



ENVEJECIMIENTO, SOLEDAD(ES) Y DIVERSIDAD
SOCIOCULTURAL EN ESPAÑA: REDES DE APOYO,
RECURSOS PSICOSOCIALES Y BIENESTAR EN
PERSONAS MAYORES DE ORIGEN LATINOAMERICANO.

FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIOLOGÍA

LeónXIII *fivi*

JORNADA

Envejecer lejos de casa. Migración y soledad de las personas mayores en España

INVESTIGACIÓN

**“Envejecimiento, soledad(es) y diversidad sociocultural en España:
redes de apoyo, recursos psicosociales y bienestar en personas
mayores de origen latinoamericano”**

AVANCE DE RESULTADOS

El estudio EnDiversidad55+

www.endiversidad.es

La jornada “Envejecer lejos de casa. Migración y soledad de las personas mayores en España” ofrece un avance de resultados del proyecto de investigación “Envejecimiento, soledad(es) y diversidad sociocultural en España: redes de apoyo, recursos psicosociales y bienestar en personas mayores de origen latinoamericano (EnDiversidad55+)”, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación. El proyecto comenzó en septiembre de 2024, como continuación de un proyecto previo, denominada “Soledad y bienestar de las personas mayores en España” (www.apoyo65.es). En ese proyecto se consideraba el envejecimiento como un proceso positivo, aunque con frecuencia conlleva un estrechamiento de las redes sociales, una reducción del apoyo social disponible, un incremento de las situaciones de soledad, y, como consecuencia de todo ello, existe un riesgo para el bienestar de las personas. Para analizar esos riesgos, se analizó con detalle la soledad en las personas mayores. ¿Qué factores causan soledad? ¿Qué factores previenen y reducen la soledad? ¿Qué personas están en mayor riesgo de sufrir soledad? ¿Cuáles son las consecuencias de la soledad?

En el presente proyecto abordamos esas preguntas, pero introduciendo una realidad básica en España: la migración. Nuestro papel de país receptor de personas que migran desde otros países es relativamente reciente, si se compara con otros países de nuestro entorno, como por ejemplo Alemania, Francia, Reino Unido, o Países Bajos. En todos ellos, se han analizado las particularidades del envejecimiento en las personas migrantes, y en concreto se ha abordado las diferencias en su experiencia en la soledad. En España no hay estudios comparables, de manera que nuestro proyecto trata de contribuir a cerrar esa brecha de conocimiento, especialmente importante para el diseño de las políticas públicas y la prestación de servicios sociales.

Se realizó una encuesta dirigida a 900 personas de 55 y más años, que incluye 500 personas nacidas en España y 400 personas que migraron desde países Latinoamericanos y que han ido envejeciendo en España. Además, se realizaron entrevistas en profundidad a 30 personas mayores procedentes de países Latinoamericanos. En este proyecto nos centramos exclusivamente en dicho origen.

El trabajo de campo se realizó en 2026.

En nuestro estudio participó, por tanto, un gran número de personas mayores. En la siguiente tabla se muestran las características de las personas que participaron:

**Características de las personas que participaron en el estudio
EnDiversidad55+**

	Nacidas en América Latina	Nacidas en España
<i>Forma de convivencia</i>		
Solas	19.0%	29.2%
Con la pareja	43.2%	49.0%
Con la pareja y con hijos	21.5%	10.4%
Otros familiares y amistades	16.3%	11.4%
<i>Limitación actividad cotidiana</i>		
Sin limitación	71.0%	65.8%
Con limitación	29.0%	34.2%
<i>Nivel educativo</i>		
Primaria	21.1%	42.6%
Secundaria	44.0%	29.3%
Universidad	34.9%	28.1%
Dificultades para llegar a fin de mes	38.6%	13.5%



ENVEJECIMIENTO, SOLEDAD(ES) Y DIVERSIDAD
SOCIOCULTURAL EN ESPAÑA: REDES DE APOYO,
RECURSOS PSICOSOCIALES Y BIENESTAR EN
PERSONAS MAYORES DE ORIGEN LATINOAMERICANO.

FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIOLOGÍA

León XIII *fvi*

Pero además de estas características, hay algunos datos que conviene resaltar. Así, hay diferencias en las dificultades económicas experimentadas en el hogar, de manera que el 38.6% de las personas migrantes llegan con dificultad a fin de mes, frente al 13.5% de las personas que nacieron en España. Estas diferencias también se encuentran cuando hablamos de pasar frío o calor en casa por evitar un gasto (20.4% frente al 9.1%) o cuando se preguntaba si en el hogar podían permitirse un gasto inesperado de unos 700 € (44.1% frente a 18.9%). Estos datos suponen que las dificultades económicas afectan a un alto porcentaje de personas mayores en general, incluyendo a personas nacidas en España o en Latinoamérica, pero que son estas últimas las que en mayor proporción experimentan dichas dificultades.

LA SOLEDAD

La jornada se centra en la soledad y las formas de combatirla, de reducirla, de prevenirla. Por ello, en este resumen destacamos algunos datos sobre soledad que aporta nuestro proyecto. Estimamos la soledad con la escala elaborada por el equipo de Jenny de Jong Gierveld, una de las más utilizadas y fiables.

El primer dato que llama la atención es el porcentaje de personas mayores que experimentan **soledad**: el 32.6% de las personas que participaron en el estudio. El segundo dato es también llamativo: casi el 30% de las personas que experimentaban soledad también sufrían depresión.

Es un porcentaje alto, sin duda, y se encuentra en el rango detectado por otros estudios, tanto en España como en otros países.

Uno de los resultados que queremos destacar es que la soledad no afecta por igual a todas las personas. Algunas características sociales se relacionan con más o con menos riesgo de experimentar soledad. Las personas que sufren privación material sufren también soledad en mayor medida. Así, el 58.5% de las personas que tienen dificultades para llegar a final de mes experimentan soledad, frente al 26.1% de las que llegan sin dificultades. El 54% de las personas que no pueden permitirse un gasto inesperado sufren soledad, frente al 22.1% de las que pueden hacerlo. El 67.2% de las personas que se han visto obligadas a ahorrar en calefacción (o en aire acondicionado) experimentan soledad, frente al 26.1% que no experimenta ese condicionante.

En este contexto, nuestro estudio está especialmente interesado en conocer las diferencias en **soledad y depresión** entre personas migrantes y personas nacidas en España. La siguiente tabla resume estas diferencias a través de porcentajes:

Porcentaje de personas que experimentan depresión y soledad

	Depresión	Soledad	Soledad emocional	Soledad social
Nacidas en Latinoamérica	10.7%	40.8%	53.3%	43.3%
Nacidas en España	13.8%	26.2%	39.4%	23.5%

Al analizar esta tabla, nos encontramos con una paradoja. Las personas nacidas en Latinoamérica muestran porcentajes elevados de soledad (40.8%), comparados con los porcentajes correspondientes a las personas nacidas en España (26.2%). Estas diferencias se reiteran al diferenciar soledad emocional y soledad social, aunque son especialmente amplias en el caso de la soledad social. Sin embargo, este mayor impacto de la soledad no resulta en mayor riesgo de depresión. Más bien al contrario, el porcentaje de personas latinoamericanas que experimentan depresión (10.7%) está por debajo del correspondiente a las personas nacidas en España (13.8%).

Estos resultados son llamativos, porque las personas de origen latinoamericano sufren al mismo tiempo más soledad y mayor privación económica, pero eso no se traduce en mayores porcentajes de depresión, más bien al contrario.

La participación social suele relacionarse con menos soledad. No es de extrañar, ya que esta es una forma especialmente relevante de participar en la comunidad. Los resultados que hemos obtenido en nuestro estudio sugieren que las personas con pasado migrante y que están envejeciendo en España participan en mayor proporción, con un porcentaje (24.8%) que dobla holgadamente al de la población nacida en España (12.2%). Además, hay diferencias en las preferencias de participación. Las personas de origen español participan con mayor frecuencia en asociaciones de vecinos, mientras que las personas de origen latinoamericano prefieren asociaciones relacionadas con dicho origen. También se encontró esta diferencia en el caso del voluntariado en ONG, entidades del tercer sector, etc., aunque es preciso señalar que esta preferencia es alta para las personas que participan, tanto de origen latinoamericano (46.5%) como español (34.4%). En el marco de estas diferencias, los porcentajes de participación en el ámbito parroquial y de Iglesia es similar (en torno al 20%).

¿Qué ocurre con los centros de mayores? Son más usados por las personas nacidas en España (11.5% frente a 3.5%). Es importante tener en cuenta que asistir a un centro de mayores no se relaciona necesariamente con menor experiencia de la soledad.

¿Qué nos dicen las personas migrantes?

Para buscar las causas de estas paradojas, es especialmente útil la información obtenida en la fase cualitativa, es decir, en las entrevistas en profundidad, en el momento en el que nos sentamos con las personas mayores de origen latinoamericano y conversamos con ellas de manera amplia, buscando comprender su experiencia de la migración y de la soledad.

En los momentos de llegada al país, la soledad se manifiesta como consecuencia de la ruptura, de la necesidad de comenzar un proceso de adaptación. Así se recoge en los testimonios recogidos:

Sí, yo diría que recién llegada sí se siente, se siente porque es que ni con la misma familia donde llegamos, yo tenía como esa confianza, ¿sabes?, de estar como en familia, como decir me siento cómoda, no, fue una cosa rara, fue una cosa muy difícil. Y sí que me sentía, sí, yo sí me sentía sola.

La soledad surge como expresión del duelo migratorio, de la distancia con respecto a las redes familiares y sociales en el país de origen. Se trata de una distancia que entremezcla lo físico y lo emocional, el cuestionamiento del vínculo:

Mucha soledad al llegar, y el primer año, el primer tiempo muy sola, pero luego montamos una empresa, al muy poco tiempo montamos una empresa y nos metimos en el mundo de las telecomunicaciones y en el mundo de los locutorios.

Bueno, te digo la verdad, cuando llegué a los cinco meses extrañaba, extrañaba mucho que si hubiera tenido mucho dinero me hubiera vuelto a los 5 o 6 meses, pero estaba en Barcelona cuando eso.

Esas experiencias, acumuladas durante la biografía de las personas migrantes, nos permiten comprender que, a pesar de sentir más soledad y estar en una peor situación socioeconómica, se ven menos afectadas por los síntomas de depresión, como veíamos anteriormente. Es lo que podríamos llamar la **gestión de la soledad**, una competencia especial para manejar la soledad y sus consecuencias:

Sí, o sea, yo siempre, como es por mi profesión, he estado, digamos, he sido testigo de cómo la gente enfrenta su vejez. Siempre me he preparado psicológicamente, físicamente, financieramente, que lo tengo todo atajado no, es verdad, pero por lo menos lo tengo presente. Entonces trato de tener una vida saludable...

Normalmente no lo siento, simplemente nada. Cuando tú has practicado muchos años la meditación, tú tienes un control de tu mente muy grande, y sin forzarlo, es recurrente, sin tú recurrir a ella, o sea, es algo que viene... Dejo que pase más nada, trato de distraerme, pero dejo que pase. No lo tomo en cuenta, me afecta, pero no en el íntimo.

Además, las personas con una biografía de migración han construido un lugar propio en nuestro país. De alguna manera, han construido un hogar lejos de su hogar. En gran medida, lo han hecho a través de la participación en la comunidad, en las entidades sociales, en la parroquia y en otras entidades religiosas, en el voluntariado, en entidades que apoyan a las personas migrantes:

[Haciendo referencia a cómo gestionó la soledad], y la construcción de un sistema de relaciones con personas provenientes de Venezuela básicamente, pero que fueron cinco años de soledad. ¿Por qué digo de soledad? Porque si bien es cierto estas personas no son mi familia consanguínea, yo no las conocía, no había compartido con ellos, ni ellos me conocían a mí. Fue muy bonito el proceso y efectivamente el cariño se fue construyendo en el día a día.

Ayer nos fuimos con una compañera de acá a [Agrupación latinoamericana] (...). Ay, las hice reír, las hice reír. Ella me dice, gracias por esa tarde tan bonita. Reímos hasta donde más pudimos (...).

En resumen, nuestro estudio pone de manifiesto que la intersección entre envejecimiento, migración y soledad nos ofrece aprendizajes notables:

- La participación comunitaria es fundamental (religiosa, voluntariado, entidades personas migrantes).
- Envejecer en el lugar Vs Envejecer fuera del lugar. Las personas migrantes tienen la capacidad de dar la vuelta a estos términos, de manera que envejecen en el lugar, en el lugar que han construido en España.
- El proyecto migratorio supone un conjunto de experiencias de resistencia, es decir, el desarrollo de competencias para gestionar y manejar de manera menos negativa situaciones como la soledad y la privación socioeconómica.



ENVEJECIMIENTO, SOLEDAD(ES) Y DIVERSIDAD
SOCIOCULTURAL EN ESPAÑA: REDES DE APOYO,
RECURSOS PSICOSOCIALES Y BIENESTAR EN
PERSONAS MAYORES DE ORIGEN LATINOAMERICANO.

FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIOLOGÍA

LeónXIII *fvi*

MÁS INFORMACIÓN

El presente documento es un resumen de los principales resultados. Hemos publicado con mayor detalle los hallazgos en diferentes artículos científicos y en un libro. Todos los artículos y toda la información sobre libros y actividades de difusión se encuentran disponibles en las páginas web del proyecto:

www.endiversidad.es

Libro:

Coordinadores: Lorena Gallardo Peralta y Vicente Rodríguez Rodríguez
Título: Soledad y envejecimiento. Experiencias en España y América Latina
Editorial: Tirant Humanidades (año 2025).