

# Una nueva epidemia asola la sociedad occidental: la soledad

José Ignacio García-Valdecasas Medina

Departamento de Sociología y Trabajo Social  
Universidad de Valladolid.  
E-mail: joseignacio.garcia-valdecasas@uva.es

Recibido: 26 de octubre de 2017  
Aceptado: 14 de diciembre de 2017

**RESUMEN:** Este artículo trata del fenómeno de la soledad en las sociedades occidentales. Primero, para entender dicho fenómeno es crucial distinguir los siguientes términos: aislamiento físico, aislamiento social y soledad sentida. También es clave diferenciar entre soledad deseada y soledad impuesta. Segundo, se reflexiona en clave filosófica sobre la soledad deseada como fuente de crecimiento personal y creatividad interior. Tercero, se analizan las consecuencias de la soledad impuesta sobre la salud física y psíquica de los individuos. Cuarto, se describe empíricamente el fenómeno de la soledad en España. Quinto, se intentan buscar posibles causas sociales y soluciones (tanto personales como políticas) para dicha soledad. Por último, se termina con un decálogo contra la soledad.

**PALABRAS CLAVE:** Soledad impuesta, soledad buscada, salud física, salud psíquica, familia.

## 1. Introducción

Cualquiera puede sentir soledad en las sociedades occidentales de hoy en día. Un anciano viudo que vive solo y cuya delicada salud le impide salir a la calle, una persona casada que ha perdido su empleo y su círculo de compañeros, una ejecutiva de una multinacional que está demasiado ocupada con su carrera profesional para mantener los lazos con su familia y amigos, un adolescente que ha crecido en

un pequeño pueblo y que se siente perdido en una gran ciudad, o una niña que cambia de nuevo de colegio. Aproximadamente una de cada tres personas en los países occidentales, según diversas investigaciones internacionales, se siente sola habitualmente o con frecuencia<sup>1</sup>. Un ejemplo más: un joven estadounidense recibió más

<sup>1</sup> Cf. J. CACIOPPO-S. CACIOPPO, "La soledad, una nueva epidemia", en *El País* (27/9/2017).

de 5.000 mensajes y llamadas en cuatro días tras colgar un vídeo en *YouTube*, donde se ofrecía a escuchar a quien le llamara. Su lema era: “A pesar de no conocerte, me importas”. Sin duda, como iniciativa solidaria es elogiable, pero pone de manifiesto el marcado carácter individualista de la sociedad en la que vivimos<sup>2</sup>.

En la misma línea, el sociólogo estadounidense David Riesman, ya a mediados del siglo xx, acuñó la expresión “muchedumbre solitaria” para describir el sentimiento de soledad que padecían las personas en Estados Unidos de América<sup>3</sup>. Por eso, no es de extrañar que el sentimiento de soledad se haya convertido en uno de los problemas más relevantes de la actual sociedad occidental. Entender las causas y las consecuencias del sentimiento de soledad es de suma importancia para la salud física y psíquica de las personas, así como para el bienestar social, el progreso político y el desarrollo económico de la sociedad.

---

<sup>2</sup> Cf. C. HIDALGO, “La soledad, mal actual”, en *El periódico Mediterráneo* (1/7/2007).

<sup>3</sup> Cf. D. RIESMAN, *La muchedumbre solitaria*, Paidós Ibérica, Barcelona 1981.

## 2. Delimitando el término “soledad”

Para poder entender el fenómeno de la soledad en toda su amplitud, es crucial distinguir los siguientes términos: sentimiento de soledad, aislamiento físico y aislamiento social. Todos estos conceptos están muy relacionados entre sí, pero no son exactamente equivalentes. Confundirlos, como habitualmente ocurre, impide entender de manera adecuada el fenómeno de la soledad, y, por tanto, buscar posibles soluciones para reducirla o eliminarla cuando es dañina.

En primer lugar, conviene diferenciar la soledad objetiva (el aislamiento físico) de la soledad subjetiva (el sentimiento de soledad). Mientras que la primera hace referencia a las personas que viven solas, la segunda se centra en los individuos que se sienten solos. Aunque vivir y sentirse solo son experiencias que pueden estar muy ligadas, no son necesariamente idénticas. Como diferentes estudios muestran, existen personas que viven solas de manera voluntaria, pero que no se sienten solas. Asimismo, existen individuos que no viven solos, es decir, que viven junto a otras personas, pero que se sienten solos. También, obviamente, existen seres humanos que se sienten solos porque viven solos.

En segundo lugar, no se debe confundir la falta de relaciones sociales (el aislamiento social) con vivir solo (el aislamiento físico). Múltiples investigaciones ponen de manifiesto que existen personas que viven solas, pero que poseen una rica y variada vida social con una enorme cantidad de relaciones sociales. De igual manera, existen individuos que no viven solos, pero que carecen de auténticas relaciones sociales. También, evidentemente, existen seres humanos que no poseen relaciones sociales porque viven solos.

En tercer lugar, es importante distinguir entre la soledad subjetiva involuntaria (o impuesta) y la soledad subjetiva voluntaria (o elegida). Mientras la soledad impuesta puede resultar peligrosa para la salud tanto física como psíquica de los individuos, la soledad elegida puede ser fuente de crecimiento personal y germen de creatividad para las personas. La soledad impuesta es una condena, pero la soledad elegida puede ser una liberación. No se debe imponer a nadie estar solo (la soledad impuesta), pero toda persona posee el derecho a estar sola (la soledad elegida).

Por último, es esencial no confundir la soledad elegida o buscada

con el individualismo<sup>4</sup>. La soledad deseada no es incompatible con el altruismo. Cuando se vive con plenitud, en la soledad buscada se puede experimentar una unión especial con la realidad y suscitar el deseo de bien para todos los seres humanos. Sin embargo, el individualista es un sujeto al que solo le preocupa su propio bienestar y no trasciende más allá de sus límites físicos.

Este artículo trata de la soledad deseada y de la soledad no deseada. Mientras que la primera parte es una breve reflexión filosófica acerca de la soledad buscada, que puede ser clave para el desarrollo de los seres humanos; la segunda parte es una descripción empírica de la soledad no buscada, que puede ser causa de gran dolor e insatisfacción y una pesada carga que no se puede soportar durante mucho tiempo.

### 3. La soledad buscada

La sociedad occidental castiga el aislamiento social (entendido como la falta de relaciones sociales) y se compadece de las personas que se sienten solas. El sentimiento de soledad es concebido

---

<sup>4</sup> Cf. T. MERTON, *Conjeturas de un espectador culpable*, Pomaire, Barcelona 1966.

como algo negativo que enferma a las personas; sin embargo, puede ser considerado como algo positivo y saludable para los individuos cuando es buscado como una forma de crecimiento personal o como una fuente de creatividad. Diversos autores han subrayado la importancia del sentimiento de soledad, cuando es elegido, para el desarrollo del ser humano. Así, por ejemplo, el teólogo Francesc Torralba afirma que

«la soledad no es un objeto, ni una cosa. Tampoco es un bien que podamos vender o comprar. Es una vivencia del alma, una experiencia por la que podemos pasar. El ser humano no es sólo un animal social que teje vínculos con los suyos para defenderse de los enemigos y para ayudarse mutuamente. También se retira, toma distancia, se aleja de la comunidad, no por despecho, ni por odio, sino porque, sencillamente, siente la necesidad de hacerlo y cree que esto le sentará bien»<sup>5</sup>.

En el mismo sentido, el filósofo judío Martin Buber indica que es en la experiencia de la soledad donde el ser humano puede encontrar significado para su vida y señala que es en la soledad sentida don-

de puede descubrirse a sí mismo como misterio y donde puede encontrarse como persona<sup>6</sup>. Igualmente, Alejandro Jodorowsky señala, en una famosa frase, que “para amar hay que emprender un trabajo interior que sólo la soledad hace posible”<sup>7</sup>.

Otros autores insisten en la necesidad, para el equilibrio emocional de las personas, de combinar soledad y compañía. En este sentido, parafraseando al sabio del libro del Eclesiastés, hay un tiempo para estar solo y un tiempo para estar acompañado, y ambas experiencias son necesarias para el crecimiento personal. Un exceso de compañía puede resultar dolorosa, pero un exceso de soledad puede llevar a la locura<sup>8</sup>. Así pues, la soledad debe tener un espacio y un tiempo en la vida de los seres humanos: cada uno debe encontrar la ración de soledad y vida social que necesita para su equilibrio emocional. No es bueno que la soledad o la vida social sean estados permanentes: resulta esencial combinar vida pública y vida privada, fluctuar entre la soledad y la compañía<sup>9</sup>. Hay que buscar la

---

<sup>5</sup> F. TORRALBA, *El arte de saber estar solo*, Milenio, Lérida 2010, 9.

<sup>6</sup> Cf. M. BUBER, *¿Qué es el hombre?*, FCE, México 1973.

<sup>7</sup> A. JODOROWSKY, *Correo terapéutico*, La Esfera de los Libros, Madrid 2008.

<sup>8</sup> F. TORRALBA, *op. cit.*, 11.

<sup>9</sup> Cf. *Ibid.*, 87.

soledad para vivir más a fondo la compañía, pero hace falta también vivir la compañía para encontrarse con uno mismo en la soledad.

Sin embargo, la soledad impuesta, como analiza el filósofo alemán Karl Jaspers, es «una situación límite, como lo son una enfermedad, el fracaso, el desamor, la culpa, el sufrimiento o la muerte de un ser querido»<sup>10</sup>. Este autor también señala que «hasta que no experimentamos una situación de este tipo, no conocemos la verdadera magnitud de nuestro ser, la grandeza o pequeñez de nuestra alma»<sup>11</sup>. Por eso, como defiende Torralba, afrontar la soledad no elegida significa «aprender a utilizarla para ponerla al servicio de la vida, porque sólo quien lo hace es capaz de crecer y extraer las mejores lecciones»<sup>12</sup>. Desde este punto de vista, experimentar la soledad no deseada suele llevar a la persona a un vacío existencial que le puede llevar a una situación desesperante, pero que sólo ella puede realmente gestionar.

Por último, la soledad impuesta más dolorosa es la indiferencia del otro<sup>13</sup>. La persona siente la in-

diferencia del otro cuando quiere ser reconocida o amada y recibe un “no” como respuesta: la experiencia puede resultar muy triste. Sentir esta indiferencia del otro significa sentir que no le importas a quien te importa. No obstante, conviene no confundir indiferencia y ausencia. Solo existe ausencia cuando ha habido presencia; sin embargo, la indiferencia es la antítesis de la ausencia en la medida en que, para que haya indiferencia, debe haber presencia<sup>14</sup>.

#### 4. Consecuencias del sentimiento de soledad impuesto

La soledad impuesta, entendida como sentirse solo de manera involuntaria, es un sentimiento negativo de tristeza, melancolía o vacío interior. Es importante dejar claro, desde el principio, que el sentimiento de soledad no se puede soportar durante mucho tiempo porque es causa de un gran dolor y una enorme insatisfacción.

El sentimiento de soledad tiene consecuencias devastadoras sobre la salud física y psíquica de los individuos<sup>15</sup>. En una especie

---

<sup>10</sup> K. JASPER, *Introducción a la Filosofía*, Círculo de lectores, Barcelona 1953, 91.

<sup>11</sup> *Ibid.*, 102.

<sup>12</sup> F. TORRALBA, *op. cit.*, 26.

<sup>13</sup> Cf. *Ibid.*, 88.

---

<sup>14</sup> Cf. *Ibid.*, 89.

<sup>15</sup> Cf. G. O. ANDERSON, *Loneliness among older Adults*, AARP Research, Washington DC 2010.

tan social como la humana, sentirse solo es peligroso para la salud. Desde la perspectiva psíquica, la soledad puede generar depresión, angustia, hostilidad e incluso demencia. De igual manera, desde el punto de vista físico, la soledad puede producir estrés, reducir el sistema inmunitario y favorecer la formación de trombos en la sangre, relacionados con los accidentes cerebro-vasculares y con los infartos de corazón. Las personas que se sienten solas duermen peor y se sienten agotadas. El cerebro de la persona que se siente sola percibe el entorno como hostil y está en continuo estado de alerta. Esto impide que pueda descansar adecuadamente por la noche. Esta es una respuesta que le permite sobrevivir a corto plazo, pero que tiene consecuencias demoledoras a largo plazo para la salud. De hecho, el sentimiento de soledad incrementa el riesgo de morir en un 25%, aproximadamente, igual que el riesgo de morir por obesidad<sup>16</sup>. Sin embargo, mientras la obesidad es un problema del que cada vez existe más conciencia, y, por tanto, la sociedad puede llevar a cabo políticas públicas para reducirla,

---

<sup>16</sup> Cf. J. HOLT-LUNSTAD, "Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection", en *Annual Review of Psychology* 69 (2017).

la soledad es un problema invisible, pero no por ello menos preocupante para la sociedad.

Además, el sentimiento de soledad tiene una función evolutiva: llamar la atención sobre la necesidad de cuidar las relaciones sociales, que son claves para la supervivencia humana<sup>17</sup>. Las relaciones sociales permiten la cooperación entre las personas, y la cooperación favorece el logro de objetivos, que de manera individual nunca serían posibles alcanzar. Asimismo, Aristóteles señalaba que el ser humano es un animal político, que se podría interpretar como la tendencia inherente de las personas a vincularse con las demás. De la misma manera que el dolor físico alerta al cuerpo de la necesidad de reposo para curar, por ejemplo, una herida, el sentimiento de soledad avisa al individuo de la necesidad de reparar las relaciones sociales. Es muy útil contar con una alarma como la del sentimiento de soledad para no descuidar las relaciones sociales, que son cruciales para sobrevivir.

Sin embargo, cuando el sentimiento de soledad se prolonga en el tiempo, puede favorecer compor-

---

<sup>17</sup> Cf. J. T. CACIOPPO - W. PATRICK, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, W. W. Norton & Co, New York 2009.

tamientos egoístas<sup>18</sup>. Es decir, si no se experimenta de manera habitual la sensación de cooperación y cuidados mutuos, las personas tienden a centrarse en sus intereses y bienestar propio. Sin duda, esta respuesta egoísta facilitó la supervivencia de los seres humanos hace miles de años, pero dicha respuesta en las sociedades contemporáneas dificulta la creación y el mantenimiento de relaciones sociales y esto provoca aún mayor sentimiento de soledad que, a su vez, puede generar mayor sentimiento de soledad, en una espiral autorreforzante. Dicho con otras palabras: el sentimiento de soledad prolongado puede generar comportamientos egoístas que, a corto plazo, favorecen la supervivencia, pero que, a largo plazo, la dificultan. Por tanto, aunque este egoísmo puede resultar protector en un primer momento, finalmente es dañino para las personas.

Así pues, la gente trata de buscar contactos sociales a través de cualquier medio para intentar mitigar ese sentimiento de soledad. La relación social puede lograrse

mediante el encuentro cara a cara, pero también a través de diversos medios tecnológicos. Mientras que en las sociedades tradicionales las relaciones sociales son primordialmente interpersonales, en las sociedades modernas pueden llevarse a cabo, cada vez en mayor medida, a través de los nuevos medios de comunicación. Por tanto, la falta de relaciones sociales (el aislamiento social) en las sociedades occidentales actuales ya no depende tanto de vivir solo o no, sino que depende del acceso a los medios de comunicación. El número de amigos en los medios sociales parece marcar hoy en día el éxito social de muchas personas; y el despliegue de fotografías en dichos medios contribuye a crear esa apariencia de éxito: con la pareja, anunciando el nacimiento de un hijo, celebrando fiestas con los amigos, mostrando una nueva mascota. ¿Por qué se invita compulsivamente a personas, que muchas veces no conocemos, a formar parte de los medios sociales? Esta actitud puede responder al miedo de sentirse solo. El problema radica en que crear y mantener muchas relaciones sociales a través de los nuevos medios de comunicación social no reduce necesariamente el sentimiento de soledad.

Aunque habitualmente se confunden, conviene distinguir entre

---

<sup>18</sup> Cf. J. T. CACIOPPO *et al.*, "Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults", en *Personality and Social Psychology Bulletin* 43 (2017).

“redes sociales” y “medios sociales”. La expresión “medios sociales”, que es preferible al anglicismo *social media*, se refiere a las nuevas plataformas y canales de comunicación *online* que permiten la interacción entre los usuarios. Ejemplos de medios sociales son Facebook, Twitter, LinkedIn, Tuenti, Google+, Pinterest, Instagram, Flickr, YouTube, SlideShare y WordPress, entre otros. La expresión “redes sociales” se refiere a un grupo de personas que interactúan entre sí. Ejemplos de redes sociales son la familia, los amigos, los vecinos y los compañeros del trabajo o de clase, por ejemplo. Sin lugar a dudas, los medios sociales, entendidos como herramientas, crean y mantienen redes sociales, pero las redes sociales son mucho más que los medios sociales.

## 5. Describiendo el fenómeno de la soledad en España

Los científicos sociales han elaborado tres tipos de índices para tratar describir y entender el fenómeno de la soledad: índice de convivencia, índice de relaciones sociales e índice de soledad. El primero, el índice de convivencia, mide el grado de aislamiento físico de las personas. Este índice permite definir cuatro grupos distintos de individuos: 1) Los que viven acom-

pañados por la familia nuclear (cónyuge, padres y/o hijos); 2) Los que viven con otras personas diferentes de la familia nuclear; 3) Los que viven solos por decisión propia; y 4) Los que viven solos, pero no voluntariamente. Segundo, el índice de relaciones sociales, mide el grado de aislamiento social de los individuos (relacionado con la frecuencia de relaciones sociales, el grado de asociacionismo y el grado de uso de medios sociales). Por último, el índice de soledad, mide con qué frecuencia las personas se sienten solas.

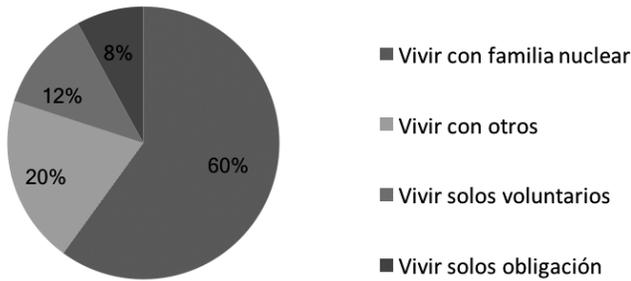
Según un estudio recientemente patrocinado por la Fundación ONCE, titulado “La soledad en España” y dirigido por el catedrático de Sociología Juan Díez Nicolás<sup>19</sup>, aproximadamente el 20% de los españoles mayores de 18 años viven solos y alrededor del 80% viven acompañados. De los españoles que viven solos, el 60% lo hacen de manera voluntaria y el 40% de forma obligatoria. Así pues, el 12% de los españoles viven solos por decisión propia y el 8% viven solos de manera involuntaria. Asimismo, de los españoles que viven acompañados, el 75% viven con la familia nuclear y el 25% viven con

---

<sup>19</sup> Cf. J. DÍEZ NICOLÁS-M. MORENO PÁEZ, “La soledad en España”, en *Análisis Sociológicos Económicos y Políticos S.A* (2015).

FIGURA 1: Fuente propia

## Convivencia de los españoles mayores de 18 años



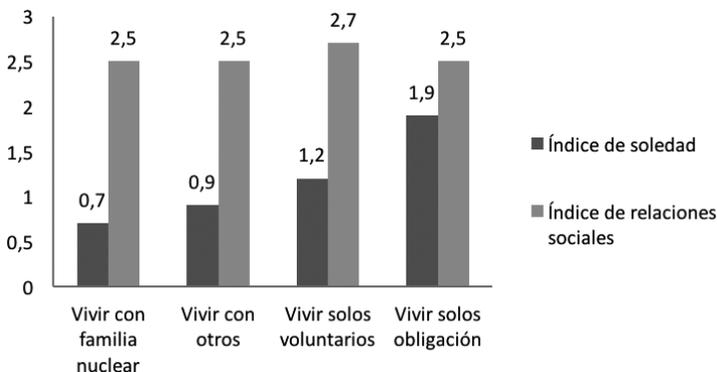
otras personas. Por tanto, el 60 % de los españoles viven junto a la familia cercana y el 20% con otras personas. Véase el gráfico 1 (figura 1) basado en estos datos.

El gráfico 2 (fig.2) muestra, siguiendo los datos ofrecidos por

la fundación ONCE, que las personas que viven con la familia nuclear son las que menos solas se sienten; sin embargo, las personas que viven solas por obligación son las más propensas al sentimiento de soledad. Además,

FIGURA 2: Fuente propia

## Soledad y relaciones sociales según el tipo de convivencia



dicho gráfico pone de manifiesto que las personas que viven solas de manera voluntaria son las que más relaciones sociales poseen. Las investigaciones sobre la soledad revelan que las variables que mejor se relacionan con el sentimiento de soledad son las sociodemográficas, tales como el sexo, la situación laboral, el estado civil, el nivel de ingresos, el nivel educativo, el tamaño de la ciudad donde se viva, etc.; y no las variables actitudinales, como la ideología, la religiosidad, el sentimiento nacionalista, etc.

A igualdad en otras variables, las mujeres son más proclives que los hombres a sentir soledad; los solteros, separados, divorciados o viudos poseen más tendencia a sentir soledad que los casados o con pareja; los laboralmente desocupados son más propensos que los ocupados; los de menores ingresos y bajo nivel educativo son más tendentes que los de mayores ingresos y alto nivel educativo; los que viven en grandes ciudades son más proclives que los que viven en pequeñas ciudades. Así pues, se puede concluir que los hombres casados, ocupados laboralmente, con altos ingresos, alto nivel educativo y que viven en ciudades pequeñas son los que menos tendencia presentan a sentir soledad.

## **6. Tratando el problema de la soledad**

Para paliar el problema de la soledad no elegida que tanto dolor e insatisfacción puede generar en los seres humanos, es necesario conocer sus causas. Sin embargo, no existe un consenso claro entre los expertos acerca de las causas sociales del fenómeno de la soledad. El sociólogo alemán Ferdinand Tönnies distinguió, a principios del siglo xx, entre dos tipos de organización social: la comunidad y la sociedad. Afirmó que mientras la comunidad está trenzada de relaciones fuertes, personales y afectivas, la sociedad está entretejida de relaciones débiles, impersonales e instrumentales. También señaló que el sentimiento de soledad es un fenómeno de la sociedad, pero no de la comunidad. Pues bien, el problema radica en que el mundo occidental ha dejado de ser comunidad y se ha transformado en sociedad.

Desde otra perspectiva teórica muy diferente, se ha afirmado que, mientras en Europa se cree que la causa fundamental de la soledad estriba en el tipo de sociedad (en cómo está organizada la sociedad), en Estados Unidos de América se piensa que la causa básica de la soledad radica en la personalidad del individuo. La

respuesta a esta cuestión es crucial para saber quién debe de luchar contra la soledad. En Estados Unidos se sostiene que debería ser el mercado el que ayudase a mitigar y erradicar la soledad, pero en los países europeos se señala que debería ser el Estado. No obstante, en los países europeos mediterráneos también se indica que la familia es importante en el tratamiento contra la soledad. Para los españoles, son las instituciones públicas y las familias quienes deben ocuparse de paliar la soledad. Las instituciones públicas deben desarrollar políticas para reducirla o eliminarla, pero son las familias las que deben tratar, en último término, de luchar contra ella.

### 7. Conclusiones y decálogo contra la soledad

El filósofo hindú Jiddu Krishnamurti define la soledad como “la sensación de estar vacío, de no poseer nada, de estar extremadamente inseguro, sin anclaje alguno”<sup>20</sup>. En la sociedad occidental se percibe la experiencia de la soledad como un problema con consecuencias negativas. Aristóteles decía que, si se vive solo, o se es un dios o una bestia. Sin embargo, en

este artículo se ha señalado también una aproximación más positiva. Por esta razón, se ha distinguido entre la soledad buscada y la soledad impuesta. Mientras que la primera puede ser considerada como fuente de progreso personal y germen de creatividad interior, la segunda es origen de enfermedad tanto física como psíquica: el sentimiento de soledad no deseada puede ser una experiencia dolorosa para el cuerpo, deprimente para la mente e incómoda para el alma que tratamos de evitar por todos los medios. Así pues, se podría diferenciar claramente entre una soledad fecunda y otra soledad hiriente.

Desde una perspectiva personal, buscamos bálsamos que tratan de reducir la soledad impuesta, tales como refugiarse en los medios sociales, el trabajo, el sexo o los amigos que nos permiten huir y no encontrarnos a solas con nosotros mismos. Convivir con la soledad no deseada no es fácil, exige todo un arte: solo aquel que es capaz de resistir la seducción de la masa, puede disfrutar de los frutos de la soledad<sup>21</sup>.

La búsqueda de compañía expresa tanto un anhelo como, a la vez, una necesidad. Es decir, la búsqueda

---

<sup>20</sup> Cf. J. KRISHNAMURTI, *La libertad primera y última*, RBA Libros, Barcelona 2002.

<sup>21</sup> Cf. F. TORRALBA, *op. cit.*, 12.

da de compañía es la expresión de la naturaleza humana y, al mismo tiempo, de la incapacidad del ser humano de soportar su propia soledad. Los nuevos medios de comunicación se han convertido en la nueva ágora en la que todos podemos compartir nuestras creencias y sentimientos. Los nuevos medios no reconocen las fronteras geográficas: las comunidades han estado necesariamente ancladas en un territorio, pero los nuevos medios de comunicación implican la muerte de la geografía y la posibilidad de vivir en un universo sin límites.

Desde una perspectiva social, en los países europeos, la lucha contra la soledad impuesta está en manos de las políticas del Estado y de la acogida de la familia. Además, se plantea cómo organizar la sociedad para acabar con esta plaga y otras similares como la pobreza, la obesidad, la violencia de género, etc. Sin embargo, la percepción en Estados Unidos es distinta: son el mercado y otras instituciones privadas las encargadas de luchar contra la soledad no deseada. Para una mayoría de estadounidenses, la soledad impuesta no es un problema social, sino individual: es el individuo solo quien tiene que

buscar una salida a esta dificultad. El siguiente decálogo está dedicado especialmente a las personas que sufren de soledad hiriente y que quieren luchar contra ella:

- 1) Intentar vivir acompañado.
- 2) Tratar de utilizar todos los medios para crear y mantener relaciones sociales.
- 3) Mantenerse laboralmente activo todo el tiempo que sea posible.
- 4) Aprender a lo largo de toda la vida. Evolucionar y adaptarse a los nuevos tiempos.
- 5) Utilizar las nuevas tecnologías informáticas y telefónicas.
- 6) Cuidar las relaciones con la familia y los amigos.
- 7) Participar en diferentes asociaciones. Favorecer la mezcla intercultural e intergeneracional de personas.
- 8) Tener aficiones y practicarlas todo el tiempo que sea posible.
- 9) Realizar deporte y potenciar la actividad mental.
- 10) Profundizar en uno mismo para analizar los motivos del sentimiento de soledad. ■