



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer

Rompiendo fronteras



Soledad en el adulto mayor



Ana Adarve Colorado

Psicóloga



ASOCIACIÓN
BAlzheimer

Palma del Río



NEUROACTÍVATE.
PALMA DEL RÍO.

La **socialización** como estrategia de **prevención** del deterioro cognitivo y de **motivación** para la **adherencia** a los programas de **envejecimiento activo y saludable.**



- **36,8% de las personas mayores de 65 años viven solas en España, lo que aumenta el riesgo de soledad no deseada.**
- **La soledad no deseada es más frecuente en mujeres mayores de 75 años, debido a factores como la viudedad y la falta de apoyo social.**

- La soledad no deseada está asociada con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, depresión y enfermedades cardiovasculares, especialmente en personas mayores.



Pero...¿que entendemos por soledad?

- La soledad es una **experiencia subjetiva** que se refiere a la sensación de estar solo o aislado, ya sea físicamente, emocionalmente o socialmente.



TIPOS DE SOLEDAD

➤ Soledad emocional

Se experimenta cuando una persona **no tiene vínculos afectivos profundos** o siente que **carece de alguien cercano** con quien compartir emociones.

➤ Soledad social

Sucede cuando una persona carece de un **grupo de apoyo o red social amplia**.

➤ Soledad existencial

Una forma más profunda y filosófica de soledad, relacionada con la **búsqueda de sentido**, el vacío interior o la consciencia de la propia individualidad y mortalidad.

TIPOS DE SOLEDAD

Soledad voluntaria (soledad elegida)

Es aquella que la persona **elige conscientemente**, buscando tiempo para sí misma, para reflexionar, descansar o reconectar consigo misma.

Soledad no deseada (soledad impuesta)

Se vive como una carga, genera **sufrimiento** y se desea salir de ella.

Puede derivar en problemas como **depresión, ansiedad o baja autoestima**.

TIPOS DE SOLEDAD

➤ **soledad transitoria**

Es temporal, generalmente relacionada con una etapa o evento de la vida.

➤ **Soledad crónica**

Persiste a lo largo del tiempo y puede convertirse en un problema serio de salud emocional y mental.

Suele estar asociada con aislamiento social prolongado.

Principales causas de la soledad en el adulto mayor

- ◆ **Pérdida de seres queridos**
(Fallecimiento de pareja o amigos)
- ◆ **Jubilación**
(Pérdida de rutina y vida social laboral)
- ◆ **Problemas de salud o movilidad**
(Dificultan salir o relacionarse)
- ◆ **Falta de apoyo familiar**
(Hijos lejanos o relaciones distantes)
- ◆ **Aislamiento social**



SOCIALIZACIÓN SIGNIFICATIVA

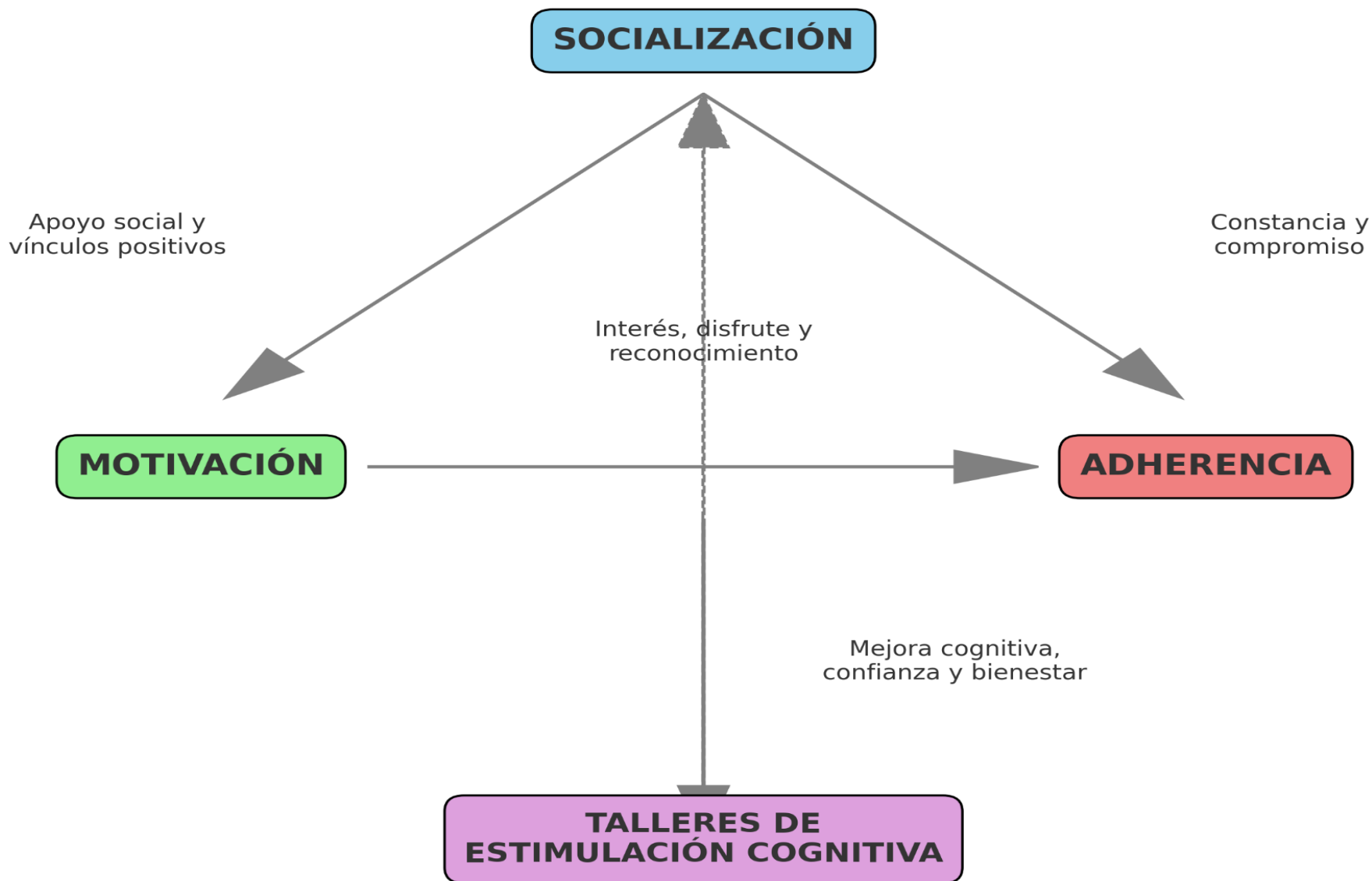
- **No sólo es la relación con los demás.**
- **Debe tener una intencionalidad y un propósito.**
- **Participación activa.**
- **Tiene que ver con nuestros intereses y valores.**
- **Nos hace sentir útiles. Sentido de pertenencia.**

**La socialización significativa actúa como un
motor de motivación.**



Convierte las actividades en experiencias gratificantes, no en obligaciones.





FACTORES QUE FAVORECEN LA ADHERENCIA A TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FACTORES PERSONALES

- Motivación intrínseca
deseo de mantener la mente activa,
aprender y sentirse autónomo
- Motivación extrínseca
reconocimiento, apoyo familiar y
social, beneficios percibidos



FACTORES DEL TALLER

- Actividades atractivas y variadas
dinámicas, retadoras pero alcanzables
- Metodología participativa
juegos, ejercicios prácticos, interacción
grupal
- Adaptación a las necesidades del
grupo nivel cognitivo, ritmo y capacidades
- Ambiente positivo

FACTORES SOCIALES

- Apoyo familiar y comunitario
acompañamiento, motivación y
valoración
- Interacción social en el grupo
generar lazos, reducir la soledad
y fomentar pertenencia



FACTORES DEL FACILITADOR

- Empatía y cercanía
que los participantes se sientan
comprendidos y valorados
- Habilidad pedagógica
explicar de manera clara y motivar
- Seguimiento individualizado
atender las necesidades particulares
de cada persona



Actividades dinámicas y socialización

- Las **actividades dinámicas** son aquellas que implican **movimiento, participación activa, comunicación y cooperación** entre los participantes.



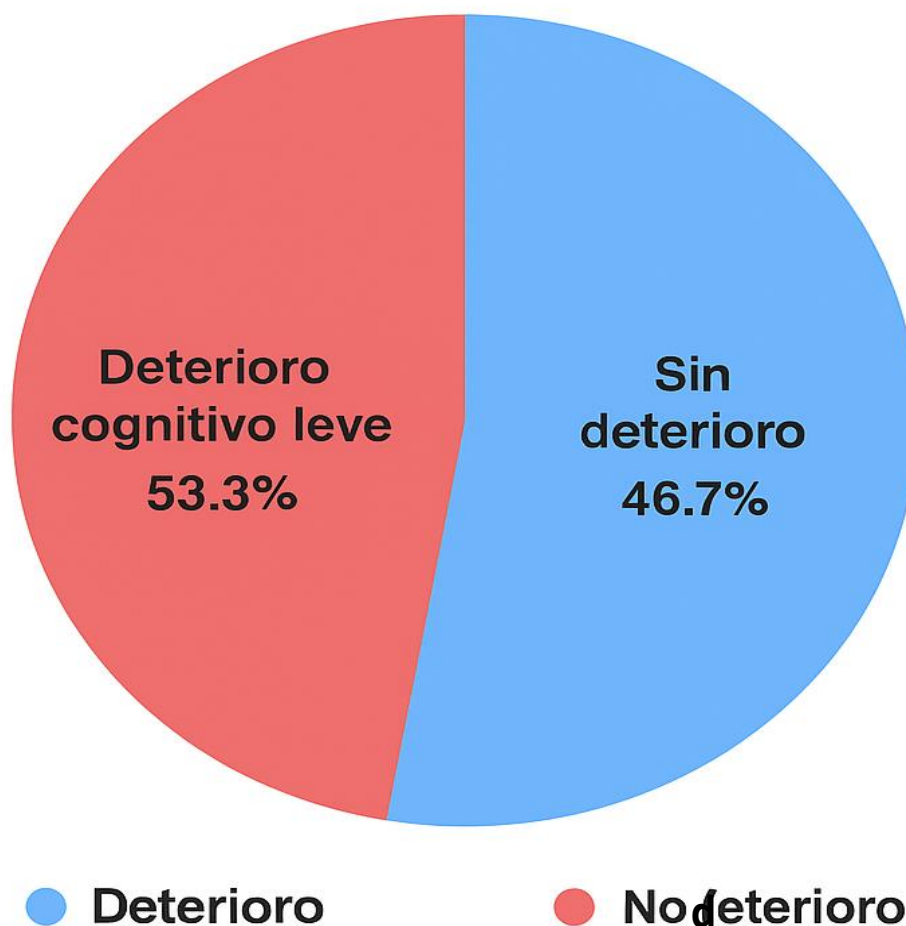
Beneficios para la socialización de la estimulación cognitiva dinámica

- **Mejora la comunicación** y la capacidad de expresar ideas y emociones.
- **Favorece la interacción social**, fortaleciendo vínculos y reduciendo el aislamiento.
- **Aumenta la autoestima y la confianza**, al sentirse escuchado y valorado en grupo.
- **Promueve emociones positivas**, como la alegría, la empatía y la motivación.
- **Desarrolla habilidades sociales** como la cooperación, el respeto y la asertividad.

VALORACIÓN DEL PROGRAMA (6 meses)

- **Muestra: 15 personas. (Rango de edad 75-85)**
- **Duración del programa: 6 meses.**
- **12 mujeres y 3 hombres.**
- **10 personas viven solas, el resto acompañadas.**
- **Escalas utilizadas al inicio y final del programa: MMSE para valoración del deterioro cognitivo y la escala GDS15 para la valoración del estado anímico.**

Distribución del deterioro cognitivo en 15 personas (MMSE)



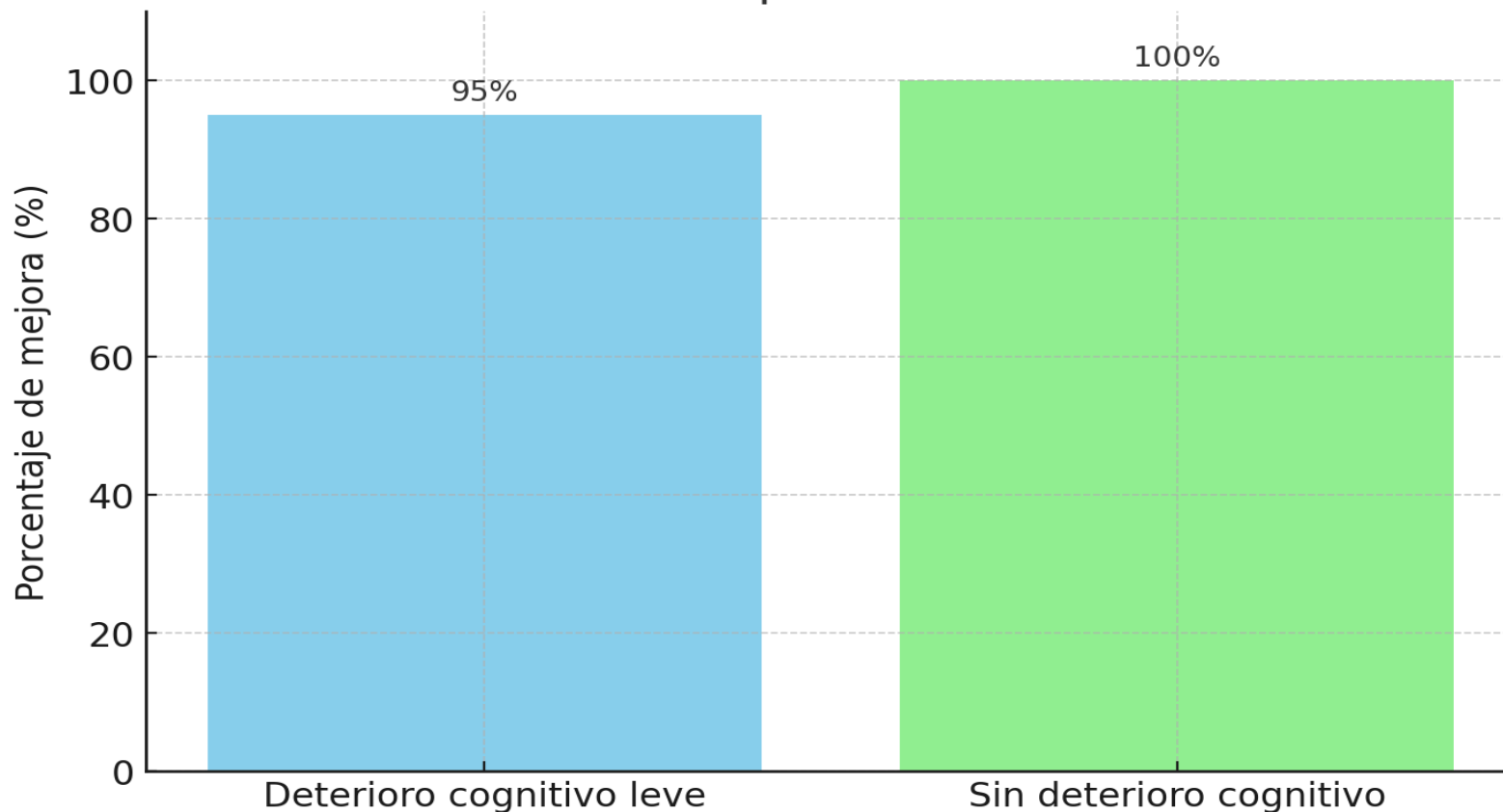
GDS-15

1. Me siento triste.
2. Me siento como si ya no pudiera continuar
3. Me siento especialmente desanimado
4. Me siento pesimista respecto al futuro
5. Tengo la sensación de haber fracasado
6. Me disgusta seguir con todo lo que tengo que hacer
7. Siento que todo lo que hago es un esfuerzo
8. Duermo peor que antes
9. Me siento peor que yo solía
10. Me resulta difícil tomar decisiones
11. Creo que tengo problemas de memoria
12. Me gustaría estar muerto
13. Mi aspecto no me gusta
14. Tengo más miedo de lo que solía tener
15. Me parece que mi vida está vacía

Distribución de Depresión según GDS15 (n=15)

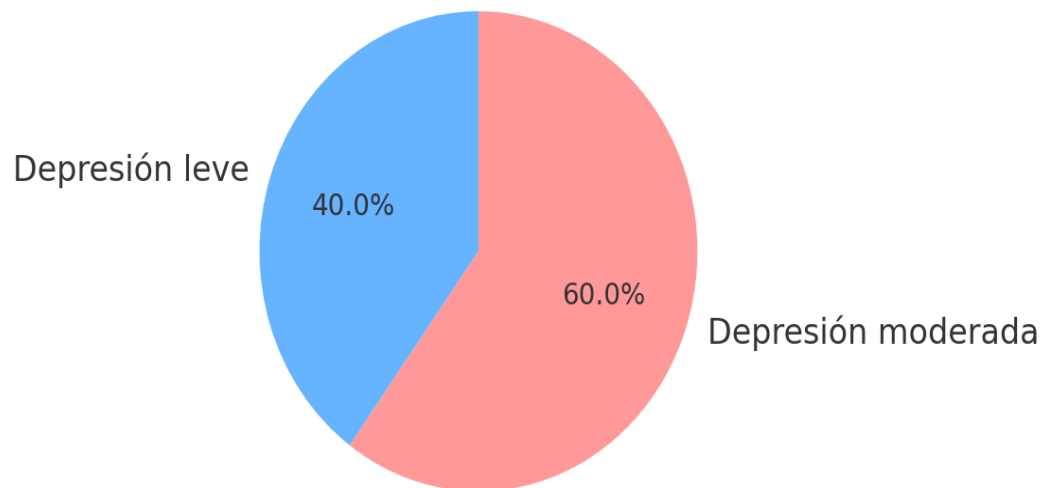


Resultados post-intervención

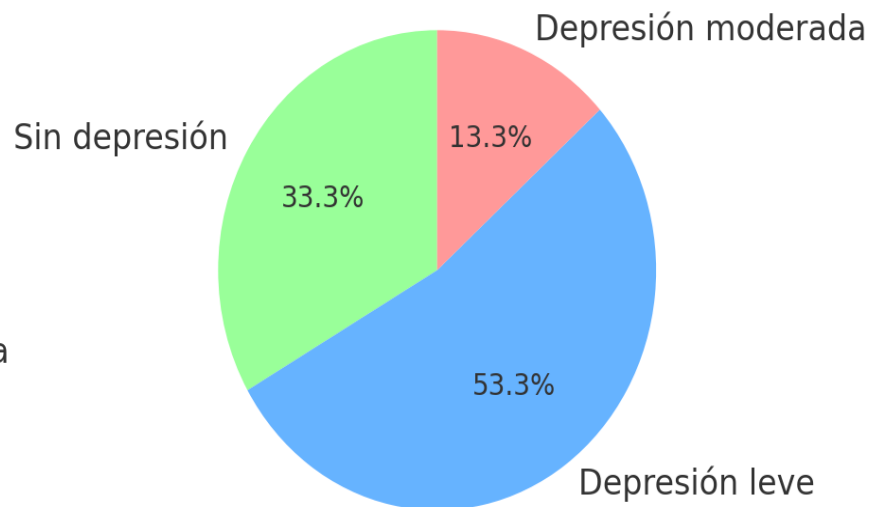


- El grupo con **deterioro cognitivo leve** mejoró un 95% en MMSE.
- El grupo **sin deterioro cognitivo** mejoró un 100% en el desarrollo de actividades.

Antes de la intervención



Después de la intervención



Respuestas con porcentajes más altos en la escala GDS15

- 1-Me parece que mi vida está vacía.
- 2-Me siento triste.
- 3-Me siento especialmente desanimado.
- 4-Me gustaría estar muerto.
- 5-Tengo más miedo del que solía tener.

Encuesta de valoración del programa.

- **1-Más motivación para hacer actividades.**
- **2-Hacer nuevos amigos**
- **3-Relacionarme y alejar la soledad**
- **4-Mejora a nivel cognitivo**
- **5- Diversión y mejor estado de ánimo**
- **5-Me siento útil y que formo parte de un grupo**

**“Socializar no es solo hablar: es sentirse parte del mundo,
es seguir construyendo historias con otros.”**

