JAMA psychiatry*, 77(6), 553-554

Maldonado, J. A. (2018). *Materiales docentes de gerontología y protección de los mayores* (1st ed.). Dykinson

Neves, B. B., Sanders, A., & Kokanović, R. (2019). "It's the worst bloody feeling in the world": Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of aging studies*, 49, 74-84.

Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. Portal de mayores. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-01.pdf>

Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376.

Este documento se ha elaborado en el marco del proyecto de investigación HERA: Herramienta para evaluar, reducir y afrontar la soledad en personas mayores, presentado a la convocatoria publicada mediante resolución de la Rectora de la Universidad de Granada de fecha de fecha 5 de febrero de 2020, dentro del Programa Operativo FEDER Andalucía 2014-2020

¡Definición de soledad y tipos!

Definición: diferencia entre el nivel de contactos sociales deseados y el disponible. Las necesidades sociales no están satisfechas y las expectativas sobre las relaciones sociales no se cumplen.

Soledad subjetiva: sentimiento doloroso y temido, una percepción subjetiva del aislamiento social que puede aparecer tanto en ausencia como en presencia de otras personas.

Objetiva: falta de compañía, temporal o permanente, o estar en solitario.

Soledad familiar: percepción de déficit en el apoyo social recibido del colectivo familiar.

Soledad conyugal: por la ausencia de pareja o por percibir falta de apoyo y comprensión por parte de la misma.

Soledad social: falta de interacción con el resto de personas que conforman la sociedad.

Factores de riesgo

Ser mujer.

Problemas financieros.

Pérdida de la pareja.

Vivir sola o solo.

Vivir en residencia.

Tener discapacidad o adquirirla.

Limitaciones funcionales en las actividades de la vida diaria.

Estado de ánimo depresivo y ansioso.

Factores protectores

Tener pareja.

Calidad en la relación matrimonial.

Elevado número de contactos sociales.

Red social grande.

Alta actividad social.

Apoyo social y emocional.

Buena salud autopercebida.

Optimismo.

Tipos de intervenciones

Modalidad:
Individuales
o grupales

Grupales: suelen ser de tipo educativo o social
Individuales: importantes en mayores con nivel de dependencia que dificulta la participación en modalidad grupal

Por contenido:

1. Uso de tecnología.
2. Educativas.
3. Centradas en actividad de ocio.
4. Terapia específica.

1. Que usan tecnología:

- a. Programas para envío de email.
- b. Videoconferencia con familiares (mejores resultados).
- c. Cursos sobre el uso de ordenadores o tecnología.

2. Intervencions educativas:

- a. Orientadas al mantenimiento de la red social.
- b. Centradas en el desarrollo de habilidades sociales.
- c. Aumentar la red social de apoyo.

3. Centradas en grupos de ocio sobre temáticas:

Por ejemplo: jardinería, manualidades, deportes, cine, lectura.

4. Basadas en terapias específicas:

- a. Terapia asistida con animales.
- b. Risoterapia.
- c. Mindfulness.