

Cátedra Bienestar+
para una Longevidad Activa y Saludable

Índice de conexión social

Equipo: Pablo Calvo, David Roch, Luis Gavidia (Comillas) & Florencia Sortheix, Jordi Trullén (Esade)

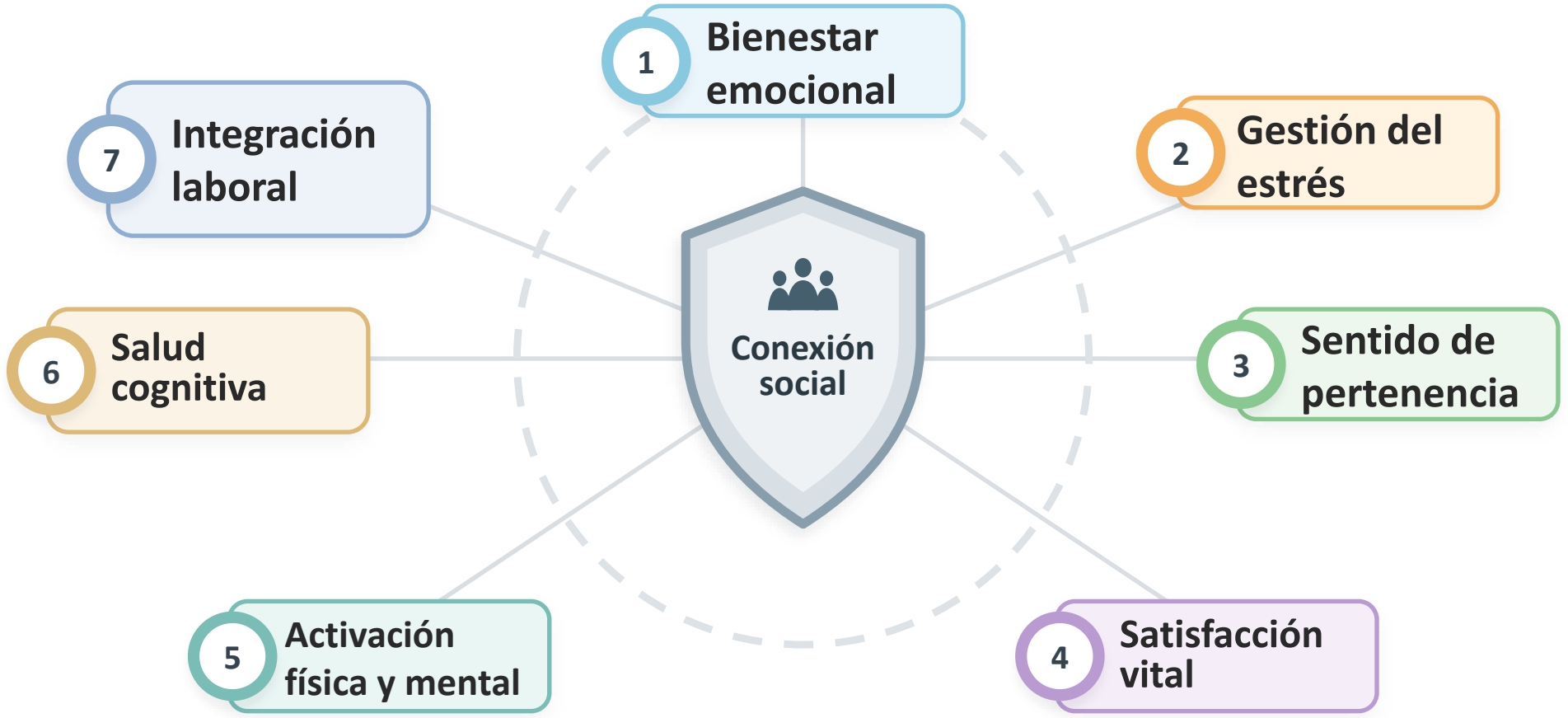
Deusto Universidad de Deusto
COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE CIHS
esade UNIVERSIDAD RAMON LLULL

Contexto: la relevancia de la conexión social

- ✓ El marco de la OCDE (Social Connectedness, 2025) y el de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) coinciden en que **la conexión social no es un aspecto secundario del bienestar, sino un determinante central de la salud**.
- ✓ La cantidad y la calidad de las conexiones sociales de las personas importan tanto por su valor intrínseco como por su papel en otros objetivos de política pública: salud, bienestar financiero, empleo, y educación (OECD, 2025).
- ✓ La participación cívica, social y cultural es otro aspecto clave para comprender la conexión social, en sus distintas dimensiones.



La conexión social como factor protector



Recientes estudios…

The New York Times

The One Quality Most 'Super-Agers' Share

After 25 years of research on this notable group, here's what stands out.

… are strong social connections.

Las personas con mayor red de apoyo y participación activa presentan un menor declive cognitivo asociado a la edad.

DOI: 10.1002/alz.70312

PERSPECTIVE

Alzheimer's & Dementia®
THE JOURNAL OF THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION

The first 25 years of the Northwestern University SuperAging Program

Sandra Weintraub[1,2] | **Tamar Gefen**[1,2] | **Changiz Geula**[1,3] | **M-Marsel Mesulam**[1,4]

[1]Mesulam Institute for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease, Northwestern Feinberg School of Medicine, Chicago, Illinois, USA

[2]Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Northwestern Feinberg School of Medicine, Chicago, Illinois, USA

[3]Department of Cell and Developmental Biology, Northwestern Feinberg School of Medicine, Chicago, Illinois, USA

[4]The Ken and Ruth Davee Department of Neurology, Northwestern Feinberg School of Medicine, Chicago, Illinois, USA

Correspondence
Sandra Weintraub, Northwestern Mesulam Institute for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease, 300 E. Superior Street, Tarry 8-715, Chicago, IL 60611, USA.
Email: sweintraub@northwestern.edu

Funding information
National Institute on Aging, Grant/Award Numbers: 5P30AG072977, 5R01AGO67781, 5U19AGO73153

Abstract

During late life, "average" does not mean "intact." For example, cross-sectional data from a common word list learning test show that average delayed word recall raw score at age 80 (5/15) is approximately half that at age 56 to 66 (9/15). Cognitive and neurobiological dissolution is therefore implicitly incorporated into concepts of the aging brain. This position is being challenged through investigations on "super-aging," a term that was coined at the Northwestern Alzheimer's Disease Research Center (ADRC) to define persons ≥ 80 years with delayed word recall raw scores *at least equal* to those of individuals 20 to 30 years younger. During the first 25 years of this program we established that superagers constitute not only a neuropsychological but also a neurobiological phenotype distinctive from cognitively average age peers. With respect to brain structure, superagers have cortical volumes no different than neurotypical adults 20 to 30 years younger in contrast to neurotypical peers who do show such age-related shrinkage; they also have a region in the cingulate gyrus that is thicker than younger neurotypical adults. With respect to cellular biology, superagers have fewer Alzheimer's disease–type changes in the brain, greater size of entorhinal neurons, fewer inflammatory microglia in white matter, better preserved cholinergic innervation, and a greater density of evolutionarily progressive von Economo neu-
rons. In the future, deeper characterization of the superaging phenotype may lead to

Componentes del subíndice “Red cercana de apoyo”

La red de apoyo incluye información sobre:

- ✓ El número de personas cercanas en la familia y la frecuencia de contacto con ellas.
- ✓ El número de amigos cercanos y de confianza y la frecuencia de contacto .
- ✓ La percepción de apoyo socioemocional, la apreciación de que esta red brinda soporte, compañía y cariño.



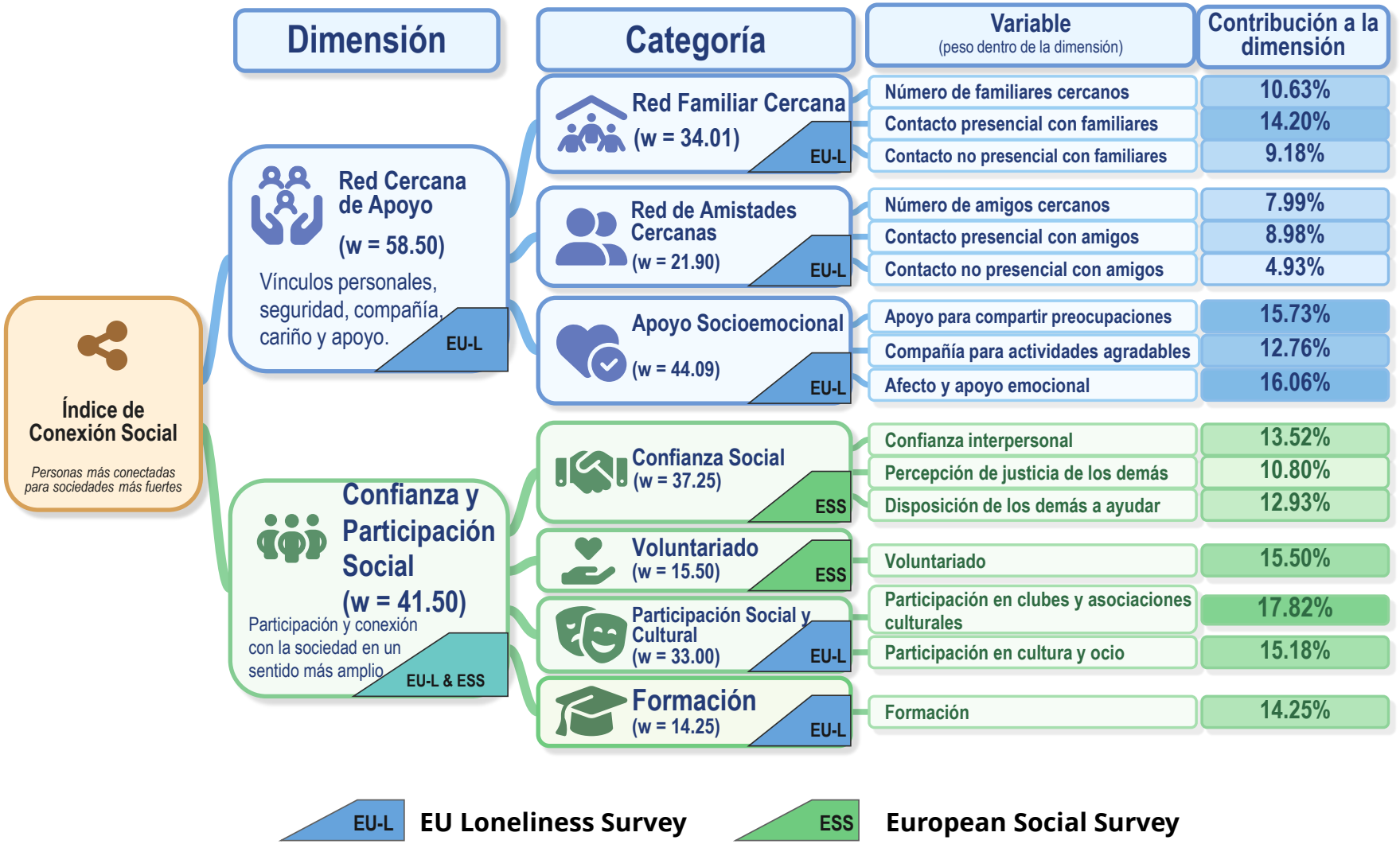
Componentes del subíndice “Confianza y participación social”

Se refiere a la conexión con la sociedad en el sentido más amplio. Incluye información sobre:

- ✓ La **confianza interpersonal**: la percepción de que, en general, se puede confiar en los demás, que tienen buenas intenciones y que actúan de forma justa.
- ✓ **Voluntariado**: participación como voluntario en sociedades y actividades de ONG en los últimos 12 meses.
- ✓ **Participación en actividades sociales y culturales**: participar en actividades sociales, de clubes o asociaciones y en propuestas culturales como ir al cine, a museos, conciertos, etc.
- ✓ Participación en actividades de **formación** en los últimos 12 meses.



Estructura del índice y pesos



Muestra

European Social Survey (ESS)

- Más de **40.000** participantes.
- Muestras representativas de población de 16 años y más en **30 países** de la UE.

EU-Loneliness Survey (EU-L)

- **25.646** participantes.
- Población general de 16 años o más en los **27 estados** miembros de la UE.

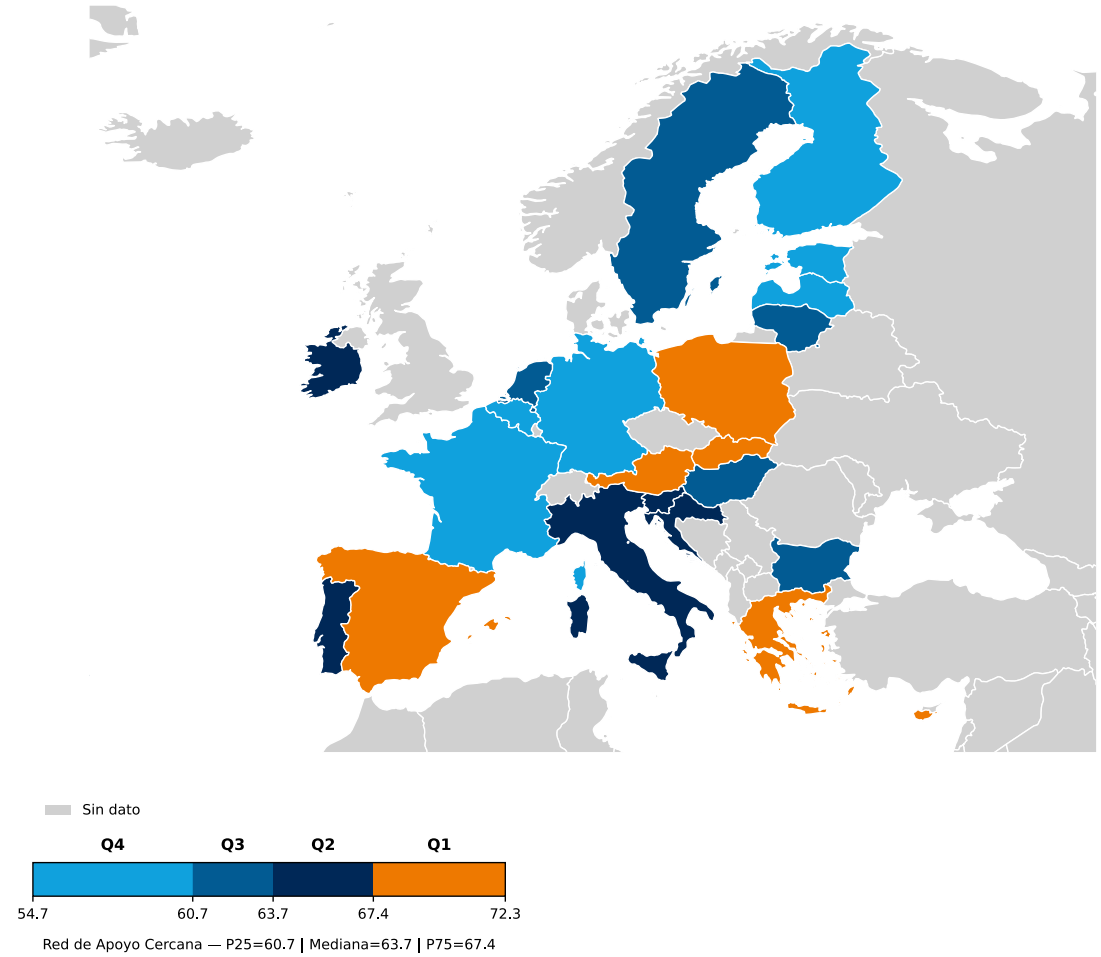
Muestra comparativa internacional

22 países con información disponible en ambas encuestas.

Muestra España

- EU-L: **1.009** personas.
- ESS: **1.800** personas.
- Cobertura para todo el territorio español.

Resultados por país: red de apoyo en 56+



Top 5

1. Grecia (72.3)
2. España (70.4)
3. Eslovaquia (70.1)
4. Chipre (68.7)
5. Polonia (67.7)

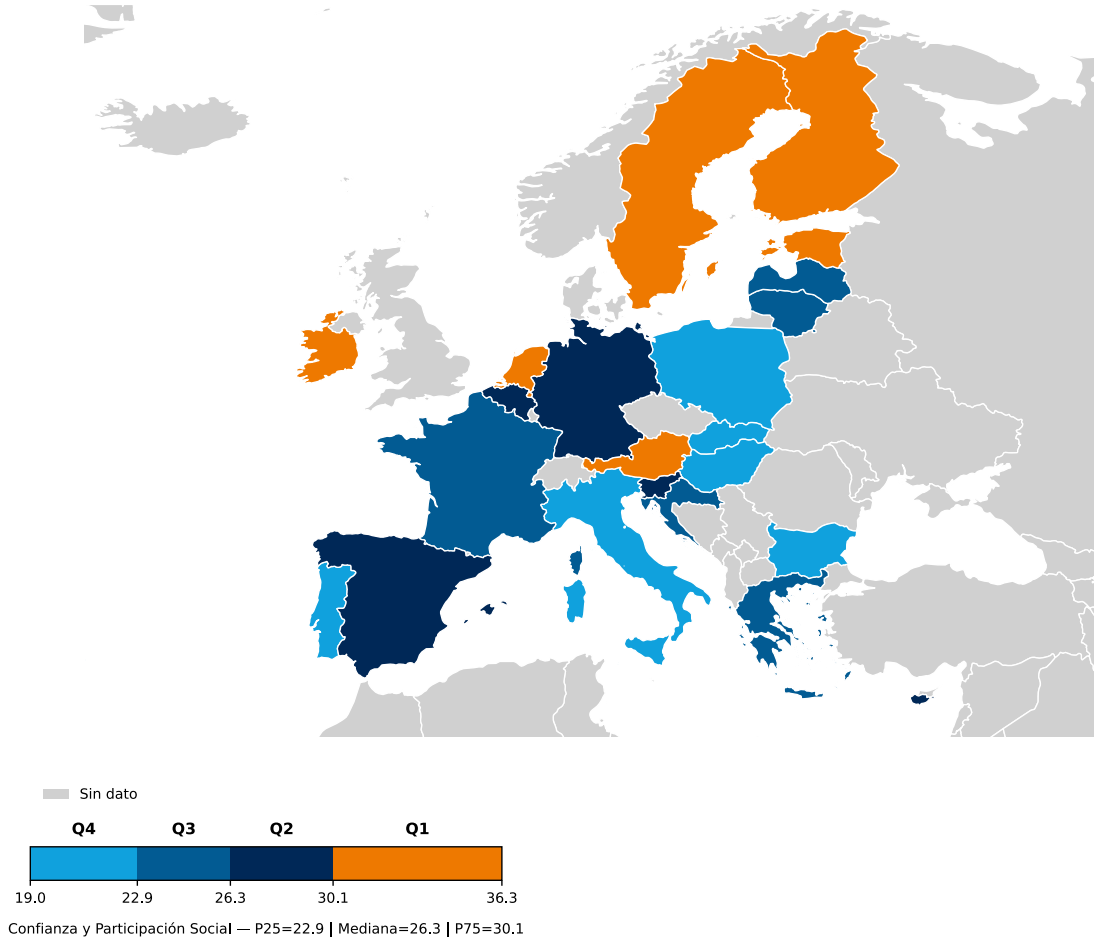
Mediana

63.7 ~ Portugal (64.2)

Bottom 5

18. Alemania (59.2)
19. Estonia (87.5)
20. Francia (57.3)
21. Finlandia (56.9)
22. Bélgica (54.7)

Resultados por país: confianza y participación social en 56+



Top 5

1. Finlandia (36.3)
2. Suecia (34.4)
3. Países Bajos (33.1)
4. Irlanda (32.0)
5. Austria (31.4)

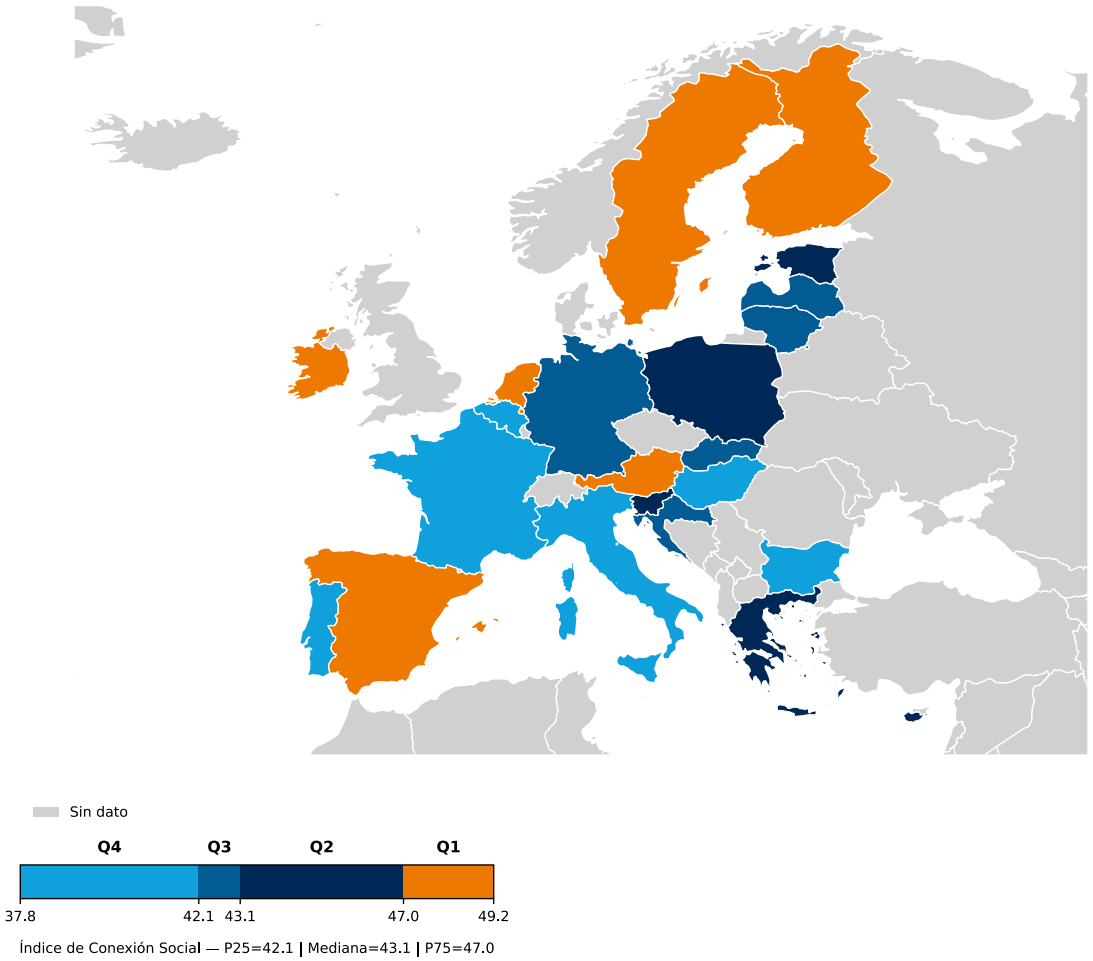
Mediana

26.3 ~ Bélgica (29.0)

Bottom 5

18. Portugal (22.2)
19. Italia (21.8)
20. Eslovaquia (21.6)
21. Hungría (21.5)
22. Bulgaria (19.0)

Resultados por país: índice de conexión social en 56+



Top 5

1. Austria (49.2)
2. Suecia (49.0)
3. Países Bajos (48.3)
4. Irlanda (48.1)
5. Finlandia (47.2)

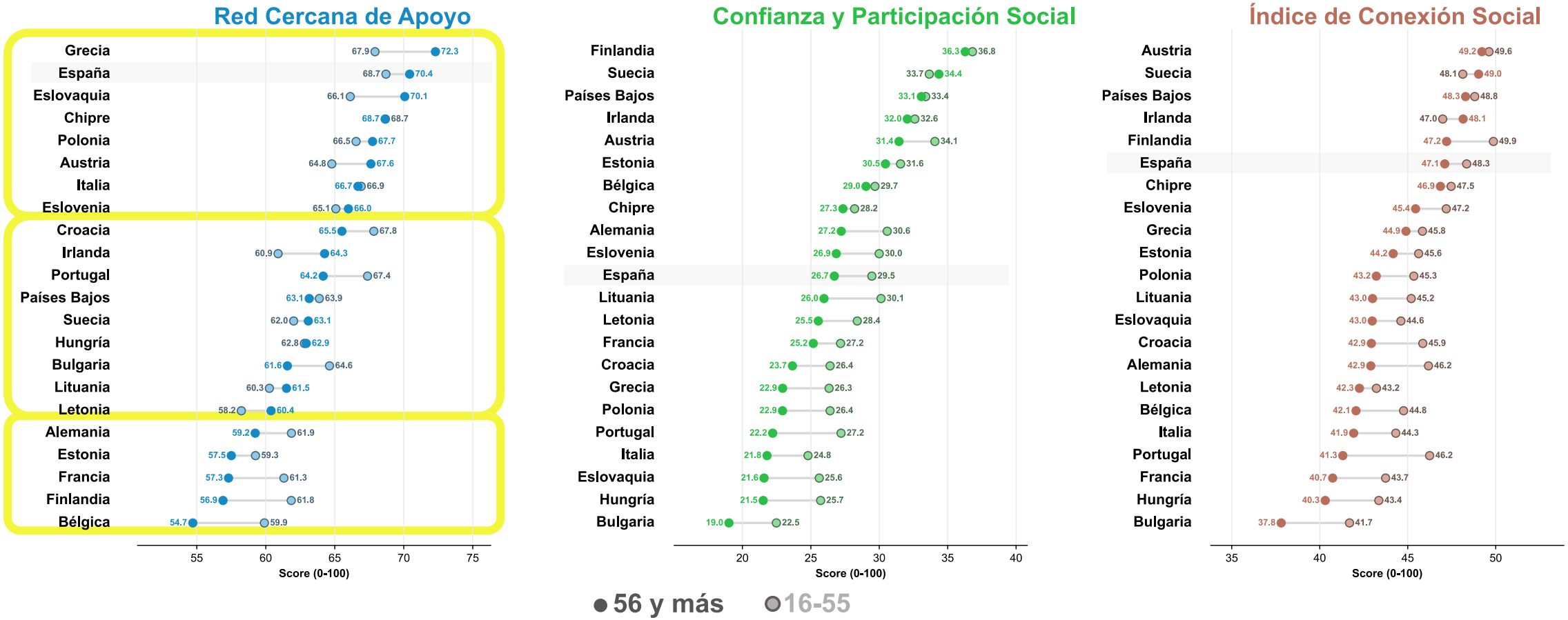
Mediana

43.1 ~ Chipre (46.9)

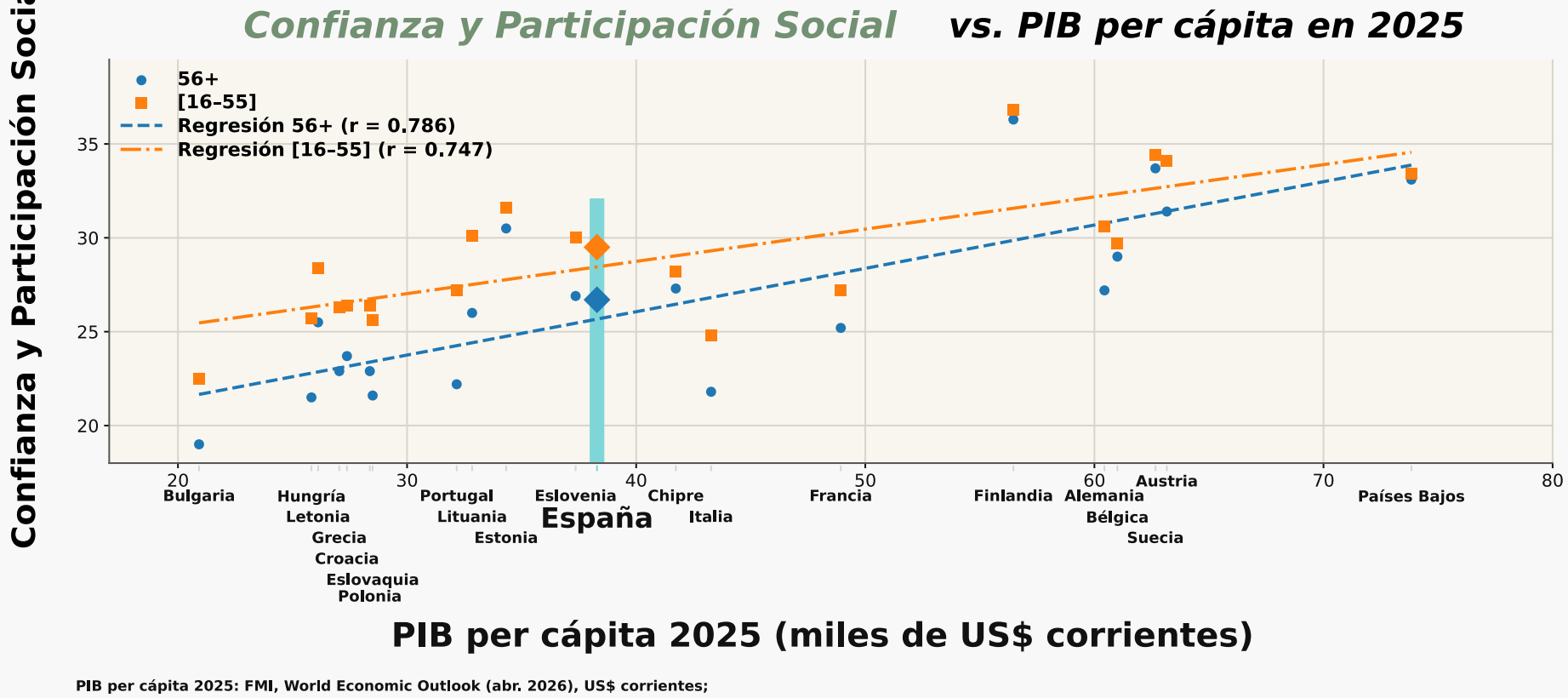
Bottom 5

18. Italia (41.9)
19. Portugal (41.3)
20. Francia (40.7)
21. Hungría (40.3)
22. Bulgaria (37.8)

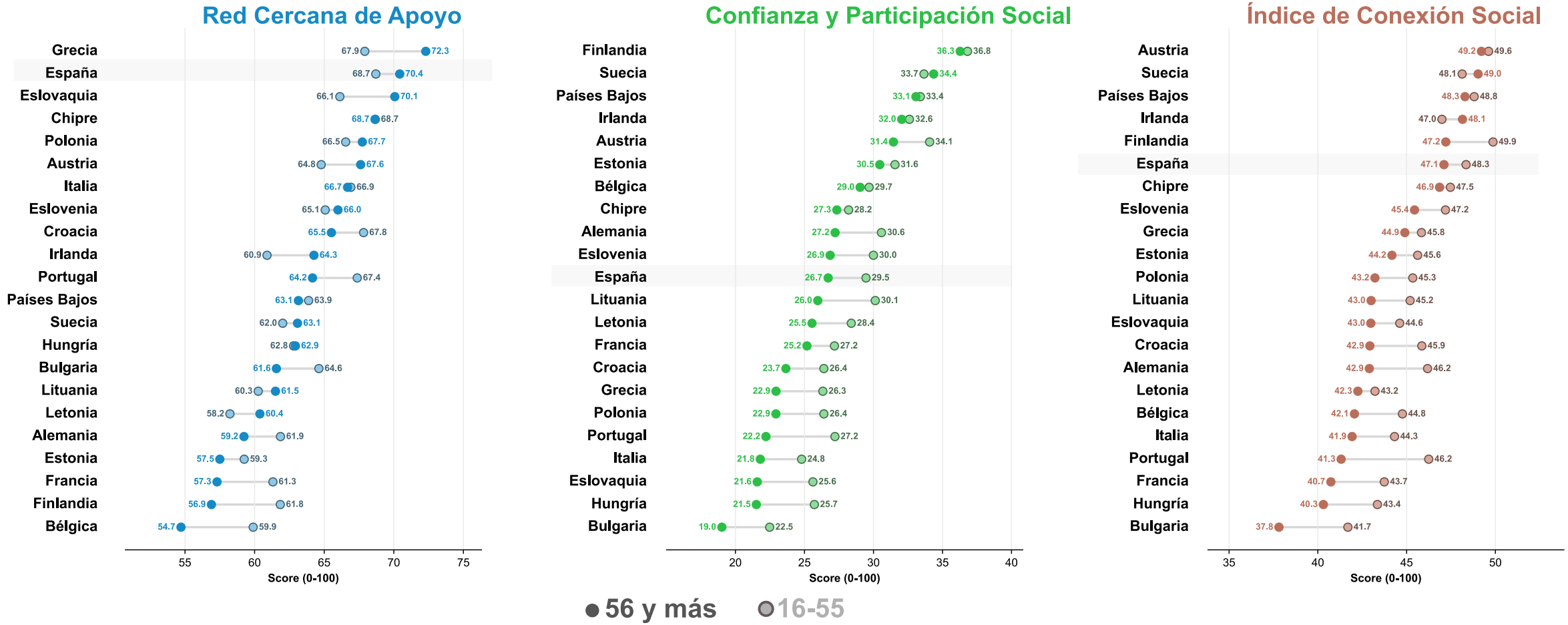
Resultados: personas >= 55 vs 56+ años (I)



Resultados: personas >= 55 vs 56+ años (II)



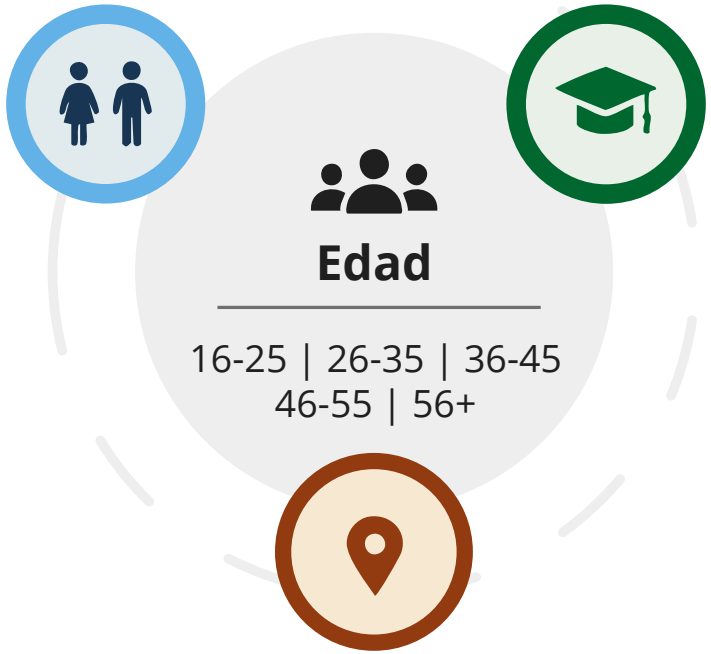
Resultados: personas >= 55 vs 56+ años



Índice de conexión social (España): grupos sociodemográficos

Género

Hombres
Mujeres



Formación

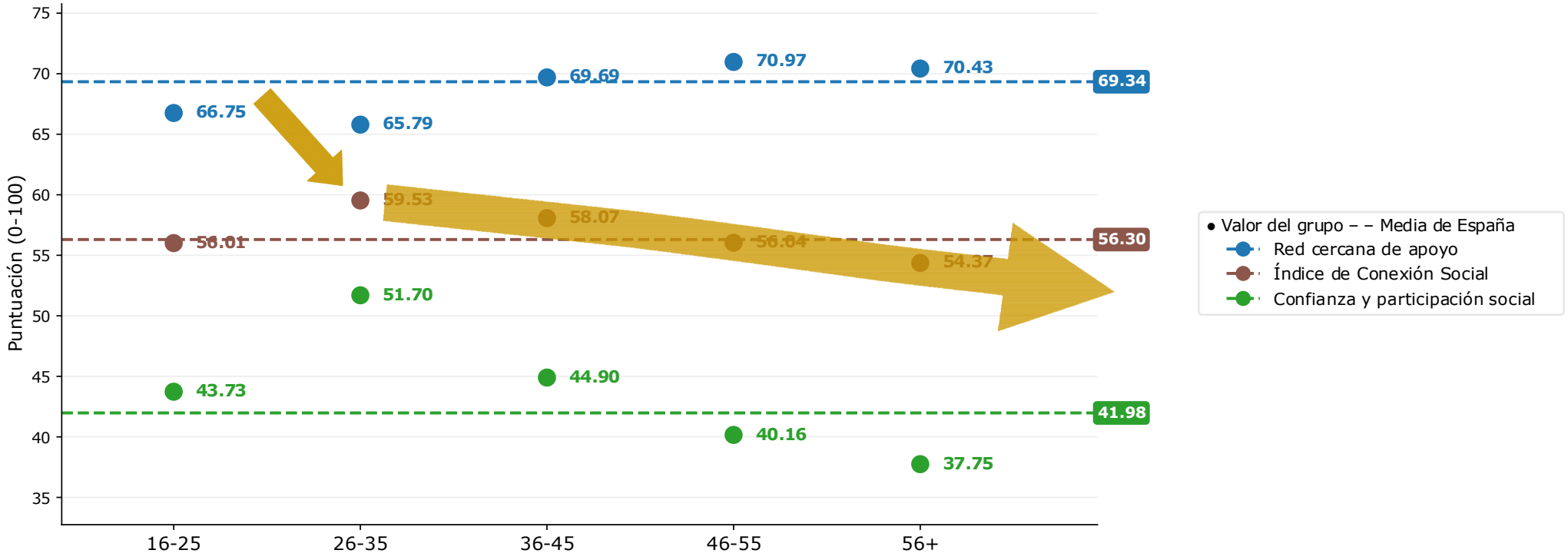
Terciaria:
- Ed. Superior
- Licenciatura
- Doctorado

No terciaria:
- Primaria
- Secundaria
- Bachiller
- FP

Lugar de residencia

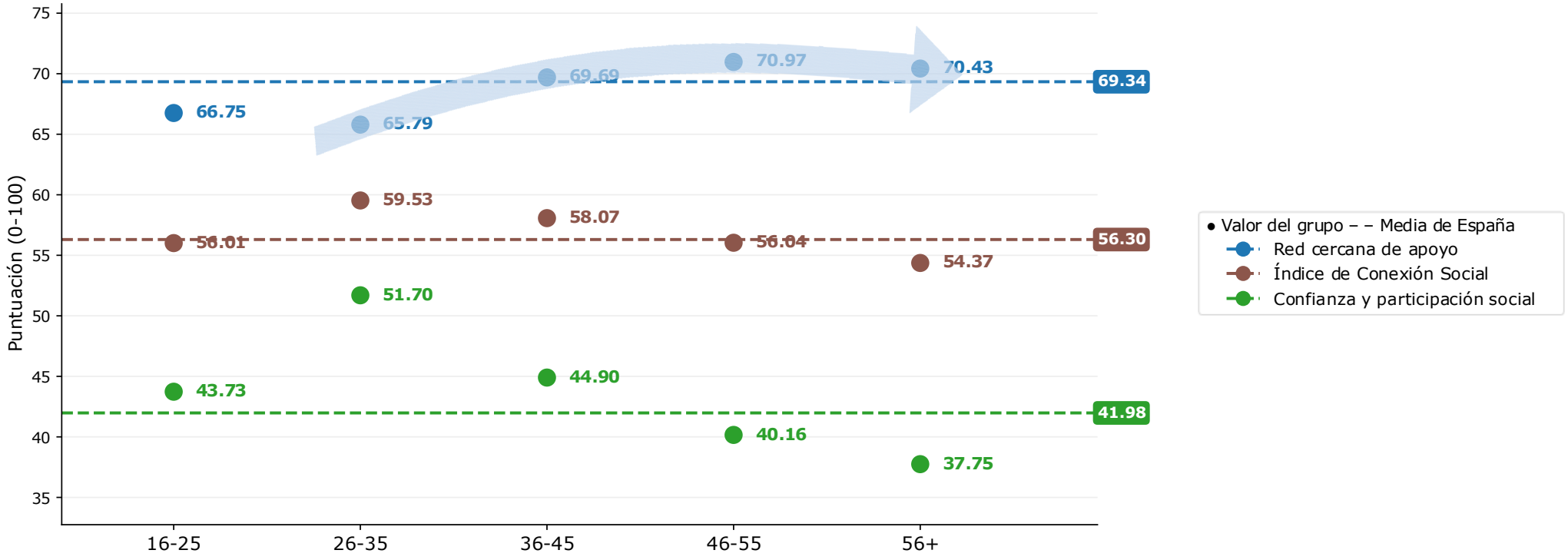
Rural: <10k habitantes
Intermedio: [10k ; 50k] habitantes
Urbano: >50k habitantes

Índice de conexión social en España: grupo de edad (I)



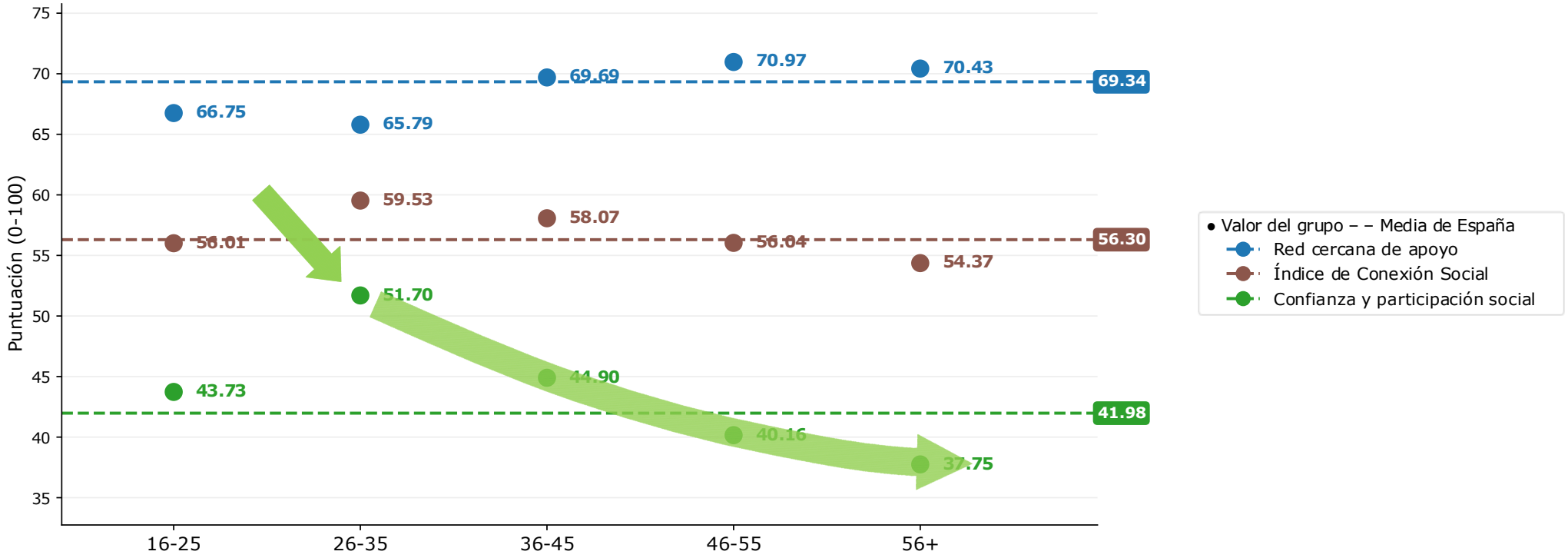
El índice de conexión social global **alcanza su pico en la franja 26-35** y luego va disminuyendo con la edad.

Índice de conexión social en España: grupo de edad (II)



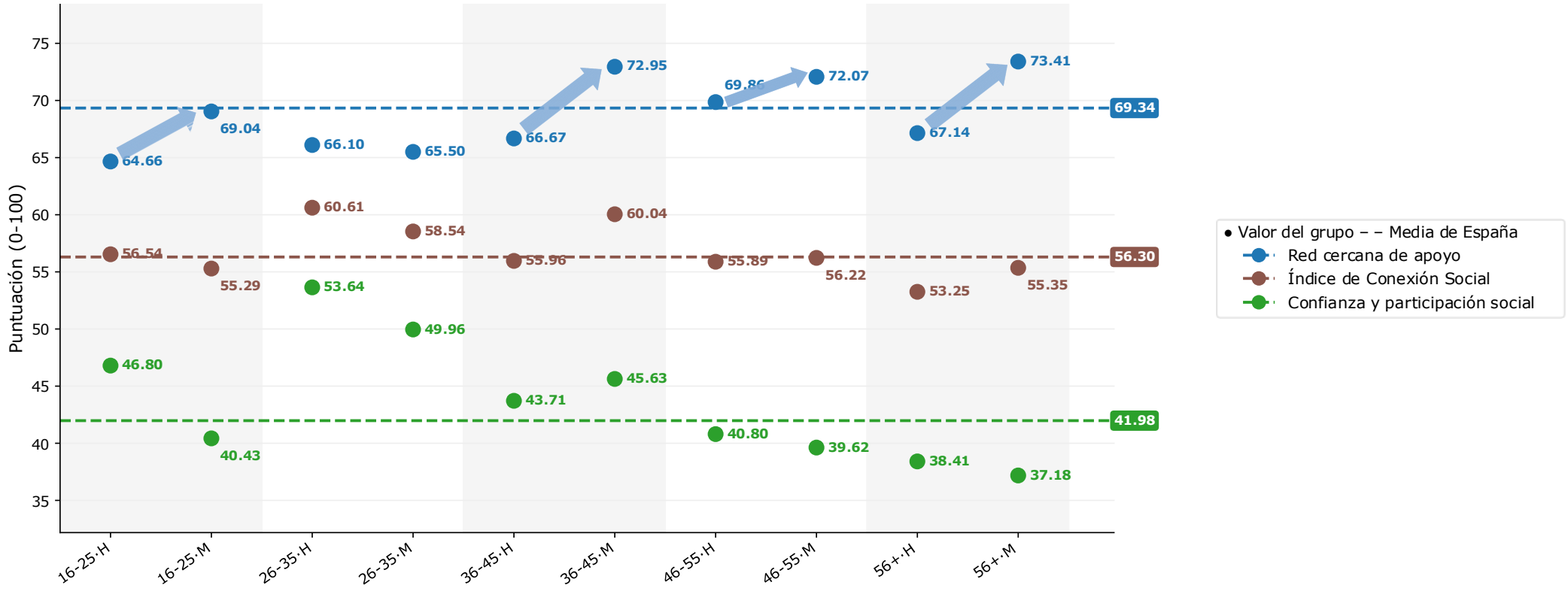
- ✓ Los valores de **red cercana de apoyo no disminuyen con la edad**.
- ✓ Con la edad, aumenta la frecuencia de los encuentros presenciales con la familia, mientras que disminuye ligeramente con las amistades.
- ✓ El apoyo socioemocional percibido aumenta con la edad.

Índice de conexión social en España: grupo de edad (III)



- ✓ Los valores de **confianza y participación muestran un pico a los 26-35** y luego tienen un declive pronunciado con la edad.
- ✓ Pero no todos sus componentes se reducen igual: la confianza se mantiene estable; mientras que disminuye la participación en actividades de formación y en la vida asociativa y cultural.

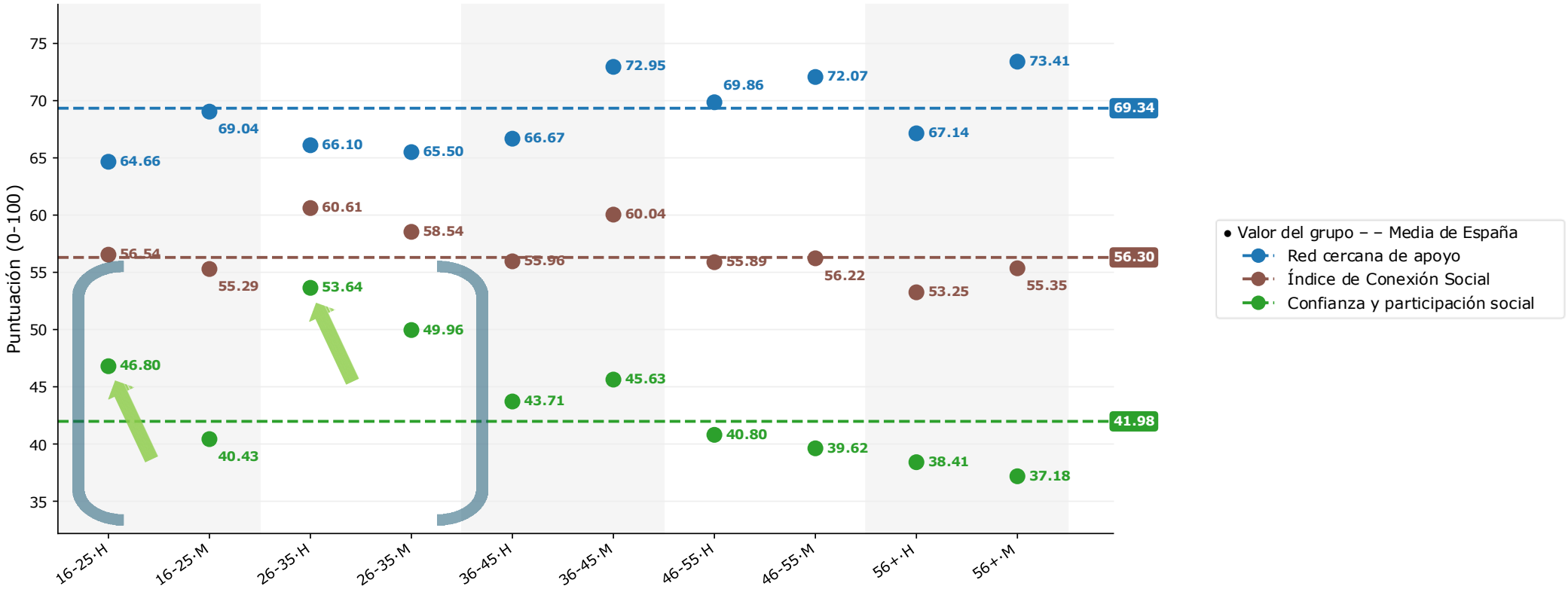
Índice de conexión social: edad & género (I)



✓ Las **mujeres** presentan **niveles más altos de red de apoyo** en todos los grupos etarios menos en 26-35.

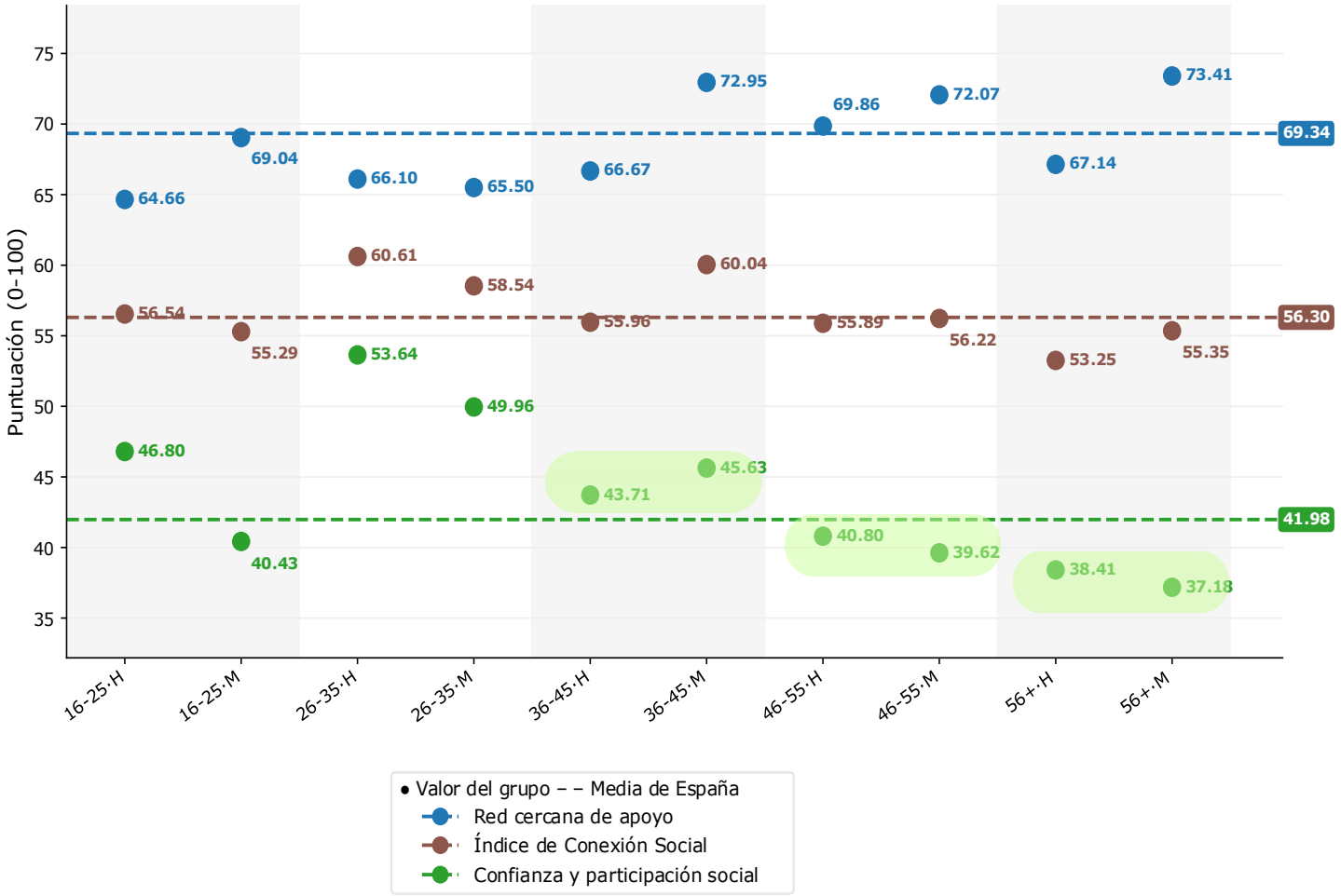
✓ Eso se debe, fundamentalmente, a un mayor apoyo socioemocional percibido y a una red familiar cercana, que se refuerzan con la edad.

Índice de conexión social: edad & género (II)



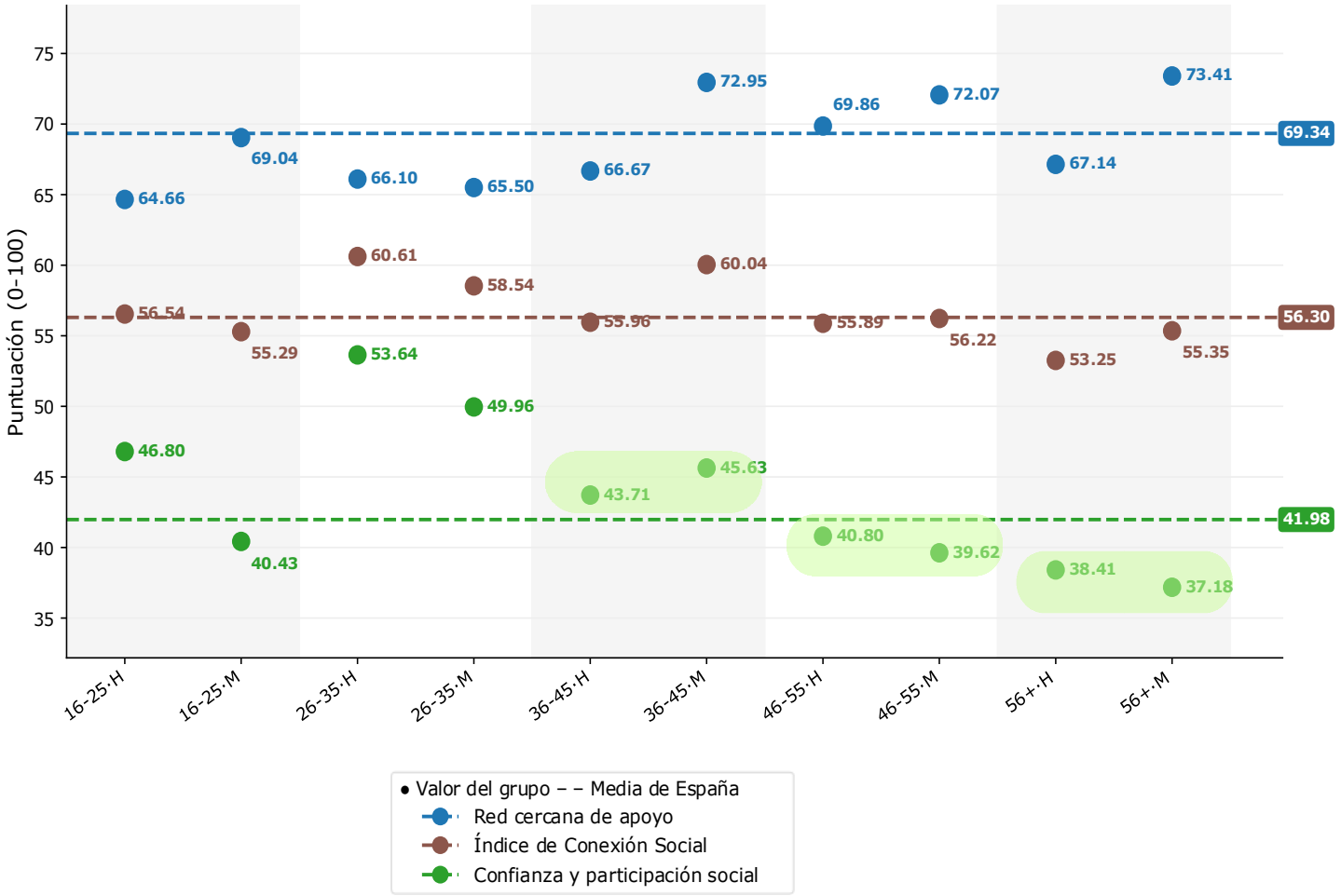
- ✓ Los **hombres hasta los 35 años** presentan niveles más altos de **confianza y participación social** (máximo absoluto en el grupo entre 26-35 años).
- ✓ Esta diferencia se debe a una notable mayor participación social/cultural de los hombres en este grupo etario.

Índice de conexión social: edad & género (III)



A partir de los 36 años las diferencias entre hombres y mujeres se reducen sustancialmente.

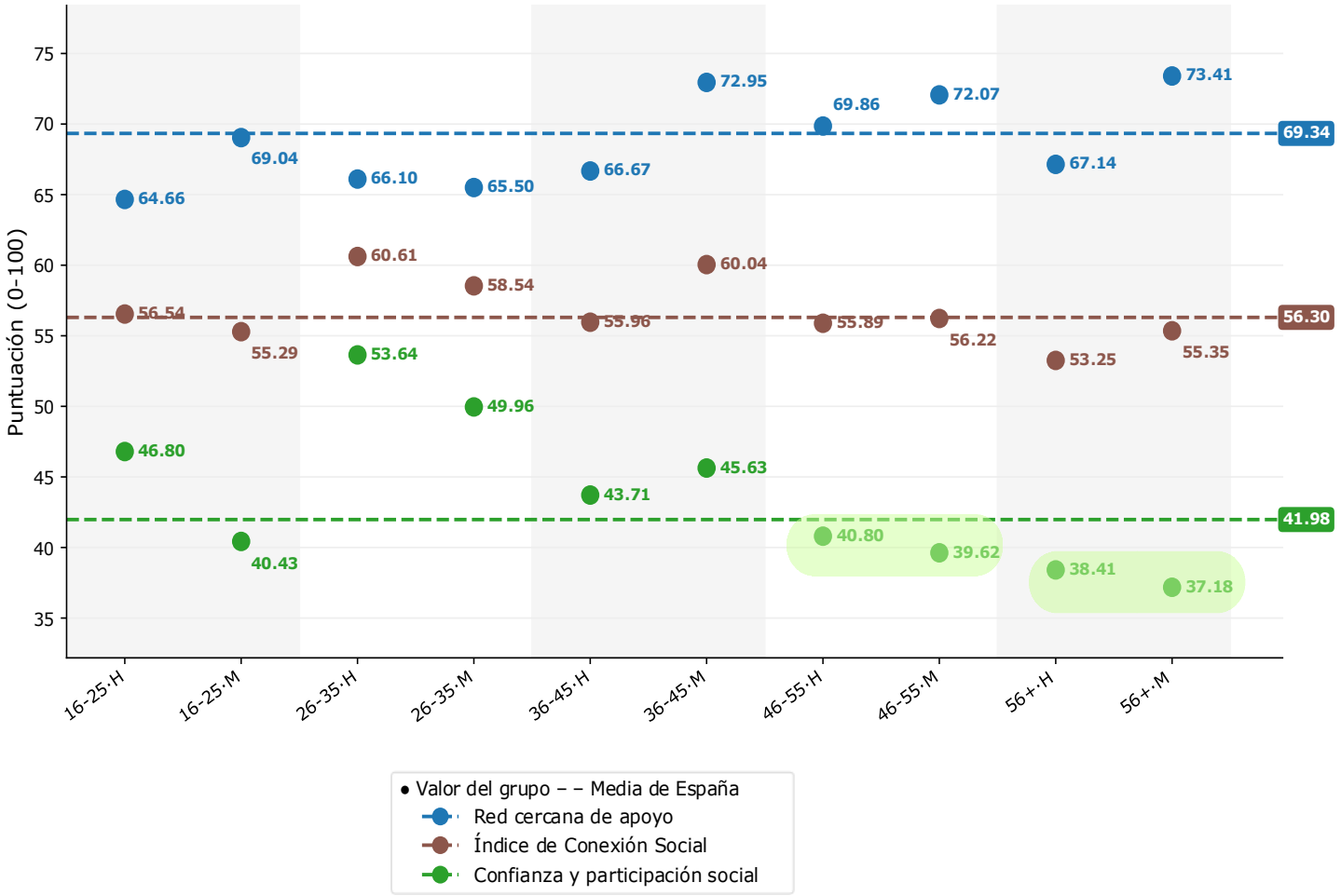
Índice de conexión social: edad & género (IV)



En el caso del grupo 46-55, los niveles de confianza y participación social son similares, pero con distintos comportamientos:

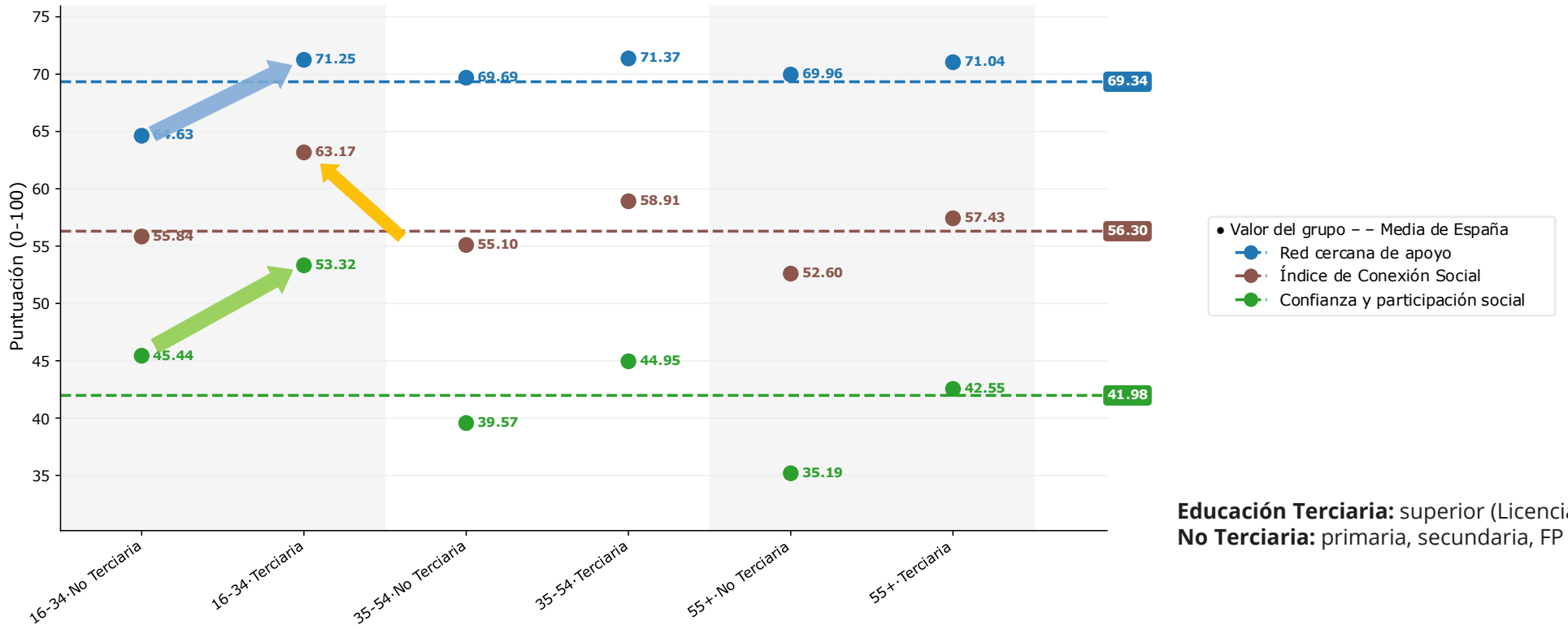
- Las **mujeres**: mayor confianza y voluntariado.
- Los **hombres**: más actividades sociales/culturales y formación.

Índice de conexión social: edad & género (V)



La diferencia de comportamientos entre hombre y mujeres se atenúa a partir de los 56+.

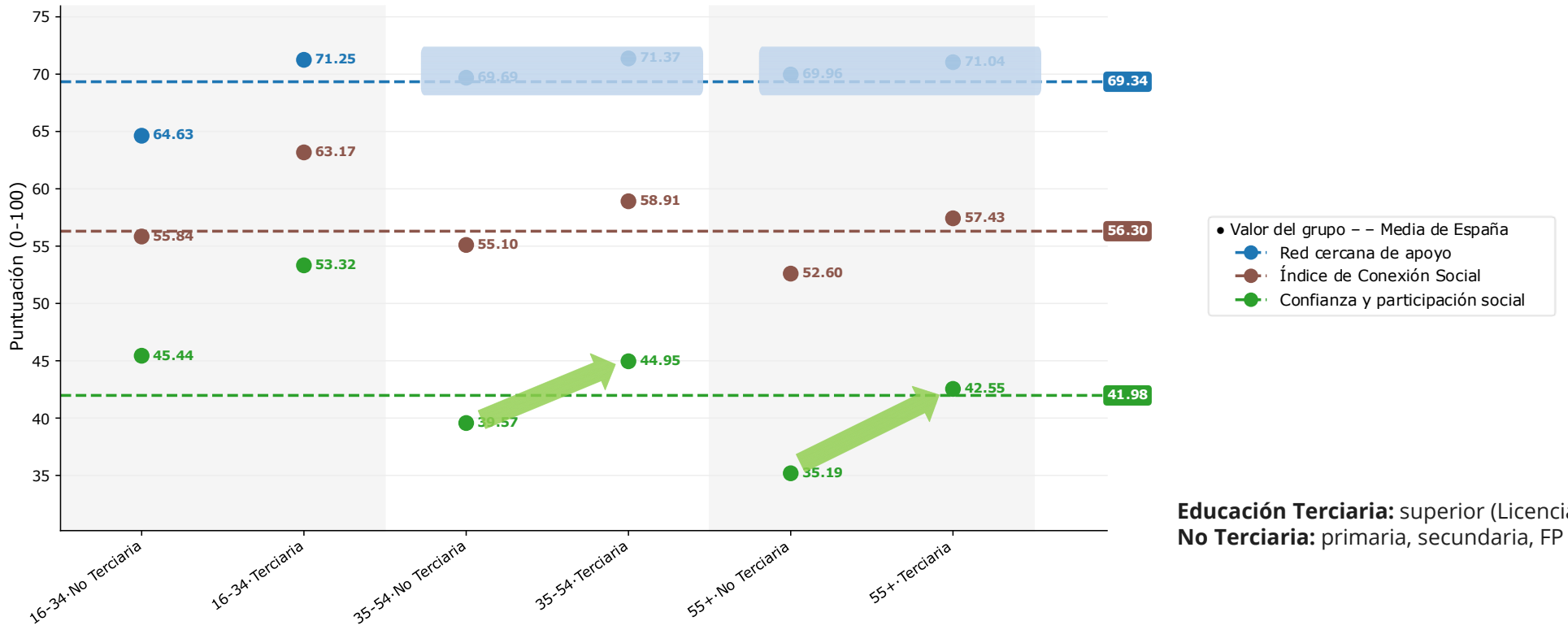
Índice de conexión social: edad & nivel de formación (I)



Educación Terciaria: superior (Licenciatura, doctorado).
No Terciaria: primaria, secundaria, FP y bachiller.

- ✓ En la juventud, la formación actúa como un multiplicador de oportunidades: fortalece tanto la red cercana de apoyo como la confianza y la participación social.
- ✓ Esto hace que jóvenes con educación terciaria presenten el máximo absoluto de puntuación en el índice global.

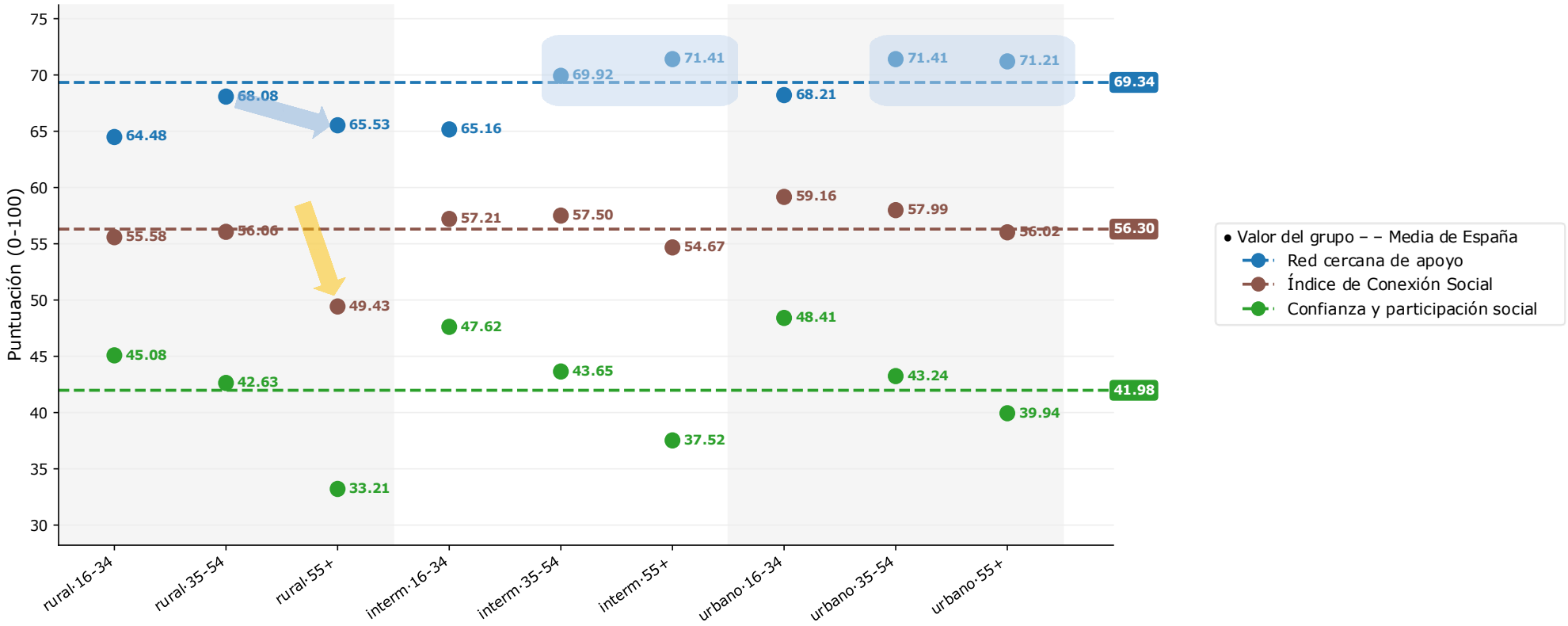
Índice de conexión social: edad & nivel de formación (II)



Educación Terciaria: superior (Licenciatura, doctorado).
No Terciaria: primaria, secundaria, FP y bachiller.

- ✓ A partir de los 35 años:
  - La formación no genera diferencias en la red cercana de apoyo.
  - La formación sigue generando diferencias en los niveles de confianza y de participación social.

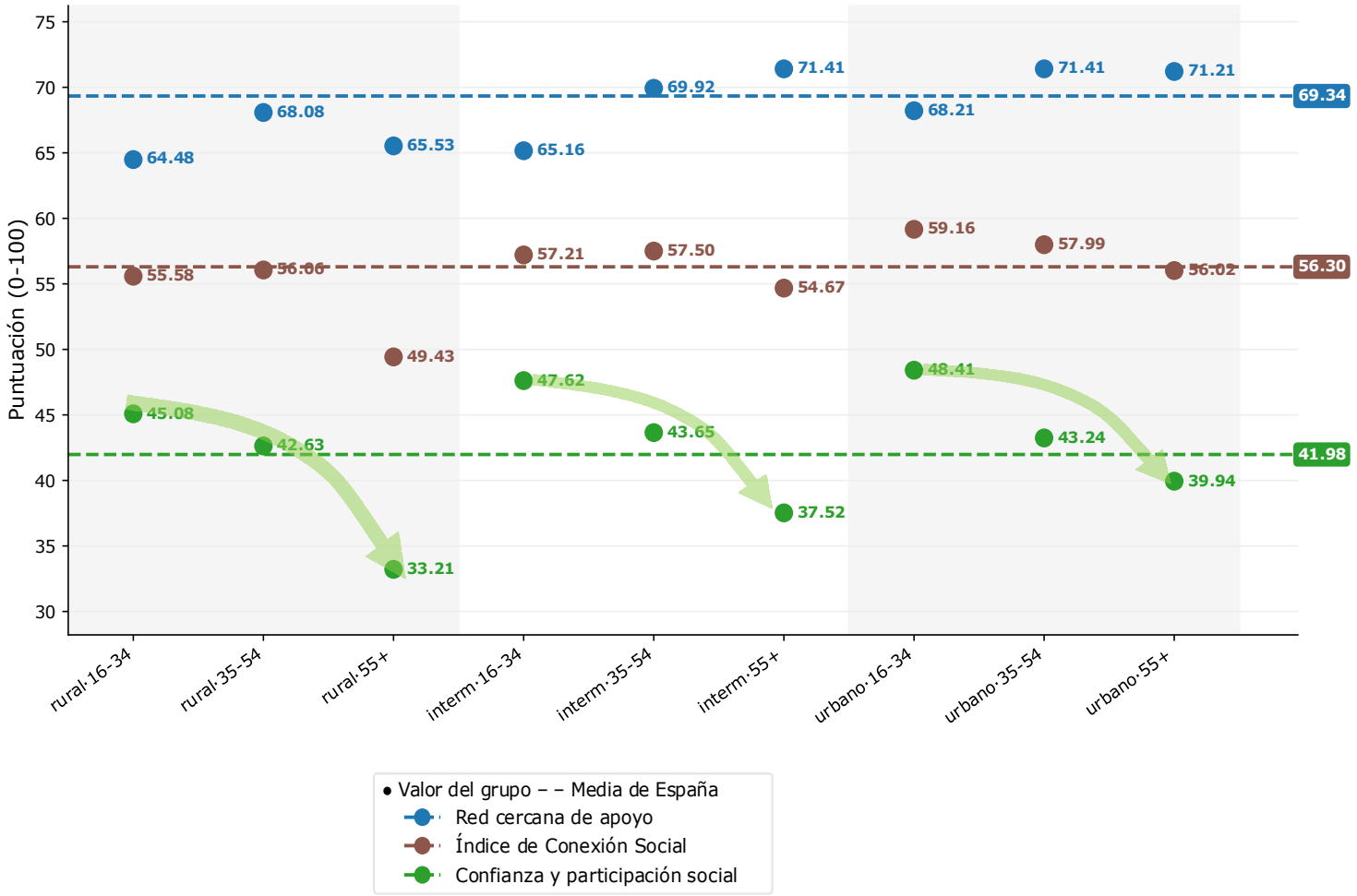
Índice de conexión social: edad & lugar de residencia (I)



✓ El índice global es más bajo en las zonas rurales, especialmente en las personas 55+ (mínimo absoluto).

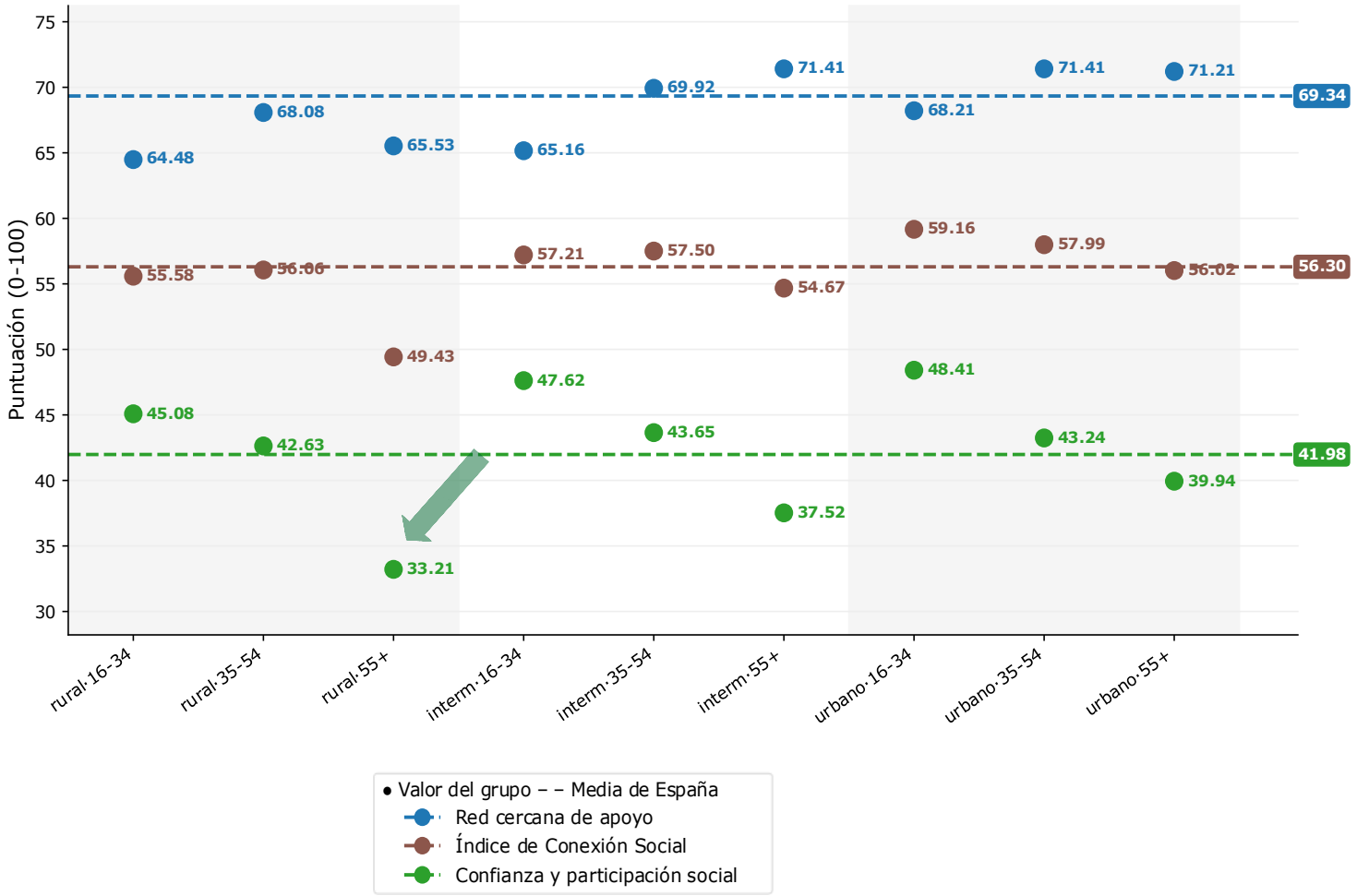
✓ La red cercana de apoyo mantiene sus niveles entre las personas mayores de zonas intermedias-urbanas, pero disminuye en las zonas rurales.

Índice de conexión social: edad & lugar de residencia (II)



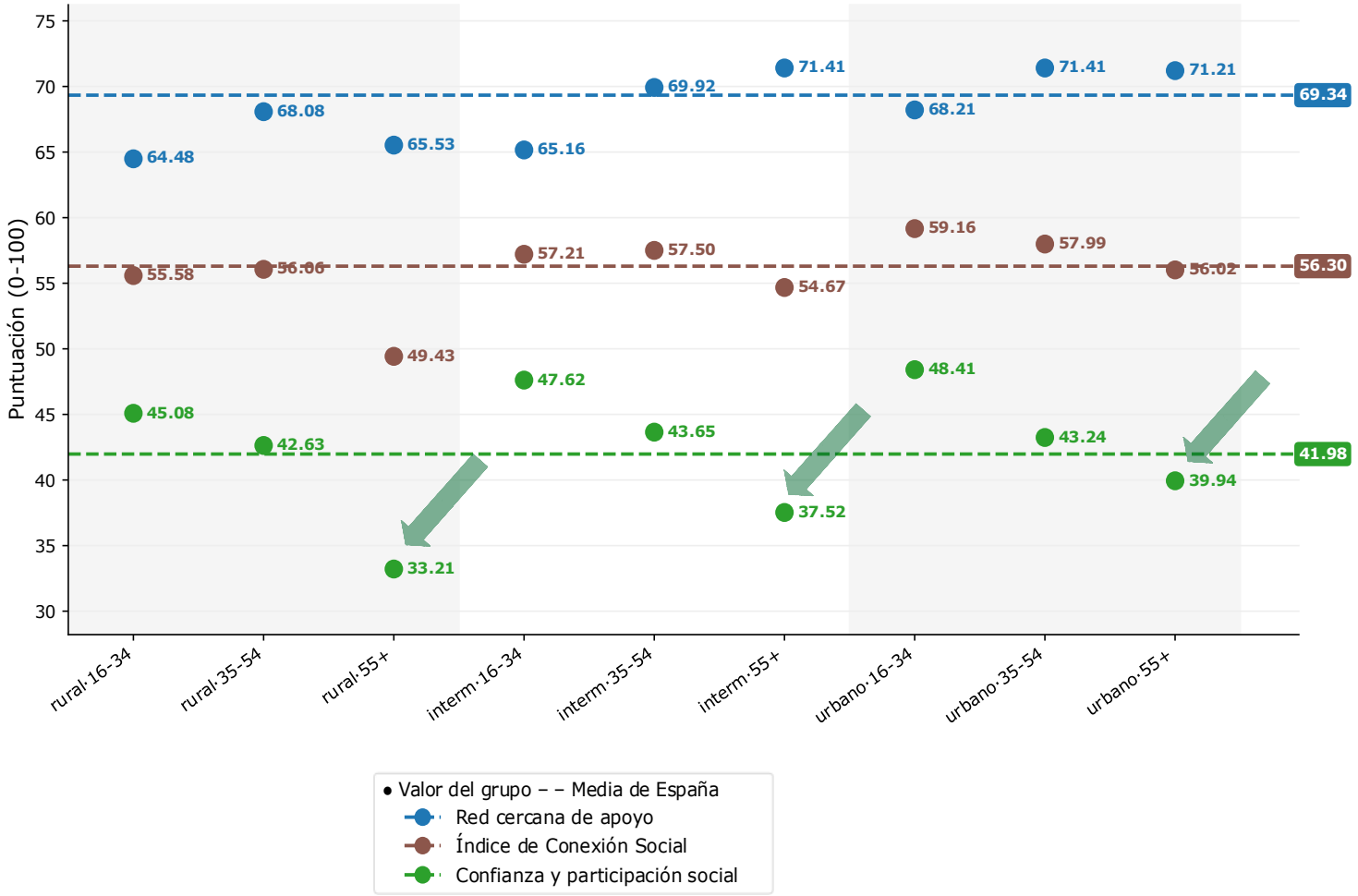
La confianza y la participación disminuyen con la edad independientemente del lugar de residencia.

Índice de conexión social: edad & lugar de residencia (III)



Las personas 55+ que viven en zonas rurales tienen el nivel más bajo de confianza y participación social (mínimo absoluto).

Índice de conexión social: edad & lugar de residencia (IV)



Para los 55+ el núcleo intermedio y núcleo urbano ofrecen formas distintas de participación:

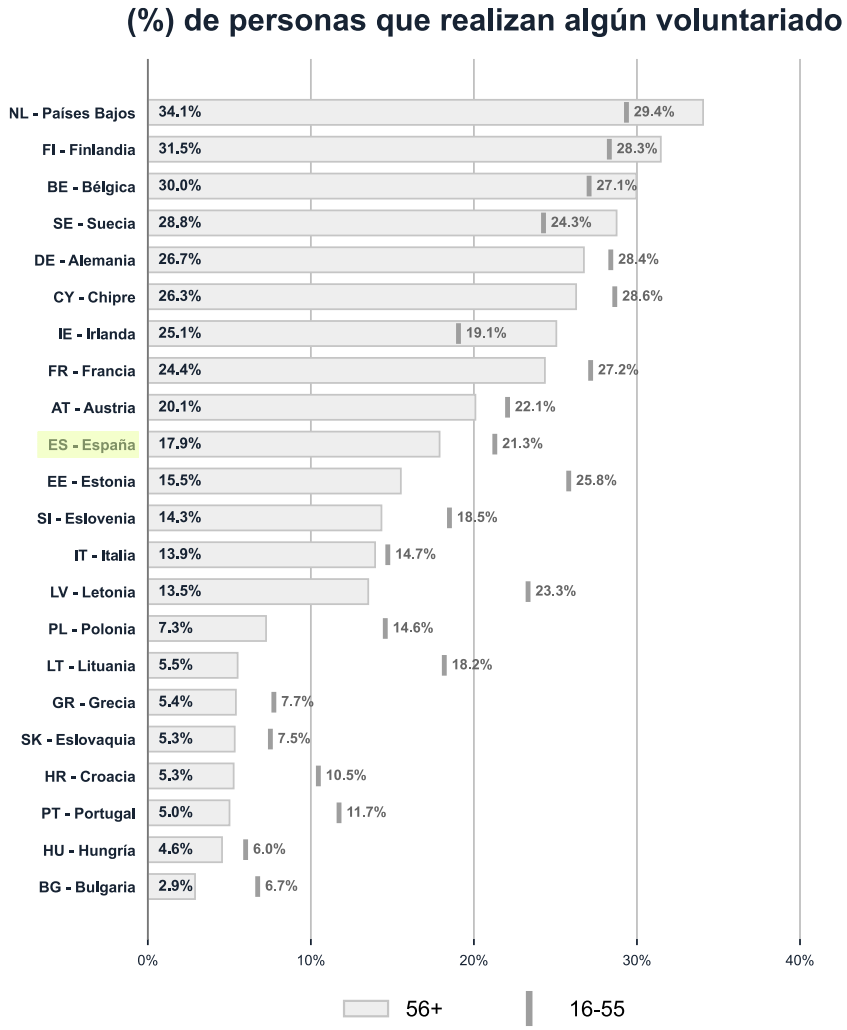
- **Urbano:** favorece más la vida social/cultural.
- **Intermedio:** destaca más en formación.
- **Rural:** tienen una participación formativa prácticamente residual (mínimo absoluto).

Conclusiones e implicaciones

1

La comparativa internacional muestra que **España está relativamente bien posicionada en la red de apoyo**, pero puntúa más bajo en confianza y participación social:

- ✓ Políticas diferentes.
- ✓ **España** tiene trabajo por hacer para **promover la participación activa de las personas en la sociedad**, sobre todo entre los adultos mayores, quienes ya disponen de tiempo tras la jubilación.



Conclusiones e implicaciones

2

No todos los componentes del índice de conexión social disminuyen con la edad

La red cercana de apoyo y la confianza social se mantienen bastante estable, lo que cae es la participación.

Esta última se perfila como un ámbito prioritario de actuación.

3

El nivel de formación ralentiza la diminución en participación que se da con la edad

Cuando el nivel de formación es menor, la confianza y participación caen con la edad de forma más pronunciada que entre las personas con una formación superior.

Esto apunta a la importancia de facilitar el acceso a espacios de encuentro social y cultural entre quienes tienen un menor nivel de formación.

4

Menor conexión social en zonas rurales

La brecha entre zonas rurales y no rurales afecta especialmente al grupo de 55+.

Esto refuerza la necesidad de mejorar la accesibilidad y las oportunidades de participación en las zonas rurales.

Conclusiones e implicaciones

5

Los hombres 56+ presentan un nivel bajo de red cercana de apoyo

Las mujeres presentan mayores niveles de red de apoyo que los hombres en casi en todas las edades.

Las diferencias de género se acentúan en el grupo de 56+.

[Foco de atención en los hombres 56+].

6

TOP 3 de grupos con menor índice de conexión

1. Mayores sin educación terciaria.
2. Mayores en zona rural.
3. Hombres mayores.

[Focos de atención]

Cátedra Bienestar+
para una Longevidad Activa y Saludable

¡Gracias!

info@catedrabienestarmas.com | www.catedrabienestarmas.com

CaixaBank Fundación "la Caixa" VidaCaixa