



# 07/La soledad y las personas mayores<sup>1</sup>.

**M<sup>a</sup> del Pilar Castro Blanco,**  
Doctora en Psicología,  
Responsable Área de Mayores y Envejecimiento,  
Cáritas Diocesana, Bilbao  
Profesora Facultad de Psicología y Educación,  
Universidad de Deusto

La soledad es una vivencia humana frecuente que se nos presenta a cualquier edad. Sin embargo, aunque no todas las personas mayores se sienten solas, a medida que cumplimos años es más probable que vivamos cambios personales y circunstanciales que pueden facilitar que nos sintamos solos. En este artículo se reflexiona sobre el concepto de soledad y sus implicaciones y consecuencias, y se revisan algunos factores que se relacionan con ella, especialmente en las personas mayores. Todo ello pretende ayudar a una mejor comprensión de la complejidad de esta vivencia humana para poder acompañar mejor a quienes la sufren.

*Palabras clave: Personas mayores, Relación de ayuda.*

La soledad es una vivencia humana frecuente que se nos presenta a cualquier edad. Sin embargo, aunque no todas las personas mayores se sienten solas, a medida que cumplimos años es más probable que vivamos cambios personales y circunstanciales que pueden facilitar que nos sintamos solos. En este artículo se reflexiona sobre el concepto de soledad y sus implicaciones y consecuencias, y se revisan algunos factores que se relacionan con ella, especialmente en las personas mayores. Todo ello pretende ayudar a una mejor comprensión de la complejidad de esta vivencia humana para poder acompañar mejor a quienes la sufren.

*Key words: Personas mayores, Relación de ayuda.*

**1.** Artículo basado en las dos conferencias impartidas con este mismo título en las XLIV Jornadas Nacionales de Pastoral de la Salud, el 17 de septiembre de 2019 en Madrid.