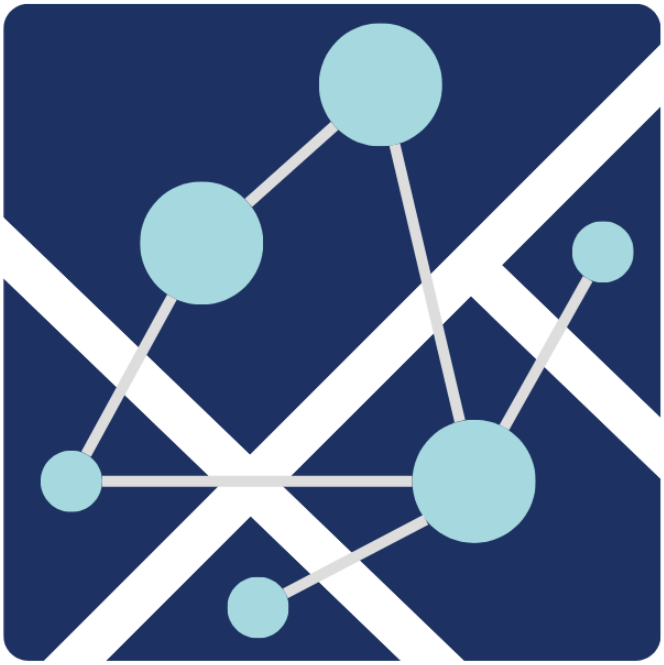


REDES PARA LA VIDA

INFORME DE RESULTADOS

Internet de las personas EmancipaTIC

31/10/2025

Contacto:
info@emancipatic.org

ÍNDICE

ÍNDICE 2
PRESENTACIÓN 3
BREVE NOTA METODOLÓGICA. 4
RESULTADOS 5
1. SOLEDAD Y AISLAMIENTO. ASPECTOS GENERALES. 5
2. USO DE LA TECNOLOGÍA, SOLEDAD Y AISLAMIENTO. 7
2.1. Digitalización, soledad y aislamiento. 7
2.2. Uso de tecnologías para la vida cotidiana, soledad y aislamiento. 8
3. TECNOLOGÍA, RELACIONES SOCIALES, SOLEDAD Y AISLAMIENTO. 9
4. PARTICIPACIÓN SOCIAL Y SOLEDAD. 11
4.1. Breve descripción de la participación y el uso de centros para personas mayores. 11
4.2. Participación, relaciones sociales y soledad. 12
4.3. Edadismo, estatus socioeconómico y soledad. 15
CONCLUSIONES. 19
ANEXO I: CUESTIONARIO 21

PRESENTACIÓN

El presente documento ofrece un análisis detallado de los resultados obtenidos a través de la encuesta a nivel nacional realizada en la primera fase del proyecto "Redes para la Vida". Este proyecto no es una iniciativa aislada: es la materialización del compromiso fundacional y la misión central de Internet de las Personas - EmancipaTIC: construir una sociedad verdaderamente inclusiva, sin dejar fuera a las personas de más edad, empoderando a través de la formación y la autonomía digital, y combatiendo frontalmente la brecha digital que les impide acceder a servicios esenciales y a una vida social plena. Para garantizar la calidad de esta investigación, el diseño de la encuesta y el análisis estadístico han sido realizados en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y la Universidad de Santiago de Compostela (USC).

Los resultados que presentamos en las siguientes secciones son una llamada a la acción para todos los actores sociales. La urgencia de la soledad no deseada en personas mayores, tal como la revelan nuestros datos, subraya la necesidad de implementar soluciones tecnológicas y sociales escalables. Estos hallazgos guiarán nuestra próxima fase de formación práctica, asegurando que cada acción que emprendamos se traduzca en una reducción del riesgo de aislamiento, y en una prevención real de la soledad, a largo plazo.

BREVE NOTA METODOLÓGICA.

El estudio *Redes para la Vida* se basó en una encuesta a través de cuestionario. En concreto participaron mil personas que tenían 55 o más años en el momento de realizar la entrevista. La muestra, de ámbito estatal, se estratificó proporcionalmente a la población real española por cuotas de sexo y edad, y se obtuvo representación procedente de municipios de distintos tamaños. Dado el tamaño de la muestra (n=1000), y en el caso del supuesto más desfavorable (p=q), y con un nivel de confianza del 95,5%, el error se sitúa en el ± 3,1%.

La metodología utilizada para la investigación fue la encuesta telefónica asistida por computador (CATI), en la que se combinaron números de teléfono móviles y fijos. Como procedimiento básico, se hizo una selección aleatoria de teléfonos y se seleccionaron las personas encuestadas en función del sistema de cuotas. El modelo aleatorio mantuvo en posición los sujetos seleccionados incluyendo dos aplazamientos de conexión (antes de comenzar la entrevista) y uno de interrupción. En el primer caso retornaron a la lista general y en el segundo, fueron eliminados.

De manera más concreta, la dinámica respecto del proceso de llamada fue la siguiente: siempre que un número no contestó fue reincorporado a colas. Tras tres intentos sobre el mismo número sin contestación, éste fue sustituido por otro escogido también de forma aleatoria. El sistema se programó para que el tiempo entre la primera llamada y la segunda fuera al menos de dos horas, mientras que la tercera se hizo siempre al día siguiente, y en horario distinto a las dos anteriores.

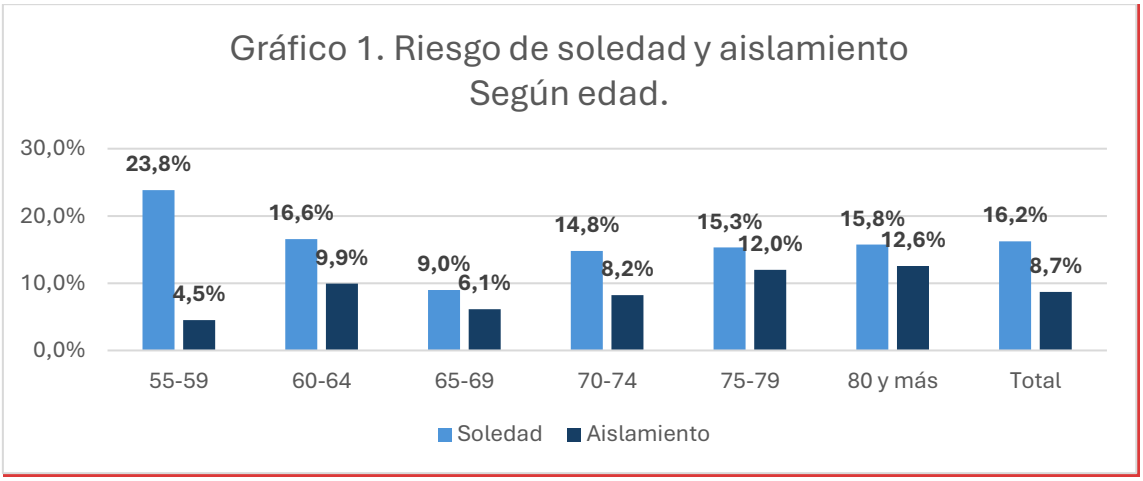
El cuestionario, que puede consultarse en el Anexo i, tuvo una duración aproximada de 20 minutos. El cuestionario estuvo formado por los siguientes bloques: datos de clasificación; digitalización; salud; soledad, edadismo y relaciones sociales; recursos; datos socioeconómicos. Conviene señalar que para la medición de la soledad se utilizó la Escala de Soledad de De Jong Gierveld (DJGLS-6), en su versión de 6 ítems. Igualmente, para la evaluación del aislamiento social se utilizó la escala de medición de la red social de Lubben (*Lubben Social Network Scale, LSNS*) en su versión de 6 ítems.

El análisis de datos se realizó con el programa IBM-SPSS versión 30.

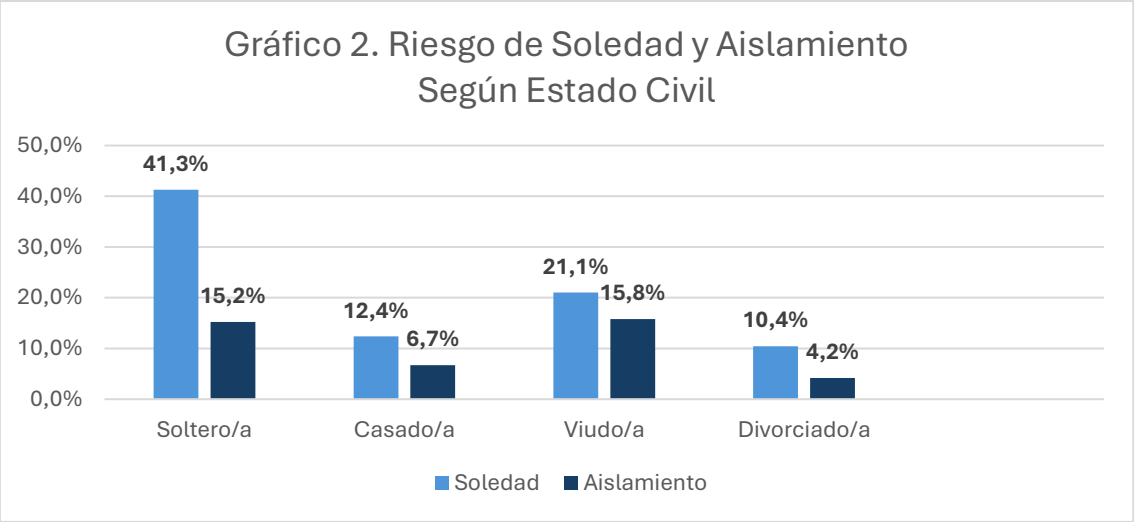
RESULTADOS

1. SOLEDAD Y AISLAMIENTO. ASPECTOS GENERALES.

En la muestra del estudio, un 16.2% de personas se encontraba en riesgo de soledad y un 8.7% en riesgo de aislamiento. No se hallaron diferencias significativas en soledad o aislamiento entre hombres y mujeres. No obstante, estos porcentajes varían en función de la edad (gráfico 1). En este sentido, observamos que el porcentaje de personas en riesgo de soledad no se relaciona con la edad de manera lineal. De hecho, la "prevalencia" de la soledad es muy alta entre los 55 y los 59 y entre los 65 y los 69, en comparación con el resto de los rangos de edad, donde los porcentajes son aproximadamente equivalentes. En el caso del aislamiento, los mayores porcentajes (por encima del 12%) corresponden a las personas de 75 y más años. Entre los 55 y los 59 años encontramos los porcentajes de riesgo de aislamiento más bajos.



También el estado civil se asocia con la soledad y el aislamiento social, de manera que las personas solteras y viudas (especialmente las primeras) muestran altas prevalencias, siendo significativamente más bajas en el caso de las personas casadas y divorciadas.



El instrumento utilizado para evaluar la soledad en este estudio permite diferenciar dos dimensiones, a saber, soledad emocional y soledad social. Los análisis realizados sugieren que la soledad emocional constituye un problema de gran relevancia para las personas de 80 y más años, siendo también relativamente alto el porcentaje de personas entre 55 y 59 con altas puntuaciones en esta dimensión. También conviene señalar que el porcentaje de mujeres en riesgo de soledad emocional (26.2%) es significativamente mayor que el de hombres (19.2%), mientras que no existen diferencias significativas en el caso de la soledad social. El patrón de asociación de las dimensiones social y emocional de la soledad reproduce el de la soledad en general (mostrada en el gráfico 2).

2. USO DE LA TECNOLOGÍA, SOLEDAD Y AISLAMIENTO.

2.1. Digitalización, soledad y aislamiento.

En general, las personas que componen la muestra tienen acceso a la principal tecnología y la usan habitualmente. En efecto, disponen de teléfono fijo el 97% de las personas que participaron el estudio (si bien de ellas casi un 35% no lo usan). El 94.6% tiene teléfono móvil (del cual, en el 91% de los casos es un teléfono inteligente); el 84.8% tiene Wifi y el 74% tiene un ordenador (de estos últimos, un 83.4% dice usarlo, de manera que un 62% del total de la muestra usa un ordenador). El uso de estos dispositivos y/o tecnologías no se relaciona con una situación de riesgo de soledad (véase la tabla 1), con una sola excepción: el **uso** del teléfono fijo se relaciona con un mayor porcentaje de personas en riesgo de soledad (20.1% frente al 8.5% de las personas que no lo usan).

Tabla 1. Porcentaje de personas que tienen o usan un dispositivo y se sienten solas o se encuentran aisladas

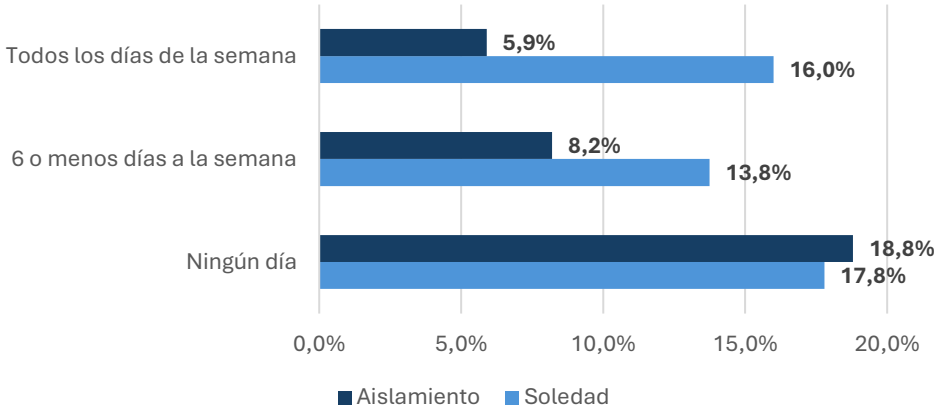
	Soledad	Aislamiento
Tiene teléfono fijo		
Sí	16%	8.7%
No	24.1%	10%
Usan el teléfono fijo		
Sí	20.1%*	11.5%*
No	8.5%	3%
Tienen teléfono móvil		
Sí	16.3%	7.8%*
No	15%	24.1%
Tienen Smartphone		
Sí	16.1%	7.2%
No	18.2%	12.9%
Tienen wi-fi		
Sí	15.9%	7.3%*
No	18%	15.5%
Tienen ordenador		
Sí	15.5%	7%*
No	18.6%	13.6%
Usan el ordenador		
Sí	15.1%	6%*
No	17.4%	13%

*Las diferencias son estadísticamente significativas.

El patrón de asociación cambia al referirnos al riesgo de aislamiento. En efecto, en este caso encontramos que la utilización de los dispositivos se relaciona de forma significativa con el uso del teléfono fijo y móvil, aunque en sentido inverso: aquellas personas que usan el fijo se sitúan en riesgo de aislamiento en mayor proporción

(11.5%) que las que no lo hacen (3%), mientras que el uso del teléfono móvil se relaciona con menor aislamiento (7.8% de los casos, frente al 24.1% de los que no tienen teléfono móvil). El uso del ordenador y la disponibilidad de Wifi se asocian con menor riesgo de aislamiento. Seguramente, estos últimos datos (los relativos al uso de ordenador y disponibilidad de Wifi) se relacionan con la frecuencia semanal de uso de internet y su relación con aislamiento y soledad. En primer lugar, es preciso señalar que el 72.4% de las personas que participaron en el estudio hacen uso de internet los siete días de la semana, mientras que el 18.7% no lo hace ningún día. Esta frecuencia de uso no se relaciona con un mayor riesgo de soledad, pero sí con el riesgo de aislamiento, como puede apreciarse en el gráfico 3. De esta manera, el 18.8% de las personas que no usan nunca internet están en riesgo de aislamiento, frente a menos del 6% de las que lo hacen todos los días de la semana.

Gráfico 3. Riesgo de soledad y aislamiento. Según uso de internet



2.2. Uso de tecnologías para la vida cotidiana, soledad y aislamiento.

El uso de la tecnología y de aplicaciones para la vida cotidiana está bastante extendido entre las personas que participaron en el estudio. El 83.4% ha utilizado la cámara de fotos del móvil, el 71.5% ha utilizado el correo electrónico, el 78.6% ha buscado información en internet, el 30.2% ha pagado con el móvil, el 27.6% ha usado asistentes virtuales, el 67.7% ha pedido cita previa por internet para alguna gestión (bancaria, médica, etc.) y el 48.9% ha usado certificados digitales, Clave o DNI electrónico. El uso de estas tecnologías o aplicaciones parecen asociadas al riesgo de soledad y (sobre todo) aislamiento, tal y como puede apreciarse en la tabla 2.

Tabla 2. Porcentaje de personas que usan aplicaciones o tecnologías y se sienten solas o se encuentran aisladas

	Soledad	Aislamiento
Cámara de fotos del móvil		
Sí	15.4%	7%*
No	21.4	17.5%
Correo electrónico		
Sí	16.8	7.4%*
No	14.7	12%
Busca información en internet		
Sí	15.7	6.2%*
No	18.5	17.8%
Pagado con el teléfono móvil*		
Sí	11.2	4.3%*
No	18.5	10.6%
Asistentes virtuales		
Sí	11.3*	2.9%*
No	18.2	10.9%
Pedir cita internet		
Sí	14.7*	6.4%*
No	19.6	13.6%
Certificado digital		
Sí	15.5	5.5%*
No	16.9	11.7%

*Las diferencias son estadísticamente significativas.

Es preciso analizar con cautela la asociación existente entre este grupo de variables. La asociación entre uso de estas tecnologías y dispositivos y la soledad y el aislamiento pueden estar reflejando la asociación entre uso de tecnologías y edad, variable esta última que – como hemos visto – se asocia con soledad y aislamiento.

3. TECNOLOGÍA, RELACIONES SOCIALES, SOLEDAD Y AISLAMIENTO.

Es bien sabido que la forma que adoptan las relaciones sociales ha cambiado con la introducción de medios alternativos a los tradicionales (cara a cara y mediante llamada telefónica). En el estudio Redes Para la Vida se estima el grado en el cual la personas utilizan diferentes canales para relacionarse con su red social, solicitando además la identificación de aquel que consideran más frecuente. La

tabla 3 pone de manifiesto la importancia de la relación cara a cara y telefónica, y también refleja la creciente importancia del WhatsApp entre la población mayor de 50 años.

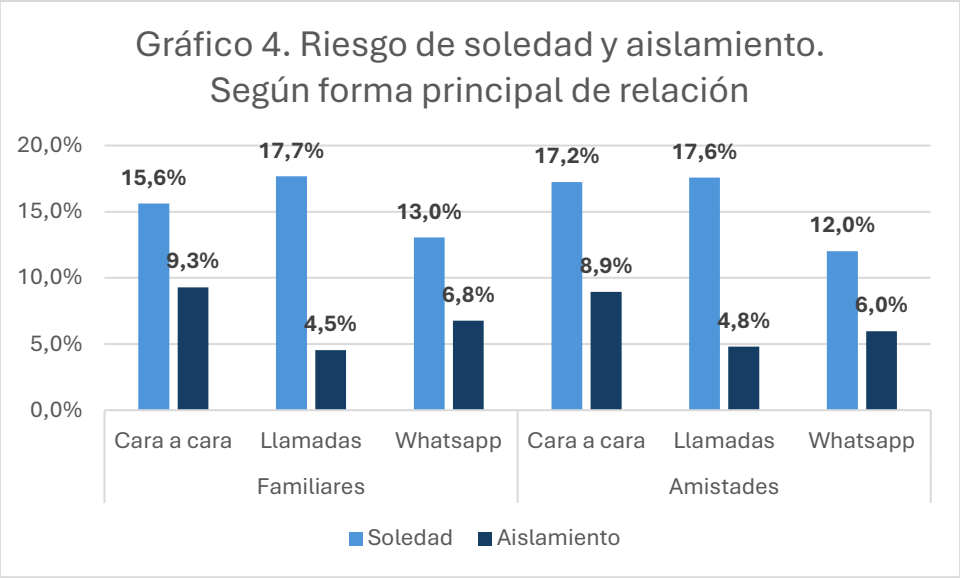
Tabla 3. Forma de relacionarse con familiares, amistades y vecinos (respuesta múltiple).

	Familiares	Amistades	Vecinos/as
Cara a cara	96.9%	95.3%	20.9%
Llamada telefónica	94%	84.8%	82.5%
WhatsApp	76.3%	74.1%	86%
Email y otras	9.3%	2.8%	-

De especial interés resulta conocer la forma más frecuente (y, por tanto, la más relevante para las personas que participaron en el estudio) de interacción con su red social. El cuestionario utilizado interrogaba sobre este aspecto, y los resultados resaltan la gran importancia que el WhatsApp ha cobrado en el mantenimiento del contacto social con las redes significativas (especialmente, familiares y amistades). De hecho, el 31% señaló que se trata de la forma en la que se comunica con mayor frecuencia con sus familiares y el 35.2% que es la más frecuente en el caso de las amistades. Los encuentros cara a cara alcanzan el 37.7% y el 36.9%, respectivamente.

En este punto es preciso destacar las diferencias existentes en función de la edad, de manera que las personas con 80 o más años hacen un uso significativamente menor del WhatsApp tanto para relacionarse con sus familiares (solo el 17.1% lo considera su vía principal) como con sus amistades (20,4%), si se compara con el resto de la muestra.

El gráfico 4 muestra la asociación entre soledad y aislamiento, por un lado, y la forma más frecuente de establecer las relaciones sociales con familiares y amistades. Al analizar el gráfico, es importante tener presente que no existen diferencias estadísticamente significativas. Con dicha cautela en mente, parece que el uso del WhatsApp para relacionarse con las amistades (no en el caso de los familiares) se asocia con un menor riesgo de soledad. Es preciso insistir que las diferencias de porcentajes no son significativas y que la edad constituye una variable central para comprender ambos procesos, a saber, soledad y aislamiento social, por un lado, y forma de interacción, por otro.



Estos resultados muestran que la forma que toman las relaciones sociales está cada vez más influida por la tecnología disponible, y en particular hemos mostrado cómo la comunicación a través de WhatsApp es de creciente importancia.

4. PARTICIPACIÓN SOCIAL Y SOLEDAD.

4.1. Breve descripción de la participación y el uso de centros para personas mayores.

El hecho de que en este estudio casi el 21% de las personas señalen que tienen menos relaciones familiares de las que quieren y el 17% señalen lo mismo con respecto a sus relaciones con amigos/as pone de manifiesto el alto riesgo de soledad y aislamiento en nuestra sociedad. En este sentido, la participación en actividades sociales que generen un sentido de pertenencia y de comunidad tiene un alto potencial para la prevención y reducción de la soledad. En el presente estudio, se indagó en torno a dicha participación en un doble sentido. En primer lugar, se analizó la asistencia a centros para personas mayores. En segundo lugar, se incluyeron preguntas en torno a la participación en organizaciones, asociaciones o agrupaciones propias de la comunidad (incluyendo fundaciones, ONG, entidades del tercer sector, etc.). En el presente apartado de muestran los principales resultados.

El 41.9% de la muestra visita un centro para personas mayores y hace uso de sus servicios. El 54.5% lo visita menos de una vez a la semana, mientras que casi el 10% lo hace más de cuatro días a la semana. El 36.9% visita el centro entre 1 y tres veces a la semana. Los talleres son el principal atractivo de este tipo de centro (así lo señalan el 22.5%), si bien llama poderosamente la atención que un porcentaje amplio asiste al centro acompañando a otras personas (38.9%). Conviene señalar

que las actividades realizadas incluían en un porcentaje menor (17.8%) el uso de ordenador o de teléfono móvil.

Por otra parte, un 17.8% de las personas que participaron en *Redes Para la Vida* participa en alguna entidad de carácter social o comunitario. De entre esas personas que participan, un 15.7% lo hace en alguna asociación o entidad de personas mayores, un 3.4% en una asociación de personas migrantes, un 10.7% en una entidad deportiva, un 7.9% en grupos ecologistas, un 5.1% en organizaciones sindicales o políticas, un 15,2% participa en la parroquia o en su iglesia y un 50% es voluntario/a en una ONG o entidad de carácter social. La frecuencia de participación se caracteriza por la variabilidad, desde el 22.4% que participa dos o más días a la semana hasta el 26.3% que lo hace esporádicamente.

La participación está claramente asociada a la edad. Considerando tres grandes grupos de edad (55 a 64 años, 65 a 79 años y mayores de 79 años), el 16.7% de las personas entre 55 y 65 años participa en alguna asociación o entidad socio comunitaria, porcentaje que asciende hasta el 22.1% entre las personas que tienen entre 65 y 79 años. Al aumentar la edad se reduce el porcentaje de participación, hasta el 10.4%. También las personas más mayores acuden en menor proporción a los centros de personas mayores que el resto.

En el marco de este estudio, es especialmente relevante explorar la posible relación entre el uso de distintas herramientas y/o dispositivos tecnológicos y la participación social y la visita a los centros de personas mayores. Dicha información se sintetiza en la tabla 4. En general, el porcentaje de personas que usan determinadas herramientas digitales es mayor entre las personas que participan en alguna asociación u organización social y entre las personas que visitan un centro de personas mayores.

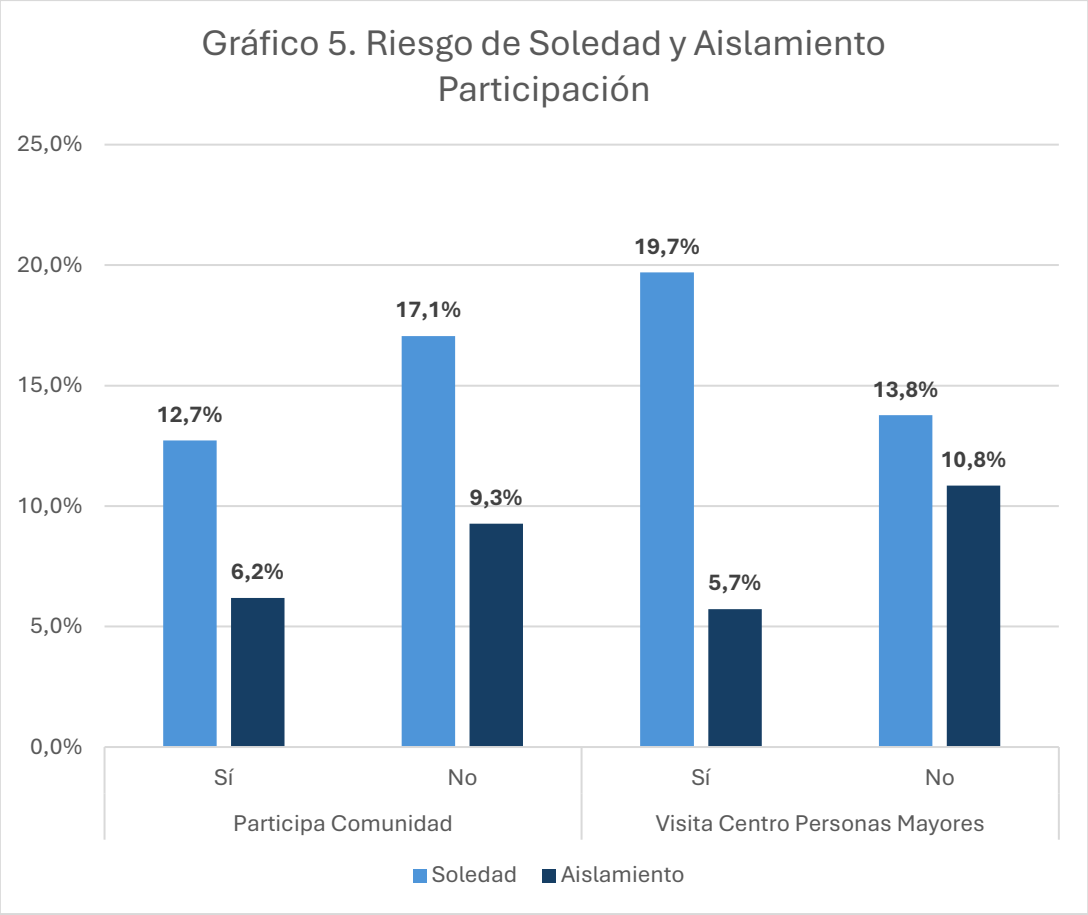
Tabla 4. Porcentaje de personas que utiliza distintas herramientas, según participen socialmente o visiten centro de personas mayores.

	Participa en alguna organización o asociación		Visita centro de personas mayores	
	Sí	No	Sí	No
Cámara de fotos	87.6%	82.5%	86.6%	81%
Correo electrónico	82.6%	69.2%	74.8%	69.2%
Internet	89.3%	76.3%	84.2%	74.5%
Pagar móvil	33.5%	29.5%	29.6%	30.6%
Asistentes virtuales	34.3%	26.2%	29.1%	26.5%
Gestiones por internet	81.5%	64.9%	69.9%	66.1%
Certificados digitales	65.7%	45.4%	53%	46%

4.2. Participación, relaciones sociales y soledad.

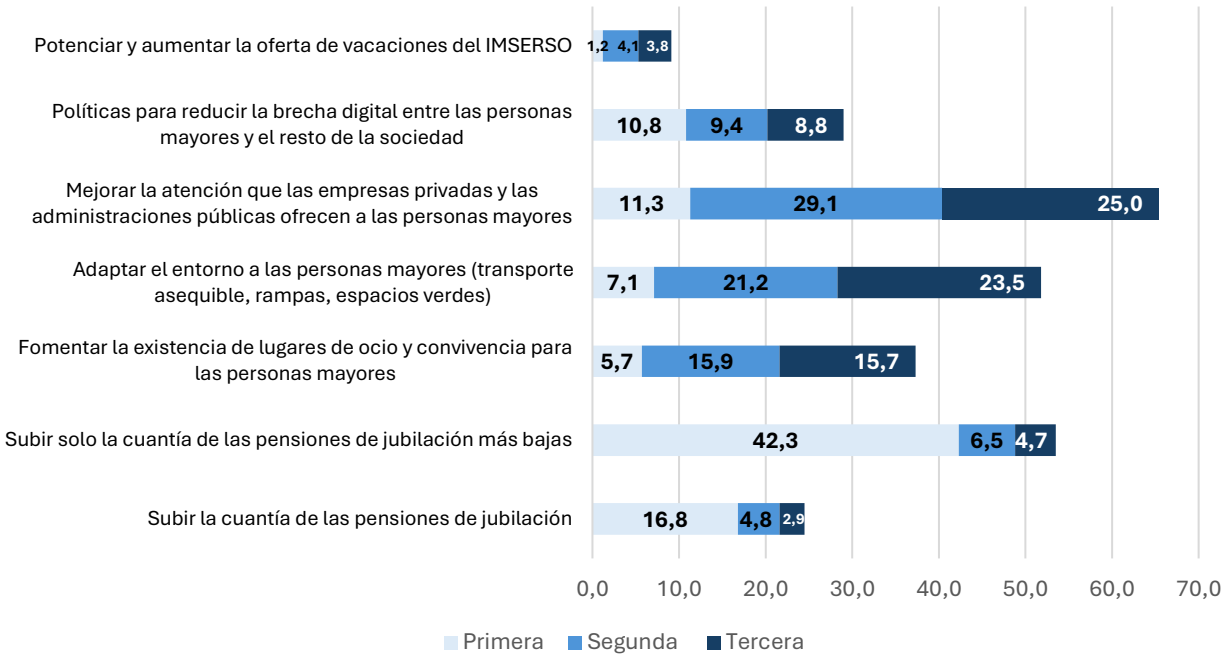
La relación entre participación y uso de centros de personas mayores, por un lado, y soledad y aislamiento social, por otro, ha sido resumida en el gráfico 5. La lectura de estos resultados es especialmente interesante, por sus implicaciones para la prevención de la soledad y para el diseño de programas de acompañamiento

cuando esta se produce. Como puede apreciarse, el porcentaje de personas en situación de soledad es notablemente menor entre las personas que participan en alguna organización de carácter social o comunitario (12.7%, frente al 17.1% de las que no participan). El sentido de esta asociación es el contrario en el caso de las personas que acuden a un centro de personas mayores, de manera que el 19.7% de las mismas experimenta soledad, frente al 13.8% de las que no asisten a un centro. Estos resultados sugieren que la participación social podría estar actuando como un factor de prevención en el caso de la soledad, mientras que los centros para personas mayores constituyen recursos centrales para intervenir cuando las personas mayores experimentan soledad. La complementariedad de ambos tipos de recursos constituye un elemento de especial relevancia para diseñar elementos de política pública en el ámbito de la soledad. Ambos recursos, además, se relacionan con un menor aislamiento entre las personas que participan en ellos.



La soledad y el aislamiento social constituyen procesos de especial relevancia entre las personas mayores. Su prevalencia e impacto son altos, ya que ambas situaciones generan malestar y deterioran las condiciones de vida. En el presente estudio se preguntó por las medidas que, desde el punto de vista de las personas que participaron, mejorarían la vida de las personas mayores. En concreto, se pidió que señalaran las tres que consideraban más prioritarias. Los resultados se muestran en el gráfico 6.

Gráfico 6. Medidas para mejorar la situación de las personas mayores



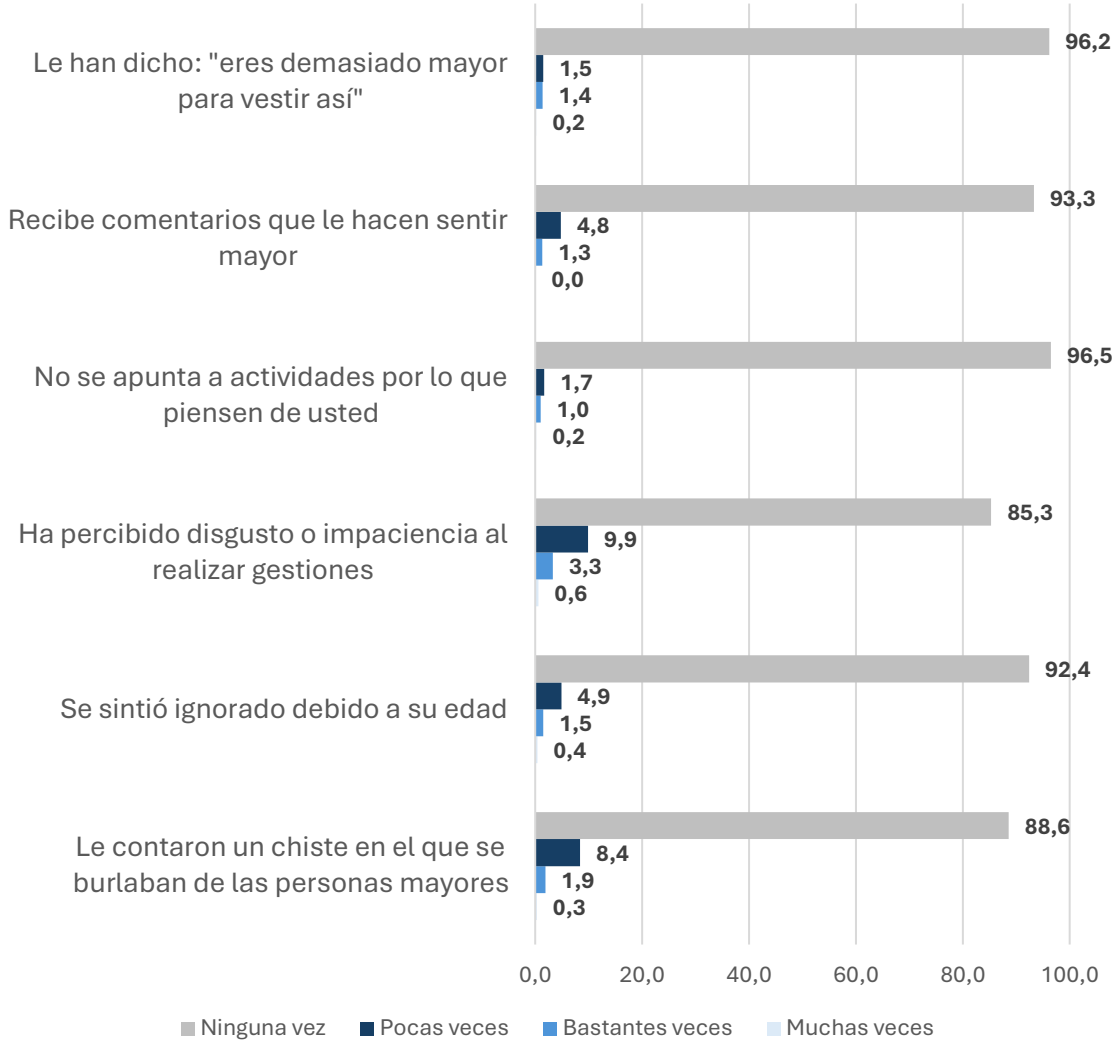
Como puede apreciarse, las respuestas apuntan en dos direcciones. Por un lado, a la necesidad de generar contextos sociales e institucionales adecuados a las necesidades de las personas mayores. En concreto, la mejora de la atención por parte de administraciones públicas y empresas destaca como la medida con mayor prioridad, seguida por la necesidad de adaptar el entorno y el fomento de lugares de ocio y convivencia para las personas mayores. Por otro lado, las respuestas recogidas sugieren la necesidad de mejorar los ingresos, especialmente a través del incremento de la cuantía de las pensiones de jubilación más bajas.

En esta misma línea, y para concluir, llama la atención la escasa preparación y recursos recibidos para afrontar la jubilación, un momento de especial importancia en el desarrollo de la vida de las personas. Algunas instituciones u organismos ofrecen información y recursos para personas que están a punto de jubilarse o lo han hecho recientemente. Se trata de información sobre temas financieros, de salud, estilo de vida, etc. En la muestra del presente estudio, el 76.1% señala no haber recibido este tipo de información. Este hallazgo muestra un ámbito en el cual parece viable mejorar las acciones y estrategias de acompañamiento de aquellas personas que se sitúan en un momento donde el riesgo de soledad puede incrementarse. De hecho, de las personas que recibieron dicha información, más del 65% consideran que la información fue útil o muy útil. Por último, el 64.1% de las personas que participaron en el estudio no tienen información (ninguna información) sore programas o actividades de carácter intergeneracional.

4.3. Edadismo, estatus socioeconómico y soledad.

Precisamente, uno de los elementos que caracteriza el contexto social de las personas mayores es la presencia de procesos de discriminación basados en la edad: el edadismo. El estudio *Redes Para la Vida* evaluó la percepción de comportamientos edadistas entre los participantes. En una primera batería de preguntas se evalúa si la persona ha experimentado determinadas situaciones negativas en su interacción cotidiana. Esta evaluación del edadismo pretende abordar su presencia en el día a día de las personas. Los resultados aparecen en el gráfico 7 y, como puede apreciarse, en general la percepción de actitudes edadistas es relativamente baja. No obstante, llama la atención que casi el 15% de la muestra ha percibido en algún momento disgusto o impaciencia al realizar alguna gestión o actividad, a más del 11% le han contado un chiste en el que se burlaban de personas mayores y casi un 7% en algún momento se ha sentido ignorado por su edad.

Gráfico 7. Percepción de edadismo en la interacción social



Pero tal vez el ámbito en el que mayor edadismo perciben las personas que participaron en el estudio es en su relación con las administraciones públicas y con determinadas compañías y entidades privadas. Como puede apreciarse en el gráfico 8, es bastante frecuente que las personas que participaron en el estudio hayan tenido dificultades con empresas para gestionar contratos o incidencias con compañías de la luz, telefonía, etc., así como al realizar gestiones en el banco y otras entidades de ahorro. Además, una alta proporción ha tenido problemas al realizar trámites en las administraciones públicas, incluido el ámbito sanitario, especialmente relevante en la vida de las personas mayores.

Gráfico 8. Edadismo percibido en instituciones y empresas

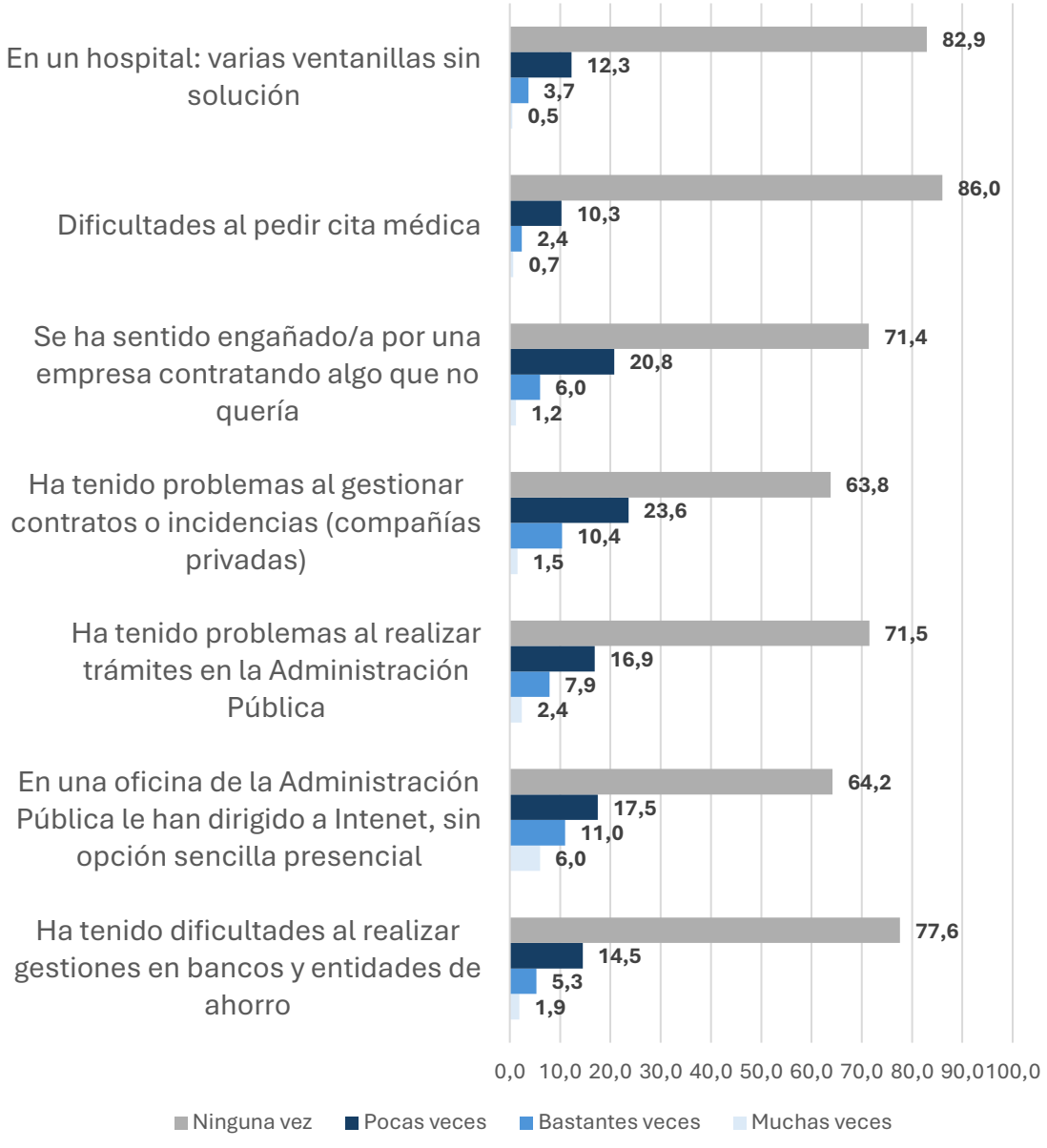


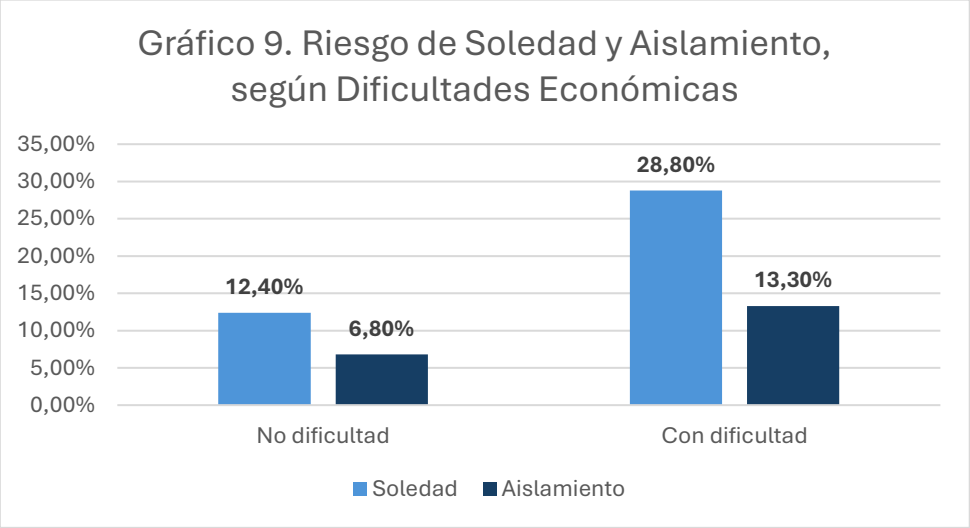
Tabla 5. Asociación entre edadismo y riesgo de soledad.
Porcentaje de personas que están en situación de riesgo según perciben o no edadismo.

	Riesgo de Soledad
Le contaron un chiste en el que se burlaban de las personas mayores	
No	15.5
Sí	22.1
Se sintió ignorado debido a su edad	
No	15.4*
Sí	26.2
Ha percibido disgusto o impaciencia cuando realiza gestiones por no entender bien	
No	14.6*
Sí	25.4
Recibe comentarios que le hacen sentir más mayor de lo que es	
No	15.1*
Sí	32.8
Ha tenido dificultades o problemas al realizar gestiones en bancos y entidades de ahorro	
No	14.6*
Sí	22.7
En una administración pública le han dirigido a internet sin darle una opción presencial más sencilla	
No	12.6*
Sí	22.4
Ha tenido dificultades al realizar trámites en organismos de la Administración Pública	
No	11.8*
Sí	27
Ha tenido dificultades al gestionar contratos o incidencias con proveedores de electricidad, telefonía, seguros, etc.	
No	15.3
Sí	17.5
Una empresa de servicios le ha engañado o usted se ha sentido engañado/a al contratar algo que no necesitaba	
No	14.6*
Sí	20.1
Ha tenido dificultades o problemas al pedir cita médica en un centro sanitario (a través de cualquier medio)	
No	14.8*
Sí	25.6
En un hospital, le han hecho pasar por varias ventanillas sin solucionarle lo que planteaba inicialmente	
No	14.9*
Sí	22.7

*Las diferencias son estadísticamente significativas.

Para analizar la relación entre edadismo y soledad, se construyeron variables dicotómicas para cada una de las situaciones descritas en las preguntas sobre edadismo percibido, diferenciando a personas que no se habían visto en la situación descrita en la pregunta en ningún caso de aquellas que la habían experimentado en alguna ocasión. El resultado del análisis se muestra en la tabla 5. Como puede apreciarse, en todos los casos salvo uno las personas que han sentido edadismo (ya sea en contextos interpersonales o en contextos institucionales y económicos) tienen una mayor probabilidad de experimentar soledad. Una vez más, se recomienda cautela al extraer conclusiones. Esta asociación está claramente influida por la edad, ya que las personas más jóvenes en nuestra muestra (entre 50 y 54 años) y las más mayores (80 o más años) tienden a experimentar en mayor medida el edadismo. En todo caso, los resultados ponen de manifiesto que edadismo y soledad son dos procesos que se encuentran relacionados, lo que ofrece un ámbito de análisis e intervención especialmente relevante.

Dados estos resultados, no es de extrañar que las prioridades de política pública y cambio social expresadas por las personas que participaron en Redes Para la Vida apunten claramente a cambios en el contexto institucional y relacional de las personas mayores. Estas prioridades constituían el primer ámbito de propuestas para mejorar sus condiciones de vida. El segundo ámbito, como se recordará, consistía en la reducción de las rentas bajas y una mejora de los ingresos vinculados a las pensiones. Pues bien, también en este ámbito los resultados de nuestro estudio sugieren que se trata de prioridades que apuntan a determinantes centrales de la soledad. En efecto, tal y como puede apreciarse en el gráfico 9, el riesgo de soledad es significativamente mayor entre las personas que experimentan dificultades para llegar a final de mes, en comparación con las que no tienen dichas dificultades. Esa relación también existe con el aislamiento, si bien, como puede apreciarse, la diferencia en los porcentajes de riesgo de aislamiento es sensiblemente inferior a la diferencia en los porcentajes de soledad. Esta asociación entre soledad, aislamiento y dificultades económicas, unida a la existente con el nivel educativo, hacen que el estatus socioeconómico constituya una variable central en la comprensión de la soledad.



CONCLUSIONES.

La **relación de la edad con la soledad y el aislamiento** muestra un alto nivel de complejidad. Es importante incorporar en nuestros estudios a personas que se sitúan por debajo de los 65 años, por lo que Redes para la Vida se incluyeron personas con 55 y más años. Los resultados han puesto de manifiesto que esta etapa de la vida, el paso de la actividad laboral a la jubilación, es central para prevenir la soledad y el aislamiento. Con un profundo vínculo con la edad, el estado civil es una variable clave para entender la soledad y el aislamiento, modulando y explicando en cierta medida la asociación entre edad y soledad e influyendo de manera significativa en cómo estos fenómenos se manifiestan a lo largo del ciclo vital.

Los resultados muestran que tanto la soledad como el aislamiento afectan de manera diferenciada a distintos grupos de edad. La soledad emocional es especialmente relevante en personas de 80 años o más, pero también presenta una incidencia notable en quienes tienen entre 55 y 59 años. Además, se identifican desigualdades de género, observándose un mayor riesgo de soledad emocional entre las mujeres. En cambio, el aislamiento social tiende a concentrarse en edades más avanzadas, particularmente a partir de los 75 años. En conjunto, estos hallazgos confirman la necesidad de elaborar estrategias de intervención en función de la edad y el género, así como de abordar preventivamente la diversidad de experiencias dentro de la población mayor.

Es preciso analizar con especial atención la relación existente entre **competencias digitales y soledad y aislamiento**. La evidencia empírica disponible sugiere que para las personas mayores el contacto cara a cara, presencial, es el tipo de interacción social que previene en mayor medida la soledad. Ahora bien, el proceso de digitalización de nuestras sociedades hace que las personas mayores hayan adoptado formas de relación basadas en la tecnología, como, por ejemplo, WhatsApp. Parece recomendable profundizar en la evaluación de programas que ponen en el centro de la intervención de tecnologías de la información y la comunicación.

Los resultados indican que, en general, el uso de tecnologías no se asocia directamente con mayores niveles de soledad, con la notable excepción del teléfono fijo, cuyo uso aparece vinculado a un incremento en este sentimiento. Sin embargo, sí se observan relaciones significativas entre el uso de tecnologías y el aislamiento social: el teléfono móvil, el ordenador y el acceso a redes Wifi se asocian con una menor probabilidad de aislamiento. En particular, WhatsApp se posiciona como una herramienta clave para mantener el contacto con redes familiares y de amistad.

No obstante, persisten brechas importantes, especialmente vinculadas a la edad. Las personas de 80 años o más utilizan WhatsApp con mucha menor frecuencia

que el resto, tanto para comunicarse con familiares como con amistades, lo que las sitúa en un riesgo elevado de aislamiento y exclusión social. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover el acceso, la formación y el acompañamiento en competencias digitales para reducir desigualdades y fortalecer la interacción social en edades avanzadas.

La **participación en asociaciones, clubes, y la asistencia a centros** para personas mayores constituyen situaciones claramente relacionadas con la soledad y el aislamiento social. Nuestros resultados sugieren que ambos procesos se relacionan con la soledad de manera complementaria: mientras la participación social se asocia con una reducción del riesgo de soledad, los centros para personas mayores parecen funcionar como recursos a los que recurren quienes ya experimentan este sentimiento, utilizándolos como espacios de apoyo y afrontamiento.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de incorporar tanto la participación comunitaria como los centros de mayores en el diseño de políticas públicas dirigidas a la prevención y reducción de la soledad no deseada y del aislamiento social. Sin embargo, la participación en asociaciones y la asistencia a centros disminuye a medida que aumenta la edad, lo que implica que aquellos grupos con mayor riesgo de soledad y aislamiento son, precisamente, los menos incorporados a estas iniciativas. Este patrón expone la necesidad de estrategias específicas dirigidas a las personas de más edad, con el fin de garantizar que los recursos y programas disponibles logren alcanzar de manera efectiva a quienes más lo necesitan.

El **edadismo** se relaciona de forma patente con la soledad. En la muestra del estudio Redes para la Vida, aquellas personas que percibían edadismo en las relaciones sociales y en la relación con administraciones públicas y empresas tuvieron una mayor probabilidad de experimentar soledad. El edadismo constituye una forma de discriminación especialmente relevante para las personas que están envejeciendo. Nuestros resultados confirman esta realidad y sugieren la necesidad de incidir en el ámbito educativo y en la sensibilización. Además, la soledad se encuentra fuertemente asociada al estatus socioeconómico. Las dificultades para llegar a fin de mes y los menores niveles educativos incrementan de forma significativa el riesgo de sentirse solo, actuando como un punto de inflexión que amplifica desigualdades existentes. La elevada percepción de edadismo en la relación con instituciones públicas y entidades privadas refuerza la urgencia de adaptar estos recursos a las necesidades reales de las personas mayores, asegurando una atención accesible, respetuosa y adecuada. En esta misma línea, las personas mayores tienen una conciencia clara de las **mejoras necesarias** para incrementar su calidad de vida: principalmente, una mejora del contexto institucional y relacional y de la situación socioeconómica que permitan afrontar la vejez con mayor bienestar y seguridad.

ANEXO I: CUESTIONARIO

Bloque Intro

¿Es usted...

Hombre / Mujer

¿Cuántos años tiene?

Abierta

Considerándole a usted, a su padre y a su madre, ¿los tres han nacido en España?

Sí, los tres hemos nacido en España / No, al menos uno de los tres ha nacido en el extranjero.

Bloque digitalización

¿En su casa hay teléfono fijo?

Sí / No / NSNC

¿Lo usa?

Sí / No / NSNC

¿Tiene un teléfono móvil personal?

Sí / No / NSNC

¿Es un smartphone? Es decir, un teléfono móvil con conexión a internet y normalmente con pantalla táctil

Sí / No / NSNC

¿En su casa hay Wifi?

Sí / No / NSNC

¿Tiene ordenador de sobremesa o portátil en su casa?

Sí / No / NSNC

¿Usted utiliza ese ordenador?

Sí / No / NSNC

En una escala del 0 al 10, donde 0 significa "nada de confianza" y 10 significa "totalmente confiado/a", ¿cómo valoraría su confianza al utilizar las nuevas tecnologías?

Del 0 al 10

¿Cuántos días a la semana hace uso de internet? Con esto nos referimos a cualquier conexión que haga por internet, lo que incluye chatear por Whatsapp, enviar emails, buscar información, realizar gestiones en línea, entre otras cosas

Abierta

Y estos días, ¿cuántas horas dedica a usar internet?

Abierta

¿Alguna vez ha...?

Utilizado la cámara de fotos del móvil	*Sí / No / NSNC*
Utilizado el correo electrónico	*Sí / No / NSNC*
Buscado información en internet	*Sí / No / NSNC*
Pagado con el teléfono móvil	*Sí / No / NSNC*

Hablado con asistentes virtuales, como SIri o Alexa *Sí / No / NSNC*
Pedido cita previa por internet, para alguna gestión bancaria, de la administración, para una cita médica o de otro tipo *Sí / No / NSNC*
Realizado gestiones de la administración electrónica usando certificados digitales, CL@ve o el DNI electrónico *Sí / No / NSNC*

Bloque Salud

¿Cómo considera que ha sido su estado de salud, de media, durante los últimos 12 meses?

Muy malo /malo / regular / bueno / muy bueno

Nos gustaría saber si, como consecuencia de un problema de salud o discapacidad, tiene usted dificultades o imposibilidad para...

Para ver, incluso cuando usa sus gafas o lentillas *Sí / No / NSNC*
Para oír, incluso cuando usa audífono u otra prótesis auditiva *Sí / No / NSNC*
Para caminar o subir escalones *Sí / No / NSNC*
Para levantar objetos pesados *Sí / No / NSNC*
Para aprender, recordar o concentrarse *Sí / No / NSNC*
Para comunicarse, por ejemplo, para entender a los demás o para que la/lo entiendan *Sí / No / NSNC*
Para valerse por sí misma/o, como lavarse, ducharse, vestirse o alimentarse, sin ayuda ni supervisión. *Sí / No / NSNC*
Para relacionarse con otras personas, ya sean conocidas o desconocidas. *Sí / No / NSNC*

Antes nos ha respondido que tiene las siguientes dificultades derivadas de problemas de salud o discapacidad. Nos gustaría saber si alguna de ellas le impide relacionarse con otras personas.
Sobre su dificultad XXXX, ¿se lo impide mucho, un poco o no se lo impide?"

Categoría 1 *Sí, se lo impide mucho / Sí, se lo impide un poco / No se lo impide*
Categoría 2 *Sí, se lo impide mucho / Sí, se lo impide un poco / No se lo impide*
Categoría 3 *Sí, se lo impide mucho / Sí, se lo impide un poco / No se lo impide*

¿Tiene alguna enfermedad crónica? Por ejemplo, artritis, diabetes, hipertensión, etc.

Sí / No / NSNC

¿Tiene reconocido un grado de discapacidad?

No / Sí, hasta 32% / Sí, de 33% a 64% / Sí, de 65% o más

¿De qué tipo?

Abierta

¿Cuenta con algún diagnóstico médico de salud mental? Por ejemplo, ansiedad crónica, depresión crónica, esquizofrenia, trastorno bipolar

No, y no tengo problemas con mi salud mental / No, aunque creo tener problemas con mi salud mental / Sí, tengo un diagnóstico médico de salud mental

Ya sea muy a menudo o con poca frecuencia, de qué formas se relaciona con...

Familiares	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*
Amigos	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*
Vecinos	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*

¿De qué formas realiza las siguientes gestiones? De nuevo, incluya todas las opciones que alguna vez realice, ya sea con mucha o con poca frecuencia

Compras	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*
Gestiones bancarias	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*
Gestiones con la administración pública	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*

¿Cuál es la forma en la que se comunica con mayor frecuencia con...

Familiares	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*
Amigos	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*
Vecinos	*Cara a cara / Mediante llamadas telefónica / Por Whatsapp, email u otros medios de internet*

¿Cómo diría que son las relaciones que tiene con...

Familiares	*Menos de las que quiero / Las que quiero / Más de las que quiero*
Amigos	*Menos de las que quiero / Las que quiero / Más de las que quiero*

Nos gustaría saber con cuántas personas interactuó ayer. Con esto nos referimos a cualquier tipo de contacto que tuviese con una persona, ya fuese cara a cara, por llamadas telefónicas, por Whatsapp o por otros medios.

Abierta

Díganos...

¿Con qué frecuencia siente que le falta compañía?

Casi nunca /Parte del tiempo / A menudo

¿Con qué frecuencia se siente excluido?

Casi nunca /Parte del tiempo / A menudo

¿Con qué frecuencia se siente aislado de los demás?

Casi nunca /Parte del tiempo / A menudo

Considerando a las personas con las que está relacionado por nacimiento o matrimonio...

¿A cuántos familiares ve o con cuantos se comunica al menos una vez al mes?

Abierta

¿Con cuántos familiares se siente lo suficientemente cercano como para pedirles ayuda? *Abierta*

¿Con cuántos familiares se siente lo suficientemente cómodo como para hablar de asuntos privados? *Abierta*

Considerando a todos sus amigos, incluidos los que viven en su vecindario...

¿A cuántos de sus amigos ve o con cuantos se comunica al menos una vez al mes? *Abierta*

¿Con cuántos amigos se siente lo suficientemente cercano como para pedirles ayuda? *Abierta*

¿Con cuántos amigos se siente lo suficientemente cómodo como para hablar de asuntos privados? *Abierta*

Durante los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia ha experimentado soledad?

Nunca / Raramente / A veces / A menudo / Siempre

Bloque Centros

¿Ha visitado alguna vez un centro para mayores?

Sí / No / NSNC

¿Cuál fue la principal motivación que le animó a visitar el centro para mayores?

Abierta

Respecto a las actividades, talleres o servicios ofrecidos por el centro de mayores al que asiste, ¿de qué formas se ha inscrito?

Cara a cara / Por teléfono, llamando / Por internet, con un móvil o un PC / No me he inscrito a nada / Otra forma (abierta)

En algunos talleres, actividades o servicios ofrecidos por el centro de mayores se utiliza un ordenador o un teléfono móvil, en momentos puntuales o durante toda la actividad. ¿Nos podría decir en cuales de los que ha asistido tuvo que usar un ordenador o de un móvil?"

Abierta

Nos gustaría saber si tuvo alguna dificultad técnica al usar ordenadores o teléfonos móviles durante estas actividades, talleres o servicios. ¿Hubo algo que le resultara complicado?

Abierta

Nos interesa conocer su opinión sobre la posibilidad de que niños y jóvenes del municipio participen en actividades con personas mayores. ¿Qué cree que podría hacerse en los Centros Municipales para Mayores para que ambas generaciones participasen?

Abierta

Bloque sociodemográfico

¿En qué provincia reside?

Abierta

¿En qué municipio reside?

Abierta

¿Cuál es su estado civil?

Abierta

¿Ha tenido hijos en algún momento de su vida?

Sí / No / NSNC

¿Cuántos?

Abierta

¿Y nietos?

Sí / No / NSNC

¿Tiene que cuidar de sus nietos alguna vez?

Sí / No / NSNC

¿Cuántos días a la semana los cuida?

Abierta

¿Cuántas personas viven en su domicilio, incluyéndose a usted?

Abierta

Un hogar puede tener diferentes fuentes de ingresos y más de un miembro del hogar puede de contribuir con sus ingresos. En relación con el total de ingresos de su hogar, ¿con cuánta facilidad suelen llegar a fin de mes?

Con mucha dificultad / Con dificultad / Con facilidad / Con mucha facilidad

¿Pertenece a alguna asociación?

Sí / No / NSNC

Aproximadamente, ¿cuántas horas semanales le dedica a las actividades de la asociación a la que pertenece?

Abierta