



CONVERSATORIO:

Soledades y Vida en Común

Conversatorio:
*Soledades y Vida
en Común*

El pasado 29 de junio, el Salón Dorado de la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires se convirtió en un espacio de encuentro, reflexión y construcción colectiva.

Bajo el título “**Conversatorio: Soledades y Vida en Común**”, especialistas, investigadores y profesionales compartieron miradas y experiencias sobre uno de los grandes desafíos de nuestro tiempo: cómo construir vínculos y comunidades en una sociedad atravesada por nuevas formas de soledad.

Queremos agradecer especialmente a las instituciones organizadoras por confiar en Latitud Silver para difundir este material y contribuir a que las reflexiones surgidas de aquel encuentro puedan llegar a más personas. También agradecemos a los profesionales, investigadores y especialistas que participaron del conversatorio y aceptaron que sus reflexiones formaran parte de estas páginas.

Un agradecimiento especial a **Mercedes Jones** (Iniciativa Longevidad Positiva), quien acompañó este trabajo en cada etapa. Su mirada, experiencia y compromiso fueron fundamentales para ordenar los contenidos, enriquecer esta edición y cuidar cada detalle de su realización.

A todos ellos, nuestro sincero agradecimiento.

**Latitud
Silver®**

Tras las páginas de apertura del Editorial, las notas de este dossier se despliegan organizadas bajo el criterio alfabético de sus firmas. Adoptamos esta disposición para proponer un recorrido donde cada voz conserve su propio peso y perspectiva, confiando al lector la libertad de trazar sus propios puentes y lecturas entre las distintas obras.

CONTENIDOS

Mercedes Jones Editorial La urgencia del nosotros: el encuentro como decisión vital y política.	P.8
Marisa Aizenberg Más allá de la salud individual: la soledad como indicador de la salud social	P.14
Sandra M. Almeyda El retiro silencioso de los varones	P.18
María Celeste “Mery” Chain La paradoja de las ciudades conectadas: el bienestar nace en el encuentro	P.22
Constanza Cilley De la abundancia a la sostenibilidad relacional: radiografía de la soledad en 2026	P.26
Juan Manuel García González El plural que lo cambia todo: por qué no existe la soledad, sino las soledades	P.30
Irene Lebrusan y Mercedes Jones Cuando el entorno impone soledad: ciudades que aíslan y espacios que habilitan vínculos	P.34
Lucía Monteiro Narrativas sobre la soledad	P.38
Liliana Parodi El rating de la soledad y el desafío de no quedarse solo	P.44
Diego Francisco Ruiz De la evidencia a la reconexión social	P.48
Magdalena Saieg Dar voz a quienes participaron: del escuchar al conversar	P.52



EDITORIAL

La urgencia del nosotros: el encuentro como *decisión vital y política.*



Hay momentos en que la realidad nos exige detener la marcha y mirar de frente aquello que, por silencioso, suele pasar inadvertido. La soledad no deseada y el aislamiento social han dejado de ser cuestiones exclusivamente privadas para convertirse en importantes desafíos culturales, políticos y de salud pública de nuestro tiempo. Afectan la calidad de nuestros vínculos, debilitan la vida comunitaria y nos interpelan sobre las condiciones que estamos creando para vivir juntos.

Frente a este desafío, el pasado 29 de junio el Salón Dorado de la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires se convirtió en un espacio de encuentro, reflexión y construcción colectiva. Bajo el título “Conversatorio: Soledades y Vida en Común”, nos reunimos con un propósito claro: comprender, desde una mirada interseccional e intergeneracional, cómo las distintas formas de soledad se relacionan con las desigualdades, las transformaciones urbanas y los cambios demográficos asociados con la nueva longevidad.

El encuentro, que incluyó la presentación del libro **Soledades. Diversidad y desigualdad** —compilado por el sociólogo y colega **Juan Manuel García González**—, fue también el resultado de una experiencia de positiva de colaboración entre instituciones diversas.



En esta trama de vínculos y alianzas, queremos hacer un reconocimiento especial a la revista Latitud Silver y a su director, José E. Scaliter.

Su generosa y estratégica colaboración en el diseño, redacción y difusión de estos contenidos contribuye a instalar la temática en la agenda pública y acercarla a públicos más amplios.

Quiero expresar mi agradecimiento al diputado Nieto por habernos facilitado un espacio de tanta relevancia institucional y ciudadana y enfatizar que la realización de **este encuentro fue posible gracias al trabajo compartido del Centro de Innovación Social (CIS) de la Universidad de San Andrés —a través de nuestra iniciativa Longevidad Positiva—, y la Gerencia de Bienestar Ciudadano del Gobierno de la Ciudad, junto a el Observatorio de Salud de la Facultad de Derecho de la UBA y la Fundación Navarro Viola. Ninguna institución, gobierno, universidad u organización puede abordar por sí sola un fenómeno de esta complejidad.**

Comprenderlo y generar respuestas requiere conocimiento, colaboración y responsabilidad compartida. **En esa línea, el apoyo de Gabriel Berger, como director del CIS, facilitó la coordinación estratégica del encuentro a través de Ricardo Zanfardini, del equipo asesor de la Gerencia de Bienestar Ciudadano del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires y de Aurelia Favre del CIS.**

A través de este dossier buscamos recuperar las voces y los principales aportes de los especialistas que participaron en los paneles, dejando un registro de investigaciones, experiencias y perspectivas locales e internacionales.

La evidencia reunida en estas páginas nos invita también a volver sobre la importancia del encuentro genuino de relación entre personas. Vivimos en sociedades intensamente conectadas por la tecnología y, al mismo tiempo, atravesadas por distintas formas de fragmentación. En ese contexto, cuidar los vínculos y generar oportunidades para encontrarnos adquiere una importancia creciente.

Una democracia pierde calidad cuando naturaliza la soledad y el aislamiento de sus integrantes. La Organización Mundial de la Salud estima que una de cada seis personas en el mundo experimenta soledad y que una de cada cuatro personas mayores vive situaciones de aislamiento social.

Encontrarnos no es solamente un hecho espontáneo: es una construcción cotidiana que requiere voluntad, condiciones y espacios que lo hagan posible.

Por eso, sostener relaciones significativas con familiares y amigos es fundamental, pero también lo son esos vínculos cotidianos de cercanía: el vecino, el comerciante del barrio, las personas con quienes compartimos una actividad o simplemente nos reconocemos y saludamos al pasar. Esos encuentros, a veces breves, construyen confianza, pertenencia y vida en común.

Les invito a recorrer este dossier no solo como lectores de datos y experiencias, sino pensando qué podemos hacer, desde nuestros distintos lugares, para crear entornos que habiliten el encuentro, la participación y la construcción de vínculos. Escucharnos, reconocernos y generar confianza son parte de esa tarea cotidiana.

Estas páginas son, finalmente, una invitación a seguir conversando, encontrándonos y a fortalecer la vida en común.

Por Mercedes Jones
Iniciativa Longevidad Positiva - CIS-UdeSA



Marisa Aizenberg

Directora del Observatorio de Salud de la Facultad de Derecho, UBA

Desde el Observatorio de Salud de la UBA, la especialista analiza el impacto del aislamiento crónico en el cuerpo y el derecho. Una advertencia clara sobre cómo la pérdida de redes comunitarias erosiona la autonomía de los ciudadanos y limita el ejercicio de sus garantías fundamentales.

Más allá de la salud individual: la *soledad* como indicador de la *salud social*

Qué alegría me da ver este espacio colmado de tanta gente con ganas de recorrer este camino hacia una longevidad sin soledad. Al escuchar las exposiciones previas, reflexionaba sobre cómo la soledad suele ser definida de forma ligera como una experiencia netamente personal o íntima; una suerte de sentimiento individual y privado ligado a circunstancias familiares o geográficas particulares.

Sin embargo, la evidencia científica actual ha demostrado con números contundentes que la soledad no deseada cala de forma profunda en aspectos críticos de nuestra salud física y mental, incrementando el riesgo cardiovascular, el deterioro cognitivo, la depresión, la fragilidad y las tasas de mortalidad.

Como abogada y directora del Observatorio de Salud de la Facultad de Derecho de la UBA, me interesa subrayar con especial énfasis un aspecto: la soledad no se distribuye de manera aleatoria.

No es casualidad el código postal de las personas afectadas; este dolor tiene una geografía, una clase social, un género, una edad y está ligado estrechamente a las desigualdades estructurales.

Cuando se debilita el entramado comunitario y la arquitectura voluntaria de un barrio, el aislamiento crece. Esto afecta directamente a las condiciones básicas para el ejercicio real de nuestros derechos constitucionales.

“El aislamiento crónico y no deseado es un indicador silencioso de la salud democrática de nuestras sociedades. Compromete el acceso a la justicia, debilita la capacidad de tomar decisiones autónomas y va erosionando, capa a capa, la capacidad ciudadana de ejercer las garantías fundamentales.”

Ante esta realidad, uno de los desafíos jurídicos e institucionales más actuales consiste en reconocer la vulnerabilidad social que produce este fenómeno.



Mucho antes de que habláramos de la soledad como un desafío de la agenda pública, el campo de la salud ya nos había enseñado que la participación activa es la mejor herramienta para detener el aislamiento.

La soledad no empieza cuando la persona se queda físicamente sola; comienza mucho antes, cuando nadie la escucha, cuando enfrenta una experiencia de enfermedad inesperada en absoluta desconexión o cuando es excluida de las decisiones sobre su propio cuerpo.

Por eso, el derecho a la salud debe ser fortalecido desde una perspectiva sanitaria y comunitaria innovadora, creando categorías jurídicas y tramas de protección que hoy no existen. Lo que no se nombra, no existe en la superficie.

Entender que podemos reconstruir redes de confianza, reciprocidad y cuidado mutuo es vital, porque cuidar no es meramente acompañar de forma asistencial: cuidar es escuchar y validar la presencia del otro.

Una democracia no fracasa únicamente cuando fallan sus sistemas electorales o se recortan las libertades públicas; también fracasa, de manera silenciosa, cuando una sociedad naturaliza el aislamiento de quienes más necesitan reconocimiento y sentido de pertenencia.



Sandra M. Almeyda

Consultora; docente-investigadora en Universidad del Salvador

A partir de dos investigaciones de la USAL en las quince comunas de Buenos Aires, la autora analiza cómo la población de la Generación Silver derriba los estereotipos de pasividad.

Una radiografía urgente sobre el impacto de la jubilación en los varones y la potencia de los espacios de pertenencia.

Género y Jubilación: *una mirada* de los +60

El envejecimiento poblacional constituye uno de los principales procesos demográficos del siglo XXI y plantea desafíos profundos para las políticas públicas, las organizaciones sociales y la producción de conocimiento.

El incremento sostenido de la esperanza de vida exige revisar de manera urgente las formas tradicionales de comprender la vejez, superando aquellos enfoques centrados exclusivamente en el déficit, la dependencia o la enfermedad.

Desde la **Universidad del Salvador (USAL)**, junto a la **Fundación Convivir** y el **Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires**, nos propusimos generar evidencia empírica local para conocer cómo las propias personas de 60 años y más perciben esta etapa de la vida, cuáles son sus proyectos y qué significado adquiere hoy la participación social.

Nuestros relevamientos se realizaron en las quince comunas de la ciudad, incorporando a participantes provenientes de Centros de Día, organizaciones de la sociedad civil y distintos programas del Gobierno de la Ciudad, como Estaciones Saludables y el Registro de Cuidadores.

El trabajo de campo fue desarrollado por nuestros estudiantes de Trabajo Social, Ciencia Política, Sociología y Psicología de la USAL. Esta amplitud territorial nos permitió aproximarnos a una población sumamente heterogénea, integrada por personas con diferentes trayectorias sociales, familiares y laborales.

Uno de los hallazgos más significativos de ambas investigaciones es la enorme distancia existente entre las representaciones tradicionales sobre la vejez y la forma en que las personas mayores se perciben a sí mismas.

Lejos de identificarse con imágenes asociadas a la pasividad o al deterioro, la mayoría

manifiesta una visión dinámica del envejecimiento. Esta autopercepción se refleja con claridad cuando siete de cada diez participantes afirman de manera rotunda que una persona comienza a envejecer únicamente cuando deja de mantenerse activa.

La edad cronológica pierde centralidad frente a una concepción de la vida asociada al movimiento, la actividad intelectual y la continuidad de proyectos significativos.

La jubilación aparece entonces como una transición compleja que exige el desafío de reconstruir proyectos de vida capaces de otorgar nuevos significados a esta etapa. Además, detectamos que, aunque muchos varones reconocen haber experimentado momentos de soledad, manifiestan serias dificultades para expresar esa experiencia de manera abierta.

“Los espacios comunitarios no son meros ámbitos recreativos para ocupar el tiempo libre tras el retiro. Son escenarios vitales donde se fortalecen los vínculos sociales, se ejercita la autonomía y se construye el sentido de pertenencia de la Generación Silver”.

Sin embargo, los resultados muestran diferencias al incorporar la perspectiva de interseccionalidad entre género y generaciones.

Mientras el 77,1% de las mujeres manifiesta encontrarse habitualmente con amistades, entre los varones ese porcentaje se desploma dramáticamente al 13,1%.

Esta brecha evidencia formas distintas de construir y sostener los vínculos a lo largo del curso de vida. Muchas mujeres llegan a edades avanzadas con vínculos más consolidados, mientras que, para una parte importante de los varones, la vida social aparece ligada casi exclusivamente al ámbito laboral.

En consecuencia, cuando el trabajo deja de ocupar un lugar central, numerosos varones encuentran mayores dificultades para generar nuevos espacios de encuentro que trascienden el entorno familiar. En nuestras entrevistas, la frase “Para los varones el trabajo es importante, extraño la rutina de mi trabajo diario” sintetiza una experiencia compartida: el empleo estructuraba sus horarios, relaciones y sentido de identidad.

Finalmente, al indagar sobre las redes de apoyo disponibles ante situaciones de necesidad, la inmensa mayoría señaló que recurriría principalmente a familiares, amistades o vecinos, mientras que sólo una proporción reducida recibe asistencia de personal de cuidado especializado. Esto demuestra que los lazos informales siguen siendo el principal sostén cotidiano.

En un contexto de creciente longevidad, escuchar las voces de los propios protagonistas resulta indispensable.

Más que responder únicamente a necesidades asistenciales, los programas dirigidos a la Generación Silver deben potenciar capacidades y reconocer su aporte a la comunidad.



Los factores más relevantes para favorecer el bienestar son la posibilidad de sostener un proyecto de vida, contar con vínculos significativos y participar en entornos de pertenencia que promuevan la integración, la autonomía y el ejercicio pleno de una ciudadanía activa.

Fotografía por Pablo Halperin

Los datos técnicos, gráficos descriptivos y el diseño metodológico completo de los dos estudios analizados pueden consultarse en el paper original coordinado por la Universidad del Salvador (USAL) enviando un mail a: sandra.almeyda@usal.edu.ar



María Celeste "Mery" Chain
Gerenta de Bienestar Ciudadano / GCBA

La responsable de Bienestar Ciudadano de la Ciudad de Buenos Aires analiza el impacto de la soledad no deseada como un desafío colectivo. Una propuesta para repensar las políticas públicas como herramientas transformadoras de los vínculos humanos.

La paradoja de las ciudades conectadas: el *bienestar* nace en el *encuentro*

Durante mucho tiempo, la soledad fue considerada un asunto estrictamente individual, un problema privado que debía resolverse puertas adentro. Hoy la evidencia científica ha demostrado lo contrario: la soledad no deseada constituye un desafío colectivo que atraviesa generaciones y contextos sociales.

Si bien afecta de manera crítica a las personas mayores, también impacta con fuerza en jóvenes y adolescentes, segmentos de la población que experimentan de forma creciente la dolorosa ausencia de vínculos significativos en su vida cotidiana y carencias de propósitos personales.

Vivimos una era paradójica; habitamos ciudades cada vez más conectadas desde el punto de vista tecnológico, pero muchas veces más fragmentadas desde el plano estrictamente humano.

Por esta razón, hablar de soledad nos obliga a hablar también de salud pública, de

inclusión, de cultura ciudadana, de diseño urbano y de participación comunitaria. Es indispensable diseñar e implementar políticas públicas que sean capaces de fortalecer y promover la cohesión social y reconstruir, consecuentemente, las conexiones.

“Una ciudad que cuida es aquella que favorece y provoca encuentros, habilitando espacios de participación real y reconociendo que los vínculos sociales no son un lujo accesorio, sino un activo indispensable para la salud, la convivencia y la calidad de vida.”



Desde el Área de Bienestar Ciudadano del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires trabajamos bajo una premisa fundamental: el bienestar integral se construye a partir de los vínculos que establecemos, del sentido de pertenencia que logramos desarrollar y de la posibilidad concreta de sentirnos parte de una comunidad que nos reconoce, nos escucha y nos acompaña.

Estoy convencida de que gestionar el bienestar implica generar las condiciones posibles y consensuadas para que los vecinos puedan encontrarse, participar, crear redes de contención y desarrollar proyectos compartidos en el espacio público.

Deseo firmemente que este dossier y este conversatorio funcionen como un motor de escucha, diálogo y construcción colectiva. Ninguna organización, ningún gobierno y ninguna institución puede abordar un desafío de esta magnitud en soledad.

El único camino viable es fortalecer las alianzas transversales entre el Estado, la academia, las organizaciones sociales, el sector privado y la propia ciudadanía.

Solo así seremos capaces de construir comunidades más conectadas, más solidarias y, fundamentalmente, más humanas.



Constanza Cilley
Directora Ejecutiva de Voices! Consulting

A partir de los últimos hallazgos globales y nacionales de Voices!, la autora desarma los mitos del aislamiento y expone un cambio de paradigma histórico: cómo las pantallas, las mascotas, las plantas y la Inteligencia Artificial están reconfigurando la forma de gestionar nuestros afectos.

De la abundancia a la sostenibilidad relacional: *radiografía de la soledad* en 2026

Es un verdadero placer formar parte de este conversatorio y compartir la evidencia empírica que hemos construido. Sin datos locales y rigurosos es imposible diseñar políticas públicas eficaces. Por eso, quiero sintetizar nuestras investigaciones en cinco aprendizajes urgentes.

El primero es conceptual: la soledad dejó de ser un problema individual privado para convertirse en un fenómeno social. La Organización Mundial de la Salud ya la declaró un problema de salud pública global. A nivel internacional, un estudio de Gallup en 140 países reveló que uno de cada cuatro adultos se sintió solo en el último mes, y diversos estudios estiman que sus efectos físicos y emocionales equivale a fumar 15 cigarrillos por día.

Los datos del estudio WIN Voices muestran que Argentina presenta un 23% de personas que afirman haberse sentido solas con frecuencia en los últimos 30 días, una cifra muy alineada con el promedio global del 20%.

A nivel internacional, los picos más altos de aislamiento se registran en Pakistán (42%), Marruecos (40%) e India (30%), mientras que en el otro extremo aparecen Vietnam (4%), Tailandia (3%) e Indonesia (3%).

En nuestro país, la autopercepción de la soledad es notablemente transversal por género y nivel socioeconómico, a diferencia de otros estados de ánimo negativos como el estrés o la ansiedad. **Sin embargo, al poner la lupa en quienes la padecen “siempre o con mucha frecuencia”, surge una marcada brecha etaria: mientras afecta solo al 3% de los mayores de 64 años, la cifra se dispara al 12% entre los más jóvenes.**

Como segundo aprendizaje, la evidencia demuestra que la soledad forma parte de un contexto emocional cada vez más exigente y rara vez aparece aislada.

En nuestra investigación en 40 países, el 62% de las personas declaró haber experimentado con frecuencia algún estado emocional negativo en el último mes (63% en Argentina). Los síntomas más frecuentes fueron el cansancio (37%), la preocupación (33%), el estrés (32%) y las dificultades para dormir (28%), registrándose los niveles más altos de malestar entre las mujeres y los jóvenes.

Esto demuestra que la soledad debe analizarse dentro de un escenario más amplio de profunda sobrecarga emocional.

en mujeres), los problemas de salud (8%, creciendo marcadamente entre los adultos mayores) y el trabajo remoto o en línea (7%).

Este escenario sugiere que el desafío ya no es únicamente disponer de tiempo, dinero o espacios para vincularse, sino contar con la energía emocional necesaria para salir al encuentro del otro.

Como cuarto punto, no estamos dejando de buscar conexión; estamos cambiando drásticamente dónde la buscamos.

“No estamos asistiendo simplemente a una crisis de las relaciones humanas, sino a una reconfiguración de la vida vincular. Estamos transitando de una lógica de abundancia relacional a una de sostenibilidad, donde las personas complementan los lazos humanos con nuevas fuentes de conexión.”

El tercer hallazgo refiere a las estrategias de afrontamiento: frente a la soledad, las personas recurren cada vez menos a otras personas.

En Argentina, cuando preguntamos qué hace la población al sentirse sola, encontramos que el 64% de las respuestas corresponde a estrategias mediadas por la tecnología, como el uso de redes sociales, contenidos digitales, videojuegos o Inteligencia Artificial. En cambio, las formas tradicionales de interacción, como llamar por teléfono o encontrarse presencialmente, aparecen con menor frecuencia.

Al indagar sobre las barreras para socializar, surgen obstáculos esperables como temas económicos (35%) y falta de tiempo (37%), pero aparece con fuerza un freno invisible: la falta de motivación. Este desinterés alcanza al 33% de la población general y trepa al 40% entre los jóvenes. A esto se suman la fatiga o cansancio (31%), las responsabilidades de cuidado (13%, con mayor prevalencia

Entre 2019 y 2025, el porcentaje de argentinos que considera “muy importantes” sus relaciones con otras personas se desplomó del 62% al 47%. En paralelo, creció la relevancia de formas alternativas de conexión. Si bien el 81% valora sus vínculos humanos, un impactante 78% considera importantes sus relaciones con animales y un 69% con las plantas.

De hecho, uno de cada cuatro argentinos afirma que su vínculo con las mascotas o las plantas es más importante para él que el sostenido con otras personas, proporción que asciende al 31% entre los jóvenes.

A este panorama se suma la irrupción de la Inteligencia Artificial como soporte emocional: el 31% de los argentinos declara haber utilizado IA para conversar, ordenar pensamientos o procesar emociones, cifra que se eleva al 61% entre los jóvenes y al 40% entre quienes no están satisfechos con la calidad de sus relaciones humanas.

Finalmente, el quinto aprendizaje es que estamos entrando en una nueva forma de vivir los vínculos.

Las funciones afectivas antes ocupadas por personas se están diversificando hacia los animales, la naturaleza y los algoritmos como una manera de administrar el desgaste emocional. Esta transición plantea un interrogante central y filosófico para el futuro de cada uno y de toda la sociedad: ¿qué significa para la vida en común que cada vez más funciones emocionales dejen de resolverse entre personas?

Nota de la redacción: El presente artículo constituye una nota de divulgación general destinada a resumir la ponencia y los datos estadísticos presentados por Constanza Cilley en el marco del conversatorio sobre Soledades y Vida en Común (Junio 2026, Legislatura de la CABA). Para consultar las planillas estadísticas completas y los informes comparativos de Voices! Consulting, puede acceder mediante el siguiente enlace: <https://www.voicesconsultancy.com/>



Juan Manuel García González
Universidad Pablo de Olavide (España)

Durante años creímos que estar solos era un asunto íntimo o un problema exclusivo de la vejez. Hoy, la evidencia científica demuestra que los jóvenes también habitan ese vacío silencioso. Una invitación a repensar nuestras ciudades y a entender por qué reconstruir las redes de confianza vecinal es también uno de los termómetros de nuestra salud democrática como sociedad.

El plural que lo cambia todo: por qué no existe la soledad, sino las *soledades*

Durante mucho tiempo, la soledad fue considerada un asunto estrictamente individual, una suerte de problema privado o un fallo íntimo que cada persona debía resolver como pudiera en su hogar o a través de terapia.

Hoy, gracias a la evidencia científica y a los datos que hemos recopilado, sabemos que esa mirada es un error. La soledad no es un hecho aislado, sino que tiene muchas más aristas: es un desafío colectivo que atraviesa de manera directa al conjunto de la sociedad y que nos obliga a buscar acuerdos urgentes para no quedarnos en estado de congelación frente a la realidad de nuestra época.

Antes, este tema prácticamente no se consideraba en la agenda pública, o se apuntaba de manera exclusiva a las personas mayores, como si fuera un primo hermano de la vejez.

Hoy sabemos que niños y niñas, adolescentes y personas jóvenes también tienen esta temática instalada en el centro de sus vidas,

experimentando formas de aislamiento que muchas veces quedan invisibilizadas detrás de las pantallas.

No podemos obviar esta problemática. Como sociedad, tenemos que avanzar decididamente hacia modelos de ciudad, de barrio, de comunidad que acompañen y cuiden, reconociendo que lo social es un trabajo indispensable para sostener la salud, la convivencia y la calidad de vida de toda la población.

Con esas premisas nacieron las investigaciones que hoy compartimos en el libro *Soledades. Diversidad y desigualdad*, un trabajo colectivo que coordiné junto a un destacado equipo de colegas.

Lo que intentamos buscar en estas páginas fue, en primer lugar, sacarle la etiqueta a la soledad de ser un “problema único”. Al despojarle de esa singularidad –solo existe una sola soledad, también le descargamos

de una posible mala prensa, de una carga de estigma y sobre todo, de una culpa individual que sufre la persona que se siente sola.

Cuando uno mira los datos, surge una certeza incómoda: las soledades no se distribuyen al azar; son el resultado directo de desigualdades estructurales, de ingresos económicos, género, nivel educativo y el territorio donde se habita. Junto al aislamiento, es un nítido espejo de las brechas acumuladas por la persona a lo largo de todo su ciclo vital.

Para abordar esta problemática con rigor, hacemos una distinción fundamental: no es lo mismo la realidad subjetiva y afectiva —que ocurre de la piel para adentro del sujeto como sentimiento íntimo— que la soledad social, —que mira de la piel para afuera y define la fragilidad de las redes de apoyo en el entorno más cercano.

Una ciudadana, un ciudadano puede vivir solo, habitando una unipersonalidad objetiva, y, a la par, no sufrir de soledad afectiva si tiene sus necesidades relacionales cubiertas. En cambio, otra puede estar rodeado de personas en una gran urbe masificada, incluso con redes sociales y familia, y padecer una soledad social devastadora debido a la total ausencia de redes de confianza.

Nuestros datos apuntan a que cuando el entramado comunitario de un municipio, de un barrio, de nuestro entorno inmediato se debilita, la fragilidad de sus habitantes se incrementa.

Y aquí es donde el problema deja de ser un drama privado para transformarse en un desafío institucional y político: el aislamiento crónico y la soledad continuada comprometen seriamente la autonomía jurídica y social del sujeto.

Una persona que está completamente sola y desconectada deja de salir a la calle, deja de participar en los espacios públicos, deja de exigir sus derechos y, poco a poco, termina *desapareciendo del radar del Estado*.

Por eso, la mejor medicina contra las soledades requiere un cambio de paradigma radical hacia la participación real. El gran hallazgo de los modelos comunitarios que analizamos es netamente político: la participación comunitaria activa produce pertenencia.

Cuando a las personas se les devuelve la voz, cuando sienten que su palabra importa y que forman parte de una red de cuidado recíproco, el sentimiento de soledad y la sensación de aislamiento retrocede de manera inmediata.

No es casual que la soledad aumenta cuando desaparecen lo que el sociólogo Ray Oldenburg llamó los “terceros lugares”: esos cafés de barrio, los clubes de cercanía, las plazas transitables o los mercados locales que facilitan el encuentro informal. Cuando los procesos urbanos destruyen estos espacios, los ciudadanos se recluyen en sus casas y se vuelven invisibles.

Por lo tanto, es una problemática que va más allá de la persona e incluso de las formas de convivir: afecta a nuestro modo de organizar la sociedad y, en último término, a nuestra salud democrática. Una democracia no fracasa solamente cuando se recortan las libertades públicas o cuando fallan los sistemas electorales, también lo hace cuando abandona de algún modo a la ciudadanía que debe cuidar y proporcionarle bienestar.



Una democracia también fracasa, de manera silenciosa, cuando una sociedad naturaliza el aislamiento y las soledades de quienes más necesitan cuidado, reconocimiento y sentido de pertenencia.

Reconstruir las tramas de confianza, la reciprocidad y el cuidado mutuo es el verdadero desafío político de nuestro tiempo si queremos asegurar una convivencia digna.

Nota de la redacción: El presente artículo constituye una nota de divulgación general. Los conceptos e investigaciones aquí reseñados forman parte de la obra colectiva “Soledades. Diversidad y desigualdad” (Editorial Catarata, 2025), editada por Juan Manuel García González, Antía Domínguez Rodríguez, Antonio D. Cámara Hueso, Celia Fernández Carro y Rafael Grande Martín.
https://www.catarata.org/libro/soledades_168326/



Irene Lebrusán
España



Mercedes Jones
Argentina

Ante la imposibilidad de Irene Lebrusán de participar en el encuentro Mercedes Jones, recuperó los principales conceptos del capítulo escrito en coautoría con ella.

La soledad no deseada no depende únicamente de la historia personal ni de la cantidad de vínculos. La vivienda, el barrio, la movilidad y el diseño de la ciudad pueden ampliar o restringir las oportunidades de encuentro hasta producir lo que Irene Lebrusán denomina “soledad impuesta”.

Cuando el *entorno impone soledad*: ciudades que aíslan y espacios que habilitan vínculos

Cuando hablamos de soledad solemos mirar, en primer lugar, a la persona: sus relaciones familiares, sus amistades, sus pérdidas o sus dificultades para participar. Esa mirada es necesaria, pero resulta insuficiente.

En el capítulo que escribimos con Irene Lebrusán proponemos ampliar la perspectiva y observar también el contexto construido: la vivienda, el edificio, las veredas, el transporte, los comercios de cercanía, las plazas y los espacios comunitarios. Todos ellos pueden ampliar o restringir las posibilidades de salir, encontrarse, conversar y seguir formando parte de la vida comunitaria.

La distinción entre aislamiento y soledad ayuda a comprender esta relación. El aislamiento social alude a una situación objetiva: la escasez de contactos o de integración social. La soledad, en cambio, es una experiencia subjetiva vinculada con la distancia entre los vínculos que una persona tiene y aquellos que necesita o desea.

No todas las personas que viven solas se sienten solas y es posible sentirse sola aun estando rodeada de gente.

En este punto aparece una idea de Irene Lebrusán que considero uno de los aportes más originales del capítulo: la “soledad impuesta”. No se trata de una soledad elegida ni de una dificultad atribuible a la falta de voluntad individual. Se produce cuando las condiciones de la vivienda o del entorno restringen la movilidad, la participación y el contacto con otras personas.

Un edificio sin ascensor, una vereda deteriorada, un semáforo que no brinda tiempo suficiente para cruzar, un transporte al que resulta difícil subir o acceder, o un espacio público inseguro pueden convertir una salida sencilla en una experiencia difícil o incluso imposible. La persona no decide aislarse: encuentra restringidas sus oportunidades de participar, encontrarse y sostener sus vínculos cotidianos.

Esta perspectiva adquiere especial importancia en sociedades caracterizadas por el aumento de la longevidad poblacional y la urbanización. A cualquier edad, cuando cambian las capacidades físicas, sensoriales o de movilidad, el entorno cercano cobra enorme relevancia. En el caso de las personas mayores, permanecer en la vivienda y en el barrio elegidos puede ser una fuente de bienestar, identidad y continuidad biográfica, siempre que exista un equilibrio entre las exigencias del ambiente y las capacidades de la persona.

Cuando ese equilibrio se rompe, el hogar puede dejar de ser un lugar de protección y transformarse en una frontera.

La distribución desigual de estos recursos plantea además una cuestión de justicia espacial. No todas las personas ni todos los barrios cuentan con las mismas oportunidades para usar la ciudad. El lugar de residencia, la edad, el género, los ingresos y las condiciones de movilidad se combinan y producen experiencias urbanas diferentes.

Diseñar sin perspectiva intergeneracional no es neutral: puede excluir de hecho a quienes encuentran mayores dificultades para desplazarse y participar. Aunque esta situación suele hacerse más visible en las personas mayores, conviene reconocer que puede afectar a personas de cualquier edad.

A partir de esta perspectiva resulta relevante distinguir entre entornos habilitantes y ciudades proclives a la soledad. Los primeros son espacios físicos, sociales y tecnológicos pensados para todas las edades, que promueven seguridad, respeto, inclusión y participación. Además de reducir barreras, crean oportunidades para encontrarse, permanecer en el espacio público, desarrollar actividades y construir relaciones de cercanía y confianza. Las ciudades proclives a la soledad, en cambio, son aquellas cuyo diseño y funcionamiento pueden aumentar la probabilidad de aislamiento.

El espacio público ocupa aquí un lugar fundamental. Una plaza accesible, bancos donde descansar, calles caminables, espacios verdes y azules, comercios próximos y actividades abiertas a distintas generaciones multiplican las oportunidades de encuentro. El saludo del comerciante, una conversación breve con una vecina o coincidir con otras personas en una actividad son intercambios cotidianos que pueden parecer pequeños, pero contribuyen a construir familiaridad, confianza, pertenencia y vida en común.

La soledad impuesta es algo evitable. Es posible crear condiciones que la prevengan: viviendas adecuadas; accesibilidad efectiva; transporte público seguro; veredas y cruces apropiados; espacios públicos cuidados y equipados; entornos digitales accesibles que complementen, sin reemplazar, los vínculos presenciales; y oportunidades de participación, aprendizaje, actividad cultural, deporte y voluntariado como opciones abiertas a todas las edades. También supone escuchar a las personas e incorporarlas en las decisiones sobre los lugares que habitan.

Las relaciones personales son fundamentales, pero también lo son las condiciones que las hacen posibles. Por eso, una política pública que aborde la soledad no deseada no puede limitarse a recomendar que las personas salgan, participen o se vinculen. Necesita preguntarse si están dadas las condiciones para hacerlo y cuáles son los obstáculos que encuentran en su vida cotidiana.

Diseñar la ciudad es una tarea de especialistas, pero hacer la ciudad es una construcción cotidiana y colectiva. **Las decisiones públicas, las prácticas institucionales y los comportamientos ciudadanos pueden crear barreras o abrir posibilidades. Una ciudad preparada para la longevidad no es solamente aquella que elimina barreras: es aquella que amplía las oportunidades para que personas de todas las edades puedan encontrarse y fortalecer la vida en común.**



Lucía Monteiro
Universidad de la República (Uruguay)

Quisiera comenzar agradeciendo a las y los organizadores por la invitación a participar en este encuentro. Es un verdadero placer compartir este espacio con Irene, Juan Manuel y Mercedes, y dialogar en torno a una obra tan sugerente como *Soledades. Diversidad y desigualdad*.

Narrativas sobre la *soledad*

El libro nos propone una idea que considero central: **no existe una única soledad, sino múltiples soledades**. A lo largo de sus capítulos aparecen experiencias diversas, atravesadas por trayectorias vitales, condiciones sociales, desigualdades y contextos distintos. Esa perspectiva resulta especialmente valiosa porque invita a abandonar las miradas homogéneas sobre un fenómeno profundamente complejo.

A partir de esa lectura surgieron tres preguntas que orientan esta reflexión y que también guiaron nuestra investigación en Uruguay.

La primera es cómo investigar, comprender y trabajar sobre un sentimiento. La soledad, antes que un hecho objetivo, constituye una experiencia subjetiva. No siempre coincide con vivir solo, ni con la cantidad de vínculos disponibles, sino con la forma en que las personas experimentan esos vínculos.

La segunda pregunta refiere a **cómo se transforma ese sentimiento a lo largo del curso de la vida**. Con frecuencia la soledad aparece asociada exclusivamente a la vejez; sin embargo, se trata de una experiencia que puede atravesar todas las generaciones, aunque adopte formas y significados diferentes en cada etapa vital.

Finalmente, la tercera pregunta remite al papel de la comunidad, las redes sociales, el territorio y las políticas públicas. Si la soledad se construye socialmente, también requiere respuestas colectivas.

Estas preguntas dialogan estrechamente con una investigación desarrollada por el **Núcleo Interdisciplinario de Envejecimiento de la Universidad de la República**, cuyo propósito fue comprender cómo se experimenta la soledad a lo largo del curso de la vida en Uruguay.

Nuestro país constituye un escenario particularmente interesante para abordar esta temática. Uruguay fue uno de los primeros países de América Latina en iniciar su proceso de envejecimiento demográfico y actualmente presenta una de las estructuras etarias más envejecidas de la región. Este escenario representa, sin duda, un logro social asociado al aumento sostenido de la esperanza de vida, pero también plantea nuevos desafíos: *¿cómo cambian nuestros vínculos cuando vivimos más años?, ¿cómo se transforman las experiencias de soledad durante el curso de la vida?*

Con el propósito de responder estas preguntas diseñamos un estudio que integró cinco generaciones residentes en Montevideo, desde jóvenes pertenecientes a la Generación Z, de entre 18 y 22 años, hasta personas de 65 años y más.

La investigación combinó una estrategia cuantitativa y cualitativa. En el componente cuantitativo utilizamos dos escalas ampliamente validadas internacionalmente: la UCLA Loneliness Scale, destinada a medir la soledad subjetiva —es decir, el sentimiento de aislamiento y dolor emocional—, y la escala ESTE II, orientada a evaluar la dimensión social de la soledad, vinculada con las redes de apoyo, la participación y la integración comunitaria. “la soledad de la piel hacia afuera.

El estudio cualitativo incluyó setenta y cinco entrevistas en profundidad realizadas durante la pandemia de COVID-19, un contexto particularmente desafiante para investigar precisamente aquello que la emergencia sanitaria volvió más visible: las relaciones sociales y sus ausencias.

Los resultados cuantitativos revelaron una paradoja muy interesante. **Cuando analizamos la soledad subjetiva observamos que son las generaciones más jóvenes quienes presentan los niveles más elevados**

de sufrimiento emocional. Casi siete de cada diez jóvenes manifiestan experimentar sentimientos intensos de soledad. En contraste, entre las personas mayores esa proporción descendía a menos de cuatro de cada diez.

Sin embargo, al analizar la soledad social el panorama se invertía. Las personas mayores eran quienes registraban mayores dificultades vinculadas a la exclusión de espacios de participación, la disminución de las redes sociales y la pérdida de apoyos cotidianos.

Esta distinción resulta particularmente relevante porque muestra que ambas dimensiones no son equivalentes. Mientras la soledad subjetiva refiere al sentimiento interno de aislamiento, la soledad social expresa las oportunidades objetivas de participación y pertenencia comunitaria.

Las entrevistas permitieron profundizar en estos hallazgos y reconstruir distintas narrativas sobre la soledad. Los relatos muestran diferencias importantes tanto entre generaciones como entre mujeres y varones.

Entre las personas jóvenes aparece con fuerza la fragilidad de los vínculos contemporáneos. Las redes sociales digitales multiplican las posibilidades de contacto, pero no siempre logran sustituir la presencia física ni la intimidad del encuentro. Una participante sintetizaba esta experiencia:

“Tengo muchos amigos, muchos grupos de amigos. En este momento mis mejores amigos están viviendo afuera, entonces me falta el abrazo. Sí, puedo hablar por las redes o por videollamada, pero no es lo mismo.”

En las personas mayores, en cambio, la soledad adquiere otros significados y aparecen diversas estrategias para enfrentarla.

Los relatos masculinos suelen vincular la soledad con el vacío emocional, el temor al aislamiento y la pérdida del lugar social construido durante la vida laboral y familiar. Algunos entrevistados expresaban:

“Cuando estoy solo siento como si me faltara algo. Lo que más extraño es tener a alguien con quien hablar, compartir mis días.”

“La soledad me asusta porque me hace sentir que ya no soy parte de la vida social. Me gustaría tener más compañía.”

Los relatos femeninos, por el contrario, muestran con mayor frecuencia procesos de resignificación de la soledad. Muchas mujeres narran que, luego de enviudar o de finalizar una extensa etapa dedicada al cuidado de otras personas, comienzan a construir nuevos proyectos personales.

Una entrevistada expresa:

“Al principio fue difícil, pero después me di cuenta de que tenía tiempo para mí, para hacer las cosas que siempre quise hacer y nunca había podido.”

Otra sintetizaba ese proceso afirmando: “Antes era la esposa de Juan, la madre de..., pero ahora soy yo. Puedo decidir por mí misma qué quiero hacer y cómo quiero vivir.”

En estos relatos la soledad deja de ser únicamente una experiencia de pérdida para convertirse también en un espacio de autonomía, reconstrucción identitaria y apertura hacia nuevas formas de sociabilidad.

Mujeres describieron cómo comenzaron a participar en talleres, grupos de lectura o actividades comunitarias, construyendo nuevas redes. Como relataba una participante:

“Voy a talleres de lectura y tengo amigos nuevos. En la soledad descubrí lo importante que es tener compañía, aunque no sea la misma que antes.”

Incluso aparecen referencias a una dimensión estética de la experiencia cotidiana, donde el tiempo vivido en soledad permite recuperar el disfrute de pequeños momentos antes invisibles:

“Antes estaba todo el tiempo ocupada y no tenía tiempo para ver las cosas simples. Ahora puedo sentarme a mirar el mar durante horas y en ese silencio encuentro algo hermoso.”

En ese escenario, las redes comunitarias aparecen como uno de los principales factores protectores. Las personas mayores que logran transitar mejor las situaciones de soledad suelen mantener una fuerte inserción en clubes, talleres, organizaciones barriales o espacios de participación colectiva. La comunidad funciona, en estos casos, como sostén afectivo, espacio de reconocimiento y fuente de nuevos proyectos.

Estos hallazgos nos invitan a revisar algunas de las ideas más instaladas sobre la soledad.

En primer lugar, cuestionan la asociación automática entre soledad y vejez. Si bien las personas mayores presentan mayores niveles de soledad social, son los jóvenes quienes experimentan con mayor intensidad la dimensión subjetiva del sufrimiento. Esto demuestra que la soledad constituye un fenómeno transversal al curso de la vida y que adopta formas distintas según los contextos biográficos y sociales.

En segundo lugar, muestran la necesidad de desarrollar instrumentos que permitan captar esa complejidad. Medir únicamente la ausencia de convivencia o el tamaño de las redes resulta insuficiente para

comprender un fenómeno multidimensional que combina aspectos emocionales, relacionales, culturales y territoriales.

Finalmente, los resultados plantean importantes desafíos para las políticas públicas.

Si la principal forma de soledad que afecta a muchas personas mayores es la soledad social, la respuesta debe construirse colectivamente. Ello implica revitalizar los espacios públicos de encuentro, fortalecer las redes comunitarias, promover la participación social y reconocer a las personas mayores como protagonistas de la vida colectiva y no únicamente como destinatarias de cuidados o asistencia.

Necesitamos construir nuevas narrativas sobre la soledad. Narrativas que reconozcan su diversidad, que cuestionen los estereotipos que la vinculan exclusivamente con la vejez y que permitan desarrollar formas más amplias de conocimiento y de intervención.

En definitiva, trabajar sobre la soledad supone comprender que no se trata únicamente de un problema individual. Es, sobre todo, un desafío social y político que interpela la forma en que organizamos nuestras comunidades, nuestras ciudades y nuestros vínculos cotidianos.





Liliana Parodi
Productora de Medios / Vocera Silver

La reconocida productora de medios desarma el drama de las pantallas y se postula como vocera de su propia generación. Una crónica filosa sobre cómo reinventarse tras apagar las luces del éxito laboral y por qué esquivar el aislamiento exige un esfuerzo real cotidiano.

El rating de la soledad y el desafío de *no quedarse solo*

Me presento en este panel con una doble identidad: como representante de los medios de comunicación y, fundamentalmente, como una “chica silver” hecha y derecha.

Al observar el Salón Dorado de la Legislatura, salta a la vista un dato contundente: la abrumadora mayoría somos mujeres. Esto me lleva a preguntarme dónde están los hombres de nuestra generación, ya que su baja representación en estos debates es un síntoma de que se nos están quedando dentro del mapa social.

En mi camino hacia la construcción de una nueva narrativa silver, suelo dialogar con Mercedes Jones. Ella aporta el rigor académico y yo la mirada del llano televisivo; una combinación ideal donde aprendo constantemente y que me impulsó a asumir el rol de vocera de lo que verdaderamente nos pasa.

Tradicionalmente, la soledad ha cargado con un estigma histórico demoledor,

especialmente para el público femenino. Mientras que la soltería lograba ser aceptada, el rótulo de “ser sola” se arrastraba casi como un diagnóstico clínico o una enfermedad.

Por fortuna, el chip cultural está cambiando y hoy logramos naturalizar el tema en la conversación cotidiana. Todos conocemos una historia cercana: el vecino retraído, una madre mayor o incluso un hijo joven que se refugia en su cuarto. **La soledad es un fenómeno transversal que atraviesa clases sociales y almanaques, aunque cala con mayor crueldad en los sectores más vulnerables.**

Los medios de comunicación, lamentablemente, padecen una adicción histórica al drama, ya que la tragedia es lo que garantiza la audiencia.

Ahora que la Organización Mundial de la Salud incorporó este tema a su agenda, la



Ricardo Zanfardini
Bienestar Ciudadano / GCBA

tendencia de las pantallas será transmitirlo de forma terrorífica. Recientemente leí una crónica alarmante sobre personas mayores que murieron aisladas durante una ola de calor en París, abordada con un morbo innecesario.

Frente a ese enfoque masivo, los datos locales de Voces! nos devuelven la realidad: en Argentina, casi una cuarta parte de la población sufre este frío interno con frecuencia y recurre a las pantallas como un refugio digital.

Es preocupante que un tercio de los jóvenes busque soporte emocional conversando con Inteligencia Artificial, un repliegue que coincide con el desplome de la valoración del lazo humano en los últimos años.

“Los medios prefieren la inmediatez ruidosa antes que detenerse en la lenta erosión del lazo social. Nosotros proponemos contarlos al revés: *partiendo de la experiencia propia y recordando que no estar solo da trabajo. Un trabajo real, diario, que exige energía y voluntad.*”

Viví este sismo en carne propia. Cuando dejé mi puesto en América tras 33 años de una intensidad absoluta, experimenté el vacío drástico de perder a la comunidad con la que compartía mis días.

En los años de vorágine laboral el círculo íntimo tiende a achicarse, y al jubilarme a los 65 años tuve que reescribir mi rutina desde cero.

Como me apasiona mantenerme activa y sostener el nivel de vida que me ganó trabajando, entendí que nadie vendría a ofrecerme el mismo sillón del pasado. Me dediqué a estudiar, a hacer cursos y a insertarme en organizaciones sociales.

Hay quienes no tienen la opción de evitar el aislamiento, pero hay muchos otros que se dejan estar por no realizar el esfuerzo individual que exige salir al encuentro del otro.

Dos ejemplos familiares ilustran a la perfección estas dos posturas.

El primero es mi tío, quien a los 80 años se mudó solo a Buenos Aires. Aunque sus sobrinos hacíamos malabares para acompañarlo, el tiempo de la vida moderna nunca es suficiente. A través de los centros de día de la Ciudad, mi tío redescubrió la autonomía: asistió a talleres de literatura, pintura y almuerzos compartidos, construyendo una red de pares tan sólida que la comunidad del centro se transformó en su eje vital.

El caso opuesto fue su hermana, a quien intentamos replicarle el mismo esquema y se negó rotundamente a recibir cualquier propuesta externa.

Esta experiencia me enseñó que la voluntad individual es sagrada y debe respetarse. Sin embargo, la soledad no tiene por qué transformarse en una condena biológica si logramos estructurar una cadena firme donde se articulen la familia, los vecinos y los espacios del barrio.

Para cerrar, les deseo a todos los silver presentes —y a las generaciones más jóvenes, que inevitablemente serán los silver del futuro— que logren construir vidas plenas, activas y con el amparo de la vida en común.



Diego Francisco Ruiz
 Director de Epidemiología de la Ciudad de Córdoba

Frente al sufrimiento silencioso del aislamiento, una innovadora investigación revela que muchas veces el problema no es la falta de actividades o servicios, sino la ausencia de un puente que facilite el acercamiento.

En ese marco, la figura del Linkeador Social aparece como una estrategia de proximidad para reconocer situaciones de soledad no deseada, orientar a las personas hacia recursos disponibles y acompañar los primeros pasos de reconexión comunitaria.

De la evidencia a la *reconexión* social

Durante mucho tiempo, la soledad estuvo flotando en los pasillos de los centros de salud, en las mesas de las organizaciones sociales y en la intimidad de miles de hogares de nuestra provincia. Todos sabíamos que estaba ahí, todos intuíamos que crecía, pero seguía faltando algo fundamental: convertir esa preocupación difusa en evidencia científica.

La soledad no deseada tiene una particularidad: muchas veces transcurre fuera del radar institucional. Rara vez una persona se acerca a una ventanilla municipal a pedir ayuda diciendo “me siento sola”. Con mayor frecuencia, aparece de manera indirecta: en el abandono de actividades, el retraimiento, la pérdida de vínculos cotidianos o la dificultad para pedir ayuda.

El sufrimiento silencioso se oculta detrás del abandono de una actividad, del retraimiento, de una persiana que no se abre o de la dificultad extrema para pedir auxilio. Por

eso, las buenas intenciones no alcanzan; necesitamos datos precisos para poder diseñar políticas públicas inteligentes.

Con esa convicción fundamos la mesa intersectorial vinculada al Observatorio Municipal de Soledad No Deseada de la Ciudad de Córdoba. Sentamos a la misma mesa a los equipos de políticas sociales, salud, cultura, deportes y urbanismo, junto con universidades y organizaciones civiles. No queríamos acumular papeles, sino construir una mirada común. Así nació nuestro estudio exploratorio, publicado este año, donde combinamos una encuesta rigurosa a 765 personas mayores con el análisis profundo de seis grupos.

Para avanzar con precisión en el territorio, nuestra decisión metodológica central fue medir ambas dimensiones de forma independiente. Por un lado, evaluamos la soledad percibida mediante la escala UCLA, que registra cómo vive cada persona sus vínculos a nivel íntimo. Por el otro, estimamos

el riesgo de aislamiento social a través de la escala de Lubben, que mide la disponibilidad concreta y real de redes, contactos y apoyos en el día a día del barrio. La combinación de estas herramientas es lo que nos permitió encender las alarmas ante las situaciones de mayor complejidad.

Cuando cruzamos ambas dimensiones, los números nos dieron una bofetada de realidad. El 57,78% de los mayores relevados presenta niveles moderados de soledad percibida, y el 24,18% estaba en alto riesgo de aislamiento social.

talleres comunitarios porque allí encuentran pertenencia, reconocimiento y una rutina compartida. Sin embargo, las barreras económicas, las dificultades de movilidad y la brecha digital muchas veces limitan el acceso y la continuidad de esa participación.

Es ahí donde nuestra investigación se transforma en acción pública a través de una iniciativa que nos entusiasma: la creación del Linkeador Social.

Pero el dato más alarmante apareció al combinar las dos alarmas: casi el 20% de nuestra población mayor se encuentra en una situación de “máxima complejidad relacional”. Están solos en sus casas y, además, no tienen a quién acudir si sufren una caída.

La soledad no se distribuye al azar en el mapa: está profundamente ligada a las desigualdades sociales. **Los ingresos, la educación y la brecha digital trazan fronteras invisibles.** Muchas veces el problema no es que falten talleres o servicios, sino que falta el andamio humano que ayude a cruzar la vereda.

En los grupos focales pudimos ponerles rostro y voz a esos porcentajes:

Confirmamos que la noche y los fines de semana son los momentos más hostiles del almanaque, y que la jubilación, la viudez o el duelo desarmen por completo las rutinas cotidianas.

También observamos algo clave: la presencia de vínculos familiares, aunque muy valiosa, no siempre alcanza por sí sola para evitar sentimientos de soledad. Muchas personas mayores valoran especialmente los vínculos entre pares, los centros de jubilados y los

No alcanza con multiplicar actividades si las personas no logran llegar a ellas. La clave está en construir puentes de proximidad que faciliten el primer acercamiento, acompañen la participación y conviertan los recursos existentes en oportunidades reales de encuentro.

El Linkeador Social es una figura de proximidad, un vecino o un agente comunitario entrenado no para hacer terapia, sino para detectar señales de desconexión, entablar una conversación breve en la vereda, identificar qué le interesa a esa persona y qué barreras la frenan.

Su única y revolucionaria misión es construir un puente humano: tomar de la mano al vecino, acompañarlo en ese difícil primer acceso al club o al centro del barrio, y ayudarlo a sostener la participación inicial.



La experiencia de Córdoba nos demuestra que producir evidencia es, en el fondo, una forma de hacer política con rostro humano. Investigar nos permitió visibilizar un drama oculto, unir a las instituciones y generar herramientas concretas para intervenir en el territorio.

La experiencia de Córdoba muestra que abordar la soledad no deseada implica algo más que ofrecer recursos: requiere detectar, orientar, acompañar y fortalecer las tramas comunitarias que permiten sentirse parte.

Fotografía por Pablo Halperin



Magdalena Saieg
Directora Ejecutiva de Fundación Navarro Viola

Un conversatorio sobre soledades y vida en común no podía limitarse a escuchar las exposiciones de especialistas. Quisimos que quienes habían aceptado la invitación y estaban allí pudieran también tomar la palabra, conversar entre sí y aportar sus propias perspectivas.

Dar voz a quienes participaron: del *escuchar* al *conversar*

Con ese propósito diseñamos una dinámica de diálogos simultáneos. Luego de los tres paneles, invitamos a las personas a reunirse en pequeños grupos con quienes estaban sentados cerca. La propuesta era sencilla: antes de responder, conversar. Escuchar qué pensaba cada integrante, intercambiar razones y tratar de construir una respuesta compartida. No había una respuesta correcta; el valor estaba también en el proceso de escuchar y ser escuchado.

Recurrimos a una herramienta tecnológica, Mentimeter, para recuperar las conversaciones y transformarlas en una expresión colectiva que pudimos visualizar en la pantalla. La pregunta que nos hicimos fue: ¿Qué aspecto de la vida en común te parece más importante fortalecer para que más personas se sientan parte de una comunidad?

Las respuestas mostraron una distribución interesante. Las oportunidades de encuentro y los vínculos entre generaciones fueron

las alternativas más elegidas, ambas con el 22 %. El sentido de pertenencia alcanzó el 19 %, mientras que la participación comunitaria y las redes de apoyo mutuo recibieron cada una el 14 %. El reconocimiento y la inclusión alcanzaron el 6 % y la confianza entre las personas, el 3 %. (GRÁFICO 1)

Más que interpretar estos resultados como una medición representativa, nos interesó leerlos como una fotografía de lo que resonaba entre quienes habían participado del encuentro. Y allí apareció algo significativo: las respuestas más elegidas remiten a dimensiones que requieren la presencia de otros. Encontrarse, relacionarse entre generaciones, pertenecer, participar y apoyarse son distintas expresiones de una vida construida con otros.

La dinámica permitió además experimentar aquello mismo sobre lo que estábamos conversando. Personas que quizás habían llegado solas o no se conocían se

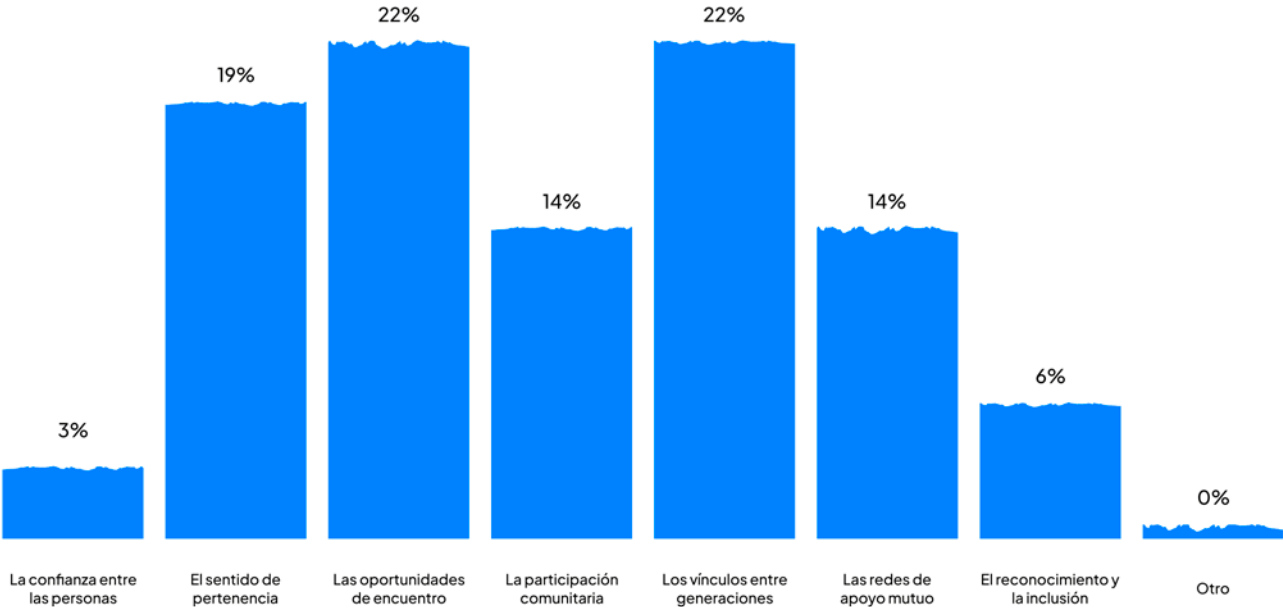
encontraron hablando con quienes tenían cerca, escuchando otras perspectivas y tratando de acordar una respuesta. La conversación no fue solamente una forma de recoger opiniones: fue parte de la experiencia del encuentro. Una pequeña muestra

de aquello que este conversatorio se propuso trabajar: la comunidad la construimos cuando nos encontramos y nos reconocemos como parte de un desafío compartido.

Fue un cierre coherente con el espíritu de una jornada que nos enriqueció con testimonios, investigaciones y experiencias compartidas en los tres paneles.

Después de escuchar a especialistas, conocer datos y recorrer distintas experiencias, terminar conversando entre nosotros fue quizás un primer paso para pasar de la reflexión a la acción, o al menos, para preguntarnos qué puede hacer cada uno desde su lugar.

¿QUÉ ASPECTO DE LA VIDA EN COMÚN TE PARECE MÁS IMPORTANTE FORTALECER PARA QUE MÁS PERSONAS SE SIENTAN PARTE DE UNA COMUNIDAD?



Colofón

Latitud Silver

Latitud Silver nace como un espacio editorial para interpretar y dar forma a una nueva etapa de la vida: la longevidad activa. Busca visibilizar, comprender y acompañar a una generación que redefine el significado de vivir, crear y proyectarse después de los 55 años.

Su objetivo es construir un nuevo lenguaje cultural, alejado de estereotipos, que reconozca la experiencia como valor y abra preguntas sobre cómo habitar este tiempo con sentido, libertad y propósito.

Edición

Dossier 1
Septiembre 2026
Buenos Aires, Argentina

Staff LS

Director Editorial	José E. Scaliter
Creative Directors	Camila Scaliter y Athina Lehmann
Art & Diseño Editorial	Agostina Cantaluppi
Diseño Gráfico Web	Matias Ferrero
RRSS & Ad	Carolina Werbin
Digital & Community	Federico Walo
Fotógrafo Invitado	Pablo Halperin
Finance & Operations	Silvana Apter

Uso de IA

En Latitud Silver usamos inteligencia artificial como herramienta de trabajo editorial, para investigar, redactar borradores y generar imágenes. Toda la selección temática, la edición final y la responsabilidad sobre lo publicado es humana. Lo declaramos porque creemos que la transparencia es un valor.

Copyright

Latitud Silver® es una marca registrada.
Todos los derechos reservados.

Tipografías

Libre Baskerville y Plus Jakarta Sans conforman el sistema tipográfico de Latitud Silver, priorizando una buena legibilidad y claridad.

Sugerencias

Nos interesa tu opinión y tus sugerencias. Escribinos a info@latitudsilver.com y ayudanos a seguir mejorando.

Intereses

¿Hay algún tema que te interese proponer? Escribinos a info@latitudsilver.com. Nos encantaría recibir tus ideas y sugerencias.

Encontranos online

www.latitudsilver.com
Ig: @latitudsilver
Lnkd: Latitud Silver
Fb: Latitud Silver

NÚMERO 2 | DOSSIER

Suscribite  gratis
a nuestro  newsletter

Suscribite

**Latitud
Silver®**