

Vecindarios contra la soledad

VICTORIA GALLARDO

22 dic. 2018 | 01:47



Fotograma de la película 'Up', en la que un anciano cumple el sueño de su vida: volar por Sudamérica.

- Un 52% de los españoles asegura que ha sentido soledad en ocasiones, mientras que un 13,9% sostiene que la ha padecido frecuentemente
- La aplicación 'Nextdoor' ayuda a quienes viven en una soledad no deseada

A sus 66 años, Carmen sigue sintiendo las tardes en la plaza, las reuniones en los portales y las confidencias en los rellanos como algo intrínseco a su carácter. Una manera propia y distinta de vivir la ciudad. Aunque se mudó a Madrid con apenas 10 años, los ritmos y tiempos de su pueblo natal, un enclave toledano de apenas 3.400 habitantes que visita de manera recurrente, siguen latiendo en su cotidianidad. Una realidad en la que no pierde de vista los rostros de sus vecinos que a diario conviven con la soledad como única compañera. En 2017, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), **4.687.400 personas vivían solas en España**. De esta cifra, 1.960.900 (un 41,8%) tenían 65 o más años. Y, de ellas, 1.410.000 (un 71,9%) eran mujeres.

Con las cifras en la mano, esta vecina del madrileño barrio de Trafalgar pide recuperar esa escucha, esas tradiciones y modos de vida que a menudo se pierden engullidas por el ritmo de vida de la ciudad. **"Quiero que el barrio se convierta en algo más auténtico, en pueblo**. Hay que achicarlo, hacerlo más asequible, más orgánico. Aquí cabe todo el mundo. Si creamos el clima de escucha apropiado, nos sentiremos arropados. Tenemos que volver a sentirnos, a acercarnos", asegura. En su afán por no dejar estas intenciones en un mero anhelo, **Carmen hoy es usuaria de Nextdoor**. Esta aplicación gratuita nace, en términos de sus creadores, como un "espacio virtual donde hablar con tus vecinos y hacer de vuestro barrio, un lugar más feliz y seguro".

Planificar actividades conjuntas, intercambiar pequeños favores o compartir recomendaciones son algunos de sus usos más populares. En el caso de Carmen, una ruta por los locales, tiendas y espacios centenarios del barrio en la que los vecinos de más edad recuerdan con los asistentes sus vivencias es la aportación con la que ella se suma a **la iniciativa #MiPuertaEstáAbierta**, promovida por Nextdoor.

PÉRDIDA DE FAMILIARES

Según datos facilitados por la aplicación, que ya **se ha lanzado en 1.500 barrios de toda España** con especial repercusión en Madrid y Barcelona, un 52% de los españoles ha sentido soledad en ocasiones, mientras que un 13,9% la ha padecido frecuentemente.

La parte positiva es que **el 52% de los encuestados "está dispuesto a invertir una hora o más de su tiempo personal al mes en su vecindario"**. Un propósito al que no dejan de sumarse iniciativas pasadas, presentes y futuras: desde voluntariados hasta proyectos como Por una casa para todos, que organiza talleres de intergeneracionales e inclusivos.

Juan Cruz, psicólogo clínico, es el director de esta última iniciativa, que ya suma más de 10 años de recorrido. Convencido de que la calidad de las interacciones sociales constituye un factor predictivo de maduración y salud, sostiene que las personas mayores son, a menudo, las que tienen necesidad más imperiosa de sentirse integrados en comunidad al experimentar una mayor soledad ante la pérdida de familiares y amigos. "Con la edad, las capacidades físicas, cognitivas y económicas se resienten, y esto dificulta realizar actividades cotidianas y de ocio de manera independiente. Por ello, **apostamos por un envejecimiento activo** en el que se potencien los apoyos sociales y las relaciones intergeneracionales".

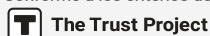
Según explica Blanca Lozano, profesora del Departamento de Antropología Social y Psicología Social de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Complutense de Madrid, **el sentimiento de pertenencia a una comunidad contribuye a satisfacer una serie de necesidades psicológicas y sociales**. Además, "ayuda a conseguir objetivos y a obtener conocimientos a los que no podríamos acceder de otro modo", así como a "experimentar una sensación de seguridad contra enemigos comunes y a adquirir una identidad social positiva que deviene en parte de nuestro autoconcepto", sentencia.

CONSCIENTE O IMPUESTA

Contraria a quienes definen la soledad como "la plaga del siglo XXI", incide en la necesidad de delimitar el significado que tiene ésta para cada uno: "No es buena ni mala; la forma de interpretarla, de asumirla y de saber de dónde surge es lo que determina el impacto que tiene en nuestra vida".

En esta misma línea, **mantener y cuidar las relaciones con la familia, retomar el contacto con amistades o buscar espacios de ocio compartidos** son algunas de las rutinas que Cruz enumera para combatir la soledad no deseada. "La soledad consciente y equilibrada es muy saludable para mantener la estabilidad mental y emocional. Sin embargo, cuando se lleva a un cierto extremo, puede crear un aislamiento social y ser perjudicial para la salud", asegura. Por eso, concluye lo siguiente: "Si nos viene impuesta por circunstancias de la vida para las que no estamos preparados, puede llegar a ser un gran problema, pero si es querida, buscada y aprovechada, es sinónimo de libertad y no de aislamiento social porque nos permite, en muchos casos, conocernos a nosotros mismos y disfrutar y entender el significado de las cosas".

Conforme a los criterios de



[Saber más](#)

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

El monumental cabreo de Cristina Pedroche en su propia cadena: "No vengo a que me echéis a los leones"
El Mundo