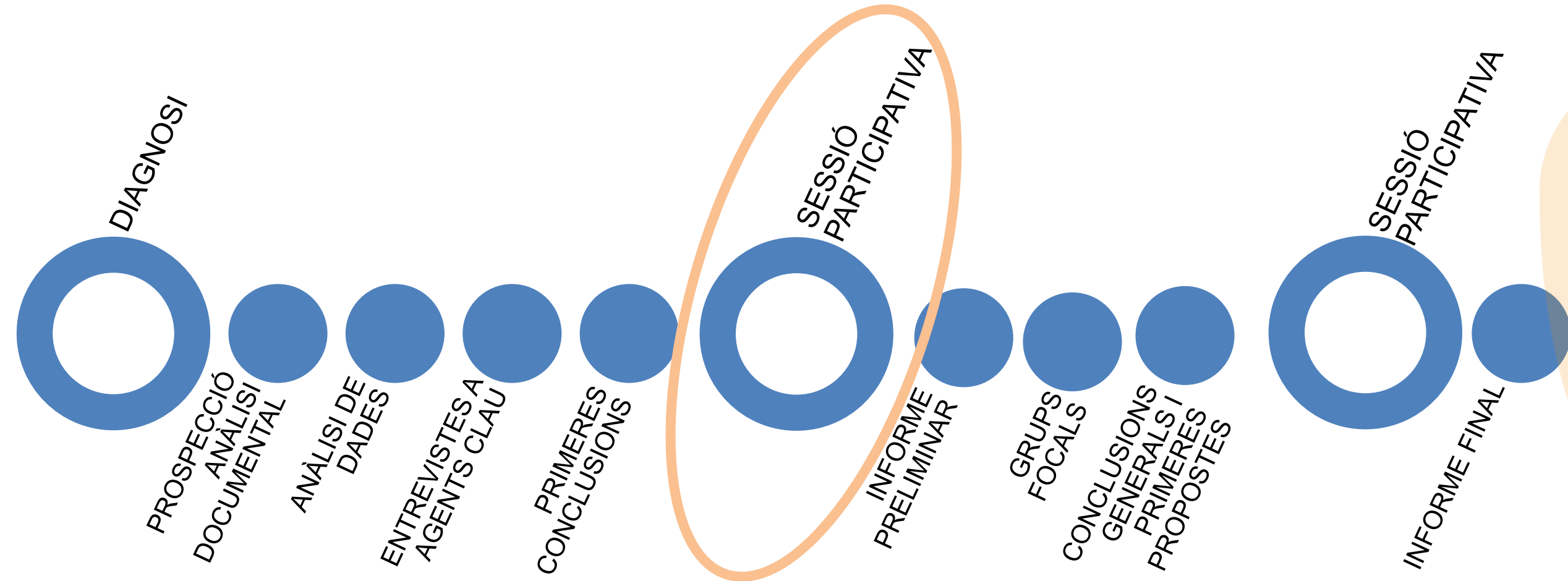


LES SOLITUDS DURANT LA VELLESA A LA CIUTAT DE TERRASSA

Diagnosi i propostes des de l'Acció Comunitària



El procés



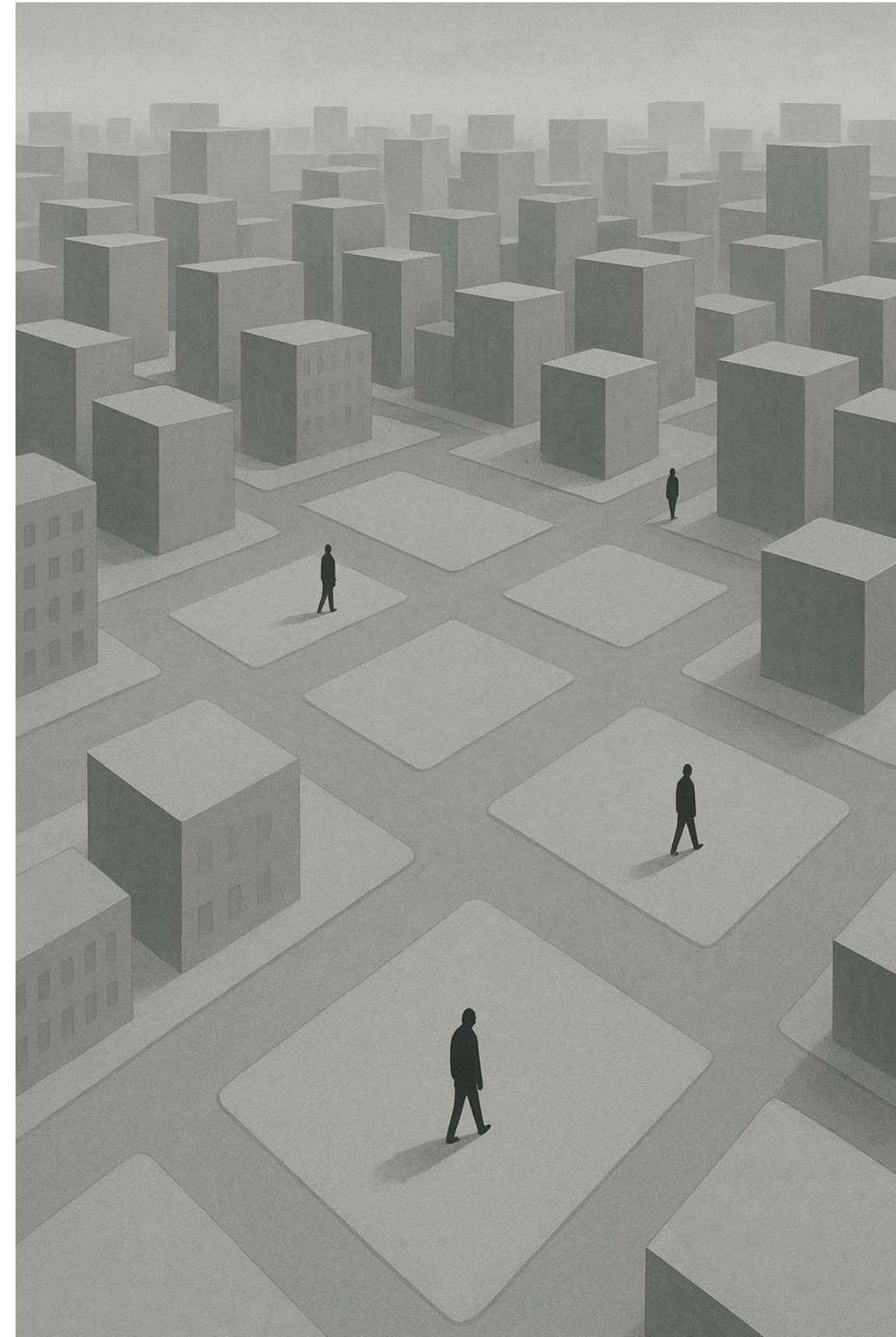
Què està passant amb la solitud?



Què està passant amb la solitud?

La disminució de les connexions socials, una tendència global

- Canvi Global
- Augment de l'individualisme
- Canvis en les estructures familiars
- Longevitat
- Composició de les llars
- Disminució global de participació
- Disminució de la confiança interpersonal/capital social
- Pèrdua d'espais relacionals
- Acceleració del canvi
- *Hiperconnexió* vs generació de vincles
- Altres



Per què ara?



Quan la mala salut i la solitud s'associen, en el cas de les Persones Grans, existeix un augment de la taxa d'ingressos hospitalaris, una major durada de les hospitalitzacions i un nombre major de visites al metge

(Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d'Hombres, B., Pásztor, Z., Tintori, G., Loneliness in the EU – Insights from surveys and online media data, EUR 30765 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021)

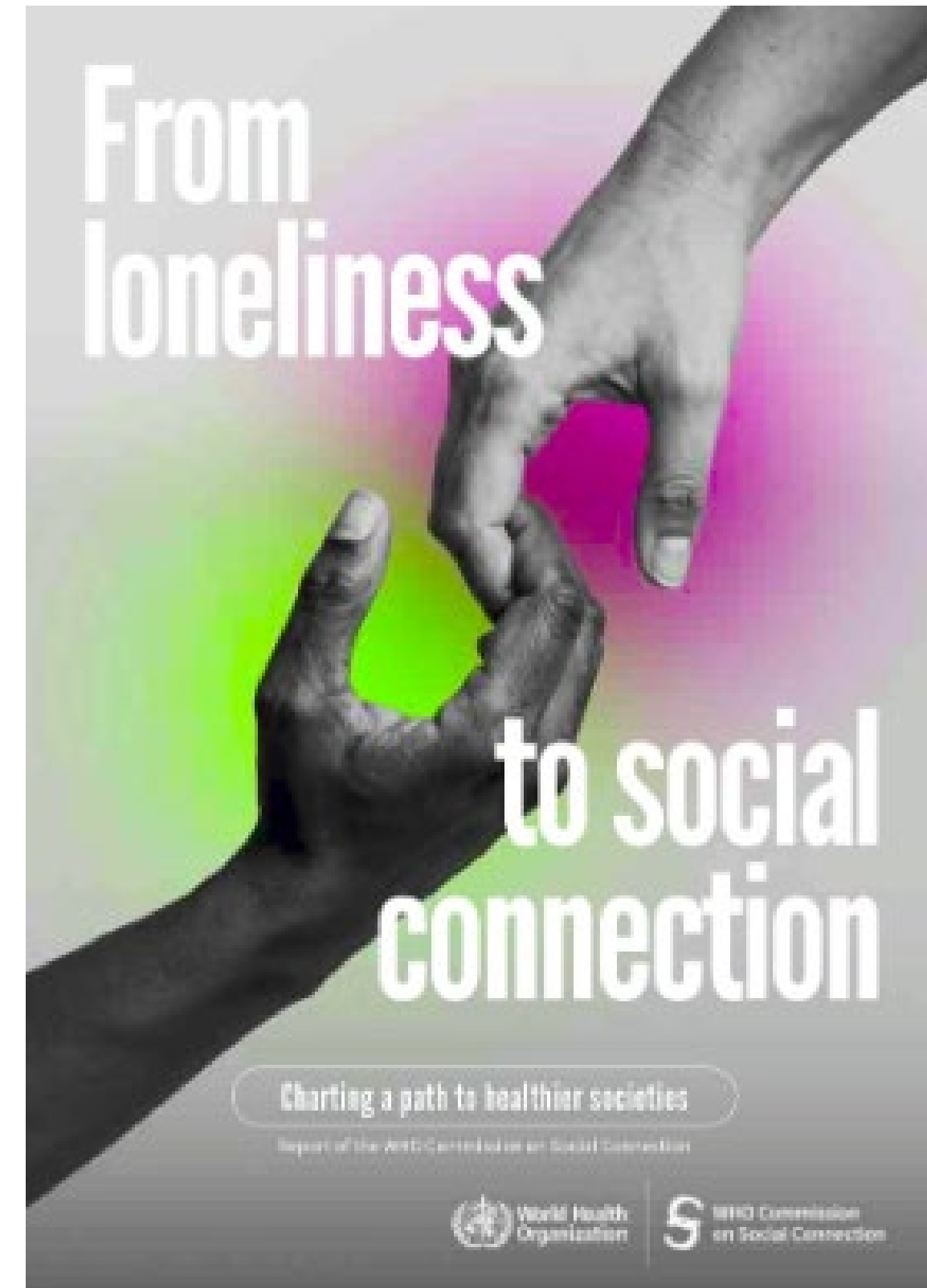
noviembre 17, 2023
Antoni Belchi

OMS declara la soledad como un “problema de salud pública mundial”

La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social

15 de noviembre de 2023 | Comunicado de prensa

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha anunciado la creación de la Comisión de la OMS sobre Conexión Social con miras a hacer frente a la soledad como una amenaza apremiante para la salud, promover las relaciones social de manera prioritaria y acelerar la ampliación de soluciones en la materia en los países de cualquier tipo de ingreso.





AÏLLAMENT I SOLITUD NO SÓN EL MATEIX

L'AÏLLAMENT SOCIAL es caracteritza per la manca o existència limitada de relacions interpersonals duradores.

- Es pot mesurar per la densitat de la xarxa social. (quantitat de persones que la componen i el grau d'interrelació)
- És objectivable.

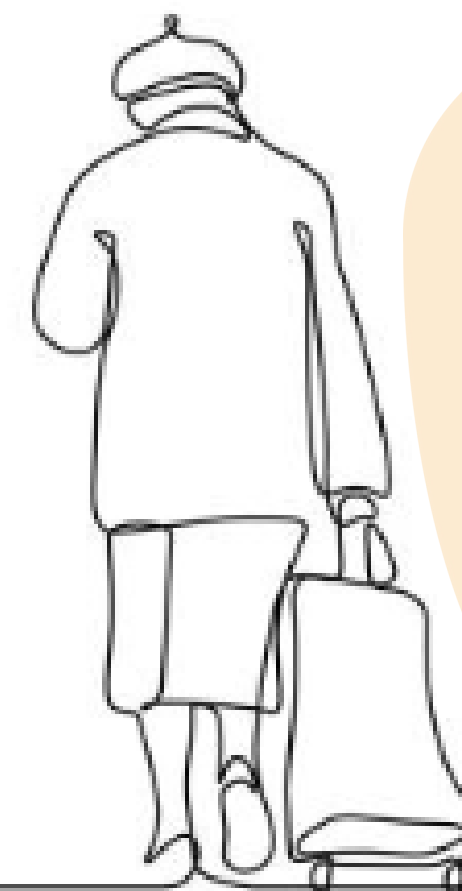
La **SOLITUD** és un sentiment i per tant, és subjectiu, personal i intransferible. Podem sentir-nos sols/es estan acompanyats/des.

ESTAR SOL/A ≠ SENTIR SOLITUD

SOLITUDS
CONNECTADES

Algunes definicions de solitud

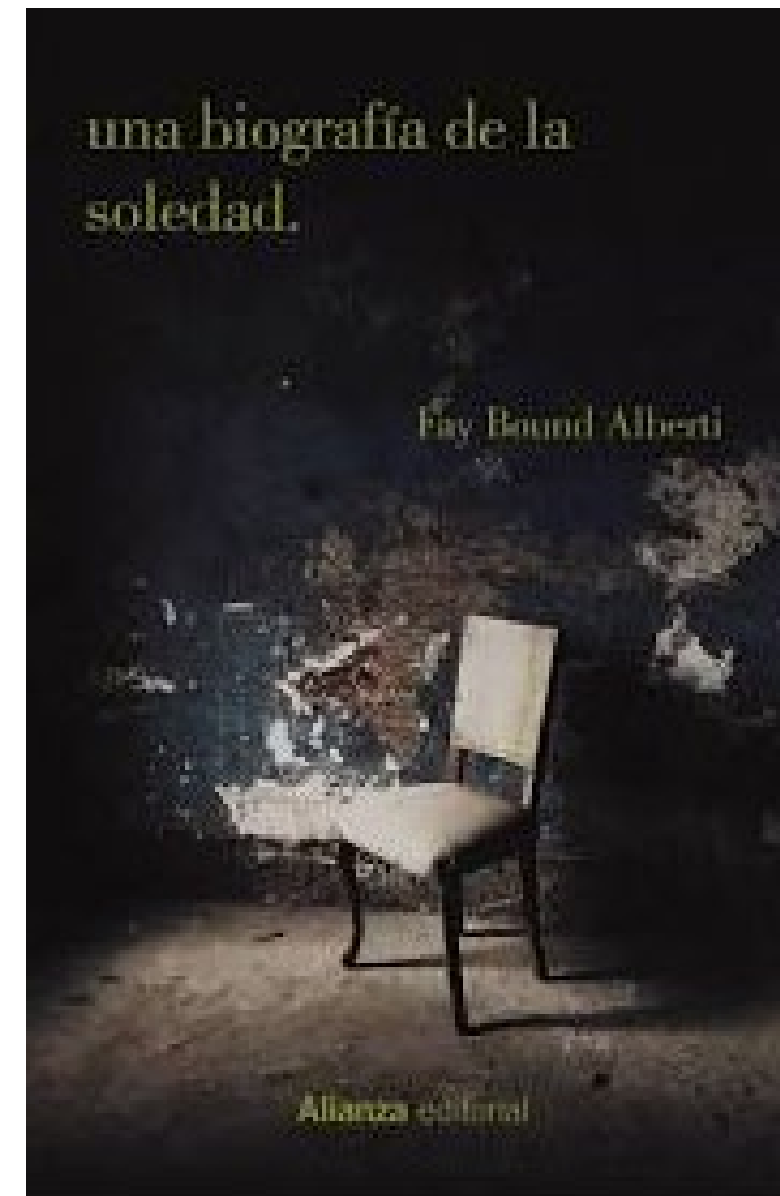
- Experiència resultant de la **manca d'intimitat necessària en el correcte desenvolupament de l'individu** (Fromm Reichmann 1950).
- La solitud és un **fenomen natural**, un sentiment que pot afectar a qualsevol i **que pot sorgir en qualsevol moment de la vida**. És independent a l'edat, el gènere o qualsevol altra característica sociodemogràfica (Weiss, 1983).
- La soletud es defineix **subjectivament** com a una **experiència dolorosa**, experimentada en absència de relacions socials o de sentiments de pertinença, o deguda a una sensació d'aïllament (Mushtaq et al., 2014; Hawkley i Capitano, 2015)
- La solitud és una **resposta psicològica negativa** davant **discrepància entre les relacions reals i les desitjades** (Peplau i Perlman 1982).



Noves aproximacions de la solitud

La solitud és un **clúster d'emocions**, una barreja d'emocions diverses que poden anar des de la ira, el ressentiment i la tristesa, fins a la gelosia, la vergonya i l'autocompassió. Es tracta d'un **sentiment que sorgeix en la interacció amb les configuracions socials** i és física, psicològica i social.

(Bound Alberti F. 2019)



SOLEDAT EXISTENCIAL



Vessant no relacional de la solitud

SOLEDAT EMOCIONAL

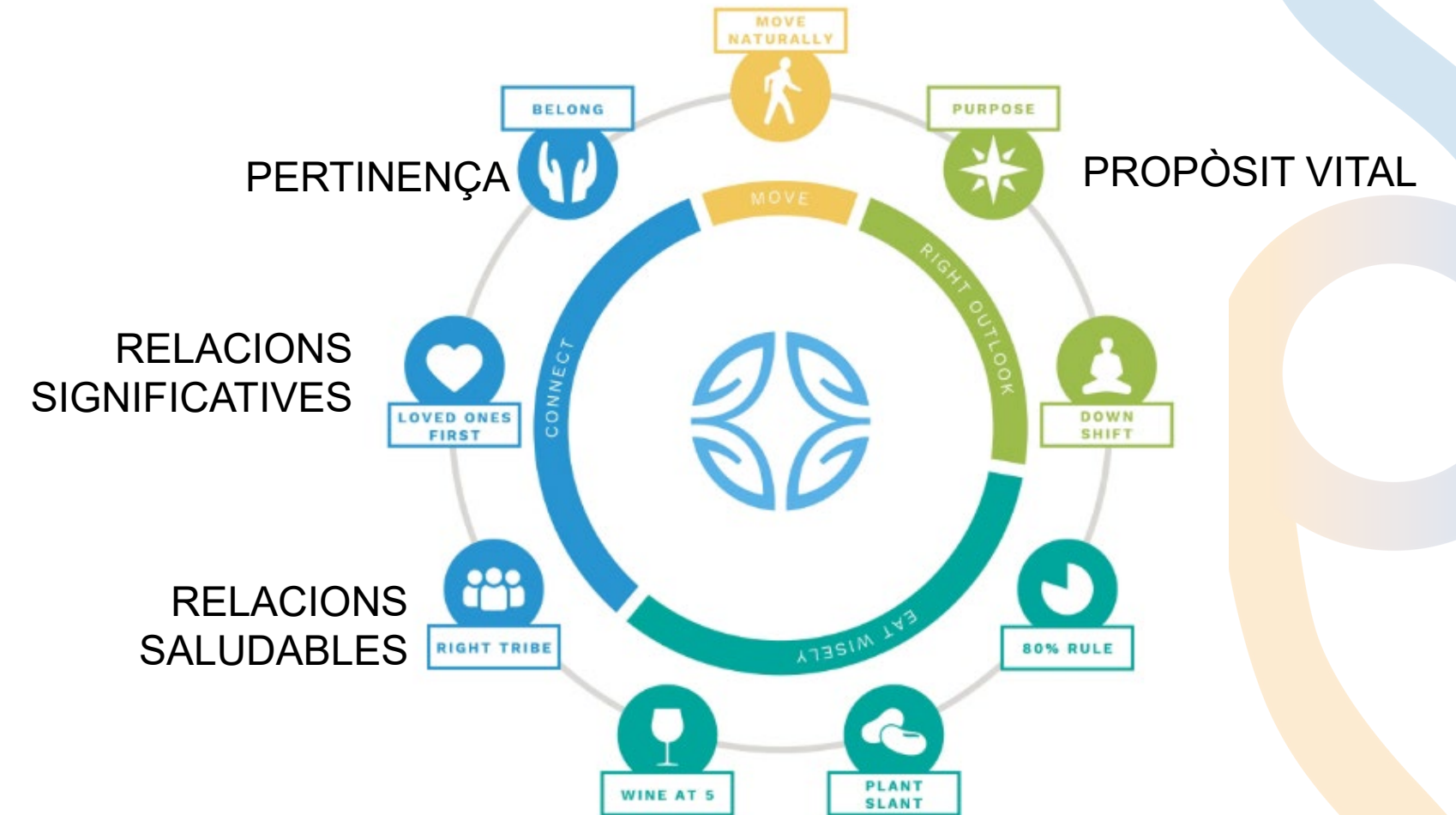


SOLEDAT SOCIAL



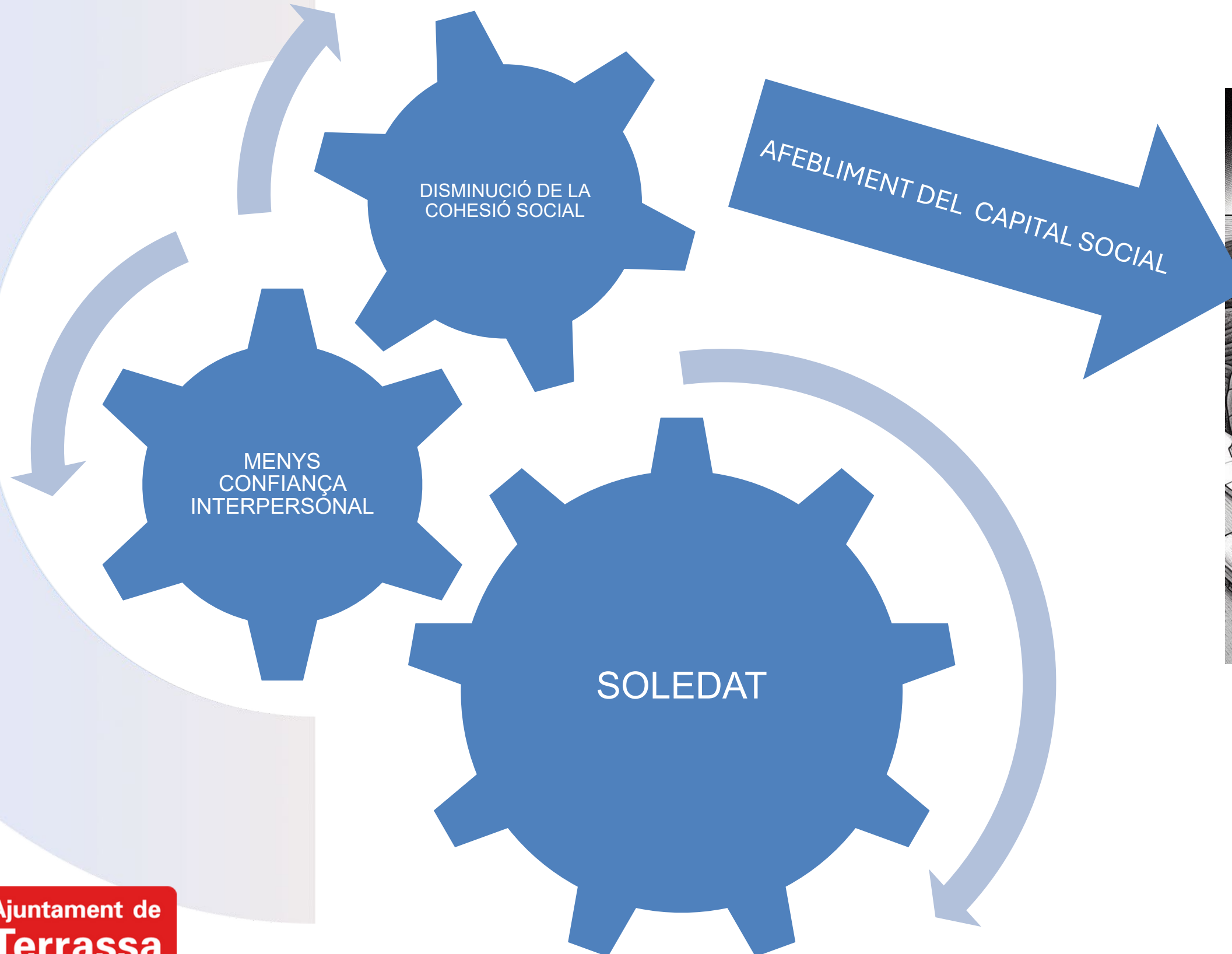
Vessant relacional de la solitud

THE BLUE ZONES



Les connexions, les relations, el propòsit en un context de longevitat

L'impacte de la solitud i l'aïllament en la salut comunitària



Disminució de capacitat de resiliència individual i COMUNITÀRIA



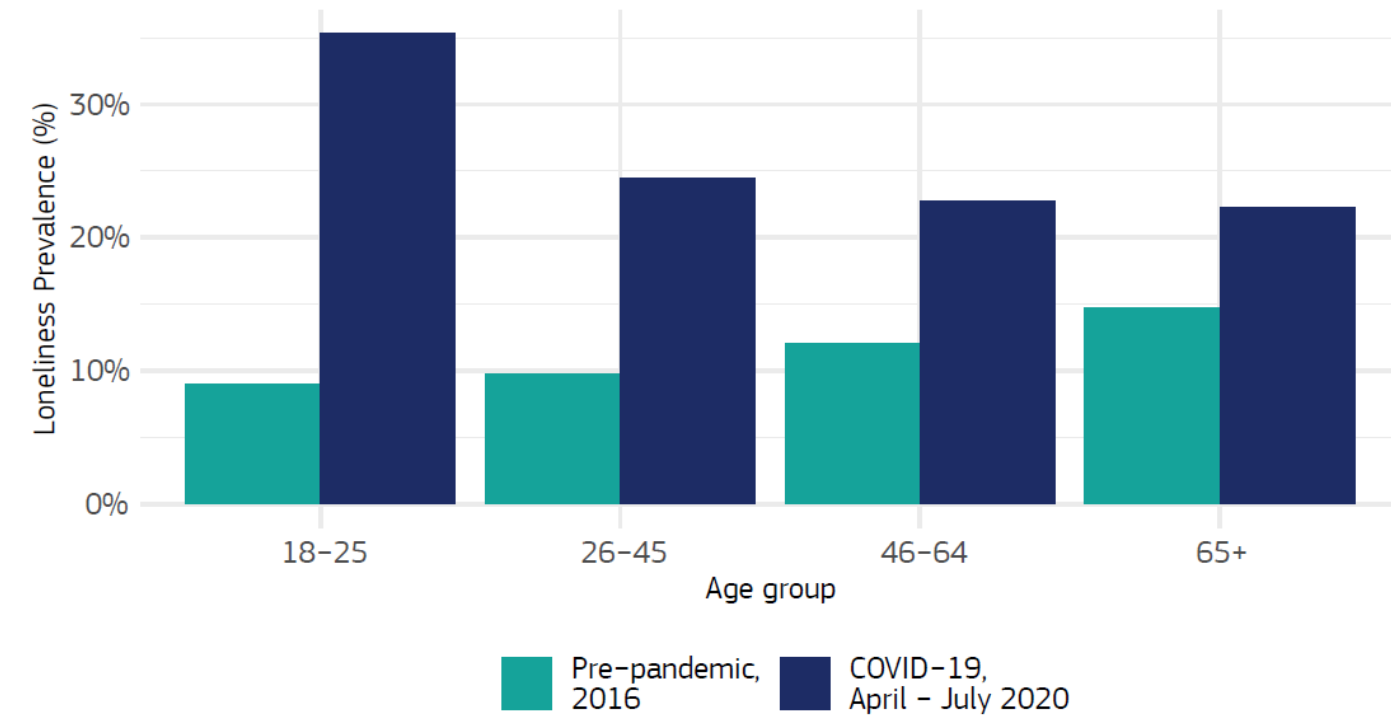
**L'ESTRUCTURA, FUNCIO I QUALITAT DE LES
NOSTRES RELACIONS SÓN UN FACTOR CRÍTIC
(FINS ARA SUBESTIMAT) PER LA SALUT
INDIVIDUAL, LA SEURETAT I LA RESILIÈNCIA
DE LES COMUNITATS.**

Algunes dades sobre solitud

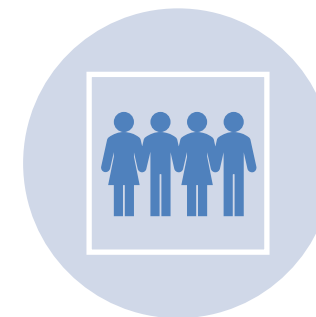
El 12% de la població adulta a Europa reporta sentir-se sola la meitat del temps



El 25% de la població adulta a Europa reporta sentir-se sola la meitat del temps.



Data sources: Eurofound, 2016 EQLS and 2020 LWC surveys. The histogram displays, by age group and time period, the share of individuals who felt lonely more than half of the time over the two weeks preceding the interview.

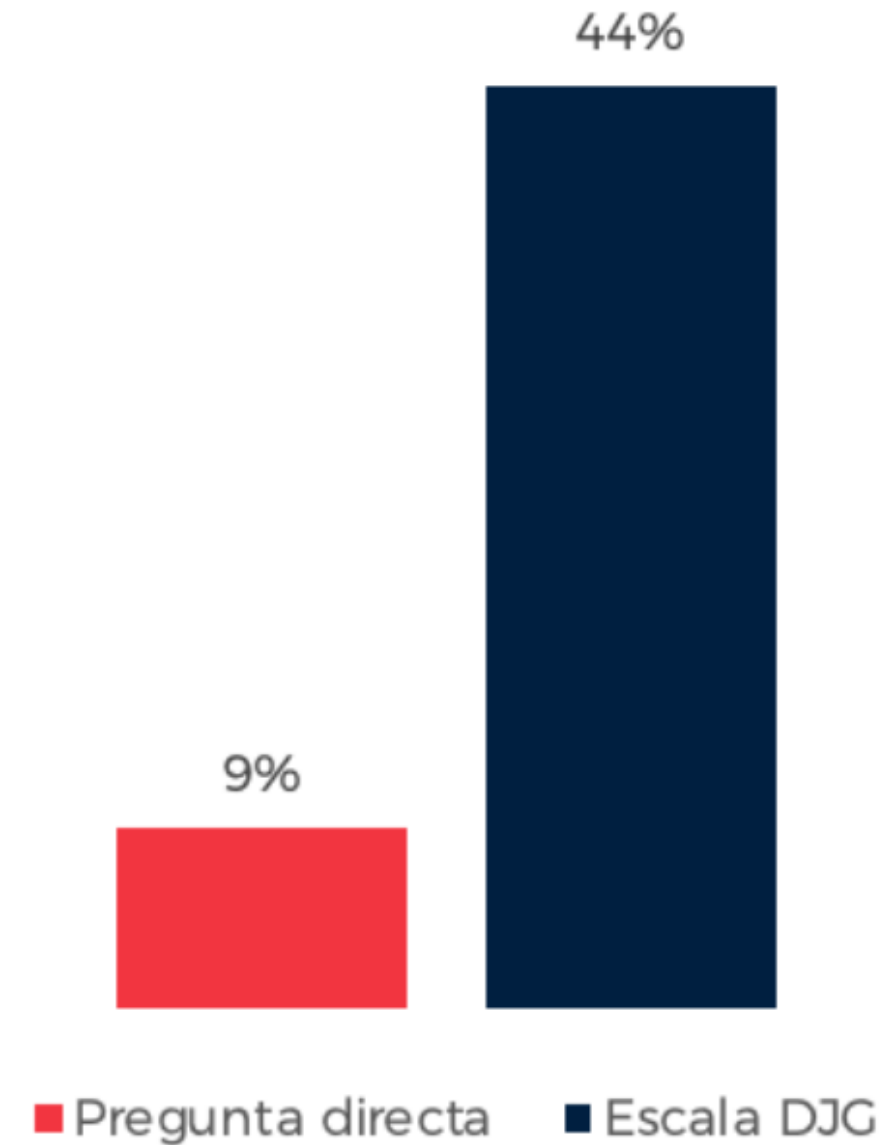
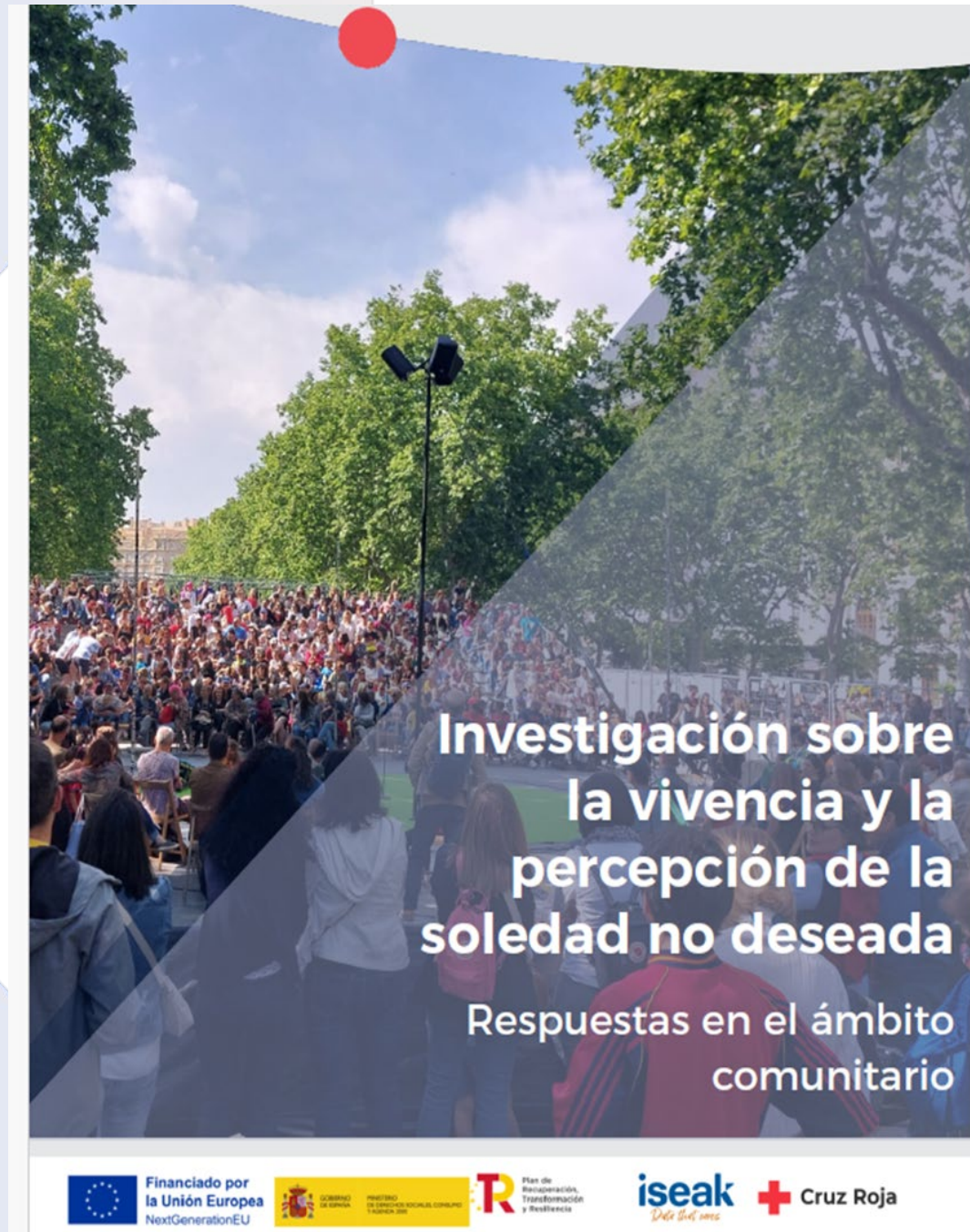


AL VOLTANT DEL 50% DE LA POBLACIÓ ESPANYOLA ES VA SENTIR SOLA EN ALGUN MOMENT DURANT LA PANDÈMIA I EL 61,1% DE LA POBLACIÓ VA TENIR POR DE SENTIR-LA.



DURANT LA PANDÈMIA ES VA DETECTAR UNA CONCENTRACIÓ DE NIVELLS MOLT ALTS DE SOLEDAT ENTRE LA POBLACIÓ DE 18 A 34 ANYS.

Algunes dades sobre solitud



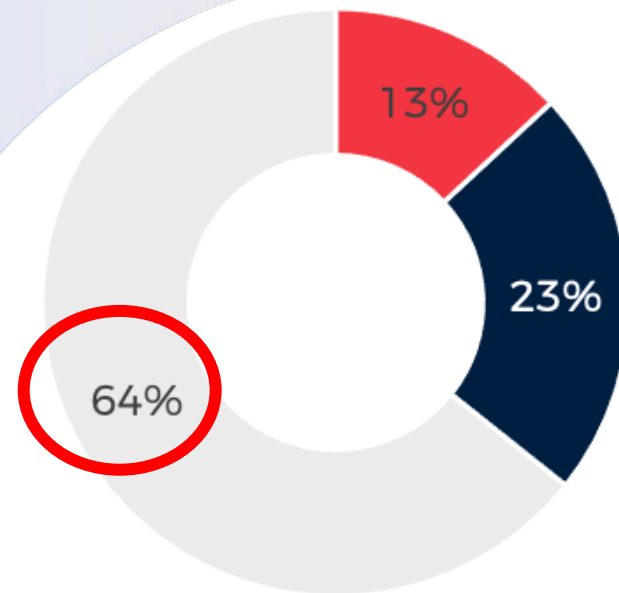
n: 5825 personas >18

Matisem els resultats

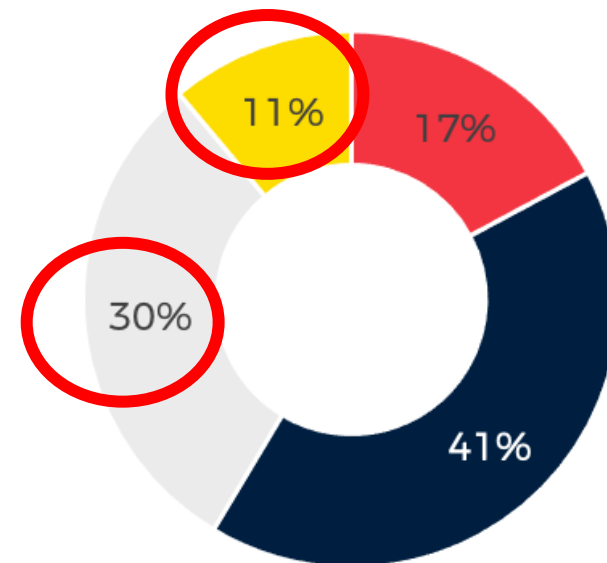


- Gairebé un 30% de la població que se sent sola segons l'escala manifesta tenir un grau alt de satisfacció amb la vida.
-
- Un 33% de la població que se sent sola segons l'escala mai, o gairebé mai, sent poc interès per fer coses.

Matisem els resultats

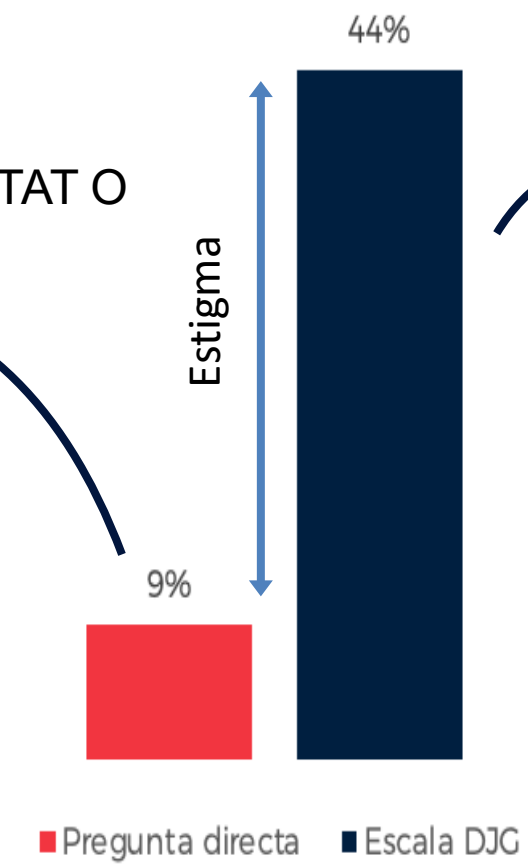


- Desde hace menos de un mes
- Durante el último año
- Desde hace más de un año



- Leve
- Moderada
- Severa
- Muy severa

SOLITUD DE MAJOR GRAVETAT O
"CRONIFICACIÓ"



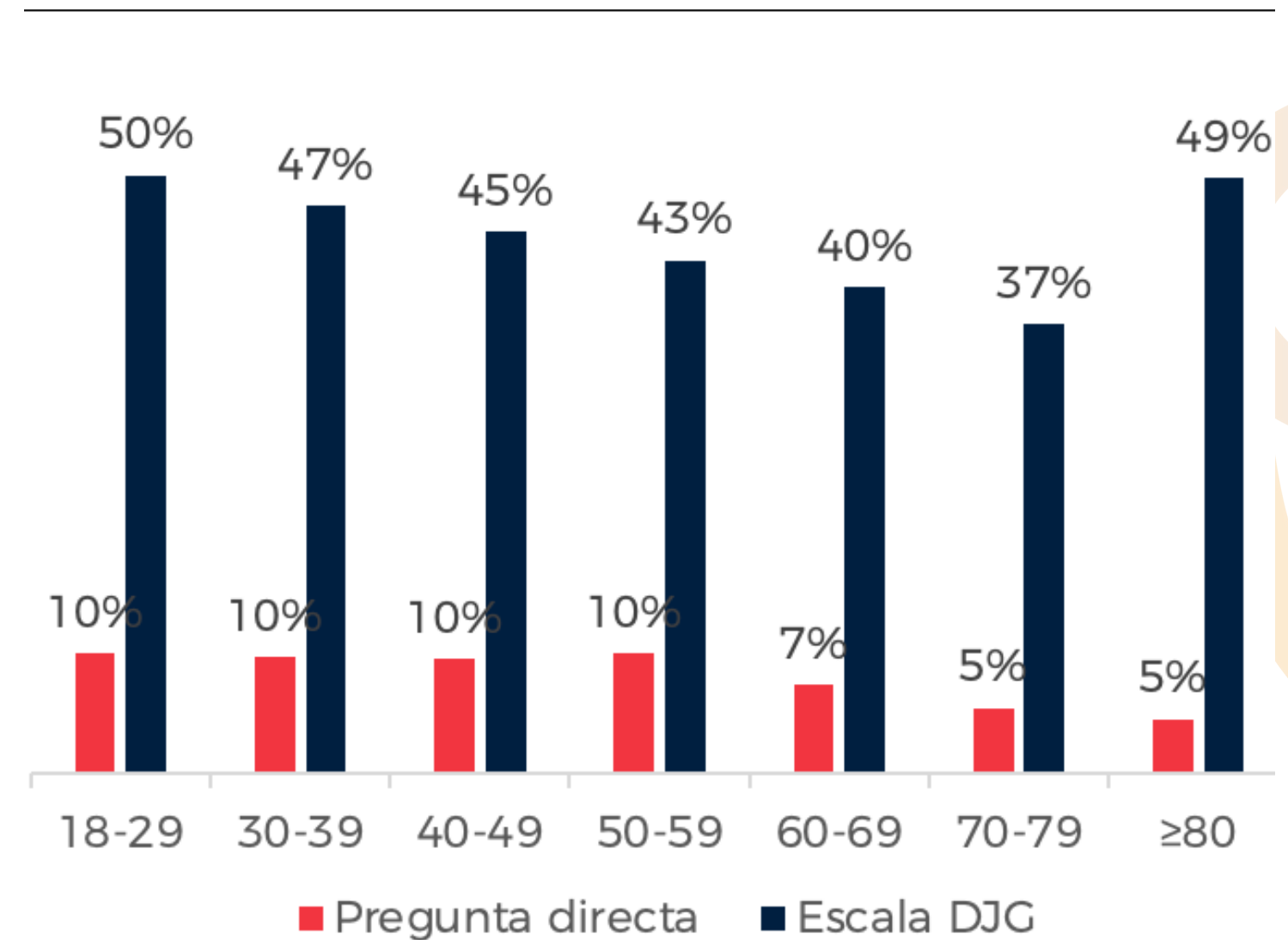
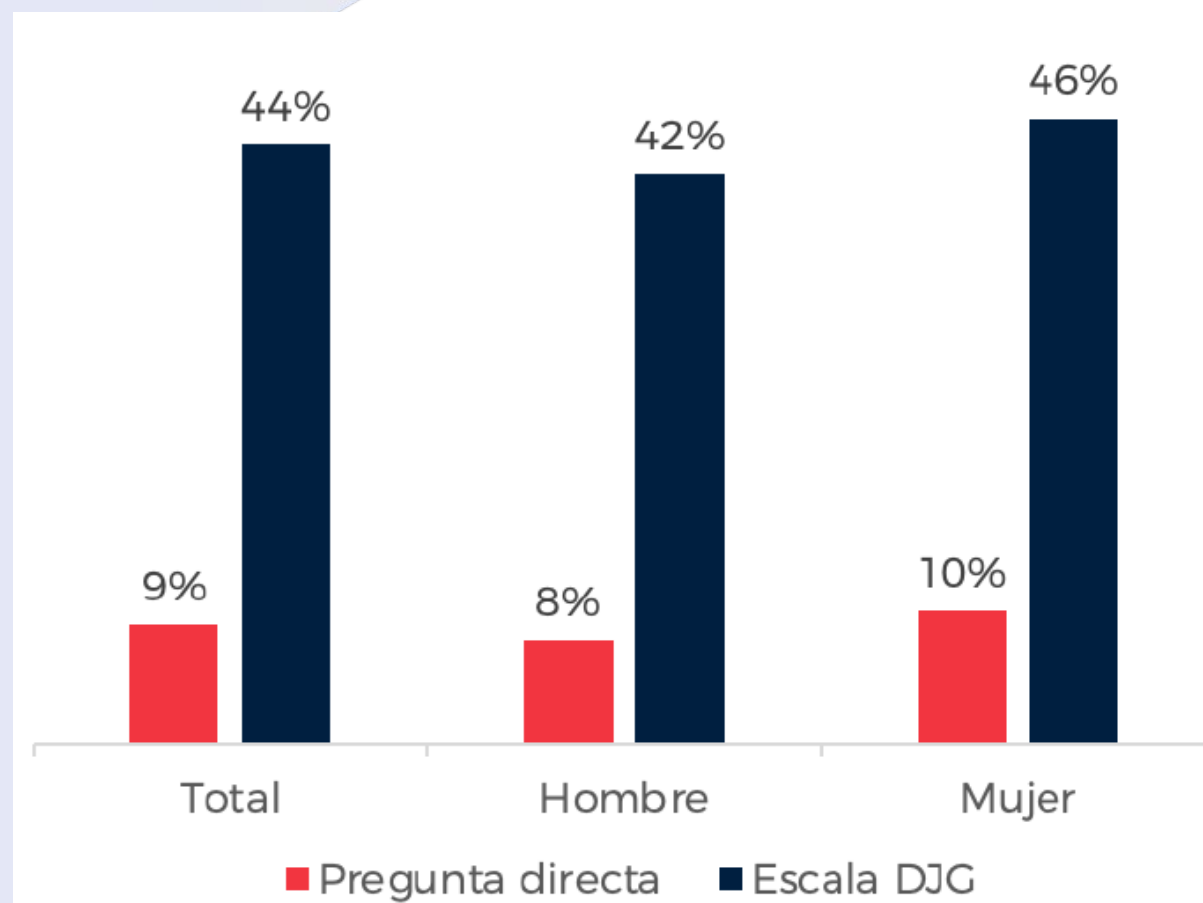
SOLITUD TRANSITÒRIA O LLEU
SENTIMENT INHERENT A LA VIDA!

El risc d'aïllament social



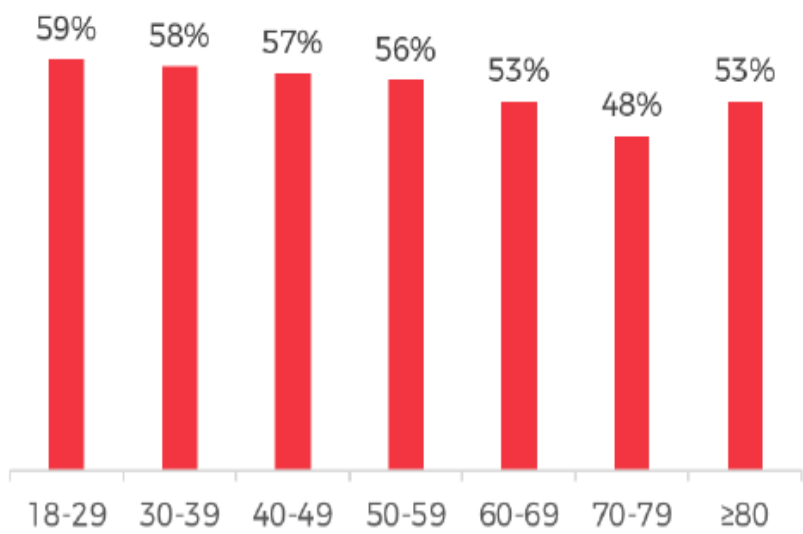
Les tendències a escala global pel que fa la disminució de connexió social i fragilitat en les relacions estan arribant al nostre entorn?

El sentiment de solitud per gènere i edat

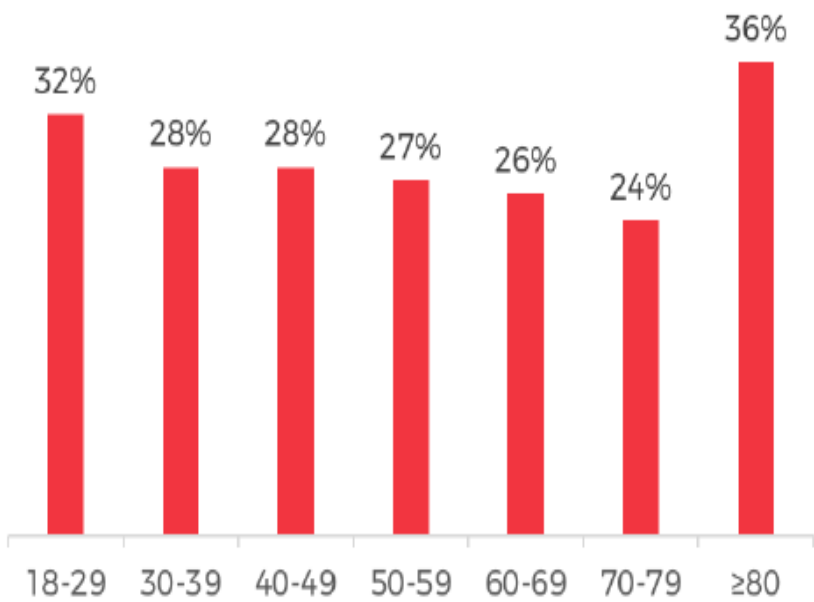


Les dimensions de la solitud per edat

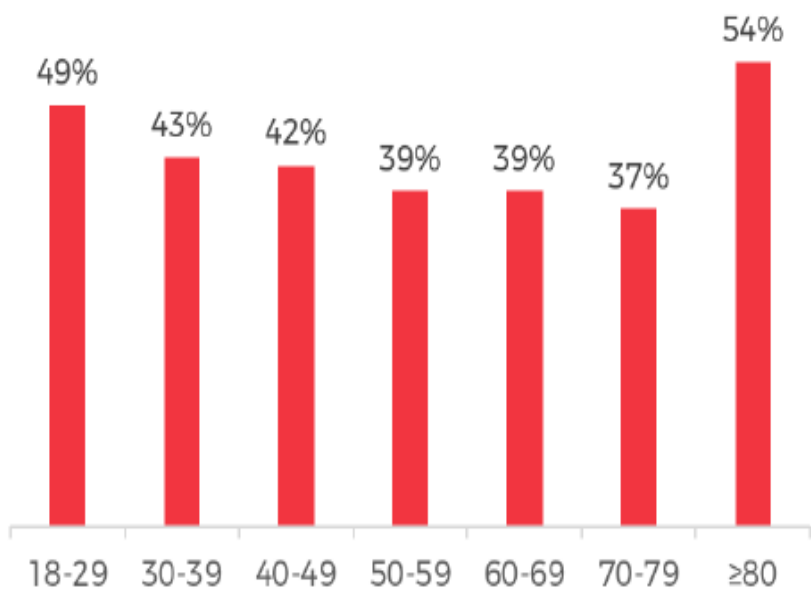
SOLEDAT SOCIAL



SOLEDAT EMOCIONAL

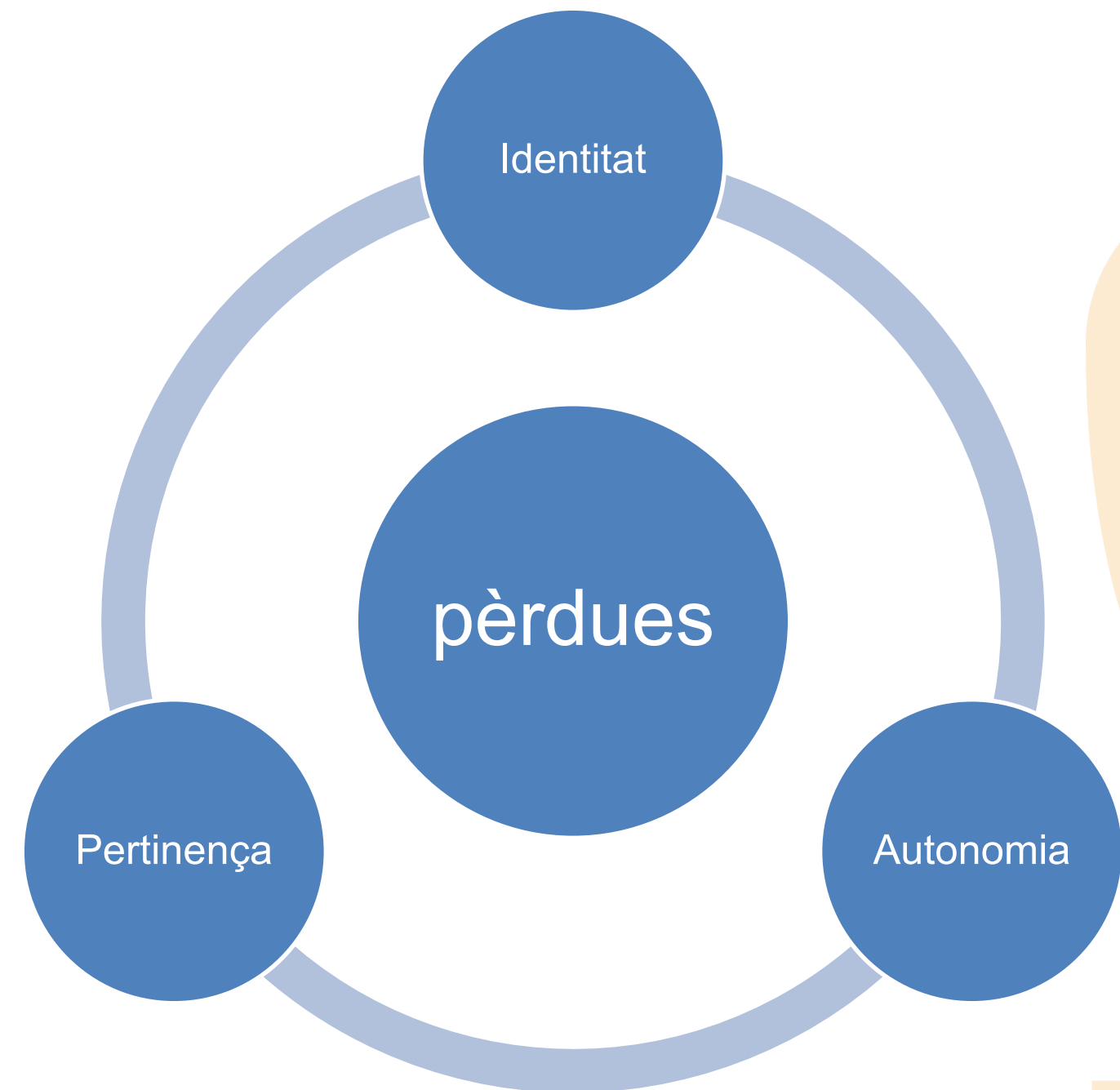


SOLEDAT EXISTENCIAL*



n: 5825 persones >18

La solitud durant la vellesa



Elaboració pròpia a partir de Laforest 1991

La solitud durant la vellesa

*Y si ahora mis pasos son más lentos,
no es por el cansancio,
Es solo que me gusta disfrutar del momento
Soy un baúl de recuerdos,
Pero mi vida sigue,
Y sigo acumulando momentos...*

(Anònim)



La solitud durant la vellesa

Al moll de la soledat durant la vellesa no està el fet d'estar soles sinó l'allunyament emocional d'altres persones. La por a la “mort social” (convertir-se en “ningú” i no tenir relacions significatives) està al centre del pànic a la soledat durant la vellesa.

Bound Alberti F. 2019



Reflexions sobre solitud i dependència

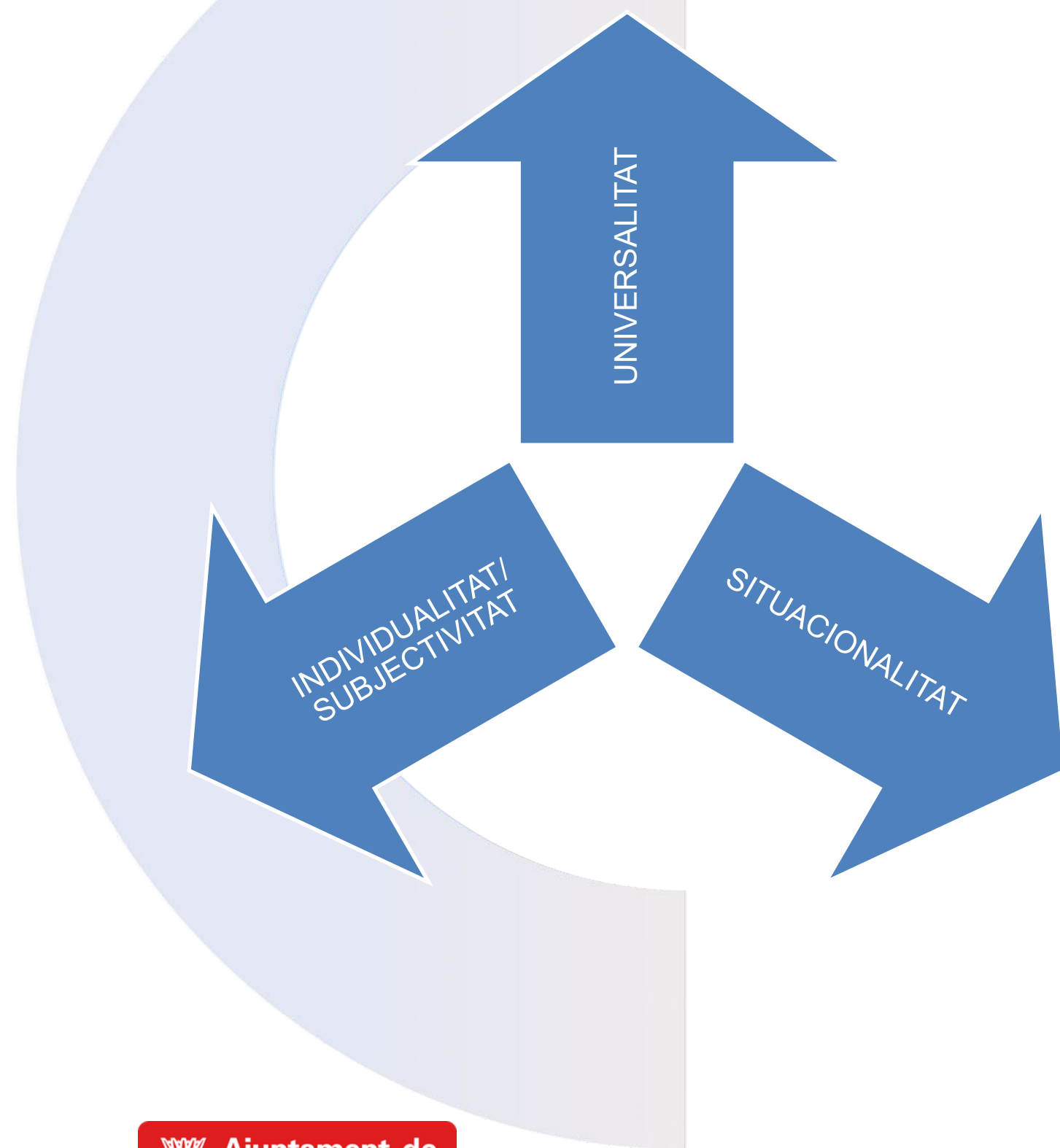
- La institucionalització i el sentit vital.
- L'aïllament estructural de les residències i la dificultat relacional.
- El “tabú” al voltant de la dependència i la mort.
- L'evitació a la solitud i l'aïllament, acompanyants del patiment, la dependència i la malaltia.

MORT SOCIAL ABANS DE LA MORT BIOLÒGICA

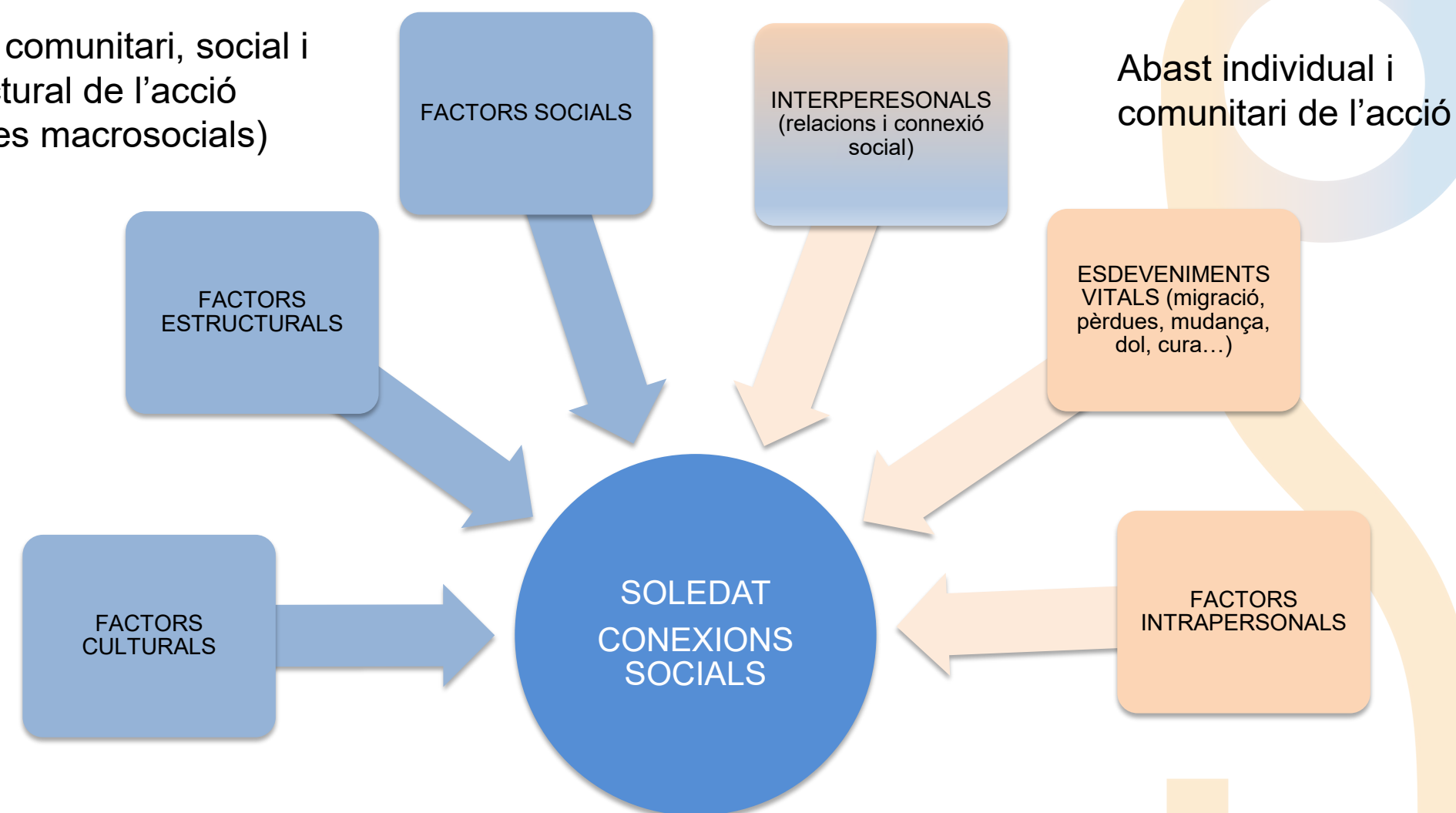


Sorrowing Old Man ("At Eternity's Gate"), V. van Gogh, 1890

Mirem la solitud i l'aïllament des de la política pública



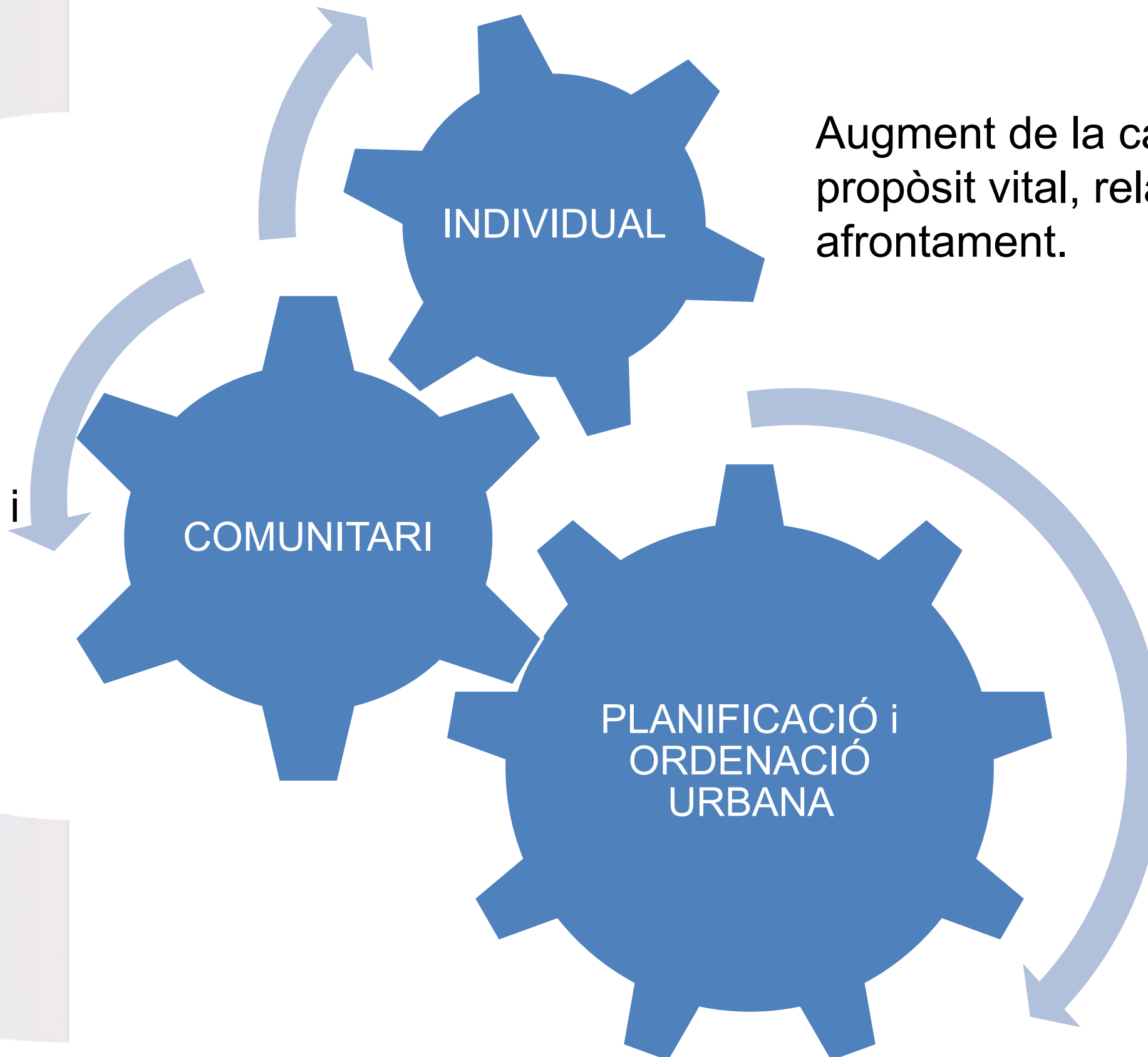
Abast comunitari, social i estructural de l'acció (causes macrosocials)



Font. Sala Mozos E. 2023 a partir de Victor et al., 2009, Yanguas et al., 2020, Sala Mozos E. 2019

La construcció de respostes...

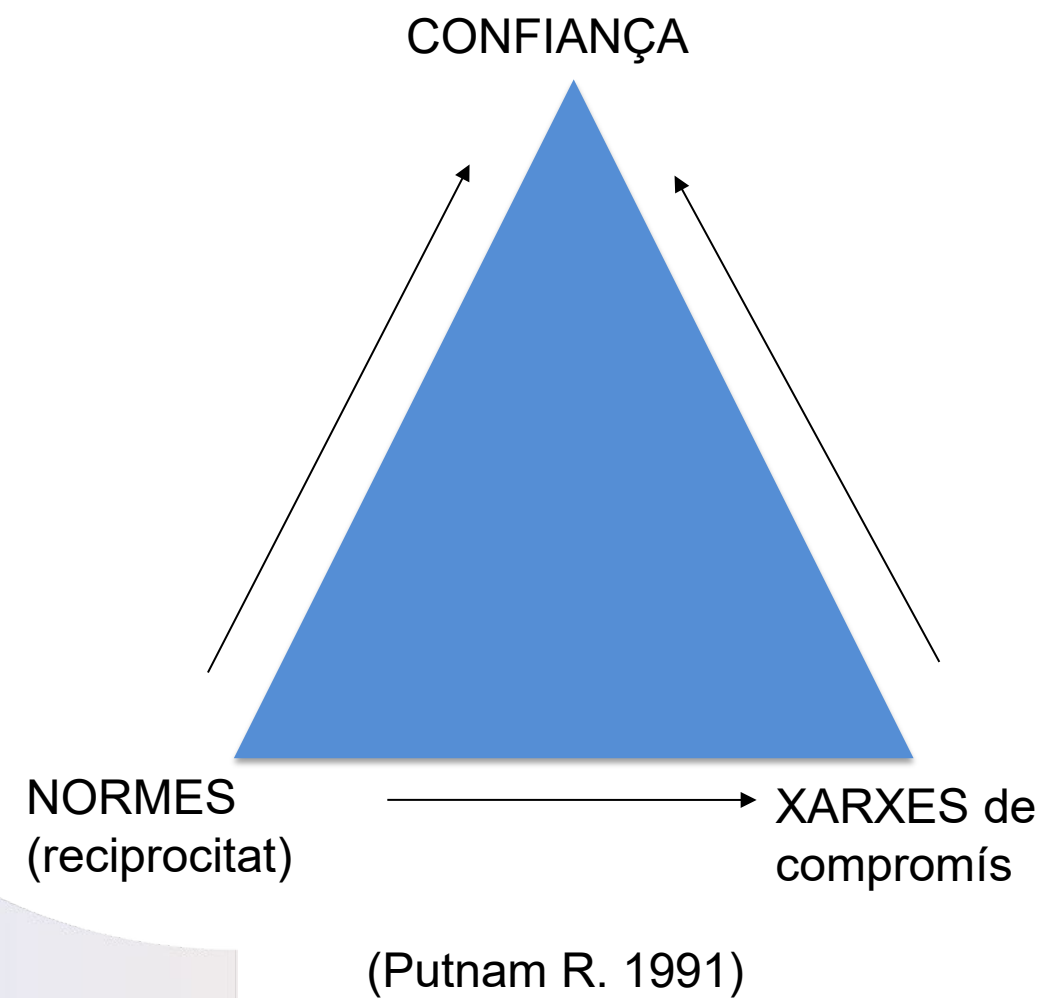
- Voluntariat
- Capital social i relacional (Valors).
- Intergeneracionalitat i convivència entre generacions.
- Relacions de reciprocitat.
- Cures comunitàries.
-



- Espais verds.
- Accessibilitat.
- Ciutat dels 15 minuts
- Serveis de proximitat.
- Transport accessible.
- Infraestructura Social.
- Acció Climàtica Inclusiva

... **SOLITUDS**
CONNECTADES

CAPITAL SOCIAL



INFRAESTRUCTURA SOCIAL



Les condicions físiques que determinen el desenvolupament del capital social. (Klinenberg E. 2019)

Per què l'Acció Comunitària?

Perquè ens permet treballar amb la població i atendre a les causes concretes de la problemàtica en un territori/comunitat determinada.

Perquè ens permet fer front a les demandes/necessitats/expectatives complexes del context actual, des de la construcció col·lectiva i la corresponsabilitat.

Perquè si cal *resignificar el cicle vital i la vellesa*, té sentit que ho fem de la mà de qui està vivint aquesta resignificació.

Perquè els processos d'acció comunitària no són només transformadors, sinó també educatius.

Perquè amb un procés comunitari, la pròpia comunitat (les persones) són protagonistes del procés transformador.

Perquè un procés comunitari és en si mateix un PROCÉS RELACIONAL.

Què és l'Acció Comunitària?

- Actuació col·laborativa, organitzada i intencional, de la dinamització participativa d'una comunitat, vers un objectiu compartit i concret, que cerca l'apoderament col·lectiu, la transformació i la millora de la qualitat de vida.
- Es recolza en dinàmiques comunitàries existents, i intenta facilitar que les seves potencialitats es desenvolupin en comunitats obertes i inclusives, catalitzant vincles i relacions entre persones.

(Fantova F. et al 2020)

SOLITUDS
CONNECTADES



ELS FACTORS DE RISC

Sociodemogràfics

- Gènere
- Discapacitat
- Edat
- Nivell educatiu
- Estat civil i composició de la llar
- Estatus socioeconòmic
- Situació laboral
- Lloc de residència

Salut

- Salut autopercebuda
- Salut mental pobre, (baixa satisfacció vital, depressió, Baixa autoestima etc.)
- Salut física pobre
- Declivi funcional, deteriorament de capacitats sensorials
- Malaltia crònica i Comorbiditat

Interacció i participació social

- Xarxa social
- Quantitat i qualitat de relacions socials
- Grau de participació social
- Suport social

SENTIMENT DE SOLEDAT

ESDEVENIMENTS VITALS

Migració, mudança, cures, pèrdues, separació, viduïtat i dol, maternitat/paternitat ...



MOLTES GRÀCIES!



SOLITUDS
CONNECTADES

