

La soledat no desitjada en la tercera edat



Marc Sánchez Berenguer
2n de Batxillerat C
Treball dirigit per Xavier Garí
Data entrega: 25/09/2025

Abstract (resum)**Català**

Aquest treball examina la soledat no desitjada en la vellesa, mentre contrasta la hipòtesi de que és el factor que més deteriora el benestar global. S'hi combina una revisió bibliogràfica amb un treball de camp basat en una enquesta a persones de 65 anys o més i entrevistes a perfils clau de teleassistència, llar d'avis i projectes intergeneracionals. Els resultats indiquen que la soledat es percep com una adversitat central amb impacte emocional i en la salut. Les persones grans prefereixen iniciatives amb contacte humà i activitats de lleure significatives, mentre que la difusió insuficient, la mobilitat reduïda, el cost i la bretxa digital en limiten l'abast. Es conclou que cap eina és suficient per si sola i que cal un model combinat que integri serveis, oci i tecnologia accessible, amb el vincle humà com a aspecte més important.

Castellano

Este trabajo examina la soledad no deseada en la vejez, a la vez contrasta la hipótesis de que es el factor que más deteriora el bienestar global. Combina una revisión bibliográfica con un trabajo de campo basado en una encuesta a personas de 65 años o más y entrevistas a perfiles clave de teleasistencia, residencia de mayores y proyectos intergeneracionales. Los resultados indican que la soledad se percibe como una adversidad central con impacto emocional y en la salud. Las personas mayores prefieren iniciativas con contacto humano y actividades de ocio significativas, mientras que la difusión insuficiente, la movilidad reducida, el coste y la brecha digital limitan su alcance. Se concluye que ninguna herramienta es suficiente por sí sola y que es necesario un modelo combinado que integre servicios, ocio y tecnología accesible, con el vínculo humano como el aspecto más importante.

English

This study examines unwanted loneliness in old age, while contrasting the hypothesis that it is the factor that most deteriorates overall well-being. It combines a literature review with fieldwork based on a survey of people aged 65 and over and interviews with key profiles in telecare, nursing homes, and intergenerational projects. The results indicate that loneliness is perceived as a central adversity with emotional and health impacts. Older people prefer initiatives that involve human contact and offer meaningful leisure activities, while limited outreach, reduced mobility, cost, and the digital divide restrict their reach. It is concluded that no single tool is sufficient on its own, and a combined model is needed that integrates services, leisure, and accessible technology, with human connection as the most important aspect.

Agraïments

Vull expressar el meu agraïment més sincer a totes les persones que han fet possible aquest treball de recerca.

En primer lloc, al meu professor, Xavier Garí, per la seva orientació constant, la seva disponibilitat i els seus consells, que m'han ajudat a donar coherència i profunditat al treball.

També al Oriol Fuertes, responsable de Qida, i al Ferran Sánchez soci de la Llar d'Avis de la Parròquia Societat Benèfica (Sant Cugat), per la seva col·laboració i la seva voluntat de compartir experiències i coneixements que han enriquit enormement el marc pràctic.

Al Salvador Sánchez, expert en projectes intergeneracionals, per la seva aportació i visió sobre el paper de la relació entre joves i persones grans com a eina de cohesió social.

Finalment, vull agrair a totes les persones grans que han participat en l'enquesta per la seva sinceritat i temps, sense les quals el treball no hauria tingut la mateixa dimensió ni rellevància.

A tots, moltes gràcies.

Índex

1. INTRODUCCIÓ.....	6
1.1 CONTEXT I IMPORTÀNCIA DEL TEMA	6
1.2 LA SOLEDAT COM A PROBLEMA SOCIAL I DE SALUT	6
1.3 JUSTIFICACIÓ PERSONAL I INTERÈS EN EL TEMA	7
1.4 CONCEPTE DE SOLEDAT NO DESITJADA	7
1.5 ESTAT DE LA QÜESTIÓ: QUÈ S'ESTÀ FENT AVUI	8
1.6 HIPÒTESIS I OBJECTIUS	8
1.7 METODOLOGIA.....	9
1.8 AVANÇ DE RESULTATS I IMPORTÀNCIA DEL TREBALL	9
2. MARC TEÒRIC.....	10
2.1 DEFINICIÓ I CARACTERÍSTIQUES.....	11
2.2 CANVIS EMOCIONALS I PSICOLÒGICS EN LA VELLESA.....	11
<i>Factors biològics, psíquics de risc i socials</i>	<i>11</i>
<i>Psicogerontologia com a disciplina clau.....</i>	<i>12</i>
2.3 LA SOLEDAT NO DESITJADA COM A PROBLEMA MULTIDIMENSIONAL	12
<i>Explicació soledat no desitjada en gent gran.....</i>	<i>12</i>
2.4 FACTORS QUE EXPLIQUEN L'AUGMENT DE LA SOLEDAT.....	13
<i>Envel·liment de la població i Baby Boom.....</i>	<i>13</i>
2.5 TRANSFORMACIONS FAMILIARS I COMUNITÀRIES.....	15
2.6 DIFERÈNCIES CULTURALS (SOCIETATS ANGLOSAXONES VS. LLATINES).....	15
2.7 CAUSES DE LA SOLEDAT NO DESITJADA	17
2.8 EINES PER COMBATRE LA SOLEDAT	17
<i>Solucions socioeconòmiques.....</i>	<i>17</i>
<i>Cures a temps complet.....</i>	<i>17</i>
<i>Horaris estructurats</i>	<i>18</i>
<i>Oci i activitats significatives.....</i>	<i>18</i>
<i>Projectes intergeneracionals.....</i>	<i>19</i>
<i>Tecnologia i innovació</i>	<i>20</i>
3. MARC PRÀCTIC (TREBALL DE CAMP).....	24
3.1 OBJECTIU GENERAL MARC PRÀCTIC.....	25
3.2 EXPLICACIÓ METODOLOGIES DUTES A TERME	26
A) <i>Enquesta</i>	<i>26</i>
B) <i>Entrevistes.....</i>	<i>26</i>
3.3 ENQUESTA A MAJORS DE 65 ANYS.....	27
<i>Dades demogràfiques bàsiques.....</i>	<i>27</i>
<i>Ús i coneixement d'eines/serveis per combatre la soledat.....</i>	<i>28</i>
<i>Opinions sobre l'eficàcia d'aquestes eines</i>	<i>30</i>
<i>Barreres i dificultats.....</i>	<i>31</i>
<i>Propostes de millora i canvis desitjats (opcional):</i>	<i>33</i>
<i>En aquest bloc de l'enquesta no s'han pogut extreure gràfics, ja que les preguntes són obertes i d'opinió.</i>	<i>33</i>
3.4 ENTREVISTES.....	34
<i>Oriol Fuertes (Director Qida).....</i>	<i>34</i>

La soledat no desitjada en la tercera edat

Marc Sánchez

Salvador Sánchez (expert en projectes intergeneracionals).....	35
Ferran Sánchez (soci de la llar d'avis).....	36
4. CONCLUSIÓ.....	38
4.1 DISCUSSIÓ I ANÀL·LISI	38
A) <i>Iniciatives vigents per combatre la soledat</i>	39
B) <i>Mancances i preferències de la gent gran</i>	39
C) <i>Impediments que limiten d'abast</i>	40
4.2 MILLORES I SOLUCIONS A FUTUR.....	40
5. BIBLIOGRAFIA	41

1. Introducció

1.1 Context i importància del tema

El món està vivint un fenomen demogràfic sense precedents: l'envelliment accelerat de la població. A Espanya, més del 20% de la població ja té més de 65 anys, i es calcula que l'any 2050 aquest percentatge superarà el 30%. Aquest augment de l'esperança de vida és fruit dels avenços en medicina, nutrició i qualitat de vida, i és un gran èxit col·lectiu. No obstant això, també planteja nous reptes socials i sanitaris que cal afrontar amb responsabilitat.

Una de les conseqüències d'aquest envelliment és la creixent atenció que rep la soledat no desitjada. Tot i que sempre hi ha hagut persones grans que han patit aïllament, el fenomen es fa més visible en una societat on les famílies són més petites, la mobilitat geogràfica és més alta i els vincles comunitaris tradicionals sovint s'han debilitat. En aquest context, moltes persones arriben a la vellesa amb xarxes socials més reduïdes i menys suport familiar, cosa que incrementa el risc de sentir-se soles.

El problema és que la soledat no és només una experiència desagradable: diversos estudis han demostrat que té un impacte negatiu en la salut física i mental. Segons l'Organització Mundial de la Salut, la soledat s'associa amb un augment del risc de depressió, ansietat i deteriorament cognitiu, i també pot provocar més problemes cardiovasculars i fins i tot incrementar la mortalitat. De fet, alguns investigadors comparen els efectes de la soledat crònica amb els del tabaquisme o l'obesitat.

Aquestes dades fan que la soledat sigui considerada cada vegada més com un problema de salut pública i no només com una qüestió privada o individual. En països com el Regne Unit o Japó fins i tot s'ha arribat a crear un Ministeri de la Soledat per coordinar polítiques i accions que ajudin a combatre-la. Tot això mostra la rellevància creixent del tema i la necessitat d'estudiar-lo a fons.

1.2 La soledat com a problema social i de salut

Quan pensem en les adversitats que poden afectar la gent gran, sovint ens venen al cap malalties físiques, problemes econòmics o la pèrdua d'autonomia. I és cert que totes aquestes dificultats tenen un gran impacte. Però el que cada vegada més investigadors posen de manifest és que la soledat no desitjada pot ser igual o fins i tot més perjudicial.

La soledat afecta en diferents nivells:

- **A nivell emocional**, genera sentiments de tristesa, buidor i falta de sentit.
- **A nivell psicològic**, pot derivar en ansietat o depressió.
- **A nivell social**, pot provocar aïllament i pèrdua de vincles.

- **A nivell físic**, influeix negativament en la salut, augmentant el risc de malalties i disminuint les ganes de cuidar-se.

Així doncs, la soledat és una adversitat multidimensional, i això la converteix en una de les més complexes de gestionar. Moltes persones grans poden conviure amb malalties físiques cròniques o amb recursos econòmics limitats, però si compten amb una xarxa social forta, el seu benestar sol ser més elevat. En canvi, aquells que se senten sols poden veure agreujats tots els altres problemes.

1.3 Justificació personal i interès en el tema

La meua motivació per triar aquest tema té dues arrels principals. D'una banda, la constatació que l'envelliment és un fenomen que ens afectarà a tots, directa o indirectament. Tots tenim o hem tingut avis, pares, familiars o veïns que poden enfrontar-se a la soledat, i algun dia nosaltres mateixos hi podrem arribar. Entendre millor aquest fenomen és, per tant, una manera de preparar-nos per al futur i de contribuir a una societat més solidària.

D'altra banda, hi ha també una motivació més personal. En el meu entorn he pogut veure com la soledat pot afectar profundament l'ànim d'algunes persones grans. Tot i estar envoltades de gent, poden sentir-se desconnectades o invisibles. Aquesta experiència m'ha fet pensar que sovint no es dona prou importància a aquest problema, i que cal escoltar més la veu de la gent gran i entendre les seves necessitats reals.

Fer un treball de recerca sobre la soledat m'ha semblat, doncs, una oportunitat per aprendre, per sensibilitzar-me i per aportar una petita contribució a un debat que considero fonamental.

1.4 Concepte de soledat no desitjada

És important aclarir què entenem per soledat no desitjada. No és el mateix estar sol que sentir-se sol. Hi ha persones que viuen soles i no pateixen soledat perquè tenen vincles socials i emocionals satisfactoris. En canvi, hi ha persones que viuen amb família o en una residència, però se senten soles perquè troben a faltar relacions més profundes i significatives.

La soledat no desitjada és, doncs, la discrepància entre les relacions que una persona té i les que li agradaria tenir. És un sentiment subjectiu però amb conseqüències molt reals. Aquesta diferència fa que no es pugui combatre només amb companyia física: calen vincles de qualitat i activitats significatives que facin sentir la persona escoltada, útil i valorada.

1.5 Estat de la qüestió: què s'està fent avui

A diferents nivells ja s'estan impulsant mesures per combatre la soledat de la gent gran:

- **Serveis socioeconòmics:** inclouen les residències, els centres de dia i l'atenció domiciliària. Aquests serveis proporcionen suport professional, però sovint es troben limitats per la falta de recursos o pels costos.
- **Activitats d'oci i culturals:** molts ajuntaments i entitats ofereixen tallers, excursions o activitats esportives adaptades. Aquestes iniciatives són molt positives però depenen de la motivació de les persones grans i de la disponibilitat d'espais i voluntaris.
- **Projectes intergeneracionals:** connecten joves i grans a través d'activitats compartides, amb beneficis per a tots dos col·lectius. Tot i ser molt efectius, encara són minoritaris.
- **Tecnologia:** la teleassistència, les aplicacions mòbils i, cada vegada més, la intel·ligència artificial i la robòtica social ofereixen noves possibilitats. Tanmateix, la bretxa digital continua sent una barrera important.

Aquest "estat de la qüestió" mostra que hi ha moltes eines disponibles, però també moltes mancances. El repte és integrar-les millor i adaptar-les a les necessitats reals de les persones grans.

1.6 Hipòtesis i objectius

"La soledat no desitjada és el factor que més deteriora el benestar global en la vellesa, per sobre de les dificultats físiques i de les limitacions econòmiques."

Objectius específics:

- A) Identificar les iniciatives i recursos vigents per combatre la soledat.
- B) Analitzar les mancances d'aquestes eines i recursos i les preferències de la gent gran.
- C) Detectar les barreres que impedeixen que les iniciatives i els recursos arribin a tothom.
- D) Proposar millores i solucions de futur a partir de les dades i de la revisió teòrica.

1.7 Metodologia

Per assolir aquests objectius he combinat dues aproximacions:

- **Marc teòric:** he revisat la bibliografia sobre la soledat en la gent gran, incloent estudis científics, articles i informes institucionals. He classificat les eines per combatre la soledat en tres grans blocs: socioeconòmic, oci i tecnologia.
- **Marc pràctic:**
 - Enquesta a persones de 65+ (N = 68) sobre soledat, ús/coneixement d'eines i preferències (Google Forms; mostra de conveniència, majoritàriament Barcelona–Sant Cugat; anonimat respectat).
 - Entrevistes semiestructurades a un responsable de teleassistència (Qida), socis d'una llar d'avis i un expert en projectes intergeneracionals.

1.8 Avanç de resultats i importància del treball

Els resultats preliminars apunten que la soledat no desitjada és percebuda como una de les adversitats principals de la vellesa, amb impacte en autoestima, estat d'ànim i també en la salut física.

Les eines actuals són diverses però insuficients si actuen aïlladament: el suport familiar i comunitari és clau; l'oci social i cultural mostra beneficis clars; la tecnologia té potencial però troba resistències i bretxa digital. Això suggereix una resposta combinada (socioeconòmic + oci + tecnologia) i molt focalitzada en barreres d'informació/difusió i cost.

El treball dona veu a les persones grans i ofereix pistes útils per a intervencions i polítiques, a més d'un aprenentatge personal sobre el valor de les relacions i la solidaritat intergeneracional.

2. Marc teòric



“La soledat no desitjada es mes perjudicial que els problemes físics o limitacions econòmiques en la vellesa.”

2.1 Definició i característiques

Una **persona gran**, habitualment gent gran, és, per al sentit comú, una persona l'edat de la qual és avançada i que presenta els atributs psicològics i socials de la vellesa tal com la societat les representa.

2.2 Canvis emocionals i psicològics en la vellesa

Fonts: (4)(7)

Trastorns emocionals més freqüents

Amb l'envelliment, les persones experimenten diversos canvis emocionals que poden afectar la seva qualitat de vida. Entre els trastorns més freqüents es troben la depressió, l'ansietat i el trastorn bipolar. No obstant això, aquests trastorns sovint són difícils de detectar, ja que els seus símptomes poden quedar emmascarats per problemes físics o funcionals, fet que en dificulta el diagnòstic i el tractament adequat.

Factors biològics, psíquics de risc i socials

Diversos factors poden augmentar el risc de patir trastorns afectius en aquesta etapa de la vida. D'una banda, els factors biològics, com els antecedents familiars, els canvis en la neurotransmissió associats a l'edat o certes malalties cròniques, tenen un paper rellevant en el desenvolupament d'aquests trastorns. A més, les malalties mèdiques com els accidents cerebrovasculars, el Parkinson o el dolor crònic poden influir en la salut mental de les persones grans, augmentant la probabilitat de patir depressió i alteracions cognitives.

D'altra banda, la pèrdua d'autonomia i les dificultats per realitzar les activitats quotidianes també poden generar un major risc de patir trastorns emocionals. A això s'hi afegeixen factors psíquics, com la presència d'episodis depressius previs, l'ansietat, l'alcoholisme o la demència, que poden contribuir al deteriorament del benestar emocional.

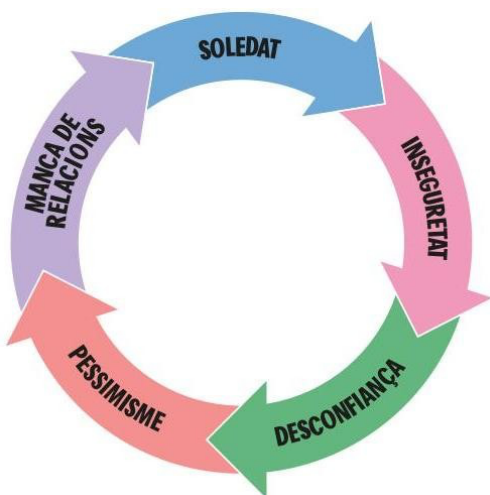


Figura 1

Els factors socials també tenen un impacte significatiu en l'estat emocional de la gent gran. La soledat, la viudetat, la institucionalització o la manca de recursos econòmics poden incrementar la vulnerabilitat emocional i afavorir l'aparició de depressió. En aquest sentit, s'ha observat que els homes grans sense fills o sense parella presenten un risc més elevat de patir trastorns afectius en comparació amb les dones en situacions similars.

Psicogerontologia com a disciplina clau

Fonts: (2)

La psicogerontologia és una subdisciplina de la psicologia que es preocupa de l'estudi de l'envelliment, procés que transcorre en el curs de la vida, de la vellesa, diferències individuals atribuïdes a l'edat, i de les aplicacions d'aquests coneixements per promoure el benestar de les persones grans i els seus cuidadors. La psicogerontologia pretén estudiar, avaluar, diagnosticar i tractar les habilitats cognitives que poden veure's perjudicades amb l'envelliment, com la memòria, l'aprenentatge i la coordinació, així com les malalties associades a aquesta etapa i a la salut emocional i social de les persones. Aquesta disciplina es troba molt lligada a la psicologia del desenvolupament, concretament el model del cicle vital. Cal aclarir que la gerontologia és una ciència multidisciplinària mentre que la psicogerontologia és una especialitat de la psicologia.

2.3 La soledat no desitjada com a problema multidimensional

Fonts: (3)(12)

Explicació soledat no desitjada en gent gran

És innegable que tots els factors negatius relacionats amb l'envelliment estan correlacionats amb l'empitjorament de l'estat emocional i la salut mental i per això la psicogerontologia és tan important. I juntant aquests fets i el factor de que la gent gran té més tendència a quedar-se sola, això representa un problema molt significatiu a la nostra societat, el qual requereix d'una o varies solucions, es a dir, és essencial que intentem posar llum a la foscor de la soledat, ja que tant el suport emocional com la integració social d'aquesta majoria dins de la societat és un fet necessari per varies raons. Però, també és important ressaltar que en gairebé cap d'aquests casos en els que la gent gran es queda sola, això és buscat, es a dir, és una soledat no desitjada. Aquesta soledat no desitjada es descriuria de la següent manera: és un sentiment subjectiu i no desitjat de manca o de pèrdua de companyia. Succeeix quan es produeix un desajust o desequilibri entre la quantitat i la qualitat de les relacions socials que tenim i les que volem. Això dona més crida a la reacció de la societat per a poder mitigar-ho.

En primer lloc, el cultiu de competències emocionals com la consciència emocional, l'autoestima i les habilitats socioemocionals facilita a aquesta població una gestió més efectiva de les seves emocions i relacions interpersonals. Això no només dona suport a l'envelliment saludable, sinó que també evita incidents d'aïllament i soledat.

No obstant això, la majoria de les persones grans no han tingut educació emocional al llarg de la seva vida, i tendeix a portar dificultats per adaptar-se als canvis típics d'aquesta etapa de la vida. Per tant, és necessari prestar serveis de consultoria psicològica per permetre'ls afrontar les dificultats diàries i proporcionar eines per millorar el seu estat emocional.

D'altra banda, hi ha una necessitat de dignificar l'envelliment i trencar els estereotips que tenen tendència a subestimar el potencial d'aquest grup. Promoure una bona visió de la vellesa, basada en el desenvolupament de les virtuts personals i en la participació activa en la societat, dona poder a les persones grans i enforteix la seva posició en la societat.

Concisament, la inclusió social de les persones grans i el seu suport emocional no només milloren la qualitat de vida de l'individu, sinó que també fan que la societat sigui més tolerant, més compassiva i més respectuosa amb totes les etapes de la vida.

2.4 Factors que expliquen l'augment de la soledat

Fonts: (8)(9)(10)

Envelliment de la població i Baby Boom

Tornant al fet de que la gent gran tingui més probabilitat d'estar sola, és necessari indagar sobre com de possible és això i si sempre ha sigut d'aquesta manera; Fets com; que l'esperança de vida no deixi d'augmentar, hi hagi una disminució notable de la natalitat i les estructures familiars i comunitaries no deixin de variar, fan que aquesta problemàtica requereixi una solució/moderació gairebé immediata. A dia d'avui, una gran xifra de les persones que es troben en la tercera edat, estan soles, més concretament el 26,3% de persones majors de 64 anys viuen soles, sense una alternativa que els faci sentir acompanyats, fet que pot comportar a sentir-se aïllat i vulnerable. A part d'això, com ja s'ha esmentat, la soledat no només afecta l'estat emocional d'aquestes persones, sinó que també pot afectar de manera molt negativa a l'estat tant mental com físic de la seva salut. A més, està demostrat que el poc contacte social pot causar el desenvolupament de malalties com la depressió, la demència o problemes cardiovasculars, cosa que obvia la gravetat de l'assumpte i la urgència d'actuar que es necessita. A part de derivar de manera molt negativa pot agreujar-se fins al punt del suïcidi. De fet el suïcidi en persones majors de 65 anys, ha augmentat un 8,8% en els darrers 5 anys.

Tot i la solitud literal que pot patir la gent gran, també existeix una molt habitual possibilitat de que gent que no viu sola se senti sola de totes maneres. Per això, és important tindre en compte la *Figura 2*:

GRÀFIC 4
Persones de 65 o més anys que han sentit manca de companyia en els darrers 12 mesos
Barcelona, 2016

Font:
Enquesta de Salut de Barcelona de 2016.
Agència de Salut Pública de Barcelona.

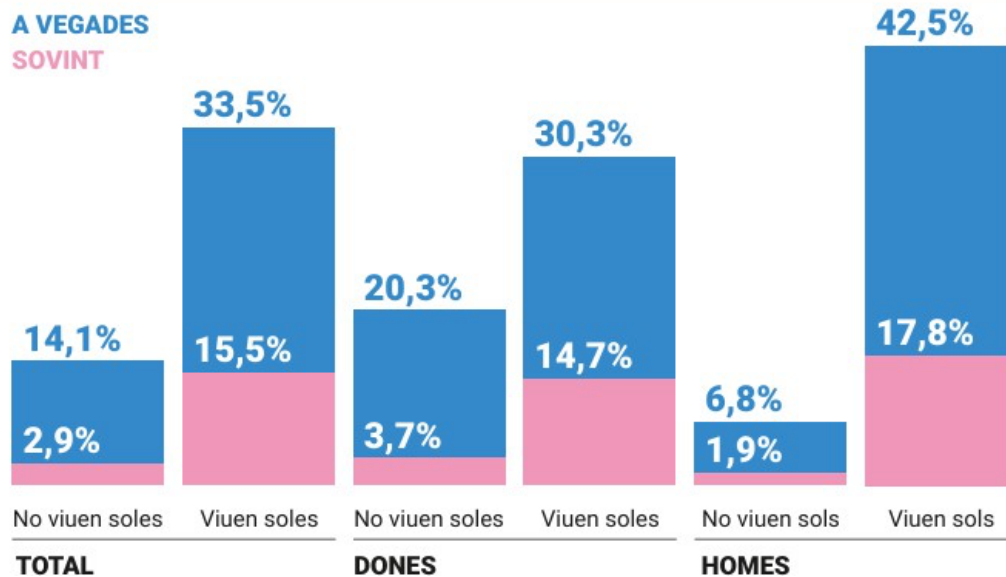


Figura 2

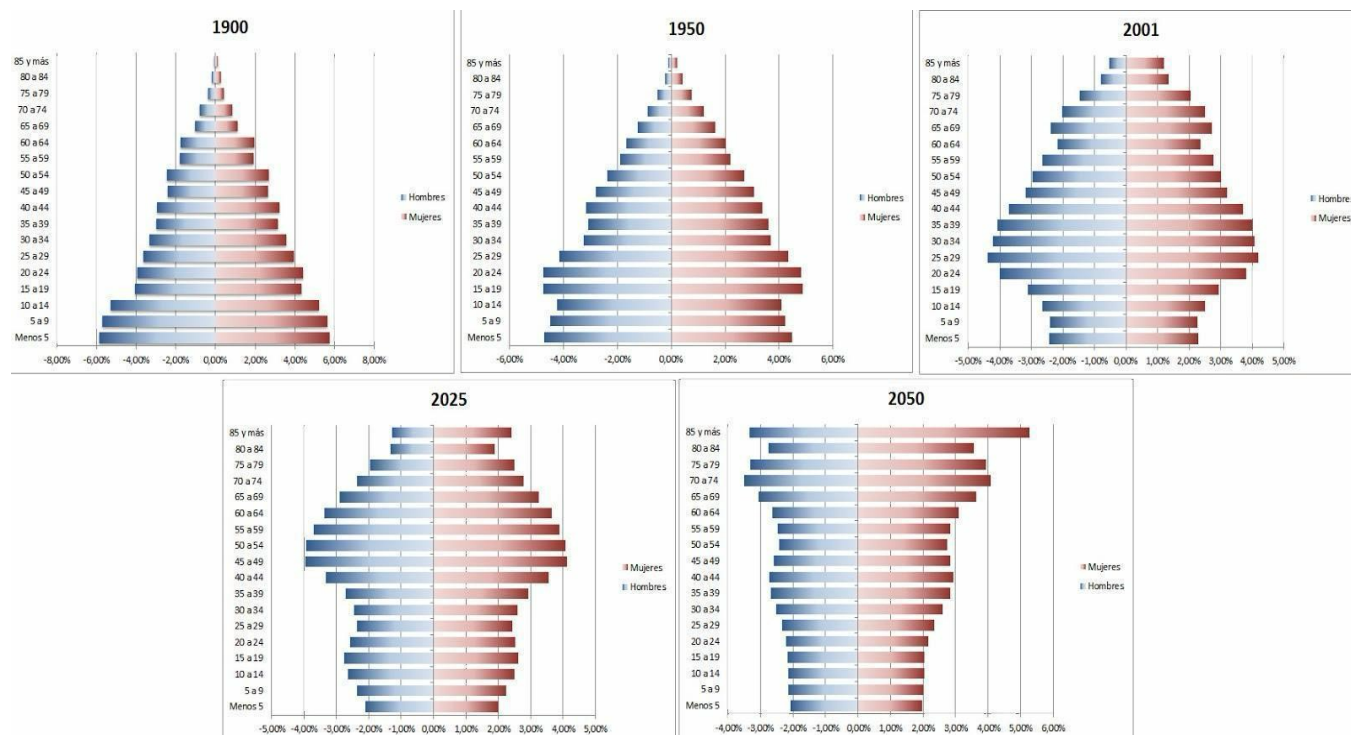


Figura 3

Com mostra la Figura 3, podem observar que al llarg del darrer centenni, l'esperança de vida en la gent que es troba dins de la denominada tercera etapa de la vida, a augmentat molt significativament, fins al punt de que la quantitat de dones de 85 anys o més, és més ampla que

la quantitat de nenes de menys de 5 anys. A més de la millora en l'àmbit de la medicina, una gran raó d'aquest gran canvi a la piràmide demogràfica és el denominat, **Baby Boom**. Una explosió de natalitat que defineix el fenomen demogràfic ocorregut durant el període comprès entre 1946 i 1964 després de la Segona Guerra Mundial i caracteritzat per un increment notable de la natalitat. Aquest fenomen es pot observar en cadascun dels gràfics, degut a la notables diferència de quantitat entre generacions anteriors i posteriors a aquesta.

A part d'aquest augment, es preveu que el creixement prossegueixi al llarg de les següents dècades, per exemple; al 2050, probablement, la xifra d'edat en la que es trobi el percentatge més alt de la població serà la de 85 anys o més.

2.5 Transformacions familiars i comunitàries

Fonts: (16)(17)

Un altre factor que està tenint molt protagonisme en aquest augment de soledat i en la desatenció dels grans és el de les composicions familiars i la seva evolució recentment. Els nous models econòmics comporten llargues jornades de treball i proposen constantment una fina línia que dissuadeix a les famílies de cuidar dels seus membres majors. Això fa que molts recorrin a delegar la responsabilitat en serveis d'atenció pública com les comunitats geriàtriques o els cuidadors professionals, induint així a un sentiment d'abandonament per a les persones grans.

A part d'això, els canvis de població han influït immensament en la cura dels vells. Històricament, una família estesa podia mantenir una supervisió més estreta, ja que dues generacions o més vivien en els mateixos allotjaments o tenien fortes xarxes de suport. No obstant això, en l'actualitat, la família nuclear és dominant, la qual cosa va reduir la interacció diària entre els nets i els nens i els avis. Això afecta l'atenció diària i pot augmentar el risc d'aïllament i soledat entre les persones grans.

2.6 Diferències culturals (societats anglosaxones vs. llatines)

Les diferències culturals també tenen rellevància en la gestió de la cura de les persones grans. En cultures anglosaxones com els Estats Units, el Regne Unit o el Canadà, hi ha un enfocament més individualista de la vida, on la independència de cada generació és la norma. Això implica que cada vegada és més comú que les persones grans visquin aïllades o en llars especialitzades, ja que la responsabilitat de la seva cura és assumida en gran part per institucions i organitzacions professionals. En les societats llatines, com Espanya, Itàlia o Amèrica Llatina, la família exerceix un paper més significatiu i la responsabilitat de l'atenció a la gent gran es considera compartida. El cas comú és l'existència d'avis dins de les famílies dels seus nets i fills, mantenint una cultura encara més tradicional de suport mutu entre generacions. Tot i això, la dinàmica del mercat laboral i altres models de vida van reduir el temps de treball entre el temps disponible per a aquests avis.

D'altra banda, el ritme de vida actual, orientat cap a la hiperconnectivitat i la necessitat d'una productivitat constant, ha reduït el temps dedicat al conjunt de la família i als avis en particular. Això s'aplica tant a les cultures anglosaxones com a les llatines, encara que amb matisos diferents. Mentre que en l'antiga cura de la gent gran s'ha institucionalitzat cada vegada més, en aquesta última encara conserva una tradició molt forta de cura familiar, però amb reptes cada vegada més greus en el seu manteniment.

La diferència entre les famílies anglosaxones i les famílies llatines, és una diferència la qual es basa principalment en la cultura, al igual que altres factors condicionants com podrien ser les diferents polítiques públiques en diferents països. Actualment, ja s'està actuant per a mitigar la soledat en la gent gran a molts països com podrien ser el Japó i la mateixa Espanya. Aquests estan aplicant mesures que representen bastant bé les seves cultures.

Fonts: (6)

En primer lloc, el Japó, és un país que té una població bastant envellida i en el darrer segle ha experimentat una notable reducció en el suport familiar tradicional, això es veu causat per raons anteriorment mencionades com per exemple; les llargues jornades de treball (les quals són molt típiques i normalitzades al Japó). És per això que l'estat, més concretament, el Ministeri de soledat, ha decidit reaccionar amb mesures com podrien ser; El "Fureai Kippu"(creat al 1995). Aquest, és un sistema que permet als voluntaris joves guanyar crèdits ajudant persones grans amb tasques diàries (compres, visites mèdiques, neteja, etc.). Aquests crèdits es poden utilitzar en el futur quan ells mateixos necessitin ajuda o poden ser transferits a familiars grans que viuen lluny. El que busca el ministeri de soledat amb això és fomentar les activitats intergeneracionals que signifiquen un benefici mutu.

Fonts: (1)

Per altra banda trobem que, a Espanya, moltes ciutats han desenvolupat iniciatives com els "Espais Actius per a la Gent Gran". Aquests són casals i espais de gent gran que promouen l'envelliment actiu de les persones amb la participació i implicació de les persones grans en tot allò que s'hi realitza. Són espais de relació, de formació i aprenentatge. De fet, només a Barcelona hi ha una xarxa de més de 50 casals distribuïts per tots els barris, promovent el creixement i el benestar personal i col·lectiu de les persones grans. Aproximadament un 70% d'aquests centres estan subvencionats per l'estat, i la resta són centres privats.

Gràcies a aquests dos exemples podem arribar a la següent conclusió: Aquestes diferències reflecteixen models culturals més amplis: al Japó, la responsabilitat social tendeix a recaure en la comunitat i en iniciatives privades o de voluntariat, mentre que a Espanya, l'Estat assumeix un paper més protector en l'atenció a la gent gran. És a dir, ens adonem de que, tot i que el Japó estigui aplicant diferents recursos per a apoyar als més grans, seguim veient aquest perfil més individualista que és tradicional en aspectes com; la tendència a l'aïllament, la privadesa extrema i la desconexió emocional. A diferencia d'Espanya que s'enfoca més en el col·lectiu i en la ajuda entre persones que pateixen aquell mateix "problema".

2.7 Causes de la soledat no desitjada

Com ja he mencionat anteriorment, el canvi a dins de les diferents cultures arreu del món han significat un factor bastant determinant dins dels que han causat aquesta soledat massiva, no obstant això hi han raons que van més enllà de la cultura. Aquestes causes tenen un gran impacte en la solitud en la gent gran. Primerament trobem que el fet de residir lluny de familiars i amics, pot anar distanciant la relació entre avis i familiars. Seguidament, un cas més habitual és deixar de conviure amb una persona amb què es convivia habitualment (parella, fills, altres familiars, etc.), tot i que principalment, la majoria de casos relacionats amb deixar de conviure amb algú en la tercera edat, són a causa de la mort de la parella. És important remarcar que els ritmes accelerats de les ciutats, fan difícil mantenir les relacions socials i d'aquesta manera conèixer a gent en la mateixa situació de solitud. Tot això pot resultar en efectes de diferents àmbits com físics, sobretot cardiovasculars. Patir de soledat en ancians també té efectes negatius en la recuperació postoperatòria, immunològics: més incidència de malalties virals com gripes o pneumònies. psicològics: més sentiments negatius, més perill de tenir depressió, ansietat i augment del risc de deteriorament cognitiu, conductuals: amb aparició de trastorns del son o alimentaris, addiccions i més probabilitats de tenir accidents domèstics i finalment socials: carència de relacions socials, esperança de vida: augment d'ideacions suïcides i més perill de mort prematura.

2.8 Eines per combatre la soledat

Tot i el clar repte que s'ens presenta com a societat amb tot el explicat fins ara, existeixen solucions o més ben dit eines que ens poden ajudar a mitigar o fins i tot combatre aquesta soledat en la gent gran. Els que es considerarien els tres pilars més significatius i importants dins d'aquestes eines serien: Les socioeconòmiques, l'oci adaptat i la tecnologia.

Solucions socioeconòmiques

Quan parlem de solucions socioeconòmiques, el primer en el que pensem són les residències d'avis ja que és l'última etapa de la vida de la gran majoria de les persones actualment. Això és atès que hi han varies ventatges dins d'aquest recurs, però per altra banda també hi han desventatges. Unes ventatges importants serien les següents:

Cures a temps complet

Les agendes atapeïdes i la falta de formació mèdica poden provocar una deterioració de la salut dels nostres familiars majors quan no som capaços de cuidar-los per complet. Durant l'horari diürn, la majoria de les residències d'ancians compten amb metges altament qualificats per a prestar als ancians les cures que els familiars mateixos no podrien proporcionar-los.

Horaris estructurats

Si un pare ancià viu a casa amb els seus fills, que també poden tenir fills propis i atapeïts horaris laborals, escolars i socials, pot ser difícil per al familiar ancià seguir un horari regular. A mesura que envellim, és cada vegada més important seguir un horari, per la qual cosa una dels principals avantatges de viure en una residència d'ancians és aquesta vida estructurada i programada. Els menjars s'ofereixen només a determinades hores, les activitats socials es programen per a determinats moments i sempre hi ha ajuda per a regular l'horari.

Tot i això, existeixen raons que rebutjen l'ús de les residències. Aquestes raons són varies sense tenir en compte als familiars ja que ells mateixos poden arribar a sentir un sentiment de culpa o abandonament a més d'haver-se de preocupar per el cuidat que li donarà al centre i haver d'aportar una gran remuneració econòmica a la residència en la majoria de casos perquè gairebé tothom vol el millor per els seus pares.

Però qui realment pateix unes desavantatges significatives són els residents, o sigui els avis. Entre aquestes hi han les següents: pèrdua d'independència i autonomia, aïllament emocional i soledat, problemes d'adaptació, qualitat d'atenció variable i pèrdua de privacitat. Tots aquests són condicionants molt forts que poden fer dubtar a tothom - tant a familiars com als propis avis - a l'hora de prendre la decisió de com evitar la solitud de la gent gran. I és per això que es pot arribar a considerar un bon recurs, però seria més acceptat socialment si s'aconseguís fer d'aquests centres un lloc en el que tothom se sent a gust i el considera casa seva.

Oci i activitats significatives

L'oci, pot arribar a ser una eina molt efectiva i acceptada socialment, si s'aplica de forma correcta, per a mitigar el temps lliure i la solitud dels més grans. Existeixen molts casos reals en els que la gent gran s'hi troba molt a gust i aconsegueix tenir gran part del seu temps lliure ocupat amb activitats productives que poden anar des de viatges grupals a diferents països i activitats culturals a la mateixa ciutat d'avituallament fins a activitats intergeneracionals.

Fonts: (5)

En el cas dels viatges trobem el cas del popular IMSERSO. L'IMSERSO(Instituto de Mayores y Servicios Sociales), és una de les Entitats Gestores de la Seguretat Social d' Espanya. La seva funció principal és la gestió dels serveis socials complementaris de les prestacions del Sistema de Seguretat Social, com el turisme social i el termalisme social. Aquest és conegut principalment per la gran varietat d'ofertes de viatge que donen a persones de 65 anys o més. Aquesta és una gran opció per a mitigar la solitud de la gent gran per raons obvies com són:

- A) **Tarifes reduïdes:** S'ofereixen preus assequibles que permeten a les persones majors gaudir de viatjar sense preocupar-se tant pel pressupost.

- B) **Vigilància i assistència:** Els viatges estan dissenyats per a garantir la seguretat i el benestar durant el recorregut, amb personal capacitat per a atendre les necessitats dels majors.
- C) **Activitats culturals:** Els itineraris inclouen visites a llocs d'interès històric i cultural, promovent l'aprenentatge i la interacció social.
- D) **Companyia:** Aquestes experiències fomenten la socialització, ajudant a combatre la solitud i promovent noves amistats.

Tot això són avantatges que comporten a fer noves amistats, activació cognitiva i trencament de la rutina. És per això que aquesta activitat, es a dir, el viatge fomentat és gairebé tot positiu, per no dir completament. No obstant això, les plaçes són limitades, de fet hi ha aproximadament entre 800.000 i 1.000.000 de plaçes a l'any i la població de majors de 65 anys a Espanya és de 9,5 mil·lions de persones. Osigui que si les plaçes fossin repartides a parts iguals, li correspondria a cadascú 0,09 viatges ($900.000/9.500.000$), és a dir, bastant menys d'un viatge per persona. D'aquesta manera molta gent es queda sense un viatge que pot arribar a estar un 90% finançat per l'estat.

Atès a aquesta limitació que hi ha dins de l'oci del viatge, ens veiem obligats a trobar altres opcions per oferir als de tercera edat. Entre elles estan les activitats culturals i comunitàries les quals poden ser aules per a la gent gran en les que s'ensenyin coses com tocar un instrument, art en general, etc. També hi han universitats per a majors de 55 anys com podria ser "La UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia) – Senior". I les opcions no s'acaben aquí, sino que també hi han clubs socials, lectures compartides, etc. És a dir que hi han moltes opcions com per a que algú no trobi quelcom que li agradi i gràcies a aquestes, es fomenten tant el pensament crític com les relacions socials, lo qual és molt important per a la salut mental de la gent gran, no obstant això, el més probable és que algú que no té a cap familiar que estigui pendent d'ell, o bé no sapiga com arribar a fer aquestes activitats o bé no deixi de sentir-se sol.

Projectes intergeneracionals

Fonts: (15)

Un altre estil d'activitats que poden ser molt beneficiàries per a la gent de diferents generacions són les activitats intergeneracionals com els projectes on la gent gran col·labora amb gent jove (escoles, tallers, mentoratge, etc.) i activitats de beneficis recíprocs (transmissió de valors, reducció de perjudicis, suport emocional mutu, etc.). Un bon exemple seria el de la residència "MiResi". En aquest residència fomenten les activitats intergeneracionals com:

A) Tallers de Manualitats i Art

Aquestes activitats no sols estimulen la creativitat i la destresa manual, sinó que també fomenten la col·laboració i l'intercanvi d'habilitats. Això reforça el sentit d'assoliment i orgull tant en majors com en joves.

B) Lectura i Compte Contes

Això no sols enriqueix la imaginació dels petits, sinó que també ofereix als majors una oportunitat per a compartir la seva saviesa i experiències.

C) Tecnologia i Xarxes Socials

Aquesta habilitat tècnica no sols connecta als majors amb els seus familiars i amics llunyans, sinó que també els ofereix una nova forma d'entreteniment i accés a la informació.

D) Jardineria Comuna

Aquesta activitat no sols proporciona una connexió amb la naturalesa, sinó que també ensenya als joves sobre la responsabilitat i la cura d'altres éssers vius.

Els avantatges d'aquestes d'activitats;

Reducció de l'Aïllament	Ajuden a reduir la solitud i l'aïllament social que moltes persones majors poden sentir.
Educació Mútua	Els majors poden compartir la seva experiència i saviesa, mentre que els joves poden ensenyar noves tecnologies o tendències actuals.
Estimulació Cognitiva	Participar en activitats variades pot mantenir als majors mentalment actius i estimular la seva memòria i habilitats cognitives.

Tot i això, el problema és que hi han pocs voluntaris joves i la disponibilitat d'aquests és molt més reduïda que la de les persones grans, per culpa d'horaris escolars, laborals, extraescolars, etc. I es per això que simplement seria una petita ajuda a la reducció de solitud.

Tecnologia i innovació

Fonts: (20)(21)

Les TIC (Tecnologies d'Informació i Comunicació) són cada vegada més importants en la nostra societat, i és que cada vegada són més les facetes socials, polítiques i econòmiques que es recolzen en les noves tecnologies per a funcionar. Això no hauria d'estranyar-nos, ja que són moltes els avantatges que aquestes tecnologies ofereixen: permetre que tots estiguem connectats, accés a grans blocs d'informació, gestió de moltes facetes de la nostra vida des d'un mateix dispositiu, etc.

Però quan parlem de les TIC, estem obligats també a fer referència a la bretxa digital. Aquest concepte del qual tant s'ha parlat es tracta de la separació que existeix entre les persones que tenen accés i saben usar aquestes noves tecnologies i les que no. I en aquest grup, estan els més majors de la nostra comunitat. Per a ells, que van néixer i es van criar en un món totalment distint, les noves tecnologies els queden lluny, i siguem sincers, les noves generacions tampoc li ho posem fàcil. Es a dir, la tecnologia ens ha fet progressar molt en la comunicació a distància a través de videotrucades, whatsapp, xarxes social, etc. Això pot permetre als més grans sentir-se molt més acompanyats quan els seus familiars o amics viuen lluny ja que fa realitat la possibilitat de mantenir el contacte amb ells. No obstant, això s'ha de veure acompanyat del suport dels familiars i amics més joves.

A) IA (intel·ligència artificial)

La intel·ligència artificial (IA) és una tecnologia que permet a les computadores i màquines simular l'aprenentatge humà, la comprensió, la resolució de problemes, la presa de decisions, la creativitat i l'autonomia.

Aquesta pot tenir un paper important en la detecció de problemes emocionals i en el suport diari, a més pot ser una facilitat per a ajudar en molts àmbits que són una problemàtica real en el dia a dia de les persones grans. Els àmbits als que em refereixo no són simplement petits detalls que no condicionen en res, sino que poden arribar a canviar-li la vida a les persones de manera positiva. Alguns dels aspectes que ja s'estàn millorant o es podrien millorar amb l'ajuda de la IA són:

a. Monitoratge de la Salut

Un dels usos més usuals de la IA en el camp de la geriatría és el Monitoratge de la Salut. Dispositius com els rellotges intel·ligents i els sensors instal·lats a casa poden recollir dades de salut, com la freqüència cardíaca, els nivells de glucosa i la pressió arterial. Això permet que els cuidadors o fins i tot hospitals o serveis d'emergència connectats amb els dispositius obtinguin informació en temps real sobre l'estat de salut del pacient, facilitant una resposta ràpida en cas d'emergències. És tan important com per poder prevenir un atac de cor o un accident cerebrovascular simplement perquè el dispositiu pot donar l'alarma amb temps d'anticipació.

b. Administració de Medicaments

L'Administració de Medicaments sovint es converteix en un desafiament amb l'edat. Pot ser difícil recordar quan i quant medicament prendre, especialment si s'estan manejant múltiples receptes. De fet, existeixen bastants casos de persones que tot i que estiguin en un estat mental molt bo i autosuficient en pràcticament tot, es veuen obligades a anar a viure a una residència d'avis pel simple fet de que no recorden tots els medicaments que han de prendre (que en molts casos és una quantitat bastant elevada). Aquí és on la IA entra en joc. Existeixen ja aplicacions que no sols recorden als adults majors quan han de prendre els

seus medicaments, sinó que també poden enviar alertes als seus familiars o cuidadors si la medicació no s'ha pres com es devia.

c. Tecnologia d'Assistència en la Llar

Les cases intel·ligents són cada vegada més comunes, i moltes d'aquestes llars inclouen funcions basades en intel·ligència artificial dissenyades per a facilitar la vida dels ancians. Una casa que pugui ajustar les llums automàticament, respondre a comandos de veu i fins i tot suggerir activitats o recordatoris importants, pot ser una nova manera de viure en la que una persona gran es veu molt menys necessitada d'ajuda humana.

d. Ajuda en Tasques Diàries

Les tasques diàries, com cuinar, netejar o simplement moure's per la casa, poden tornar-se desafidores amb l'edat. Aquí és on els Assistents Virtuals com Alexa o Google Home poden oferir un enorme suport. Des d'ajustar el termòstat fins a encendre les llums en fosquejar, aquestes eines ajuden a crear un entorn més còmode i segur per als majors.

e. Detecció de Caigudes

Una caiguda pot ser devastadora per a un adult major ja que en alguns casos, es poden arribar a desmaiar o no ser capaços d'aixecarse per demanar ajuda als serveis d'emergències. La Detecció de Caigudes és una altra àrea on la IA està fent una diferència significativa. Sensors instal·lats en la llar poden detectar si algú ha caigut i enviar una alerta immediata a serveis d'emergència o familiars. En alguns casos, aquests sistemes fins i tot tracten d'interactuar amb la persona caiguda per a avaluar el seu estat abans de fer qualsevol trucada d'emergència.

f. Companyia Virtual

Els Robots de Companyia com Paro i Jibo estan dissenyats específicament per a proporcionar interacció emocional. Aquests dispositius poden sostenir converses bàsiques, respondre a comandos de veu, i fins i tot mostrar afecte, proporcionant una sensació de companyia que és especialment útil per als qui viuen sols. En el cas del robot anomenat Paro (o també conegut com a Nuka), aquest pot tenir efectes de millora com: efectes psicològics (millores en l'humor, el dolor, l'ansietat, la depressió i la motivació), efectes fisiològics (millores en l'estrès i també en els signes vitals com la pressió sanguínia i el cor) i efectes socials (millora en la comunicació i la sociabilitat). Com a utensili mèdic als Estats Units, Nuka pot ser prescrit per a pacients diagnosticats amb dolor, ansietat, depressió i trastorns de somni i comportament com a agressió, agitació o comportament erràtic.

Tot i que la intel·ligència artificial pot tenir un efecte molt positiu en les persones grans, també té la seva cara de la moneda de consideracions ètiques i privacitat. La recopilació de grans quantitats de dades personals planteja riscos significatius. És essencial assegurar-se que

aquestes tecnologies compleixin amb estàndards estrictes de privacitat i seguretat per a protegir la informació dels usuaris. Si no això podria derivar-se en casos en els que hi hagin moltes demandes per protecció de dades o fins i tot podria ser perillós per a la pròpia persona gran. A més, és molt important tenir en compte la possible dependència de la IA si no se'n fa un bon ús o més aviat un ús excessiu en el que fas que la persona que l'utilitza deixi de tenir pensament crític o fins i tot un escaç treball cognitiu. Afegit a això trobem les qüestions ètiques en les que ens preguntem si està bé deixar als nostres grans en mans dels "robots".

En última instància, el panorama de la intel·ligència artificial presenta una oportunitat única per a millorar la qualitat de vida dels adults majors. Des del monitoratge de salut fins a l'assistència en tasques diàries i la companyia emocional, les aplicacions de *IA estan transformant com envellim. La clau serà garantir que aquestes tecnologies siguin accessibles, segures i efectivament integrades en la vida diària dels majors, sempre mantenint la seva dignitat i privacitat com una prioritat absoluta.

3. Marc pràctic (Treball de Camp)



“La soledat no desitjada es mes perjudicial que els problemes físics o limitacions econòmiques en la vellesa.”

En aquest capítol presento el marc pràctic del treball, que té com a finalitat veure quines eines ajuden més a reduir la soledat entre les persones grans. A partir del marc teòric hem identificat tres tipus d'intervencions: solucions socioeconòmiques (per exemple serveis i residències), activitats d'oci (activitats culturals i intergeneracionals) i eines tecnològiques (apps, teleassistència, etc.). L'objectiu és comprovar si aquestes propostes són útils i acceptables per a la gent gran i comparar-ho amb el que diuen els autors del marc teòric.

Per obtenir aquesta informació he fet un treball de camp amb dues eines complementàries. D'una banda, una enquesta dirigida a persones de 65 anys o més per recollir dades quantitatives sobre com perceben la soledat, quines activitats prefereixen i quina és la seva opinió sobre la tecnologia. (Nombre de respostes: [68]; llocs on es va recollir: [Província Barcelona].) D'altra banda, he realitzat tres entrevistes semiestructurades amb persones clau: un responsable de serveis de teleassistència, dos socis d'una llar d'avis i un expert en projectes intergeneracionals. Les entrevistes es van gravar amb consentiment i s'han transcrit en forma de resum per facilitar l'anàlisi.

He triat aquest enfocament mixt perquè les dades quantitatives permeten veure patrons i percentatges, mentre que les entrevistes expliquen el perquè d'aquests resultats i aporten exemples i matisos que no sortien a l'enquesta. Per analitzar-ho, s'han fet estadístics descriptius i gràfics de l'enquesta, i una codificació temàtica de les entrevistes per identificar les idees que es repeteixen (per exemple: paper de la família, barreres a l'ús de la tecnologia, valor de les activitats intergeneracionals).

Finalment, s'han tingut en compte qüestions ètiques: els participants van rebre informació prèvia i van donar el seu consentiment; les dades s'han tractat de manera anonimitzada.

3.1 Objectiu general Marc Pràctic:

Averiguar si realment la soledat no desitjada és la pitjor adversitat que pot patir la gent gran (no només adversitat social, ja que aquesta afectarà a les emocions, l'equilibri psicològic i, al final, el benestar també físic i de salut en general) i, paral·lelament, donar resposta a aquestes 4 qüestions:

- Què es fa per combatre la soledat en la gent gran?
- Entendre les mancances d'aquestes eines per a combatre la soledat i què n'opina la gent gran al respecte (quines preferències tenen...).
- Barreres que impedeixen que aquestes eines funcionin bé i arribin a tothom.
- Canvis i solucions a desenvolupar.

3.2 Explicació metodologies dutes a terme

A) Enquesta:

Objectiu	Entendre la soledat no desitjada des d'una perspectiva més directe i les eines que consideren més útils per reduir-la.
Participants	Persones majors de 65 anys (indicar nombre exacte de respostes i característiques generals: edat mitjana, % dones/homes, etc.).
Format	Qüestionari de google en format de resposta amb múltiples elecció (algún cas excepcional en el que es dona la opció d'opinar/aportar).
Àmbit	Gent propera als meus avis o avis d'amics, per tant, majoritàriament persones de Barcelona i Sant Cugat.

B) Entrevistes:

Les entrevistes, juntament amb les enquestes, constitueixen el nucli del treball i ens ajuden a formular respostes a les problemàtiques reals que emergeixen en diferents àmbits d'actuació professional.

Perfils entrevistats:

- **Responsable de Qida** (teleassistència i atenció domiciliària) - perspectiva professional sobre solucions tecnològiques i socioeconòmiques.
- **Soci d'una llar d'avis** - perspectiva vivencial sobre les activitats d'oci i la vida comunitària.
- **Expert en projectes intergeneracionals** - perspectiva acadèmica i social sobre l'impacte de la interacció entre joves i persones grans.

3.3 Enquesta a majors de 65 anys

He realitzat una enquesta a persones de 65 o més anys ($N = 68$) per analitzar les percepcions de soledat, l'ús de serveis i les preferències d'activitats. S'assumeix que la "tercera edat" comença als 65, per tant, aquest és el llindar d'inclusió de la mostra, tot recordant la gran heterogeneïtat funcional dins d'aquest grup. El qüestionari (Google Forms) combina respostes tancades i algunes d'obertes; la mostra és de conveniència i majoritàriament de l'àrea Barcelona–Sant Cugat. L'anàlisi inclou descriptius i gràfics, amb creuaments bàsics per edat i territori. S'ha respectat l'anonimat dels participants.

Dades demogràfiques bàsiques-Bloc 1

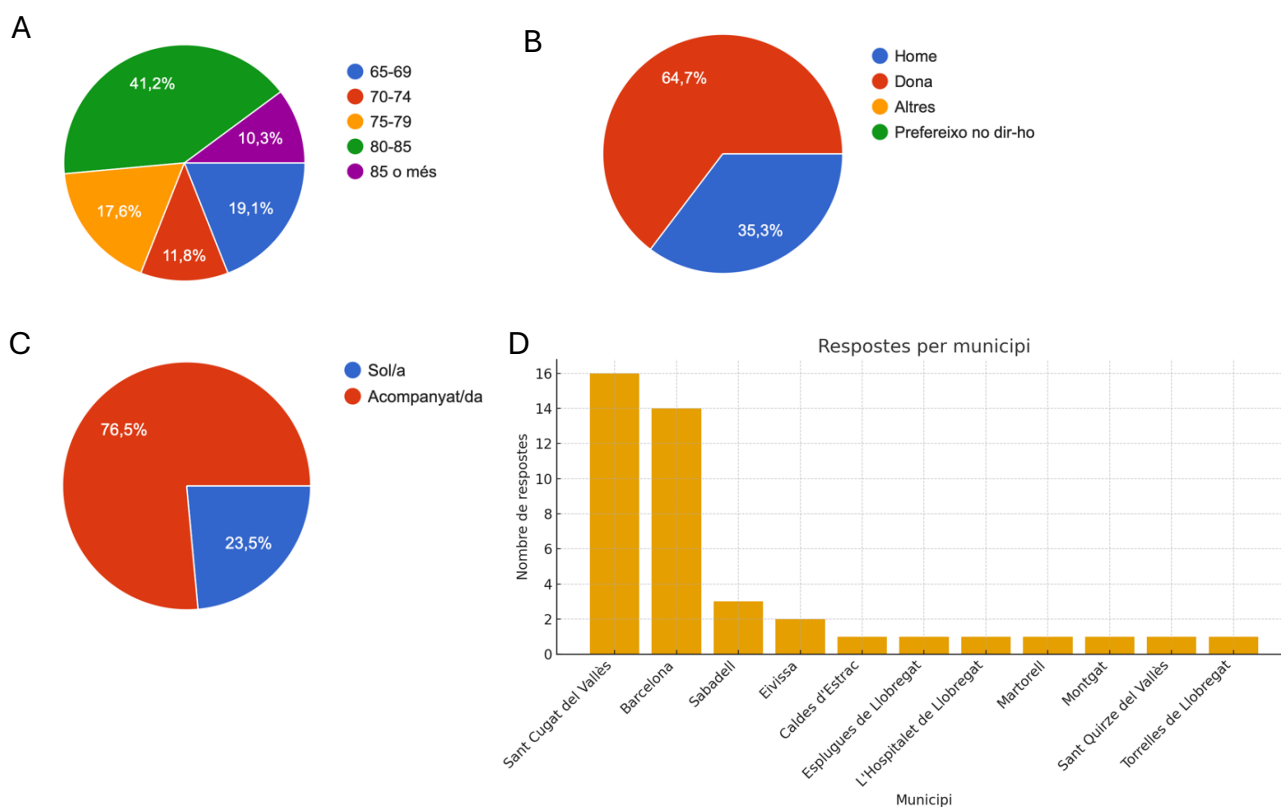


Figura 4

Preguntes:

A – Edat

B – Gènere

C – Vius sol/a o acompanyat/da?

D – On vius?

Resum 1: La *Figura 4* de l'enquesta ens proporciona informació sobre el públic que ens ha respost a l'enquesta. També he pogut observar que el percentatge de persones de més de 65 anys que viuen soles, en aquest cas, és d'aproximadament $\frac{1}{4}$ de les persones de les persones grans, es a dir, pràcticament un 25% (concretament un 23.5%).

Ús i coneixement d'eines/serveis per combatre la soledat-Bloc 2

A



B



Figura 5

Preguntes:

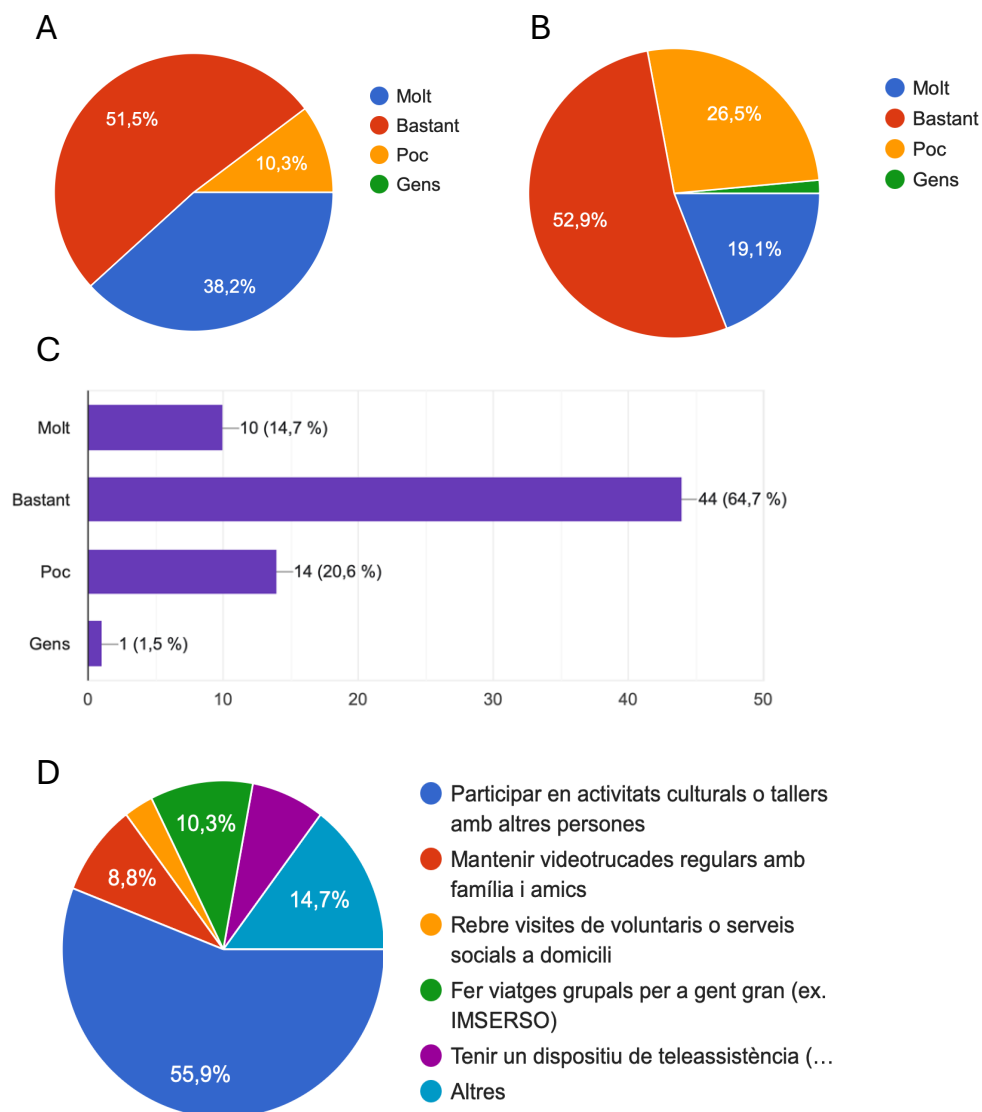
A - Coneixes algun servei o activitat destinada a reduir la soledat en persones majors? i Si has respost “Sí”, quins? (Marca totes les opcions que corresponguin)

B - Has participat en alguna d'aquestes activitats/serveis els darrers 6 mesos? i Si has respost “Sí”, quina d'aquestes activitats t'ha agradat més?

Resum 2: En primer lloc, en la *Figura 5* podem obviar que una majoria molt gran té consciència sobre almenys un servei o activitat que estigui total o parcialment destinat a combatre la soledat en la tercera edat. El més destacat amb diferència -sent conegut entre el 95.2% de les respostes- són les activitats culturals, com ara bé: tallers, clubs de lectura, etc... Seguidament, els viatges de l'IMSESO, les aplicacions dels dispositius mòvils, la teleassistència i les llars d'avis, són tots coneguts per bastant més de la meitat d'aquesta franga de la població. A més, $\frac{3}{4}$ de les persones que han respost a l'enquesta han participat en alguna de les activitats, tot i això, la activitat que domina significativament sobre les altres en quina agrada més a les persones grans són les activitats culturals, seguit per les videotrucades amb familiars.

Opinions sobre l'eficàcia d'aquestes eines-Bloc 3

Figura 6



Preguntes:

A - En general, creus que aquests serveis o activitats ajuden a reduir la solitud?

B - Et sents escoltat/da i atès/da quan expresses que et sents sol/a?

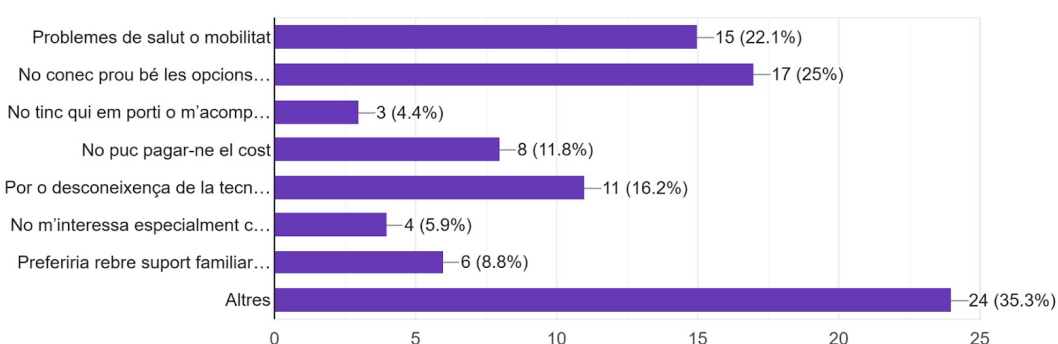
C - Diries que les activitats proposades s'adapten als teus interessos i preferències?

D - Quin tipus d'eina o servei t'agradaria més per sentir-te acompanyat/da?

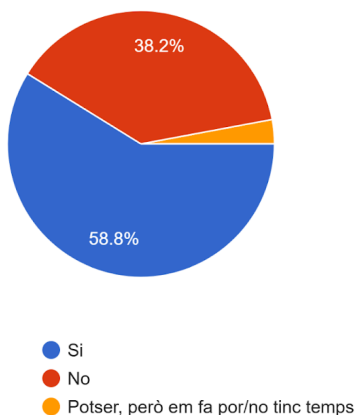
Resum 3: Primerament, la valoració sobre l'eficàcia de les activitats per a reduir la solitud és generalment bastant positiva, no obstant, existeix un 10% que opina que les activitats no ajuden a la mitigació de la solitud. En segon lloc, pràcticament $\frac{3}{4}$ de les respostes afirmen que se senten escoltades a l'hora d'expressar solitud, tot i això més d'un 25% no se sent escoltat. Seguidament, la gran majoria de persones, gairebé un 80%, pensa que les activitats s'adapten als seus interessos i la resta opina el contrari, es a dir, aproximadament un 20% de les persones de més de 65 anys no se sent satisfeta amb les activitats existents. Finalment, les respostes ens mostren que l'activitat més efectiva o que és més preferida a l'hora de mitigar la solitud, són les activitats culturals.

Barreres i dificultats-Bloc 4

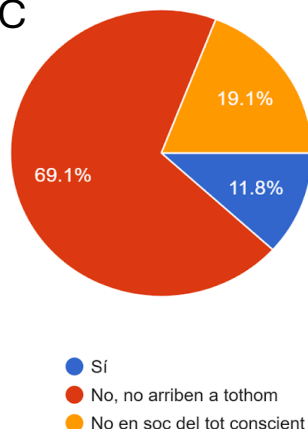
A



B



C



D

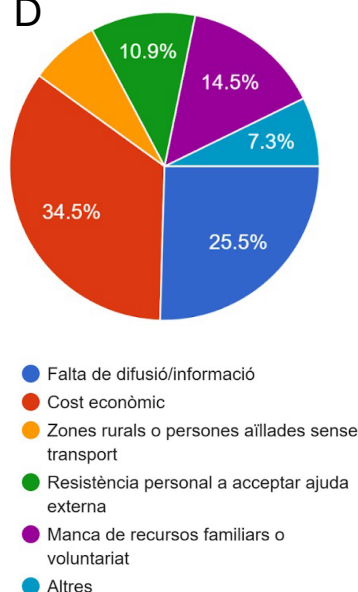


Figura 7

Preguntes:

A - Quina/es de les següents dificultats et frena més a l'hora de participar en activitats o utilitzar serveis?

B - T'agradaria aprendre a utilitzar més el mòbil o l'ordinador per comunicar-te amb altres persones?

C - Creus que els serveis actuals (residències, atenció domiciliària, teleassistència, etc.) arriben a totes les persones grans que els necessiten?

D - Si has respost "No" a la pregunta anterior, quina creus que és la barrera principal?

Resum 4: En la *Figura 7* de l'enquesta entenem millor les barreres i dificultats de les eines des d'una perspectiva més directa, és a dir, com ho percep la gent gran. Generalment, el que frena més a la gent de participar en les activitats és la falta d'informació o coneixement sobre aquestes, a més, la condició de salut o falta de mobilitat també condiciona la participació de la gent gran en activitats. Després, la gran majoria coincideix en que li agradaria aprendre a utilitzar més/millor el mòbil/ordinador/tablet per a poder comunicar-se amb familiars i amics.

Una gran majoria de les respostes estan d'acord en que els serveis actuals no arriben a tothom, és a dir, que existeixen barreres i, principalment, aquestes són el cost econòmic i la falta de difusió.

Propostes de millora i canvis desitjats (opcional)-Bloc 5

En aquest bloc de l'enquesta no s'han pogut extreure gràfics, ja que les preguntes són obertes i d'opinió.

Preguntes:

A - Què creus que caldria canviar o millorar per combatre millor la soledat?

B - Si poguessis dissenyar un nou servei o activitat per a persones grans, com seria?

Resum 5: En general, les respostes de la primera pregunta del bloc 5 destaquen la necessitat de més recursos socials i públics (Centres de Dia, residències assequibles i serveis d'acompanyament), així com la importància del voluntariat i el contacte humà, ja que, com diu una de les respostes, *“el contacte humà, l'ajuda i l'escolta”* són essencials per combatre la solitud. També es destaca l'importància de la família i l'entorn més pròxim, amb propostes de convivència intergeneracional, i es reclama una major implicació de la societat per conscienciar i trencar estereotips. Tot i que es menciona l'ús de la tecnologia, moltes persones remarquen la seva preferència pel tracte directe (*“no tan ús de tecnologia”*). Finalment, algunes respostes posen en valor l'actitud activa de la pròpia persona gran, com en la frase *“perdre la por i participar en tot el que està proposat”*.

En la segona pregunta, les propostes dels participants se centren sobretot en la creació de espais socials i intergeneracionals que afavoreixin la convivència i l'intercanvi de coneixements, com clubs o centres oberts a diferents edats. També destaquen la necessitat d'oferir més activitats lúdiques i esportives, adaptades i assequibles, que aportin benestar físic i emocional, amb idees concretes com espais per ballar o practicar esport en equip. Paral·lelament, es reclama més suport personal i assistència, tant a domicili com en la resolució de gestions quotidianes, així com una atenció més humana i personalitzada. En conjunt, les respostes reflecteixen la voluntat que qualsevol nou servei combini convivència, il·lusió i utilitat pràctica, donant veu a les necessitats reals de les persones grans.

3.4 Entrevistes

Per tal d'enriquir el treball i obtenir una visió més propera i realista sobre la soledat en la gent gran, vaig decidir realitzar diverses entrevistes a més de l'enquesta. Aquestes converses em permeten aprofundir en aspectes que no sempre surten en les respostes quantitatives i recollir opinions tant personals com professionals i experiències que aporten molta qualitat al treball.

He entrevistat tres perfils diferents, tots relacionats amb la temàtica des de punts de vista complementaris:

- Director General de Qida, empresa dedicada a la teleassistència i suport domiciliari, que ofereix una mirada professional sobre com la tecnologia pot ajudar a mitigar la soledat.
- Tres socis d'una llar d'avis, que expliquen en primera persona com viuen les activitats socials i quina importància tenen per reduir la sensació d'aïllament.
- Un expert en projectes intergeneracionals, que aporta la seva experiència en programes que connecten persones grans i joves.

Aquestes entrevistes no només mostren la diversitat d'opinions i perspectives, sinó que també ajuden a entendre millor quines eines poden ser més efectives i adaptades a la realitat de les persones grans.

Oriol Fuertes (Director Qida)

Oriol Fuertes Cabassa és fundador i director de Qida, una empresa que té com a missió millorar la qualitat de vida de les persones grans i combatre la soledat no desitjada. En l'entrevista, va explicar com la seva trajectòria professional el va portar a interessar-se pel camp de l'envelliment actiu i com, amb el suport de la fundació Ship2B, va poder posar en marxa el projecte.

Segons Fuertes, hi ha tres grans blocs de serveis que poden ajudar a reduir la soledat: els serveis públics (com la teleassistència, l'ajuda a domicili i les residències), els serveis privats (contractats i pagats per les famílies, com cuidadores particulars o centres de dia privats) i els serveis comunitaris (activitats impulsades per associacions, voluntariat o el veïnat). Cada bloc té les seves limitacions: en el cas dels públics, la falta de recursos per cobrir tota la demanda; en els privats, els costos econòmics; i en els comunitaris, la dificultat d'arribar a persones que no tenen xarxa social.

Un aspecte interessant que va marcar és la resistència inicial de moltes persones grans a rebre ajuda. Tot i així, amb el pas del temps i a mesura que la situació empitjora, aquestes solen acabar acceptant i fins i tot valorant el suport rebut.

Pel que fa al funcionament de Qida, Fuertes va explicar que l'empresa combina serveis finançats pel sector públic amb serveis privats pagats directament per les famílies. D'aquesta manera,

poden donar resposta a perfils molt diferents, des de persones sense recursos fins a altres que poden costejar assistència privada.

De cara al futur, considera essencial incorporar més tecnologia en l'atenció a domicili. Això inclou dispositius que permetin monitoritzar la salut i l'activitat de les persones grans dins i fora de casa, amb l'objectiu de detectar problemes de manera preventiva. També va destacar la importància d'utilitzar dades per identificar patrons i anticipar necessitats, així com d'aprofitar agents de veu basats en intel·ligència artificial per millorar la comunicació i reduir costos.

Un altre punt clau és la formació dels cuidadors, que haurien de disposar no només de coneixements tècnics, sinó també de competències relacionades amb l'empatia i l'acompanyament emocional. A més, Fuertes va subratllar la necessitat que les famílies estiguin més implicades en la cura dels seus majors i que hi hagi una millor col·laboració entre el sistema sanitari i el social.

Finalment, va mencionar algunes iniciatives que Qida impulsa per crear xarxa i compartir coneixement, com el seu podcast o una jornada anual adreçada a professionals de l'atenció social. També col·laboren amb casals, centres de dia i residències en activitats conjuntes que fomenten la socialització i la participació comunitària.

En resum, la visió d'Oriol Fuertes posa en relleu que la lluita contra la soledat no desitjada ha de ser multidimensional, combinant tecnologia, formació, implicació familiar i acció comunitària.

Salvador Sánchez (expert en projectes intergeneracionals)

L'entrevistat és un professional especialitzat en activitats intergeneracionals, amb experiència en projectes que connecten persones grans amb joves a través de la cultura, l'educació i la comunitat. La seva visió aporta un enfocament pedagògic i social al fenomen de la soledat.

Segons va explicar, les activitats intergeneracionals tenen un impacte molt positiu en la gent gran, ja que els permeten sentir-se útils i valorats, transmetre coneixements i establir vincles amb les noves generacions. D'aquesta manera, es trenca la rutina i es redueix la sensació d'aïllament, alhora que s'enforteix el sentiment de pertinença a la comunitat. Tot i que al principi hi pot haver certa timidesa o resistència, la majoria de participants acaben mostrant una gran motivació i ganes de repetir l'experiència.

L'expert també va assenyalar diverses barreres que dificulten la consolidació d'aquests projectes: la manca de continuïtat (moltes iniciatives són puntuals), els problemes logístics per traslladar les persones grans i la manca de coordinació entre entitats i institucions. Per fer-los més sostenibles, considera imprescindible el suport institucional i la planificació a llarg termini.

Respecte a les activitats que han tingut més èxit, destaca els tallers culturals i creatius (música, teatre, manualitats), les sessions educatives on les persones grans ensenyen oficis, cuina o història local, i també les experiències de voluntariat conjunt, on joves i grans treballen plegats en projectes solidaris.

Un dels efectes més importants que ha observat és la millora de l'autoestima i l'estat emocional de les persones grans. Després de participar-hi, solen mostrar més alegria, motivació i confiança en si mateixes, i fins i tot afirmen que tenen “una raó per aixecar-se al matí”. Aquestes activitats, segons ell, no només redueixen la soledat, sinó que també augmenten la vitalitat i la sensació de ser escoltats i valorats.

Finalment, va remarcar que perquè aquestes iniciatives siguin habituals cal implicar tota la comunitat: famílies que hi donin suport, escoles que les integrin en el seu currículum i joves que hi participin com a voluntaris. Només amb aquesta col·laboració conjunta es pot aconseguir que les activitats intergeneracionals deixin de ser excepcionals i es converteixin en una pràctica regular i arrelada al teixit social.

Ferran Sánchez (soci de la llar d'avis)

L'entrevista amb un soci d'una llar d'avis mostra que aquests centres tenen un paper molt important en la vida de la gent gran, ja que afavoreixen la socialització i el benestar. A les llars s'ofereixen activitats variades —culturals, lúdiques i relacionades amb la salut— que permeten a cada persona escollir segons els seus interessos i possibilitats. El fet que la participació sigui voluntària dona llibertat i fomenta l'autonomia, però alhora depèn molt del compromís dels voluntaris que ajuden a organitzar les activitats.

Un element clau és l'existència d'un ambient acollidor i inclusiu, reforçat per un codi de convivència que posa l'èmfasi en el respecte mutu i l'ajuda entre socis. La socialització no es limita a les activitats programades, sinó que també té lloc en converses informals, en l'intercanvi d'experiències i en la construcció d'un sentiment de pertinença.

Tot i això, persisteixen barreres importants. La manca d'espai físic limita el nombre i la diversitat d'activitats, i sovint hi ha llistes d'espera per accedir a programes populars. També es detecta una falta de comunicació amb les famílies, que només es dona en situacions puntuals com emergències o problemes concrets. A més, la resistència emocional i cultural —l'estigma de l'envelliment, la reticència a demanar ajuda o les barreres lingüístiques— pot dificultar que algunes persones participin plenament.

Un altre repte és la bretxa digital: tot i que existeixen recursos per ajudar la gent gran a aprendre a utilitzar la tecnologia, molts participants tenen poca familiaritat amb els dispositius i poca confiança en fer-los servir. Això pot agreujar la sensació d'aïllament, sobretot entre aquells que tenen menys contacte amb la família.

Malgrat aquestes dificultats, també s'han observat iniciatives innovadores i prometedores, com el programa de mentoria per a nous membres o el Banc del Temps, que fomenta l'intercanvi de serveis i coneixements entre els socis. Aquestes experiències mostren que, amb creativitat i suport adequat, es poden trobar noves formes de participació i de lluita contra la soledat.

En conclusió, la llar d'avis esdevé un espai clau per a la inclusió social de la gent gran, però el seu èxit depèn de la capacitat d'adaptar-se, innovar i trobar respostes a les necessitats canviants

d'una població envellida. Per avançar, caldria ampliar espais i activitats, millorar la comunicació amb les famílies, invertir en alfabetització digital i promoure activitats intergeneracionals i interculturals que ajudin a trencar barreres i estereotips.

4. Conclusió

Aquest treball m'ha confirmat que les necessitats emocionals i de companyia tenen un pes tan rellevant com la salut física o els recursos materials en el benestar de la gent gran. Una bona pensió o una atenció mèdica de qualitat poden garantir estabilitat, però si la persona viu sola i sense propòsit, aquests factors perden gran part de la seva força. La lluita contra la soledat hauria, per tant, de situar-se al centre de les polítiques públiques, amb la mateixa prioritat que altres àmbits essencials com la sanitat o el sistema de pensions.

Tanmateix, no n'hi ha prou amb recursos institucionals; cal també un canvi de mirada col·lectiva. La gent gran no és només destinatària d'ajuda, sinó un actiu social amb experiències i coneixements que poden enriquir el conjunt de la societat. Integrar-los en la vida quotidiana com a mentors a les escoles, com a voluntaris als barris o en projectes de convivència intergeneracional aporta beneficis reals quan es fa de manera estable i respectuosa. Per aconseguir-ho, cal superar estereotips i assegurar que tenen veu en les decisions que els afecten.

A nivell personal, he après que els petits gestos compten molt més del que sovint pensem. Visitar un veí sol, trucar als avis o incloure'ls en els plans familiars pot marcar una gran diferència. La solidaritat entre generacions no és una idea abstracta, sinó una responsabilitat compartida que tard o d'hora ens implica a tots.

En definitiva, és necessari passar de gestionar la soledat quan ja és un problema a prevenir-la al llarg de la vida. El repte és construir una societat on envellir signifiqui continuar formant part activa del grup i on estar acompanyat, escoltat i valorat sigui un dret garantit a qualsevol edat.

La discussió final s'organitza en quatre apartats que corresponen als objectius específics del treball. En cada apartat es comparen les dades quantitatives de l'enquesta amb les opinions qualitatives de les entrevistes i amb el marc teòric, per comprovar fins a quin punt els resultats confirmen o matisen la hipòtesi inicial: que la soledat no desitjada és el factor que més deteriora el benestar global en la vellesa, més que no pas les limitacions físiques o econòmiques. També s'analitzen les diferències entre la percepció de la gent gran i la dels professionals del sector.

4.1 Discussió i anàlisi

La discussió final s'organitza en quatre apartats, cadascun corresponent a un objectiu específic del treball. En cada apartat es comparen els resultats quantitatius de l'enquesta amb les opinions qualitatives extretes de les entrevistes i amb les aportacions del marc teòric. L'objectiu és comprovar fins a quin punt els resultats confirmen o matisen la hipòtesi inicial, segons la qual la soledat no desitjada és el factor que més deteriora el benestar global en la vellesa, més que no pas les limitacions físiques o econòmiques, i evidenciar possibles diferències entre els principals afectats, la gent gran, i la visió dels professionals.

A) Iniciatives vigents per combatre la soledat

Els resultats mostren que hi ha moltes maneres d'afrontar la soledat en la vellesa. Parlem de serveis com residències, centres de dia i ajuda a domicili; activitats d'oci i cultura (tallers, excursions, clubs de lectura, esport adaptat); projectes intergeneracionals; i tecnologia (teleassistència, apps, videotrucades, alguns robots socials). L'enquesta confirma que la majoria de persones grans coneixen almenys una d'aquestes opcions. Les activitats culturals i de lleure són, de llarg, les més conegudes: aproximadament un 95% diu conèixer-les. També són força coneguts els viatges de l'IMSERSO, la teleassistència, les llars d'avis i les aplicacions mòbils. A més, aproximadament tres de cada quatre participants han pres part en alguna activitat o servei, cosa que indica força interès i implicació.

Les entrevistes reforcen aquesta imatge. El professional de teleassistència va ordenar les eines en tres blocs (públics, privats i comunitaris) i va remarcar que totes poden ser útils si es combinen bé. Els socis de la llar d'avis van explicar que el centre ofereix un munt d'activitats que faciliten fer amistats i sentir-se part d'un grup. L'expert en projectes intergeneracionals va posar en valor experiències que ajunten joves i grans (música, teatre, voluntariat), que tot i ser minoritàries, funcionen molt bé per reduir la sensació d'aïllament. En resum, hi ha moltes eines sobre la taula; el repte és com fer-les servir perquè realment arribin i ajudin.

B) Mancances i preferències de la gent gran

Tot i aquesta oferta, també s'hi veuen mancances. La teoria ja ho apuntava: els serveis institucionals sovint van justos de recursos; moltes activitats depenen del voluntariat; i la tecnologia topa amb la bretxa digital i amb algunes resistències. Les dades ho confirmen parcialment: encara que la majoria valora bé les activitats, un 10% creu que no els ajuden a sentir menys soledat. A més, aproximadament un 20% diu que les activitats no s'adapten als seus interessos. Això fa pensar que, per a una part de la gent, el que s'ofereix no encaixa prou amb el que necessiten o volen.

Quan preguntem què funciona millor, el missatge és clar: les activitats culturals i de lleure són les preferides. També surt molt la importància del contacte familiar i d'amics: molts destaquen les videotrucades i el temps amb els seus com a clau. En canvi, la tecnologia "per se" o serveis més freds generen menys entusiasme. Bastants participants demanen menys pantalles i més tracte directe. Al final, el que compta és el vincle humà de qualitat: sentir-se escoltat, útil i valorat.

Les entrevistes ajuden a entendre el perquè. El director de Qida va explicar que molta gent gran rebutja l'ajuda al principi per por de perdre autonomia o per orgull; després, amb el temps, alguns canvien d'opinió. Això vol dir que els serveis han de cuidar molt com es presenten, respectant la independència de la persona. A la llar d'avis, el factor clau és crear un ambient acollidor i sense estigmes: quan la gent se sent benvinguda, gaudeix tant de les activitats com de les converses espontànies del dia a dia. Un altre punt important: més d'un 25% de l'enquesta diu que no se sent prou escoltat quan parla de la seva soledat. Això mostra que encara hi ha un buit emocional que no s'està cobrint del tot. En conjunt, les eines són útils, però no sempre s'ajusten al que cadascú necessita; cal més personalització i més espais on el contacte humà sigui el centre.

C) Impediments que limiten d'abast

Hi ha obstacles que fan que aquestes iniciatives no arribin a tothom. Els dos més repetits a l'enquesta són la falta d'informació (molta gent no sap què hi ha disponible) i els problemes de salut o de mobilitat, que dificulten sortir de casa. També apareixen el cost econòmic i la poca difusió: la majoria pensa que els serveis no arriben realment a tothom per aquests motius.

Les entrevistes hi posen cara. El professional de teleassistència comenta que els serveis públics no donen l'abast i els privats són cars per a moltes famílies. Les iniciatives comunitàries, a més, sovint no arriben a les persones més aïllades, que justament són les que més ho necessiten. A la llar d'avis apareix l'estigma i la vergonya de demanar ajuda, i també poca comunicació amb les famílies més enllà d'emergències. Tot plegat dificulta la continuïtat del suport emocional.

I hi ha la bretxa digital: la gran majoria diu que voldria aprendre millor a fer servir el mòbil o l'ordinador per comunicar-se, però no tothom s'hi veu capaç. Encara que hi hagi tallers, molts tenen poca confiança amb els dispositius i això pot fer augmentar la soledat si no reben visites. Finalment, els projectes intergeneracionals xoquen amb problemes de continuïtat i coordinació entre entitats: sense una empenta institucional, costa que passin de ser experiències puntuals a programes estables.

4.2 Millores i solucions a futur

A partir d'això, es poden plantejar millores bastant clares. Des de l'enquesta, es demana més recursos públics i socials: més places a centres de dia, residències assequibles i serveis d'acompanyament per a qui viu sol. I, sobretot, més contacte humà: voluntaris i professionals que truquin, visitin i escoltin. També es reclama un paper més actiu de la família i del veïnat, i més consciència social per trencar tòpics sobre la vellesa i la soledat.

Pel que fa a la tecnologia, molta gent la vol com a suport, no com a substitut. Cal ensenyar a usar-la bé i amb calma (videotrucades, missatgeria, teleassistència), però sense perdre el component humà. Una bona idea que surt sovint és crear espais socials i intergeneracionals on es barregin edats i es facin activitats amb sentit. També es demana més activitats lúdiques i esportives assequibles i adaptades, i reforçar el suport a domicili per a qui no pot sortir (ajuda pràctica i companyia).

Els entrevistats apunten en la mateixa direcció. El professional de teleassistència parla d'una resposta combinada: tecnologia que ajudi a detectar problemes i acompanyar, però amb cuidadors formats en empatia, més implicació de les famílies i millor coordinació sanitat-serveis socials. L'expert intergeneracional proposa que aquests projectes es tornin habituals a escoles i barris, perquè funcionen quan són constants: milloren l'autoestima i donen motius per aixecar-se cada matí. Des de la llar d'avis, es proposa ampliar espais i horaris per reduir llistes d'espera, millorar la relació amb les famílies i invertir en alfabetització digital. També destaquen idees com el Banc del Temps i la mentoria per a nous membres, que creen xarxa i amistats.

En resum, el camí és un model que integra més recursos i coordinació, més comunitat i família, i tecnologia útil i accessible. Això encaixa amb la hipòtesi inicial i amb el que s'ha vist al treball: la soledat cal tractar-la amb la mateixa importància que els problemes físics o econòmics.

5. Bibliografia:

- **(1)-Pàg. 17** Ajuntament de Barcelona. (s.d.). *Xarxa de Casals de Gent Gran*. Ajuntament de Barcelona. Recuperat de <https://ajuntament.barcelona.cat>
- **(2)-Pàg. 12** Ballesteros, S., & Mayordomo, T. (2019). *Psicogerontología: intervención psicológica en personas mayores*. Madrid: Síntesis.
- **(3)-Pàg. 13** Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in older persons: A theoretical and empirical review. *Ageing Research Reviews*, 47, 85–96. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2018.01.002>
- **(4)-Pàg. 11** Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31–48.
- **(5)-Pàg. 20** IMSERSO. (s.d.). *Instituto de Mayores y Servicios Sociales*. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Recuperat de <https://www.imserso.es/>
- **(6)-Pàg. 17** Kawagoe, T. (1995). *Fureai Kippu: A time-banking system in Japan*. Japan National Council of Social Welfare.
- **(7)-Pàg. 11** Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- **(8)-Pàg. 14** Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). *Encuesta continua de hogares: Hogares con personas mayores que viven solas*. Madrid: INE.
- **(9)-Pàg. 14** Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población. (2019). *World Population Prospects 2019*. Nova York: United Nations.
- **(10)-Pàg. 14** European Commission. (2023). *The impact of demographic change in Europe*. Brussels: European Union.
- **(11)** Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS.

- **(12)-Pàg. 13** Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. Ginebra: OMS.
- **(13)** Qida. (s.d.). *Atenció domiciliària per a la gent gran*. Recuperat de <https://www.qida.es/>
- **(14)** Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
- **(15)-Pàg. 21** Sánchez, M., & Díaz, P. (2018). Actividades intergeneracionales: Un camino para la inclusión social de mayores y jóvenes. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(3), 150–158.
- **(16)-Pàg. 16** Silverstein, M., & Giarrusso, R. (2010). Aging and family life: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1039–1058.
- **(17)-Pàg. 16** Victor, C. R., Scambler, S., Bond, J., & Bowling, A. (2000). *Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone*. Buckingham: Open University Press.
- **(18)** Turvey, C., Stromquist, A., Kelly, K., Zwerling, C., & Merchant, J. (2002). Financial loss and suicidal ideation in a rural community sample. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106(5), 373–380.
- **(19)** Walker, A. (2002). A strategy for active aging. *International Social Security Review*, 55(1), 121–139.
- **(20)-Pàg. 22** World Economic Forum. (2020). *Loneliness: A growing health challenge for older adults*. Geneva: WEF.
- **(21)-Pàg. 22** Wahl, H. W., Fange, A., Oswald, F., Gitlin, L. N., & Iwarsson, S. (2009). The home environment and disability-related outcomes in aging individuals: What is the empirical evidence? *The Gerontologist*, 49(3), 355–367.
- **(22)** Fernández-Ballesteros, R. (2007). *Gerontología social*. Madrid: Pirámide.
- **(23)** RAC1. (2025, 16 de setembre). *L'invent català per ajudar la gent gran que no fa servir el mòbil: "Ens angoixava que la iaia es perdés els petits moments del nostre dia a dia"*. RAC1. <https://www.rac1.cat/societat/20250916/288582/invent-catala-ajudar-gent-gran-servir-mobil-angoixava-iaia-perdes-petits-moments-nostre-dia-dia.html>

Figures:

- **Figura 1:** Ajuntament de Barcelona. (2020). *Estrategia contra la soledat Barcelona 2020-2030* [PDF]. Ajuntament de Barcelona.
- **Figura 2 i 3:** Vigil Estrada, J. M. (2014, 26 de gener). *Pirámides de población*. Geo España. Recuperat de <https://geovirgilio.blogspot.com/2014/01/piramides-de-poblacion.html>

Annexos

5.1 Entrevista al responsable de Qida (teleassistència)

Data: [25-06-2025]

Lloc: Online

Durada: 35 minuts

Entrevistador: Gràcies per rebre'm. Podria explicar-me breument què és Qida i què ofereix?

Entrevistat: Sí, és clar. Qida és una empresa que ofereix serveis d'atenció domiciliària i teleassistència personalitzada. L'objectiu és que les persones grans puguin continuar vivint a casa seva, però amb la seguretat que hi ha professionals que els donen suport i que vetllen pel seu benestar.

Entrevistador: Quan parlem de soledat en la vellesa, quin paper juga el vostre servei?

Entrevistat: Doncs un paper important, però parcial. Nosaltres no som família, ni veïns, ni amics; però podem ser una presència constant. Per exemple, hi ha usuaris que només necessiten que algú truqui cada matí per veure com estan, i això ja els canvia el dia. El fet de sentir que algú pensa en tu i et pregunta com estàs és molt valuós.

Entrevistador: Hi ha algun cas concret que recordi?

Entrevistat: Sí, una senyora de 87 anys que vivia sola. Els fills eren a l'estranger. Ens deia que abans de tenir teleassistència es passava dies sencers sense parlar amb ningú. Ara, amb les trucades i les visites programades, se sent més tranquil·la i connectada.

Entrevistador: Però m'imagino que també hi ha limitacions.

Entrevistat: Evidentment. Nosaltres no podem substituir el contacte humà que dona la família o els amics. Hi ha persones que s'esperen que els nostres professionals estiguin hores i hores xerrant, i això no és possible. La teleassistència és un complement, una ajuda, però no resol per si sola el problema de la soledat.

Entrevistador: Quina importància té la tecnologia en aquest àmbit?

Entrevistat: Cada cop més. Fem servir sensors per detectar caigudes, dispositius que avisen si hi ha inactivitat sospitosa, i aplicacions perquè la família pugui veure com està l'usuari. Però tot això només funciona si és fàcil d'usar. La bretxa digital encara és molt gran i no podem donar per fet que una persona de 85 anys farà servir una app amb normalitat.

Entrevistador: Quins reptes veieu de cara al futur?

Entrevistat: Dos de grans. Primer, aconseguir que la tecnologia sigui realment accessible i no exclogui ningú. Segon, reforçar la part humana: formar professionals que no només facin la seva feina tècnica, sinó que també sàpiguen escoltar i fer companyia.

5.2 Entrevista a un soci d'una llar d'avis

Data: [16-06-2025]

Lloc: Presencial

Durada: 40 minuts

Entrevistador: Bon dia. Em podria explicar una mica com és la seva rutina diària a la llar?

Entrevistat: Bon dia. Doncs normalment al matí fem alguna activitat: gimnàstica suau, manualitats o lectura. Després dinem tots junts i a la tarda sovint hi ha tallers o sortides curtes, com anar a passejar pel barri. A les nits ja cadascú torna a la seva habitació.

Entrevistador: Aquestes activitats ajuden a combatre la soledat?

Entrevistat: Sí, ajuden, perquè almenys estàs envoltat de gent. Però també li diré una cosa: pots estar envoltat de gent i sentir-te sol igualment. Hi ha companys que no parlen gaire, i llavors, encara que hi siguin, et sents una mica aïllat.

Entrevistador: Té relació freqüent amb la seva família?

Entrevistat: Sí, els meus fills venen un parell de cops per setmana. Però conec altres residents que pràcticament no reben visites, i això es nota. Quan veus que a la sala d'estar algú no rep mai ningú, és molt dur.

Entrevistador: Què milloraria per reduir aquesta soledat?

Entrevistat: Crec que estaria bé tenir més activitats amb gent de fora, sobretot joves. Quan venen escolars o voluntaris, el centre agafa vida. És diferent parlar amb algú de 20 anys que amb algú de 85 com tu. Et dona aire fresc.

Entrevistador: I la tecnologia? La fa servir?

Entrevistat: Jo una mica, amb ajuda. Les videotrucades van bé, però no tothom sap. Algunes persones s'hi neguen perquè els fa por fer-ho malament. Però quan algú t'ensenya i veus la cara del teu nét a la pantalla, és molt emocionant.

Entrevistador: Se sent sol aquí?

Entrevistat: Hi ha moments. No és una soledat tan forta com quan estava a casa tot sol, però encara hi ha estones que et tanques a l'habitació i et cau al damunt el silenci.

5.3 Entrevista a un expert en projectes intergeneracionals

Data: [14-06-2025]

Lloc: Online

Durada: 45 minuts

Entrevistador: Per començar, quin valor tenen els projectes intergeneracionals en la lluita contra la soledat de la gent gran?

Expert: Un valor enorme. Quan persones grans i joves col·laboren, tots dos grups guanyen. Els grans se senten útils, recuperen un rol social, i els joves descobreixen experiències i valors que no aprendrien a l'escola.

Entrevistador: Ens podria descriure un projecte concret?

Expert: Sí, recordo un projecte d'aprenentatge servei on adolescents ensenyaven a avis a utilitzar el mòbil i les xarxes socials. No es tractava només de tecnologia: es creava una relació. Els avis esperaven amb il·lusió que arribés el dia del taller. I els joves deien que era com tenir avis extra.

Entrevistador: Quins reptes hi ha?

Expert: El primer és organitzatiu: quadrar horaris d'escoles i residències. El segon, superar la por inicial de les persones grans, que a vegades pensen "jo no en sabré" o "faré el ridícul". Però quan comencen, se senten molt més segurs.

Entrevistador: Els joves també hi guanyen?

Expert: I tant. Molts joves acaben dient que és la primera vegada que tenen una conversa llarga amb algú de més de 80 anys. Això trenca estereotips i crea vincles que poden durar molt més enllà del projecte.

Entrevistador: Què falta per consolidar aquests programes?

Expert: Continuitat. Sovint són projectes curts, de setmanes. Jo crec que caldria establir-los de manera estable, integrats als centres educatius i a les entitats socials. Així no serien experiències puntuals, sinó part de la vida comunitària.

Entrevistador: En definitiva, podríem dir que són una eina contra la soledat?

Expert: Absolutament. Potser no l'única, però sí una de les més potents, perquè treballa en dues direccions: dona companyia als grans i educa els joves en el valor de la relació i la cura.