
RESUMEN DEL INFORME

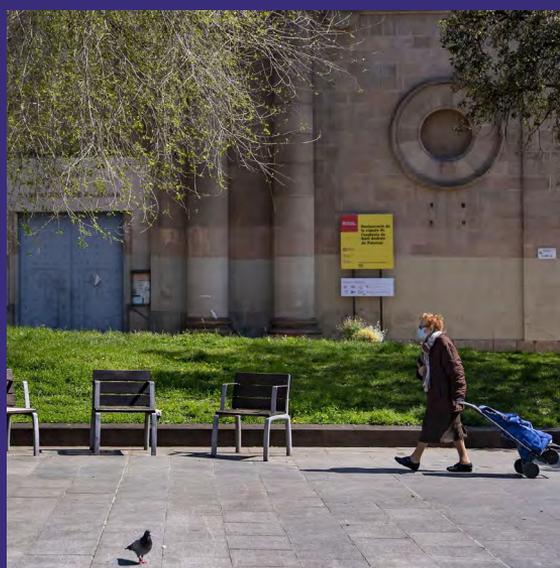
El impacto de la COVID-19 en el sentimiento de soledad no deseada de las personas mayores

Una publicación de

observatorio de la
soledad

Iniciativa de

 amigos de
los mayores



1. Introducción

El objetivo principal de la encuesta ha sido indagar en cómo han vivido la pandemia las personas mayores que ya sentían soledad antes de la COVID-19. Diseñada por el Observatorio de la Soledad, se realizó entre los meses de junio y julio de 2020 a 210 personas mayores vinculadas a los programas sociales de la entidad. Se realizó por teléfono gracias al apoyo voluntario de 9 alumnos de la Universitat de Barcelona (Máster en Psicogerontología y 4º curso del Grado de Psicología), coordinados por la Doctora Montserrat Celdrán. Análisis y autoría: Elisa Sala Mozos, Regina Martínez, Montserrat Celdrán y Clara Riba

Los principales resultados en relación al período de confinamiento tratan sobre:

- Sentimiento de soledad y cambios en las rutinas.
- Apoyo recibido y percepción del mismo.
- Discriminación, vulnerabilidad y temores.
- Necesidades expresadas en caso de otra situación similar.
- Herramientas de comunicación utilizadas.
- Valoración de la tarea de Amigos de los Mayores.
- Se presenta al final unas conclusiones generales.

2. El sentimiento de soledad no deseada durante el confinamiento

2.1 Impacto de la situación provocada por la COVID-19 en el sentimiento de soledad de las personas mayores

¿CÓMO HA VARIADO SU SENTIMIENTO DE SOLEDAD?

Casi la mitad (49%) afirma que su sentimiento no ha cambiado y sigue siendo el mismo y el 41% dice que ha aumentado durante el estado de alarma. Entre las personas que indican que ha aumentado:

Casi la mitad (43%) lo asocia con la disminución, limitación o ausencia de contactos.

Porque yo solía estar con la gente. (Mujer, 80 años)

Porque hay contactos por teléfono y por mensajes, pero no es lo mismo que en persona. (Mujer, 72 años)

El 21% relaciona este aumento con sentimientos de angustia, vacío, tristeza, desesperanza o desmotivación por la situación.

*Tenía un sentimiento recurrente de desesperanza.
(Mujer, 85 años)*

*Tengo voluntad, pero estoy más triste, cada vez puedo menos
y me siento una carga. (Mujer, 84 años)*

El 16% lo atribuye al aislamiento físico, en muchos casos agravado por las condiciones de la vivienda.

Porque he estado encerrada sola. (Mujer, 82 años)

*Me ha hecho sentir más sola la lluvia, y vivir en un piso pequeño.
(Mujer, 69 años)*

2.2 La red comunitaria y otros factores con influencia en el sentimiento de soledad de las personas mayores

¿SE HA ECHADO DE MENOS ALGO?

Echar en falta alguna cosa, en lo que respecta a la rutina y al modo de vida, tiene una incidencia directa y significativa en el sentimiento de soledad.

Entre aquellos que han echado de menos algo, el sentimiento de soledad ha aumentado en el 50% de los casos.

En cambio, entre los que no han echado de menos nada, la mayoría (63%) cree que su sentimiento de la soledad sigue siendo el mismo.

¿HA CAMBIADO EL CONTACTO CON LA RED COMUNITARIA?

Sólo un 9% ha aumentado el contacto con la red y ha disminuido para el 38%. El 39% dice que sigue siendo el mismo y el 14% que no tuvo contacto con la red antes ni durante el confinamiento.

Existe una relación significativa entre aquellos que han tenido una variación en su relación con la red comunitaria durante el confinamiento y el sentimiento de soledad que han experimentado:

El 17% de las personas que han aumentado el contacto con amigos y vecinos durante el confinamiento indican una disminución en su sentimiento de soledad.

Sin embargo, en el 39% de los casos, a pesar de haber aumentado el contacto con la red comunitaria, la sensación de soledad ha aumentado durante el confinamiento.



3. La participación social de la población encuestada antes del confinamiento y el impacto de los cambios de rutinas durante la pandemia

¿QUÉ HACÍAN ANTES? ¿CÓMO PARTICIPABAN?

El 72% solía ir de compras al mercado o a las tiendas del barrio antes de la declaración del estado de alarma. El 60% de las personas realizaba actividades de ocio de tipo informal (por ejemplo, salir a la calle con amigos y amigas o salir a pasear) y el 41% realizaba actividades sociales formales, como ir a la parroquia o al centro de mayores del barrio.

¿CÓMO LO CAMBIÓ LA PANDEMIA?

El 52% de las personas encuestadas han tenido que cambiar sus rutinas, y dos tercios declararon que han echado de menos algo de su vida diaria anterior.

¿QUÉ HAN DEJADO DE HACER EN SU DÍA A DÍA?

Casi la mitad de las personas que dicen que han echado de menos algo que hacían (47,4%) han indicado poder salir y hacer actividades en el vecindario.

Tenía una vida muy bonita, hacía muchas cosas: iba a la piscina, salía a caminar, etc. El confinamiento me ha prohibido hacerlo todo, ahora poco a poco estoy volviendo a la normalidad.

(Mujer, 92 años)

Poder salir, tener libertad para hacer las cosas del día a día.

(Mujer, 90 años)

Un 18% manifiesta que echa de menos la compañía y el contacto personal, haciendo hincapié en el contacto presencial y físico, y un 13,5% hace referencia a la imposibilidad de mantener relaciones familiares.

Las caricias a mis hijos, los abrazos, los besos... no vernos como antes. (Hombre, 90 años)

No poder ver a los hijos y a los nietos, sobre todo. Sólo los podía ver desde lejos. No poder dar la mano, dar un beso. Todo eso me ha costado mucho. (Mujer, 91 años)



4. El apoyo recibido durante el confinamiento

4.1 El apoyo social recibido durante la pandemia

¿HA CAMBIADO EL APOYO RECIBIDO?

El 24% dice que la ayuda que recibe ha aumentado y el 11% que ha disminuido, mientras que la mayoría (65%) no ha percibido ningún cambio y piensa que el apoyo recibido durante la pandemia ha sido el mismo que antes.

¿Y SEGÚN EL TIPO DE APOYO?

Formal: en el 72% de los casos cuanto mayor ha sido el apoyo formal, mayor ha sido la ayuda percibida.

Familiar: para el 38%, cuanto mayor ha sido el contacto con la red familiar, mayor ha sido la ayuda recibida.

Vecinos y comunidad: el 61,1% que ha aumentado el contacto con amigos y vecinos considera que la ayuda recibida durante el confinamiento también ha aumentado.

4.2. El capital social y el sentimiento de soledad de las personas mayores

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL CONTACTO CON LA RED VECINAL Y LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD?

Hay una relación directa y muy significativa. Casi el 65% de las personas que han declarado un aumento de los contactos con la red de amigos y vecinos expresan una mayor sensación de seguridad, y el 74% de quienes lo han reducido se sienten menos seguros que antes.

5. La discriminación y el edadismo durante la pandemia y el impacto en el bienestar de las personas mayores

5.1 La discriminación de las personas mayores durante la pandemia

¿CREEN QUE SE HA DISCRIMINADO A LAS PERSONAS MAYORES?

Casi una cuarta parte de las personas no han respondido, o no saben (50 personas, un 24%). Entre los que responden, la opinión está dividida: el 53% cree que ha sido discriminado y el resto cree que no.

ENTRE LOS QUE CREEN QUE SÍ, ¿CUÁLES SON LOS MOTIVOS?

Casi un tercio se ha referido a un sentimiento general de abandono, o hablan de este sentimiento como algo que ya estaba presente antes de la crisis de COVID-19.

Ponían en la tele que mucha gente mayor había muerto como si nada. (Mujer, 87 años)

Se olvidaron de las personas mayores. (Mujer, 89 años)

Ha continuado la misma indiferencia de siempre ante las personas mayores. (Hombre, 80 años)

En segundo lugar, hay un 26% de las personas que han respondido refiriéndose a que no han recibido la atención que creían que necesitaban, ya sea por parte de los servicios sanitarios o por parte de la familia.

Porque he tenido necesidad de ir al médico o al dentista y no me han podido visitar, no podía venir el médico de cabecera.
(Mujer, 84 años)

Los médicos no atienden a las personas mayores por el coronavirus, se han olvidado de los otros enfermos.
(Mujer, 91 años)

5.2 El miedo y el sentimiento de vulnerabilidad de las personas mayores durante la pandemia

¿SE HAN SENTIDO MÁS VULNERABLES, HAN TENIDO MIEDO?

El 59% se han sentido más vulnerables. Cuando se les pregunta sobre el aumento del miedo, el 48% de las personas encuestadas dicen que, de hecho, hay cosas que antes no les daban miedo y ahora sí.

¿CUÁLES SON LAS COSAS QUE ANTES NO LES DABAN MIEDO Y AHORA SÍ?

El 40% ha informado de miedo a un posible contagio y muerte como resultado de la COVID-19, destacando, algunas de ellas, el miedo a morir en soledad.

La muerte no me da miedo pero sí el hecho de morirme y que mi familia no pueda estar presente debido al confinamiento y a las medidas de seguridad. (Mujer, 91 años)

Coger el virus y morirme, aunque estoy muy mal, no quiero eso y quedarme sola, morir sola en casa sin que nadie se entere.
(Mujer, 78 años)

Casi una cuarta parte de las personas que han respondido han manifestado tener miedo a salir a la calle.

Me da miedo salir a la calle, desconfianza. (Hombre, 75 años)

Ya poco salía a la calle por mi movilidad y ahora me da aún más miedo que antes. (Mujer, 75 años)

¿HAN PERCIBIDO DISCRIMINACIÓN EN LA SENSACIÓN DE VULNERABILIDAD?

Entre las personas que afirman que las personas mayores han sido verdaderamente discriminadas, la sensación de vulnerabilidad es mayor. El aumento del miedo también está relacionado con la sensación de vulnerabilidad. El 68% de las personas que ahora tienen más miedo se sienten más vulnerables que antes.



6. Necesidades y sugerencias de las personas mayores

¿QUÉ NECESITARÍAN SI REVIVIERAN UNA CRISIS SIMILAR?

Aproximadamente un tercio destacó la necesidad de más contacto y/o compañía o acompañamiento de familiares, amigos y/o voluntarios.

Más compañía. (Mujer, 79 años)

Tener una persona al lado, si puede ser el compañero de Amigos de los Mayores. (Hombre, 71 años)

El 20% contestó que no necesitaría nada, haciendo hincapié en que durante el primer confinamiento domiciliado tenían todo lo que necesitaban porque han estado acompañados por un miembro de la familia o por la red de proximidad.

Mantener la red que tengo. (Hombre, 71 años)

*Nada, me he sentido muy arropada por mis vecinos.
(Mujer, 89 años)*

*Estar como estoy ahora, con el apoyo de la familia y los vecinos.
(Mujer, 79 años)*

Por último, y en tercer lugar, habría todas esas personas que han declarado no saber lo que necesitarían.

¿QUÉ PROPUESTAS INDICAN PARA AMIGOS DE LOS MAYORES?

Más de un tercio de las personas que han respondido a esta pregunta han sugerido aumentar el apoyo y regularidad en las acciones llevadas a cabo por la entidad, haciendo hincapié, en algunos casos, en la necesidad de la presencia física.

Que se haga acompañamiento recurrente a personas como yo, que no tenemos a nadie. (Hombre, 71 años)

Que aumenten las visitas con la voluntaria, siempre con las medidas de seguridad necesarias, porque me he sentido muy sola. (Mujer, 86 años)

EL 20% querría enfatizar la necesidad de mantener las relaciones de acompañamiento como hasta ahora.

Que sigan teniendo mucha comunicación con todo el mundo porque el diálogo es importantísimo. (Mujer, 81 años)

Que continúen con la tarea de acompañamiento. (Mujer, 84 años)

Que se acuerden de mí y que me visiten. (Mujer, 65 años)

En tercer lugar, un 14% de la población que ha respondido querría mantener las actividades de socialización.

Que se vuelve a hacer el taller de punto. (Mujer, 71 años)

Más actividades, más encuentros, más acogida. (Mujer, 69 años)

Echo de menos las actividades de ocio que se hacían como la de San Juan. (Mujer, 88 años)

¿QUÉ PROPUESTAS ABIERTAS HACEN?

Casi la mitad de personas ha expresado su satisfacción por el trabajo de Amigos de los Mayores, haciendo hincapié en la tarea del voluntariado.

Estoy muy contenta con el trabajo de Amigos de los Mayores. Se portan muy bien conmigo. (Mujer, 92 años)

Me gusta mucho el trabajo del voluntariado de Amigos de los Mayores. (Mujer, 92 años)

Un 22% ha indicado que es necesario aumentar el apoyo o acción, tanto por parte de la entidad como por parte de otras instituciones públicas.

Amigos de los Mayores es muy bonita pero faltan actividades... (Mujer, 69 años)

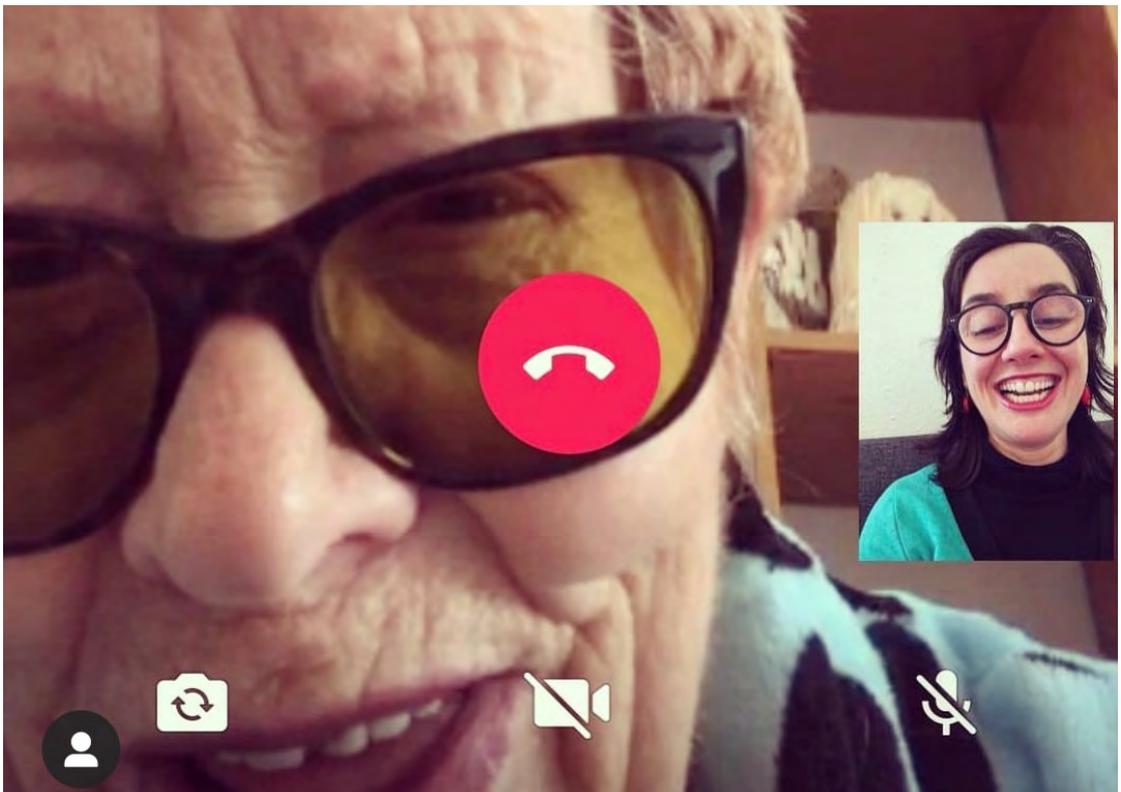
Me hubiera gustado tener más contacto telefónico de forma directa con Amigos de los Mayores o teleasistencia con más frecuencia. (Hombre, 77 años)

7. El uso de las herramientas de comunicación y nuevas tecnologías durante la COVID-19

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MEDIOS MÁS UTILIZADOS?

El teléfono ha sido la principal herramienta durante el confinamiento: el 74% lo ha utilizado exclusivamente. Un 6% ha combinado el teléfono con las videollamadas de Whatsapp; el 10% hizo llamadas telefónicas y videollamadas y mensajes de Whatsapp; el 7%, llamadas telefónicas combinadas con mensajes de Whatsapp; sólo el 2% ha combinado el teléfono con el correo electrónico.

El 92% de las personas ya utilizaban estas herramientas de comunicación anteriormente.



8. El trabajo de Amigos de los Mayores durante la pandemia

¿ESTÁN SATISFECHAS CON LA ADAPTACIÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO?

El 80% se han sentido acompañadas por Amigos de los Mayores. Un 78% valora las llamadas de Amigos de los Mayores como satisfactorias. De éstas, el 44% de las personas afirmaron que tenían un sentimiento general de apoyo, destacando el acompañamiento y el seguimiento como elementos positivos que les hacían sentir acompañadas.

Me he sentido más acompañada durante los momentos difíciles que se han vivido. (Mujer, 92 años)

Me han hecho un seguimiento y me he sentido acompañada. Me han ayudado mucho a no sentirme tan sola. (Mujer, 76 años)

Un 27% de las personas que han respondido han destacado el papel clave de la persona voluntaria en el acompañamiento.

Me he sentido muy arropado por mi voluntario. (Hombre, 69 años);

Hemos conectado mucho con María José y hemos hablado de muchas cosas. (Mujer, 84 años)

Un 23% ha expresado que las llamadas han sido un acompañamiento emocional positivo.

Porque se preocupaban por mí en todo momento, me llamaban cada día para hablar y venían a verme para pasear.
(Mujer, 85 años)

Estoy contento con las llamadas, me daban siempre una alegría.
(Hombre, 83 años)

¿LAS LLAMADAS HAN SERVIDO PARA TENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA COVID-19?

Hay más de una cuarta parte de los consultados que no responden (55 personas). Entre los que lo hacen, poco más de la mitad (55%) cree que sí le han proporcionado más información sobre la pandemia.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y LAS LLAMADAS?

No ha habido una relación significativa entre el acompañamiento telefónico y la reducción del sentimiento de soledad. Aunque la mayoría ha valorado positivamente las llamadas recibidas y han apreciado el acompañamiento y la información, parece claro que el contacto telefónico no es suficiente.

Me han estado llamando, pero me hubiera gustado que alguien me visitara. No creo que las llamadas sean suficientes. Muchas personas tienen completa soledad y algunas llamadas no son suficientes. (Hombre, 76 años).

Accede al informe completo de la encuesta 'EL IMPACTO DE LA COVID-19 EN EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES': www.amigosdelosmayores.org

SOBRE EL OBSERVATORIO DE LA SOLEDAD

El **Observatorio de la Soledad**, creado en el año 2017 por la fundación **Amigos de los Mayores**, es la **primera plataforma de generación e intercambio** de conocimiento en torno a la soledad no deseada en España. Su objetivo es entender las variables que interactúan con la soledad, generar y sistematizar el conocimiento, y desarrollar herramientas formativas para la intervención que faciliten a los agentes de este **ámbito** la operación y desarrollo de programas para prevenirla y paliar su impacto.

Una publicación de

observatorio de la
soledad

Iniciativa de



amigos de
los mayores

Con el apoyo de



**Diputació
Barcelona**