

LA SOLEDAD COMO FENÓMENO SOCIAL Y ESTRUCTURAL: UNA REFLEXIÓN CRÍTICA DESDE LA INTERSECCIONALIDAD

LONELINESS AS A SOCIAL AND STRUCTURAL PHENOMENON: A CRITICAL REFLECTION FROM INTERSECTIONALITY

Daniel Fernández-Roses

Trabajador social. Servicio estatal de ayuda a víctimas de LGTBIfobia e investigador predoctoral. Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales (Universidad Complutense de Madrid).

Sonia García-Aguña

Trabajadora social. Investigadora y docente predoctoral. Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales (Universidad Complutense de Madrid).

Pablo de Gea Grela

Trabajador social. Investigador y docente predoctoral. Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales (Universidad Complutense de Madrid).

Resumen: este artículo aborda el concepto de soledad desde una perspectiva crítica, centrándose en la distinción entre soledad deseada y no deseada, y su relación con el aislamiento social. El objetivo es analizar el concepto desde una perspectiva interseccional feminista, con el fin de explorar cómo las estructuras sociales y de desigualdad influyen en la experiencia de la misma. Todo ello bajo la premisa de que la soledad, más allá de ser un fenómeno individual subjetivo, es el resultado de factores sociales complejos que han de atenderse.

Palabras Clave: soledad, soledad estructural, aislamiento social, interseccionalidad, feminismo.

Abstract: this article addresses the concept of loneliness from a critical perspective, focusing on the distinction between desired and undesired loneliness, and its relationship with social isolation. The aim is to analyse the concept through an intersectional feminist perspective, in order to explore how social structures and inequalities influence the experience of loneliness. All of this is based on the premise that loneliness, beyond being a subjective individual phenomenon, is the result of complex social factors that must be addressed.

Keywords: loneliness, structural loneliness, social isolation, intersectionality, feminism.

Referencia normalizada: Fernández-Roses, D., García-Aguña, S. y De Gea, P. la soledad como fenómeno social y estructural: una reflexión crítica desde la interseccionalidad. *Trabajo Social Hoy* 102 (pág. 7-20). Doi: 10.12960/TSH 2024.0007

Correspondencia: Pablo de Gea Grela. Email: padegea@ucm.es

1. INTRODUCCIÓN

La Real Academia Española en su primera acepción define soledad como la «carencia voluntaria o involuntaria de compañía» (Real Academia Española, s.f.). Sin embargo, como podemos imaginar, definir soledad no es una tarea ni tan sencilla, ni tan simplista, pues se trata de un constructo complejo, aunque natural, y que incluye aspectos psicosociales (Pourriyahi *et al.*, 2021). Además, algo que complejiza más su definición, es que en muchas ocasiones se relaciona erróneamente con vivir solo/a, o con disfunciones a nivel psicológico (Nilsson *et al.*, 2006; Tiwari, 2013).

A este respecto, la investigación empírica y los esfuerzos por hacer una definición concreta comienzan en torno a 1980 desde las Ciencias Sociales y la Psicología. Perlman y Peplau (1981) conceptualizaron el fenómeno como una conjunción de tres aspectos, el cognitivo, el refuerzo social, y las necesidades de intimidad, señalando como tres características comunes la deficiencia en relaciones interpersonales, que es una experiencia subjetiva (a diferencia del aislamiento, como veremos a continuación), y que genera estrés y malestar. Así, Perlman y Peplau (1981), definen soledad como:

«The unpleasant experience that occurs when a person's network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively; and although loneliness may at times reach pathological proportions, we are mostly concerned with "normal" ranges of loneliness among the general public». [La experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún aspecto importante, ya sea cuantitativa o cualitativamente; y aunque la soledad puede en ocasiones alcanzar proporciones patológicas, lo que más nos preocupa son los rangos «normales» de soledad entre el público en general] (p. 31).

Algunos/as otros/as autores/as diferencian, dentro de la soledad, tres ámbitos, el íntimo (soledad emocional), la escasa proximidad con familiares y amistades (soledad relacional), o el sentimiento de poca valoración externa (soledad colectiva) (Cacioppo y Cacioppo, 2014; Nicholson, 2012; Ong *et al.*, 2016).

En esta línea y, con una definición más actual y vigente en España, el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES, s.f.), define la soledad no deseada como el sentimiento subjetivo de no tener la cantidad/calidad deseada de relaciones sociales o, de forma más concreta, «la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea».

Por su parte, es necesario precisar que el aislamiento social, a veces utilizado también indistintamente como sinónimo de soledad, es la falta sustancial de contactos sociales que puede medirse de manera objetiva (SoledadES, s.f.). Es, por tanto, el hecho objetivo de contar con mínimo contacto con otras personas. Esta definición y su diferenciación con la de soledad es importante porque, en todo caso, las relaciones sociales son fundamentales y, se describen a través de principalmente tres conceptos (Holt-Lunstad *et al.*, 2010):

1. Redes sociales: «a system of social relations through which many individuals carry on certain activities which are only indirectly coordinated with one another» [sistema de relaciones sociales a través del cual muchos individuos llevan a cabo determinadas ac-

tividades que solo se coordinan indirectamente entre sí] (Barnes, 1954, p. 49). Son el elemento estructural de las relaciones sociales, por lo que se enfatiza el análisis de su tamaño y la frecuencia de los contactos.

2. Apoyo social: ayuda (emocional, instrumental o de otro tipo) derivada de un entramado social (Fernández-Ballesteros *et al.*, 1992). Es el proceso transaccional (dar y recibir apoyo), a través del cual nuestras relaciones nos proporcionan un espacio para el intercambio.
3. Participación social: frecuencia y calidad de las actividades (formales e informales) (Holt-Lunstad *et al.*, 2010), referida a la capacidad real y efectiva de la persona o grupos a la hora de tomar decisiones sobre asuntos de la sociedad (Gyarmati, 1992).

2. ¿SOLEDAD O SOLEDAD NO DESEADA?

La distinción entre soledad y soledad no deseada también ha sido objeto de análisis en diversos campos, desde la Psicología hasta las Ciencias Sociales (Benito *et al.*, 2024). Mientras que el término soledad parece aludir a una experiencia neutra o incluso positiva, la soledad no deseada implica una valoración negativa, sugiriendo una carencia afectiva o social que no satisface los deseos de la persona que la experimenta (De Jong y Van Tilburg, 2022). Esta diferenciación, aunque parece sencilla en la superficie, se vuelve más compleja cuando la analizamos en profundidad, sobre todo desde perspectivas feministas, interseccionales y *queer* (Christou y Bloor, 2021). Por ello, es esencial explorar las capas y matices que aportan a la comprensión de la soledad y, en particular, de la soledad no deseada.

Dentro de las múltiples maneras de concebir la soledad existen diversas tendencias, entre las que destaca por su vigencia actual una interpretación negativa —como la que hemos señalado con Perlman y Peplau (1981)—, definiendo esta desde el malestar. De la misma forma ocurre con el concepto de soledad no deseada, como hemos visto por parte de SoledadES (s.f.), en línea con otras interpretaciones como las de Arroyo (2023) o Hawkey y Cacioppo (2010), quienes la definen como la discrepancia entre el nivel de relaciones sociales que una persona tiene y el nivel que desearía tener. Si bien, la problemática de este enfoque radica en que los conceptos base y sus definiciones establecen como premisa una norma social sobre la cantidad y calidad de relaciones que se espera que las personas mantengan, por lo que cualquier desviación de esta norma puede interpretarse como una deficiencia (Bidart *et al.*, 2020).

Por ello, diferentes estudios afirman que es importante problematizar la noción de soledad no deseada (Shiovitz-Ezra, 2015). Butler (2004) sostiene que las normas sociales imponen expectativas sobre cómo debemos formar nuestras relaciones, lo cual puede excluir a aquellas personas que no encajan en lo establecido como normativo como, por ejemplo, los moldes heteronormativos o capitalistas, entre otros. De esta manera, la soledad no deseada puede ser vista como un producto de estas normas, reforzando la idea de que estar solo/a o tener menos conexiones sociales de lo esperado es inherentemente problemático (Ahmed, 2020).

En esta línea, diferentes investigaciones señalan que la soledad es, esencialmente, una experiencia subjetiva que no siempre implica un estado negativo (Bolmsjö *et al.*, 2019). Como

explica Rokach (2000), en muchas culturas la soledad puede verse como un espacio para la introspección, la autorreflexión y el crecimiento personal, una fuente de creatividad y libertad (Long y Averill, 2003). Pero no solo eso, sino que además múltiples investigaciones argumentan que la soledad no debe ser reducida a una experiencia buena o mala (Ypsilanti y Lazuras, 2022). Concretamente, la teoría *queer* nos invita a aceptar la ambigüedad y la complejidad de la experiencia humana, incluidas las formas en que experimentamos la soledad (Halberstam, 2011), es decir, las personas pueden vivir la soledad de manera contradictoria, como algo liberador y, a la vez, opresivo.

De hecho, un aspecto clave es quizás reconocer precisamente eso, que no todas las personas experimentan la soledad de la misma manera (Barreto *et al.*, 2021), sobre todo porque la soledad no puede separarse de la estructura social, no puede reducirse a una experiencia puramente personal e individual que obvie ciertas estructuras de poder y opresión que determinan cómo las personas se relacionan con su entorno y consigo mismas (Vytyniorgu *et al.*, 2023). Esto, desde el punto de vista de la interseccionalidad, pone de relieve diferencias fundamentales que no podemos obviar como, por ejemplo, que una mujer racializada lesbiana experimentará la soledad de forma distinta a un hombre blanco heterosexual, no solo por su percepción personal, sino también debido a las barreras que enfrenta para construir redes de apoyo en una sociedad estructurada por la homofobia, el racismo y el patriarcado (Hooks, 2000).

La teoría *queer*, a su vez, va un paso más allá, poniendo el foco en desafiar —como introducíamos anteriormente— las categorías binarias y la normatividad impuesta, ofreciendo una reflexión crítica sobre el concepto de soledad no deseada (Acadia, 2021). Todo ello desde la idea de que distinciones binarias como deseado/no deseado reflejan y reproducen normas sociales que regulan las relaciones (Warner, 2000), lo cual desemboca en una división que refuerza una concepción normativa de la sociabilidad, y que excluye a quienes eligen otras formas de relacionarse.

3. SI HABLAMOS DE SOLEDAD NO DESEADA, ¿PODEMOS HABLAR DE SOLEDAD DESEADA?

El concepto de soledad deseada puede parecer paradójico, especialmente si partimos de la premisa que establece la soledad como una experiencia negativa. En este sentido, se podría argumentar que, si la soledad es una experiencia inherentemente desagradable, como sugieren Perlman y Peplau (1981), no tendría sentido querer experimentarla de manera intencional. No obstante, este punto de vista puede ser limitado y requiere un análisis más matizado, especialmente desde otras perspectivas.

Para comenzar, es importante destacar que la definición de soledad no es monolítica (Suárez, 2023). Si bien muchos/as autores/as, como Weiss (1975) o Cacioppo y Patrick (2008), han destacado la dimensión negativa de la soledad, otros/as han explorado sus aspectos potencialmente positivos. Como señalan Long y Averill (2003), la soledad puede ser una experiencia rica y gratificante, especialmente cuando es deseada y elegida. Esta forma de soledad deseada no se corresponde con la idea de carencia afectiva o de relaciones deficientes, sino más bien con un estado en el que una persona busca estar sola como una forma de introspección, libertad o descanso emocional (Munitis *et al.*, 2022).

Desde esta perspectiva, la soledad deseada no se experimenta como la experiencia desagradable descrita en las definiciones tradicionales de soledad no deseada. Más bien, podría entenderse como una estrategia proactiva para gestionar el bienestar emocional y mental. Como señala Rokach (2000), algunas personas pueden buscar activamente la soledad como un refugio del estrés social o como un espacio para el desarrollo personal.

El feminismo, particularmente en su enfoque interseccional, nos invita a desafiar las narrativas que asocian la soledad exclusivamente con algo negativo. La teórica feminista Hooks (2000) sostiene que, para las mujeres y otras personas marginalizadas, el espacio de la soledad puede ser una fuente de resistencia y empoderamiento. En lugar de asumir que estar sola es siempre una carencia, Hooks (2000) expone una visión de la soledad como una oportunidad para la autorreflexión, especialmente en una sociedad patriarcal que a menudo sobrecarga a las mujeres con expectativas de cuidado y relación.

Además, la interseccionalidad de Crenshaw (2013) también nos permite entender cómo las identidades múltiples afectan la experiencia de la soledad. Para algunas personas, la elección de estar solas puede ser una forma de autodefensa o protección en un entorno hostil. Esto es particularmente relevante, por ejemplo, para personas disidentes, que pueden encontrar en la soledad un espacio seguro frente a las agresiones sociales (Meyer, 2010).

En este sentido, la soledad deseada puede ser entendida como una forma de resistencia a las estructuras normativas que dictan que las relaciones interpersonales y la sociabilidad son siempre positivas. Como explica Halberstam (2011), el acto de apartarse de las relaciones convencionales o de la sociabilidad impuesta por el orden heteronormativo puede ser un acto radical de auto-definición.

Otro punto crucial es que la soledad deseada no implica necesariamente un deseo de experimentar malestar. En realidad, puede ser vista como una expresión de autonomía. Según Baumeister y Leary (2017), las personas tienen una necesidad fundamental de pertenencia, pero también tienen necesidades de autonomía y espacio personal. La búsqueda de soledad puede ser una forma de mantener el equilibrio entre estas necesidades, lo que explica por qué algunas personas pueden desear estar solas sin que esto se interprete como una señal de malestar o carencia.

Este deseo de soledad está estrechamente relacionado con el concepto de espacio personal y la autonomía del ser, una idea que se puede rastrear hasta filósofos/as como Sartre (1956), quien veía la soledad como una condición esencial para la libertad personal. En este sentido, la soledad deseada no es una contradicción, sino una afirmación de la capacidad de las personas para tomar decisiones sobre su propio bienestar emocional.

Cuando se menciona la experiencia desagradable de la soledad, es crucial recordar que esta definición no captura toda la gama de experiencias posibles. La literatura sobre la soledad, como la investigación de Hawkey y Cacioppo (2010), a menudo describe sus efectos negativos, pero este enfoque se centra principalmente en la soledad no deseada. Al conceptualizar la soledad desde esta perspectiva negativa, corremos el riesgo de ignorar las experiencias subjetivas de aquellas personas que eligen estar solas por razones personales o culturales. Alguien que desea soledad no busca activamente sentirse mal, sino que busca una forma de estar consigo mismo/a de manera que le proporcione algún tipo de beneficio emocional, cognitivo o social (Coplan *et al.*, 2021).

En este punto cabe aclarar que es posible hablar de soledad deseada, pero solo si comprendemos que la soledad no es intrínsecamente negativa. Las experiencias de soledad, como cualquier otra experiencia humana, son subjetivas y dependen de una amplia gama de factores individuales y contextuales. Es crucial desafiar las narrativas que ven la soledad únicamente como un estado negativo, y reconocer su potencial como fuente de resistencia, empoderamiento y autoconocimiento. Una propuesta interesante de la amplia gama de matices que esconde la soledad más allá de deseada/no deseada viene dada de la mano del IMSERSO (2021), sintetizada en la siguiente figura:

Figura 1. Diferenciación entre términos relacionados con la soledad

SOLEDAD SOCIAL, EMOCIONAL, EXISTENCIAL	Solitud (Solitude)	Experiencia positiva de estar solo
	Estar solo (Aloneness)	Pasar tiempo con uno mismo Soledad elegida
	Sentirse solo (Loneliness)	Soledad no elegida
	Vivir solo (Living alone)	Vivir solo
	Aislamiento social (Social isolation)	Aislamiento

Fuente: IMSERSO (2021).

4. SOLEDAD DESEADA VS. DESEO DE ESTAR SOLO/A: DISTINCIONES CLAVE

El debate sobre la soledad deseada y el deseo de estar solo/a implica detalles importantes en la comprensión de la soledad como experiencia humana. En este contexto, es útil diferenciar entre la elección consciente de estar solo/a y la sensación de soledad como un sentimiento de insatisfacción relacional. Para muchos/as, la soledad implica un malestar que es incompatible con la idea de querer estar solo/a y disfrutarlo (Tubadji, 2023). Pero ¿cómo podemos distinguir entre estas dos experiencias? Y, más importante, ¿qué papel juegan en nuestra vida cotidiana?

El deseo de estar solo/a en un momento específico puede estar relacionado con una necesidad temporal de espacio personal y autonomía (Haeyen, 2018). Como apuntábamos, desde esta perspectiva no se percibe como una carencia, sino como una elección que responde a una necesidad de desconexión física o mental del entorno social. La literatura sobre el bienestar psicológico sugiere que esta elección puede ser beneficiosa, aumentando la reflexión, la creatividad y el equilibrio emocional (Larson, 1990). Por ende, esta elección no implica una sensación de soledad en el sentido tradicional, sino una forma de soledad que es controlada y deseada.

Baumeister y Leary (2017) destacan que el equilibrio entre las necesidades de pertenencia y autonomía es fundamental para el bienestar emocional. Así, querer estar solo/a puede ser vis-

to como una manifestación de esta necesidad de autonomía, que no debe confundirse con la soledad no deseada. Como indica la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000), las personas necesitan sentir que tienen control sobre sus experiencias sociales, lo que incluye la capacidad de retirarse cuando lo necesiten. Esto refuerza la idea de que estar solo/a puede ser una elección positiva y autónoma, y no necesariamente un síntoma de malestar.

En resumen, cuando hablamos de soledad, la mayoría de las definiciones académicas se centran en su carácter subjetivo y negativo, conteniendo un fuerte componente de malestar emocional incompatible con «quiero estar solo/a porque me siento bien», porque se trata de una experiencia no deseada. Autores/as como Hawkley y Cacioppo (2010) describen cómo la soledad crónica puede tener efectos perjudiciales sobre la salud física y mental, indiscutibles cuando la persona experimenta la soledad como algo no deseado y desagradable. Pero este punto de vista hegemónico termina por destacar únicamente su naturaleza problemática. Es por ello que la soledad deseada parece un oxímoron cuando la entendemos desde esta óptica.

Para Hooks (2000) la soledad puede ser una fuente de poder y resistencia, sobre todo en el caso de las mujeres, especialmente las que viven en contextos patriarcales, para las que elegir la soledad puede ser una forma de escapar de las demandas emocionales y sociales impuestas por los roles de género tradicionales. Esta soledad no deseada es, por tanto, una mezcla de autonomía y necesidad emocional.

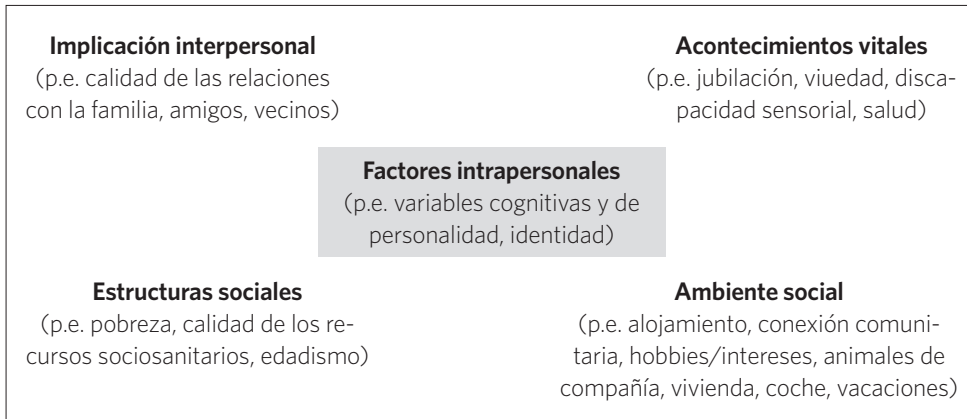
También, recordemos que el aislamiento, a diferencia de la soledad y la soledad, es un estado objetivo que implica la falta de relaciones sociales significativas (Albasheer *et al.*, 2024). Según Victor *et al.* (2005), el aislamiento social puede medirse objetivamente en términos de número de contactos o interacciones que una persona tiene. Es importante destacar que el aislamiento no siempre va acompañado de una sensación de soledad. Algunas personas pueden estar socialmente aisladas, pero no sentirse solas si han elegido conscientemente ese estilo de vida.

En contraste, otras pueden experimentar soledad a pesar de no estar aisladas socialmente, lo que refuerza la idea de que la soledad es una experiencia subjetiva. En este sentido, el aislamiento y la soledad no siempre están correlacionados; las personas pueden estar rodeadas de otras personas, pero sentirse solas debido a la falta de intimidad o conexión emocional en sus relaciones (Hawkley y Cacioppo, 2010).

5. RECONCEPTUALIZANDO LA SOLEDAD: HACIA LA SOLEDAD ESTRUCTURAL

El concepto de soledad estructural representa un enfoque más profundo y crítico de la soledad, que va más allá de la experiencia subjetiva individual o el aislamiento social objetivo. Se refiere a un tipo de soledad que no es simplemente el resultado de la falta de relaciones o del malestar personal, sino que está enraizada en las estructuras sociales, económicas y políticas que configuran nuestras vidas. Desde esta perspectiva, la soledad no es únicamente un problema personal, sino un fenómeno estructural derivado de las desigualdades sistémicas que afectan a distintos grupos de manera desigual. Esto, puede verse sintetizado en la siguiente figura:

Figura 2. Factores relacionados con la soledad



Fuente: IMSERSO (2021).

De esta manera la soledad estructural se refiere a la forma en que las condiciones estructurales de la sociedad, como el neoliberalismo, la precariedad laboral, la desigualdad de género, el racismo y la homofobia, producen y perpetúan experiencias de soledad (Ng, 2024). A diferencia de la soledad no deseada, que se concibe como una experiencia personal subjetiva de falta de relaciones satisfactorias, la soledad estructural no depende directamente de las elecciones o los sentimientos individuales, sino de las circunstancias sociales en las que las personas se ven inmersas.

Este concepto tiene sus raíces en teorías sobre la exclusión social. Silver (1994) y Levitas (2005) argumentan que las estructuras económicas y sociales crean barreras que impiden que ciertos grupos participen plenamente en la sociedad, lo que a menudo resulta en aislamiento, marginación y soledad. Esta soledad no es solo una experiencia personal, sino que es un resultado directo de las condiciones estructurales que limitan las oportunidades de interacción, pertenencia y apoyo social.

Desde una perspectiva crítica, el capitalismo ha jugado un papel fundamental en la producción de la soledad estructural (Gerard, 2024). Harvey (2007) señala que el avance del neoliberalismo ha intensificado la atomización social y el aislamiento, al debilitar las instituciones colectivas (como sindicatos, comunidades locales y familias extendidas) y fomentar la competencia individualista. En este contexto, la soledad no es simplemente una experiencia emocional, sino un síntoma de un sistema económico que prioriza el rendimiento individual por encima de la comunidad y las relaciones interpersonales. Este factor macro se señala explícitamente en pocas ocasiones cuando hablamos de soledad, pero no podemos obviar que las sociedades individualistas se conforman como un modelo que la favorece (Ågren y Cedersund, 2018), de la misma manera que lo hacen los miedos sociales en ella generados, como el rechazo, la pérdida de identidad, o el edadismo (Robertson, 2019).

El trabajo precario y las largas jornadas laborales también contribuyen a la soledad estructural, ya que muchas personas no tienen tiempo ni energía para construir o mantener relaciones significativas (McNamara *et al.*, 2011). Como señala Hochschild (2012), la economía emocional del

capitalismo contemporáneo ha privatizado el cuidado y la afectividad, lo que empuja a las personas a gestionar sus relaciones de manera más transaccional y menos íntima. Esta fragmentación social lleva a una forma de soledad que no es simplemente un problema psicológico o emocional, sino un producto directo de las condiciones laborales y económicas.

El feminismo interseccional ha sido clave para desvelar las maneras en que las mujeres experimentan la soledad de forma estructural (Magnet y Orr, 2022). Como argumenta Hooks (2000), las estructuras patriarcales y capitalistas imponen roles de cuidado y dependencia emocional en las mujeres, lo que a menudo las lleva a una doble carga, el trabajo doméstico no remunerado y el trabajo emocional en las relaciones. Esto puede generar soledad estructural, ya que las mujeres, en muchos casos, son las responsables del bienestar emocional de otras personas, pero no reciben el mismo cuidado a cambio.

Las comunidades racializadas y, especialmente las mujeres negras, han sido históricamente excluidas de las redes de apoyo social y económico, lo que produce una forma de soledad que está profundamente ligada a la marginalización estructural (Collins, 2022). Del mismo modo, las personas *queer* a menudo experimentan una soledad que no es simplemente el resultado de no tener relaciones satisfactorias, sino de vivir en una sociedad que sigue marginando y excluyendo a quienes no conforman la norma heterosexual y cisgénero (Ahmed, 2020).

Otro campo donde el concepto de soledad estructural cobra relevancia es el envejecimiento (Camargo-Rojas y Chavarro-Carvajal, 2020). Las personas mayores son particularmente vulnerables a la soledad estructural debido a factores como la precariedad económica, la falta de acceso a servicios públicos y la ruptura de las redes familiares tradicionales (Donio-Bellegarde y Pinazo-Hernandis, 2016). Phillipson (2013) argumenta que la soledad en la vejez no es solo un problema individual, sino un producto de las políticas neoliberales que han desmantelado los sistemas de apoyo social y han dejado a las personas mayores más dependientes de sus propios recursos, los cuales a menudo son insuficientes.

El envejecimiento también está marcado por desigualdades de género y clase. Las mujeres mayores tienen más probabilidades de vivir solas y enfrentar pobreza en la vejez, lo que contribuye a una forma de soledad estructural que no se soluciona simplemente aumentando las interacciones sociales (Victor *et al.*, 2005). Este fenómeno subraya la importancia de abordar las raíces estructurales de la soledad, en lugar de limitarse a soluciones centradas en el individuo, como los programas de socialización o la terapia.

Igualmente, cabe señalar que existe cierta visión catastrofista del envejecimiento, sobre todo relacionado con la soledad. Algunos estudios recientes como el Barómetro de la soledad no deseada en España 2024 o el Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad de Madrid 2024 realizados por Fundación ONCE y Fundación AXA (2024a; 2024b) apuntan a que las personas jóvenes son las que más soledad perciben. En los siguientes tramos de edad, la soledad va descendiendo progresivamente y, vuelve a subir en las personas de 75 años y más (forma de U). Por ello, aunque la soledad y el aislamiento no son cuestiones menores para las personas mayores, hay siempre que contextualizar la situación. Las investigaciones sobre soledad en este tramo de edad son necesarias, pero creemos esencial no fomentar una percepción errónea sobre las personas mayores y sus relaciones.

6. CONCLUSIONES

El debate soledad deseada/no deseada es tan solo el punto de partida, una visión parcial que refuerza la idea de soledad como algo puramente individual. Es necesario ampliar la perspectiva, contextualizar y reconceptualizar la soledad como un fenómeno a su vez estructural, adoptando una perspectiva crítica que examine cómo las estructuras de poder crean y perpetúan las condiciones que la producen. Bajo esta premisa, la soledad estructural no es simplemente una experiencia personal de malestar, es también una manifestación de desigualdades sociales, producto de sistemas que priorizan el individualismo, la competencia y la productividad, a expensas de la comunidad y el apoyo mutuo. Es por ello que las experiencias de soledad varían considerablemente en función del contexto socioeconómico, con personas en situaciones de mayor vulnerabilidad económica enfrentando niveles más altos de aislamiento social. Este vínculo entre la soledad y las desigualdades socioeconómicas destaca la necesidad de políticas públicas que aborden las condiciones estructurales que perpetúan el aislamiento.

Con todo, combatir la soledad estructural demanda más que soluciones individuales, requiere atender las causas subyacentes como la precariedad laboral, las desigualdades de género, el racismo y la exclusión social, entre otras. Y, para todo ello, es preciso plantearnos si las definiciones base sirven para esto, o para generar aún más confusión. Si seguimos definiendo soledad en la línea del malestar, es pertinente revisar, por tanto, los conceptos de soledad deseada y no deseada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acadia, L. (2021). *Queer Theory*. *Oxford Research Encyclopedia of Literature*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190201098.013.1003>
- Ågren, A. y Cedersund, E. (2018). «Reducing Loneliness Among Older People - Who is Responsible?». *Ageing & Society*, 40(3), 584-603. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18001162>
- Ahmed, S. (2020). *Queer Phenomenology: Orientations, Objects, Others*. Duke University Press.
- (2020). *The Promise of Happiness*. Duke University Press.
- Albasheer, O., Abdelwahab, S. I., Zaino, M. R., Altraifi, A. A. A., Hakami, N., El-Amin, E. I., Alshehri, M. M., Alghamdi, S. M., Alqahtani, A. S., Alenazi, A. M., Alqahtani, B., Alhowimel, A., Uddin, S., Khalafalla, H. E. E. y Medani, I. E. (2024). «The Impact of Social Isolation and Loneliness on Cardiovascular Disease Risk Factors: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Bibliometric Investigation». *Scientific reports*, 14(1), 12871. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63528-4>
- Arroyo, M. (2023). «Soledad no deseada y salud: Una aproximación desde el Trabajo Social». *Cuadernos de Trabajo Social*, 36(1), 73-81. <https://doi.org/10.5209/cuts.82228>
- Barnes, J. A. (1954). «Class and Committees in a Norwegian Island Parish». *Human Relations*, 7, 39-58.

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T. y Qualter, P. (2021). «Loneliness around the World: Age, Gender, and Cultural Differences in Loneliness». *Personality and individual differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Baumeister, R. F. y Leary, M. R. (2017). «The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation». *Interpersonal development*, 57-89.
- Benito, T., Zaharia, G., Pérez, A. et al. (2024). *Unwanted Loneliness in Heart Failure: Risk Factors and Association With Prognosis*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4574185/v1>
- Bidart, C., Degenne, A. y Grossetti, M. (2020). *Living in Networks: The Dynamics of Social Relations* (vol. 49). Cambridge University Press.
- Bolmsjö, I., Tengland, P. A. y Rämgård, M. (2019). «Existential Loneliness: An Attempt at an Analysis of the Concept and the Phenomenon». *Nursing Ethics*, 26(5), 1310-1325. <https://doi.org/10.1177/0969733017748480>
- Butler, J. (2004). *Undoing Gender*. Routledge.
- Cacioppo, J. T. y Cacioppo, S. (2014). «Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation». *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Cacioppo, J. T. y Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. WW Norton & Company.
- Camargo-Rojas, C. M. y Chavarro-Carvajal, D. A. (2020). «El sentimiento de soledad en personas mayores: Conocimiento y tamización oportuna». *Universitas Medica*, 61(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed61-2.essm>
- Christou, A. y Bloor, K. (2021). «The Liminality of Loneliness: Negotiating Feminist Ethics and Intersectional Affectivity». *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 6(1), 03. <https://doi.org/10.20897/jcasc/11120>
- Collins, P. H. (2022). *Black Feminist Thought: Knowledge, Consciousness, and the Politics of Empowerment*. Routledge.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C. y Nelson, L. J. (eds.). (2021). *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. John Wiley & Sons.
- Crenshaw, K. (2013). «Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics». En *Feminist Legal Theories* (pp. 23-51). Routledge.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). «The "what" and "why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior». *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

- Donio-Bellegarde, M. y Pinazo-Hernandis, S. (2016). «El apoyo social y la soledad de las mujeres mayores usuarias de teleasistencia». *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 179-188. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.551>
- Fernández-Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., González, J. L. y Díaz, P. (1992). *Evaluación e Intervención Psicológica en la Vejez*. Martínez-Roca.
- Fundación ONCE y Fundación AXA. (2024a). *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf
- (2024b). *Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad de Madrid 2024*. <https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Barometro%20Soledad%20Comunidad%20Madrid%202024.pdf>
- Gerard, N. (2024). «To Sit Quietly by Oneself: On Neoliberal Capitalism's "Unprecedented inner Loneliness"». *Journal of Psychosocial Studies*, 17(1), 15-27. <https://doi.org/10.1332/14786737Y2023D000000009>
- Gyarmati, G. (1992). «Reflexiones teóricas y metodológicas en torno a la participación». *Estudios sociales*, 73(3), 9-28.
- Haeyen, S. (2018). «Personal Space from an Art Therapy Point of View Unresolved Issues with Autonomy as Central Factor». En *Art Therapy and Emotion Regulation Problems*. Palgrave Macmillan, Cham.
- Halberstam, J. (2011). «The Queer Art of Failure». *Multitudes*, 82(1), 205-213.
- Harvey, D. (2007). *A Brief History of Neoliberalism*. Oxford University Press.
- Hawkey, L. C. y Cacioppo, J. T. (2010). «Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms». *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hochschild, A. R. (2012). *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*. Metropolitan Books.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. y Layton, J. B. (2010). «Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review». *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hooks, B. (2000). *Feminist Theory: From Margin to Center*. Pluto Press.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2021). *Informe 2018. Las personas mayores en España*. <https://imserso.es/el-imserso/documentacion/estadisticas/informe-2018-personas-mayores-espana>

- Larson, R. W. (1990). «The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age». *Developmental review*, 10(2), 155-183.
- Levitas, R. (2005). *The Inclusive Society: Social Exclusion and New Labor*. Macmillan.
- Long, C. R. y Averill, J. R. (2003). «Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone». *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Magnet, S., y Orr, C. E. (2022). «Feminist Loneliness Studies: An Introduction». *Feminist Theory*, 23(1), 3-22. <https://doi.org/10.1177/14647001211062734>
- McNamara, M., Bohle, P. y Quinlan, M. (2011). «Precarious Employment, Working Hours, Work-Life Conflict and Health in Hotel Work». *Applied ergonomics*, 42(2), 225-232. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2010.06.013>
- Meyer, I. H. (2010). «Identity, Stress, and Resilience in Lesbians, Gay Men, and Bisexuals of Color». *The counseling psychologist*, 38(3), 442-454.
- Munitis, A. E., Sancho, N. B. y Gorrotxategi, M. P. (2022). «La soledad más allá de la edad: Un proyecto intergeneracional». *International Humanities Review*, 13(6), 1-10. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4080>
- Ng, I. K. S. (2024). «The “Loneliness” Epidemic: A New Social Determinant of Health?». *Internal medicine journal*, 54(3), 365-367. <https://doi.org/10.1111/imj.16356>
- Nicholson, N. R. (2012). «A Review of Social Isolation: An Important but underassessed Condition in Older Adults». *The journal of primary prevention*, 33(2-3), 137-152. <https://doi.org/10.1007/s10935-012-0271-2>
- Nilsson, B., Lindström, U. A. y Nåden, D. (2006). «Is Loneliness a Psychological Dysfunction? A Literary Study of the Phenomenon of Loneliness». *Scandinavian journal of caring sciences*, 20(1), 93-101. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2006.00386.x>
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. (s.f.). *La soledad no deseada*. <https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada>
- Ong, A. D., Uchino, B. N. y Wethington, E. (2016). «Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis». *Gerontology*, 62(4), 443-449. <https://doi.org/10.1159/000441651>
- Perlman, D. y Peplau, L. A. (1981). «Toward a Social Psychology of Loneliness». En R. Gilmour, y S. Duck (eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). Academic Press.
- Phillipson, C. (2013). *Ageing*. John Wiley & Sons.
- Pourriyahi, H., Yazdanpanah, N., Saghazadeh, A. y Rezaei, N. (2021). «Loneliness: An Immunometabolic Syndrome». *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212162>

- Real Academia Española. (s.f.). «Soledad». En *Diccionario de la Lengua Española*. <https://dle.rae.es/soledad>
- Robertson, G. (2019). «Understanding the Psychological Drivers of Loneliness: The First Step towards Developing more Effective Psychosocial Interventions». *Quality in Ageing and Older Adults*, 20(3), 143-154. <https://doi.org/10.1108/QAOA-03-2019-0008>
- Rokach, A. (2000). «Loneliness and the Life Cycle». *Psychological Reports*, 86(2), 629-642.
- Sartre, J. P. (1956). *Being and Nothingness*. Philosophical Library.
- Shiovitz-Ezra, S. (2015). «15. Loneliness in Europe: Do Perceived Neighbourhood Characteristics Matter?». En A. Börsch-Supan, T. Kneip, H. Litwin, M. Myck, y G. Weber (ed.), *Ageing in Europe - Supporting Policies for an Inclusive Society* (pp. 169-178). De Gruyter.
- Silver, H. (1994). «Social Exclusion and Social Solidarity: Three Paradigms». *International Labour Review*, 133(5-6), 531-578.
- Suárez, L. M. (2023). *Antropología de la soledad; Teorías y Etnografías Contemporáneas*. Tirant lo Blanch.
- Tiwari, S. C. (2013). «Loneliness: A disease?». *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320-322. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- Tubadji, A. (2023). «You'll Never Walk Alone: Loneliness, Religion, and politico-Economic Transformation». *Politics and Policy*, 51(4) <https://doi.org/10.1111/polp.12538>
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. N. y Bond, J. (2005). «The Prevalence of, and Risk Factors for, Loneliness in Later Life: A Survey of Older People in Great Britain». *Ageing & Society*, 25(6), 357-375.
- Vytniorgu, R., Cooper, F., Jones, C. y Barreto, M. (2023). «Loneliness and Belonging in Narrative Environments». *Emotion, Space and Society*, 46, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2023.100938>
- Warner, M. (2000). *The Trouble with Normal: Sex, Politics, and the Ethics of Queer Life*. Harvard University Press.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Ypsilanti, A. y Lazuras, L. (2022). «Loneliness is not a Homogeneous Experience: An Empirical Analysis of Adaptive and Maladaptive Forms of Loneliness in the UK». *Psychiatry research*, 312, 114571. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114571>