

## Habitando la soledad

Cristina Chaves Vidal

Tutor/a: Mengual Pérez, Imma  
Mercé Cervelló, Silvia Rosa

**TFG**

## **Habitando la soledad**

Cristina Chaves Vidal

Tutoras: Mengual Pérez, Imma  
Mercé Cervelló, Silvia Rosa

**2025\_2026**

MENCIÓN ARTES PLÁSTICAS

**TFG**

## **RESUMEN**

La soledad es algo universal, a menudo puede provocar ansiedad, tristeza e incertidumbre, otras veces es un refugio donde ordenar pensamientos y sanar heridas.

Todos la hemos sentido: en una habitación vacía, en un grupo que no nos entiende o incluso en una relación.

Hablar de la soledad no siempre significa sentirse solo o incomprendido, también es aprender a descubrirnos a nosotros mismos.

## **PALABRAS CLAVE**

Soledad, Arte, Ausencia, Tristeza, Calma

## ÍNDICE

1. PROPUESTA Y OBJETIVOS	5
2. REFERENTES	7
3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	9
4. PROCESO DE PRODUCCIÓN	11
5. RESULTADOS	14
6. BIBLIOGRAFÍA	18

## 1. PROPUESTA Y OBJETIVOS

Este Trabajo Final de Grado se centra en la soledad como una realidad emocional presente en muchas personas.

La soledad es un fenómeno complejo que puede definirse como la falta de relaciones sociales significativas. También está vinculada a la experiencia emocional de sentirse desconectado de los demás.

Actualmente, la soledad se considera un problema de salud pública en muchos países. En investigaciones se ha señalado que puede afectar negativamente al bienestar tanto físico como psicológico, provocando depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y otras enfermedades. Además el envejecimiento de la población y los cambios en las estructuras familiares han provocado que más personas experimenten sentimientos de soledad.

Se ha demostrado que no solo las personas mayores la sufren, sino que se manifiesta en cualquier etapa de la vida. En la infancia y adolescencia puede estar asociada a la falta de integración social o el acoso escolar. En jóvenes y adultos con factores como la vida laboral o el uso excesivo de las tecnologías pueden llevar al aislamiento social.

Por otro lado en la edad adulta, sucesos como la jubilación, la pérdida de seres queridos, la falta de movilidad o pérdida de memoria, favorece la aparición de sentimientos de aislamiento. Esta situación resulta preocupante debido a su impacto en la salud física, mental y emocional, por lo que son de los grupos de personas más vulnerables frente a la soledad.

La soledad no deseada en la vejez es una de las principales causas de preocupación entre organizaciones e instituciones. La Cruz Roja desarrolla programas específicos para detectar situaciones de soledad, y de esta forma promover el acompañamiento en las personas mayores.

Ante una población envejecida se han creado nuevas estrategias basadas en la tecnología. Entre los más destacados está China, donde han impulsado sistemas de inteligencia artificial orientados al acompañamiento de las personas mayores debido al rápido envejecimiento demográfico y los cambios en las estructuras familiares. Entre estos proyectos encontramos asistentes virtuales, robots y aplicaciones diseñadas para ofrecer apoyo emocional.

Estas herramientas parecen presentar oportunidades para reducir el sentimiento de aislamiento, pero en realidad generan debates éticos sobre los límites de la tecnología en las relaciones humanas y el riesgo de sustituir el apoyo de un especialista por interacciones artificiales.

A partir de esta información, se plantea un espacio de creación artística que favorezca la expresión emocional, la comunicación y la construcción de vínculos sociales.

Pensar y generar un taller colectivo dirigido a personas mayores que potencialmente sienten la soledad, ha sido el medio considerado más adecuado para mostrar artísticamente este sentir. También se realizaron dos entrevistas personales a dos personas cercanas, para plasmarlo en un vídeo ilustrativo. Los testimonios recogidos permiten conocer de primera mano cómo la sienten, experimentan y relacionan la soledad.

#### **Objetivos:**

- Analizar el fenómeno de la soledad
- Diseñar un taller artístico orientado en visibilizar la soledad no deseada en personas mayores.
- Impulsar el diálogo y el pensamiento profundo colectivo.
- Promover la empatía, la atención y la colaboración entre los participantes.
- Conocer experiencias personales mediante vivencias de personas mayores.
- Estudiar la capacidad del lenguaje audiovisual para destacar problemáticas emocionales y sociales.
- Explorar las posibilidades del arte como herramienta de expresión, comunicación y participación social.
- Promover la reflexión sobre la importancia de las relaciones sociales y el apoyo comunitario en el bienestar de las personas mayores.



Fig. 1. *Ama tu soledad*, 2024. Borja Vilaseca. Editorial Vergara.



Fig. 2. *Entre todos me acabaréis matando*, 2023, Niñato, Letrame Grupo Editorial.

## 2. REFERENTES

Aunque conocemos y hemos buscado diferentes piezas filmográficas, pese a que existe gran variedad de libros que ocupan este tema, hemos tomado dos referentes temáticos y tres visuales.

### Referentes temáticos:

Para este proyecto se ha tomado de referente temático la obra *Ama tu soledad* de Borja Vilaseca. Este autor plantea una reflexión muy importante de cómo gestionar las emociones y autoconocerse.

En cuanto a su enfoque, este libro propone entender la soledad desde una perspectiva positiva y cómo, pese a los acontecimientos negativos que puedan ocurrir a lo largo de la vida y del vacío existencial que puedas sentir por abandono, soledad y falta de amor propio, evitarla no es una opción.

La soledad es una de las emociones más intensas, dolorosas y hacemos cualquier cosa por evitarla. La gran mayoría de las personas adultas, somos sociodependientes de estar siempre en contacto con otras personas.

Este libro también deja entender que no utilicemos a las personas como parches para tapar ese vacío que sentimos por culpa de no tener amor propio.

Que volvamos al pasado para reconciliarnos con nuestro niño interior, ser nuestra mejor versión y de esta forma descubrir que nunca estamos (del todo) solos.

Dentro de los referentes presentes que comentan el impacto del aislamiento, destaca la obra de *Niñato* (Anthony Ibáñez) quien escribió en 2023 el libro *Entre todos me acabaréis matando* donde utiliza el suspense para hablar de la soledad existencial.

Expone como una persona puede no sentirse entendida, sin ayuda y sola pese a estar rodeada de gente.

Con el suspense el autor nos dice que la falta de cariño y de conexión con los demás puede llegar a ser *mortal* psicológicamente. Ejemplo perfecto de cómo este sentimiento puede destruir a alguien.

Aquí si que sería un poco lo contrario al libro de Borja Vilaseca *Ama tu soledad* ya que Anthony Ibáñez habla de la soledad dolorosa que siente alguien cuando se siente fuera del mundo y de sí mismo.

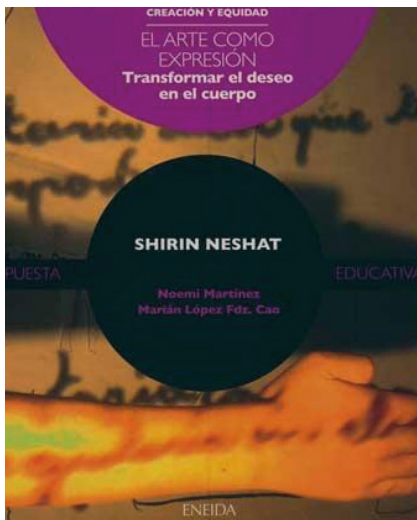


Fig. 3. Shirin Neshat 2012. Noemi Martínez, Marían López Fdz. Cao. Editorial Eneida.

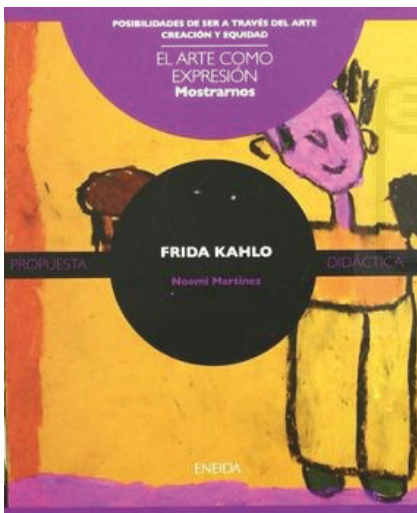


Fig. 4. Frida Kahlo 2009. Noemi Martínez. Editorial Eneida.

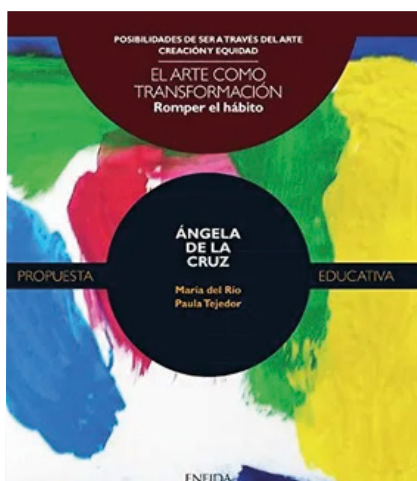


Fig. 5. Ángela De La Cruz, 2010. María Del Río, Paula Tejedor. Editorial Eneida.

### Referentes visuales:

Cuatro son los libros de la Editorial Eneida utilizados como referentes visuales, especialmente especialmente la colección de *Posibilidades de ser a través del arte creación y equidad*, concretamente enfocado en *El arte como vínculo*, *El arte como expresión* y *El arte como transformación*. Que abordan el arte no como algo estético, sino como un medio para el desarrollo personal.

Desde el enfoque de *El arte como expresión*, la creación artística se entiende como un medio para expresar sentimientos, emociones y vivencias. Shirin Neshat es una artista que promueve la fotografía, el vídeo y el cine. En sus famosas fotos en blanco y negro destacan rostros, manos y pies. Más tarde introducirá el texto para expresar cuestiones relacionadas con la identidad, el aislamiento y la experiencia personal.

Esta forma de expresión conecta mucho con el proyecto, donde se recogen las experiencias de los participantes, así como sus escritos y dibujos. Todo recopilado en un formato audiovisual.

En este mismo enfoque abordamos a la artista Frida Kahlo que utiliza experiencias personales para transformarlas en imágenes de carga emocional, conectando con la propuesta de registrar las vivencias de los mayores en escritos y dibujos.

Su vida es una historia de lucha, de resiliencia, de sobreponerse a las dificultades y de crecer en la duración de las mismas. Esta artista escribía y pintaba en su diario, en donde contaba y dibujaba todos sus sentimientos, las cosas que le sucedían, sus alegrías y sus penas.

Por otro lado, desde *El arte como transformación*, la creación artística surge a través de un proceso de deconstrucción minucioso y de una síntesis de conceptos. Ángela de la Cruz es una artista cuya obra tiene como foco principal el proceso, no el resultado, y que, más allá de suponer un trabajo de imaginación, se desarrolla plenamente en lo real. Relacionado con el proyecto de representar un lugar donde se sientan acompañados dentro de su propia soledad, donde no se busca la perfección, sino que se refleje cómo viven ese momento de estar solos sin sentirse vacíos.

### 3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La elección de la soledad como tema central de este Trabajo de Fin de Grado nace de la importancia de tratar una realidad emocional y social cada vez más frecuente, en particular entre los mayores. Pese a que vivimos en una sociedad definida por estar en comunicación constante, muchas personas viven la soledad por diferentes motivos (por vivir solos, por estar en residencias, por pérdidas familiares).

La soledad no deseada se ha convertido en uno de los principales problemas sociales contemporáneos. Esta realidad está visible en países como China o Japón, donde al aumentar la esperanza de vida y disminuir la natalidad ha generado un gran reto social. Un gran porcentaje de personas mayores vive sola o dispone de una red de apoyo limitada, lo que aumenta el riesgo de sufrir soledad no deseada.

Frente a esta situación, administraciones públicas, causas sociales y colectivos comunitarios, han creado numerosas iniciativas para aliviar los efectos de la soledad. Destacan programas de acompañamiento, actividades grupales, centros de día y residencias para mayores. Estas acciones buscan fortalecer vínculos sociales, mejorar la participación y favorecer el bienestar emocional de las personas.



Fig. 6. Fotos Taller, Asociación Vecinos Tómbola, 2026, Cristina Chaves.

Sigue siendo un tema poco visibilizado y complicado de entender, ya que suele asociarse a situaciones personales. Por lo cual hace falta crear espacios donde sea posible hablar sin tabúes de estas emociones escuchando, participando y reflexionando en general.

Esta propuesta utiliza el lenguaje audiovisual y la participación como herramientas fundamentales para trabajar este tema, ya que da voz a experiencias personales, favorece la empatía y posibilita la expresión emocional.

La entrevista es el formato elegido para recoger relatos de vivencias personales de dos personas y visibilizar diferentes puntos de vista sobre la soledad.

A continuación el taller participativo busca crear un lugar seguro de conversación e intercambio entre los integrantes.

Así mismo, el proyecto pretende reivindicar el potencial educativo y social de las técnicas audiovisuales y participativas, las cuales no solo sirven para crear, sino también para comunicar, reflexionar y apoyo emocional.

De esta manera la propuesta busca ayudar a concienciar sobre la soledad no deseada y a crear espacios donde las personas puedan sentirse escuchadas y representadas.

## 4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

El método de creación de este proyecto nace de la necesidad de crear un lugar de reflexión y desahogo sobre la soledad con la participación y las herramientas audiovisuales. Esta propuesta no se planteó únicamente para hacer un vídeo, sino como una acción para acompañar, escuchar y construir experiencias únicas.

La primera parte del proyecto consistió en la investigación y documentación sobre la temática de la soledad.

Por lo tanto, se planteó una búsqueda de referentes temáticos y visuales relacionados con las emociones, la participación, la narrativa testimonial y el uso del arte como herramienta de expresión social.

Este paso permitió analizar la idea principal del proyecto y entender la importancia de abordar la soledad desde un enfoque humano y cercano, centrándose en las experiencias personales de los participantes.

Se llevó a cabo en la Asociación de Vecinos Tómbola con la participación de diez personas. La mayoría eran personas mayores que habitualmente participan en actividades organizadas por la entidad, mientras que dos participantes tenían una edad aproximada a los 55 años.

Con la investigación inicial, se empezó a diseñar la estructura de la propuesta y el enfoque del trabajo. En esta fase se especificaron las herramientas principales del proyecto: el taller y las entrevistas en vídeo. Las dos actividades fueron algo adicional, permitiendo trabajar la temática desde diferentes puntos de vista de los participantes.

Después se puso en práctica la planificación de las sesiones y los detalles necesarios para el desarrollo del proyecto. En el caso del taller, se preparó un guión con una serie de preguntas abiertas (ver anexo1) orientadas a facilitar la conversación y crear un ambiente cómodo. Las preguntas pretendían facilitar la reflexión personal sobre el sentimiento de soledad, las emociones y la conexión con los demás.

La fase de producción audiovisual se elaboró a través de la grabación en audio de las respuestas dadas por los participantes y de fotos de diferentes momentos del taller (ver anexo 2). La fotografía no se utilizó desde una intención únicamente ilustrativa, sino como herramienta capaz de recopilar gestos, miradas, silencios y formas de expresión de cada persona. También se observó cómo las dinámicas grupales favorecían momentos de identificación, empatía y diálogo, lo que complicó llegar a conclusiones más concretas.

Una vez finalizado el taller, se inició la revisión y organización del material obtenido. Se llevó a cabo la edición del audio seleccionando aquellos fragmentos que mejor representaban la idea del proyecto. Este proceso permitió analizar los contenidos y reflexionar nuevos enfoques.

La segunda parte viene porque el taller no obtuvo los resultados esperados, sin embargo, nos fijamos en una persona mayor que nos traía ciertos recuerdos familiares, le observamos, estaba solo y callado, simplemente apuntaba cosas como en una especie de libreta, es ahí cuando nos dimos cuenta que esta persona cercana adulta siempre observa todo, lo anota y lo cuenta como historias. Pensamos que esta persona encarnaba todo el sentir que veníamos buscando para este trabajo.

Con respecto a las entrevistas individuales (ver anexo 3), se buscó mantener una narrativa sensible y cercana, respetando la verdad de lo narrado y evitando dramatizar las experiencias compartidas. También, se controló el ritmo, los silencios y la combinación entre vídeo y sonido.

Para terminar, con el proceso de producción se comprendió que lo importante no es el resultado final, sino el recorrido y aprendizaje realizado.

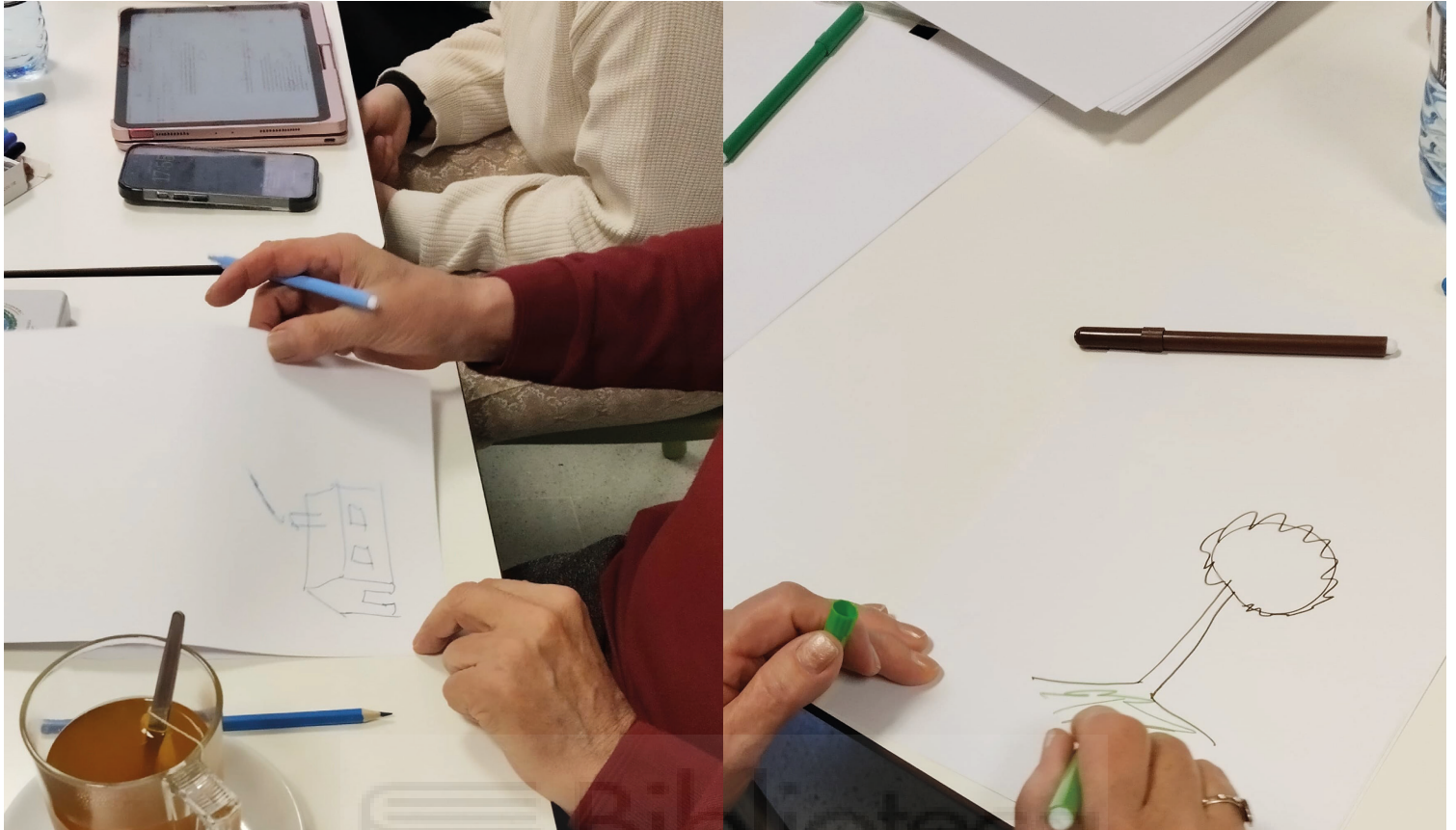


Fig. 7. Créditos de la imagen



Fig. 7. Captura vídeo taller y entrevista , 2026, Cristina Chaves.

## 5. RESULTADOS

Tras realizar el taller y la entrevista pudimos obtener diferentes resultados sobre experiencias y percepciones acerca de la soledad.

Las dos actividades recogen información y reflexionan sobre la realidad social de muchas personas, sobre todo en la etapa de la vejez.

### Resultados del taller

Con el taller se recogieron una serie de reflexiones por parte de los participantes acerca del concepto de la soledad.

Entre las respuestas surgieron dos diferentes puntos de vista. Por una parte algunos participantes asociaban la soledad con sentimientos de tristeza o falta de compañía.

La otra parte señaló que en determinados momentos la soledad puede ser positiva cuando es opcional para la persona.

En las actividades realizadas se reflejaron tanto hablado como dibujado diferentes maneras de entender esta realidad. Escogieron colores con lo que la asociaban y dibujaron momentos o lugares que reflejan esta soledad, así como opciones que ayudan a combatirla.

A lo largo del taller se contempló la participación activa que favoreció el intercambio de opiniones y experiencias. Esta actividad permitió hablar de forma abierta sobre un problema de la sociedad posmoderna.

### Resultados de las entrevistas

Obviaremos los resultados de las entrevistas previas realizadas con las personas mayores de la Asociación debido a que, la posterior entrevista con nuestros propios abuelos obtuvieron mejores resultados.

Las entrevistas realizadas a las personas cercanas (abuelos) se ve reflejado cómo han vivido, sentido y experimentado la soledad a lo largo de los años. Durante la conversación se identificó que por parte del abuelo, vivió y vive la soledad como algo negativo relacionándola con la ausencia de personas, en cambio la abuela la ve como una distracción, un momento para conectar con ella misma y realizar sus actividades como la pintura.

Destacaron entre las ideas, la importancia de la familia, las amistades y la participación en actividades, como factor de distracción, para combatir el sentimiento de soledad. Además, con temas como la jubilación, la pérdida de seres queridos o las dificultades físicas por los años, pueden favorecer sentimientos de aislamiento.

La entrevista permitió además reflexionar sobre las diferencias entre la soledad elegida y la soledad no deseada, destacando que esta última puede generar consecuencias negativas para el bienestar emocional de las personas mayores.

La información obtenida en ambos resultados pone de manifiesto que la soledad es una realidad compleja y variada. Tanto en las entrevistas como en el taller muestran que las relaciones sociales muestran un papel fundamental cuando no desean la soledad.

Los resultados obtenidos muestran una clara concordancia con los estudios realizados, los cuales impulsan estrategias para combatir la soledad no deseada en la vejez. Ambas actividades han permitido comprender en profundidad las vivencias y percepciones de las personas mayores respecto a este suceso, manifestando el valor de realizar actividades colectivas y artísticas como herramientas útiles para ayudar a la participación grupal y el bienestar emocional ofreciéndonos la oportunidad profesional de recurrir al arte como herramienta de transformación social.

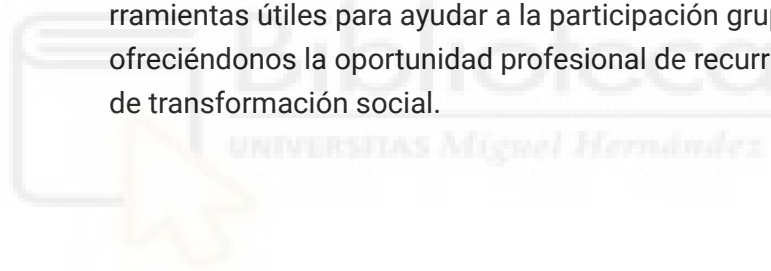




Fig. 8. Dibujos taller y portada vídeo entrevista, 2026, Cristina Chaves.



Fig. 9. Captura fragmentos vídeo entrevistas, 2026, Cristina Chaves.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- China Daily. (2021, 25 de febrero). *Japan appoints minister to tackle loneliness and isolation*. *China Daily*. <https://epaper.chinadaily.com.cn/a/202102/25/WS6036e785a31099a2343542fe.html>
- Gobierno de la República Popular China. (2024, 8 de marzo). *China strengthens care services for elderly people living alone*. *The State Council of the People's Republic of China*. [https://english.www.gov.cn/news/202403/08/content\\_WS65ead667c6d0868f4e8e4d88.html](https://english.www.gov.cn/news/202403/08/content_WS65ead667c6d0868f4e8e4d88.html)
- Listín Diario. (2018, 15 de junio). *Minister of Loneliness*. *Listín Diario*. <https://listindiario.com/puntos-de-vista/2018/06/15/519789/minister-of-loneliness.html>
- World Health Organization. (2023). *Social isolation and loneliness*. <https://www.who.int>
- Cruz Roja Española. (2023). *La soledad no deseada en las personas mayores*. <https://www.cruzroja.es>
- Martínez, N., & López Fernández-Cao, M. (2012). Shirin Neshat. *El arte como expresión*. Editorial Eneida.
- Martínez, N., & López Fernández-Cao, M. (2009). Frida Kahlo. *El arte como expresión*. Editorial Eneida.
- Del Río, M., & Tejedor, P. (2010). Ángela de la Cruz. *El arte como transformación*. Editorial Eneida.
- Vilaseca, B. (2024). *Ama tu soledad: Muchas veces la mejor compañía la encuentras estando solo*. Vergara.
- Niñato. (2023). *Entre todos me acabaréis matando*. Letrame Grupo Editorial.

## 7.ANEXOS

### Anexo 1:

1. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste solo?
2. ¿La soledad te asusta o te calma?
3. ¿Y de jóvenes?
4. ¿Qué cosas o personas te hacen sentir acompañado?
5. ¿Qué haces cuándo te sientes solo/a?
6. ¿Crees que estar solo y sentirse solo es lo mismo?
7. ¿Qué cosas o personas te hacen sentir acompañado?
8. ¿Es posible aprender algo de la soledad?
9. ¿La soledad te inspira o te apaga?
10. ¿Donde se siente la gente joven menos sola?

### Anexo 2:

Vídeo taller

[https://drive.google.com/file/d/1WZxsJFDR5GYBGcuNYEVbk8ANiHPPiJSG/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1WZxsJFDR5GYBGcuNYEVbk8ANiHPPiJSG/view?usp=share_link)

### Anexo 3:

Vídeo entrevista

[https://drive.google.com/file/d/1oUd8-GDOt9F-67BedkDh5NW3VyBwofSW/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1oUd8-GDOt9F-67BedkDh5NW3VyBwofSW/view?usp=share_link)