

SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL: INTERVENCIONES PARA FAVORECER LA CONEXIÓN SOCIAL Y EL BIENESTAR

Aurora Morales Valverde, Javier Alaña Martínez, María García Parejo

Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba.

INTRODUCCIÓN

La soledad no deseada es una experiencia subjetiva relacionada con la percepción de relaciones sociales insuficientes y constituye un problema relevante en las personas con problemas de salud mental. Puede asociarse con un menor bienestar, dificultades en la recuperación y mayor vulnerabilidad psicosocial. Abordar esta realidad requiere estrategias que favorezcan la conexión social y el fortalecimiento de los vínculos interpersonales

OBJETIVOS

Analizar e identificar las principales intervenciones dirigidas a reducir la soledad no deseada y favorecer la conexión social y el bienestar, y explorar el papel de Enfermería de Salud Mental en el abordaje de la soledad

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de la literatura científica publicada entre 2022-2026, donde utilicé PubMed, Medline y CINAHL como base de datos. Se utilizaron los términos MeSH/DeCS: loneliness, mental health, nursing, intervention. Se seleccionaron 10 artículos publicados en inglés y español que abordan soledad, aislamiento social o conexión social. Se excluyeron estudios pediátricos, editoriales, protocolos y estudios sin relación.

BIBLIOGRAFÍA

Caple V, Maude P, Walter R, Ross A. An exploration of loneliness experienced by people living with mental illness and the impact on their recovery journey: an integrative review. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2023;30(6):1170-91. doi:10.1111/jpm.12945.

Lee CY, Ahmed N, Ikhtabi S, Duffett P, Alhilow Y, Richardson L, et al. The experience of loneliness among people with psychosis: qualitative meta-synthesis. PLoS One. 2024;19(12):e0315763. doi:10.1371/journal.pone.0315763.

DESARROLLO

La literatura reciente indica que no existe una única intervención eficaz para abordar la soledad no deseada. Las intervenciones grupales, el apoyo entre iguales y el entrenamiento en habilidades sociales muestran resultados prometedores, aunque variables. Las herramientas digitales pueden complementar la intervención, pero no parecen suficientes por sí solas. La evidencia destaca la importancia de adaptar las intervenciones a las necesidades individuales y favorecer relaciones significativas.



CONCLUSIONES

La soledad no deseada afecta al bienestar y la recuperación en Salud Mental. La Enfermería de Salud Mental desempeña un papel clave en su detección, la valoración de las necesidades relacionales, el acompañamiento terapéutico y la facilitación de la conexión con personas y recursos comunitarios. Las intervenciones deben orientarse hacia relaciones significativas, participación activa y apoyo social, evitando abordar la soledad únicamente desde el aumento del contacto interpersonal.