

## Capítulo 20

# El impacto de la pandemia en las relaciones sociales: debilitamiento o refuerzo de las redes de apoyo y ayuda mutua

Lucía Martínez-Virto; Víctor Sánchez-Salmerón

## Introducción

El confinamiento domiciliario como medida de contención al virus SARS-COVID-19 fue uno de los primeros efectos que la sociedad española experimentó tras la declaración de la pandemia. El aislamiento forzoso implicó un giro completo a nuestras dinámicas cotidianas, y no cabe duda de que las medidas de distanciamiento social han generado un escenario sin precedentes para la inmensa mayoría de la población. Durante largos periodos de tiempo el mantenimiento de las interacciones sociales ha dependido más que nunca de los avances de la sociedad digital y de los canales virtuales de socialización. Los espacios donde habitualmente suceden las interacciones sociales con las personas más allegadas se han visto limitados o clausurados, al tiempo que se ha multiplicado el tiempo de convivencia dentro de los domicilios.

Desde entonces, la salud mental, emocional y relacional de las personas ha constituido una de las grandes preocupaciones de la crisis. Si bien es aún pronto para comprobar cómo esta pandemia ha modificado nuestras formas de relación, numerosos estudios han tratado de identificar algunos de sus efectos a corto plazo. Sus resultados alertan además de los posibles efectos a medio y largo plazo. En concreto, se ha identificado un incremento de las situaciones de estrés y ansiedad en la sociedad española (Suárez, 2020; Balluerka *et al.*, 2020), en buena parte motivadas por la elevada incertidumbre del contexto. Si bien toda la sociedad parecía afectada por este cuadro, Balluerka *et al.* (2020) identificaron un impacto mayor en las mujeres. Del mismo modo, la extensión de la incertidumbre, tanto por la evolución de la pandemia como por su tratamiento o variabilidad de la enfermedad en algunas cepas, implicó un incremento de los sentimientos de irritabilidad, enfado, cambios de humor o pensamientos depresivos y de desesperanza. A ello se le suma además la implementación de nuevas formas de traba-

jo, como ha sido analizado ya previamente. Según Venegas y Leyva (2020), el teletrabajo incrementó la fatiga y la sobrecarga laboral.

Además de la huella que la crisis deja en términos de bienestar y cohesión social, el impacto en las formas de relación lleva a preguntarnos cómo esta ha podido impactar en la capacidad de resistencia y resiliencia de las relaciones sociales. En crisis anteriores, estas habían logrado contener los procesos de exclusión de los grupos más vulnerables. Por ello, después del análisis de las estrategias de enfrentamiento de la crisis por los hogares que se ha visto en el capítulo anterior, tratamos aquí de conocer el impacto que todo ello ha tenido en la dinámica relacional de la sociedad española, y en la evolución de las redes de apoyo mutuo.

Para ello se aborda el impacto de las medidas de la pandemia en las relaciones sociales de las personas: ¿qué formas de relación se han visto debilitadas? ¿Cuáles han sido las más afectadas (familiares, sociales, vecinales, otras)? ¿Se han construido o fortalecido otro tipo de relaciones? ¿Este impacto ha debilitado uno de los principales factores de resiliencia de los sectores más vulnerables en otras crisis? ¿Se han mantenido los habituales mecanismos de ayuda mutua o se han visto mermados con la pandemia? El objetivo de este capítulo es tratar de responder a estas preguntas para conocer en mayor profundidad el impacto de la COVID-19 en la sociedad española.

## 1. El impacto de la pandemia en las relaciones sociales

Anteriores informes FOESSA sobre el impacto de distintas crisis en las formas de relación de los hogares coincidían en que el mantenimiento y fortaleza de los vínculos sociales dependía de factores vinculados a la extensión de las necesidades en las familias y a la capacidad de los hogares de manejar la conflictividad. Sin embargo, a diferencia de otras crisis, cabe pensar que, en esta, las medidas implementadas han tensionado la capacidad de resiliencia de las relaciones sociales. Pues incluso las más frecuentes veían limitados sus espacios de interacción física.

A lo largo de este apartado conoceremos el impacto de la pandemia en las relaciones sociales a través de su frecuencia, calidad y tipología de las relaciones. Este análisis tratará de identificar en este impacto diferencias por razones de sexo, edad o situación de exclusión.

## 1.1. La pandemia ha reducido la frecuencia de las relaciones, especialmente con familiares no convivientes y amistades

Son múltiples las causas que explicarían la erosión generalizada de las relaciones que se ha venido recogiendo hasta ahora. No cabe duda de que las limitaciones impuestas al contacto social y a la movilidad territorial para detener las cadenas de contagio han sido determinantes en este punto. Estas medidas han variado entre territorios y temporalmente, pero con mayor o menor intensidad se han mantenido hasta la actualidad en todo el país, impidiendo disfrutar con normalidad de los vínculos y redes sociales durante los últimos meses.

La progresiva relajación de las limitaciones ha permitido retomar parte de la vida social, si bien, todavía se sitúa lejos de los niveles de interacción y contacto habituales durante el periodo prepandémico. Como se observa en tabla 1, la pérdida de relaciones habituales ha sido manifestada por dos de cada diez hogares en 2021 (22,7%), un incremento de 13,5 puntos porcentuales con respecto a 2018. Si comparamos estos datos con los de la crisis anterior, entre 2009 y 2013 también se produjo un incremento de 13,9 puntos en este indicador. Es por ello que las crisis, tanto la de 2013 como la de 2021, se constatan como contextos de pérdida relacional. Si bien cabe subrayar que los efectos de la crisis de 2013 no remitieron a sus niveles previos, pues la incidencia de este indicador es casi seis puntos porcentuales superior en 2018 que en 2009.

Por espacios de exclusión, esta pérdida es señalada en 2021 en seis de cada diez hogares en exclusión severa (59%), casi cuatro moderados (38,2%), en el 21% de los in-

**TABLA 1.** Hogares que, por problemas económicos, se han enfrentado en los últimos 12 meses a la pérdida de relaciones sociales habituales, por grupos de exclusión (2009-2021) (%)

	Integración plena	Integración precaria	Exclusión moderada	Exclusión severa	Total
2009	1,0	3,7	8,1	15,6	3,8
2013	6,7	18,3	30,4	41,8	17,7
2018	2,2	8,2	21,9	47,9	9,2
2021	11,3	21,0	38,2	59,0	22,7
2018-2021	9,1	12,8	16,3	11,1	13,5

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2009, 2013, 2018 y 2021.

tegrados precarios, y en el 11,3% de los que se encuentran en situación de integración plena. En todos los espacios de la integración a la exclusión esta realidad se ha aumentado, aunque las mayores diferencias con respecto a 2018 se constatan en los hogares precarios (12,8% de incremento) y en los excluidos moderados (16,3%).

Por tanto, es posible observar dos tendencias claras que se examinan con detenimiento en este apartado. Por un lado, se han incrementado las situaciones en las que ha desaparecido el contacto con algunas redes, aumentando incluso quienes no tienen contacto frecuente con ninguna red externa al propio hogar. Por otro lado, se ha producido una reducción generalizada en la frecuencia del contacto social. En el primer caso, podrían encontrarse situaciones de aislamiento más extremo. El segundo podría ser el preámbulo de una tendencia todavía más aguda al deterioro de las relaciones, en caso de seguir prolongándose la situación actual en el tiempo.

Como queda reflejado en la tabla 2, se puede observar que entre 2018 y 2021, en cada uno de los espacios relacionales propuestos, se ha producido un incremento sensible de quienes no tienen relación con alguna persona perteneciente a las mismas (exceptuando en los convivientes). Ha aumentado de manera muy notable en el caso de las amistades, en tanto el porcentaje se ha multiplicado por tres veces (del 0,5% al 1,6%). Esto mismo ha ocurrido para con personas del vecindario, multiplicándose por 1,5 veces (del 4,1% al 6,4%), y por cuatro (del 2,2% al 9,4%) en el caso de los compañeros de trabajo.

**TABLA 2. Frecuencia de relaciones con otras personas, por grupos de relación (2018 y 2021) (%)**

	Hogar (convivientes)		Otros familiares		Amistades		Vecindad		Compañeros/as	
	2018	2021	2018	2021	2018	2021	2018	2021	2018	2021
No tiene relaciones	2,4	2,4	0,6	1,0	0,5	1,6	4,1	6,4	2,2	9,4
Diario/ varios días semana	92,3	94,4	66,3	57,7	65,7	50,9	66,0	59,1	81,5	73,6
Una vez semana o menos	4,7	2,7	32,6	41,1	33,3	47,2	29,3	34,0	14,5	14,5
Ns/nc	0,5	0,6	0,4	0,3	0,4	0,3	0,5	0,5	1,8	2,5
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2018 y 2021

Al mismo tiempo, se ha reducido también la frecuencia de los contactos diarios o casi diarios (varias veces por semana) entre el 2018 y 2021 con familiares no convivientes (8,6 puntos), las redes vecinales (6,9 puntos), y con compañeros y compañeras de trabajo (7,9 puntos). El descenso de 14,8 puntos porcentuales (del 65,7% al 50,9%) en el caso de las amistades es el más abrupto de todos. En coherencia, es también en este ámbito donde más se han deteriorado las relaciones sociales. Como corolario, en todos los grupos se observa un incremento de los casos en los que el contacto se mantiene una vez por semana o menos, especialmente en el caso de las amistades (47,2%) y otras personas pertenecientes a la familia (41,1%).

La frecuencia relacional también plantea diferencias por espacios de exclusión, tal y cómo se recoge en la tabla 3 para el año 2021. En el caso de las redes familiares (fuera del propio hogar), de amistad, vecindad y compañeros/as de trabajo se observa un gradiente por el cual, conforme se incrementan las situaciones de dificultad, lo hacen también los casos de personas que no tienen relaciones con miembros de cada una de ellas. Del mismo modo, exceptuando el caso de las relaciones de vecindad, también hay un gradiente por el cual el contacto diario o varias veces por semana se reduce conforme empeoran las situaciones de integración y exclusión. Es a su vez bastante significativo que entre la población en situación de exclusión moderada y severa es especialmente elevada la proporción de quienes no tienen un contacto diario con compañeros/as de trabajo o este es solo en un tercio de los casos diario o casi diario, un hecho que se podría explicar en parte por la tipología de empleos de exclusión llevados a cabo por muchas de estas personas.

## 1.2. La pandemia ha deteriorado o debilitado las relaciones sociales en cerca de seis de cada diez casos

A pesar del carácter transitorio de las medidas de distanciamiento social, sus efectos no han supuesto un mero paréntesis, sino un proceso de destrucción o de deterioro profundo. Muy por el contrario, tal y como se muestra en la tabla 4, para el 59,7% de las personas sus relaciones se habrían visto deterioradas o debilitadas en el periodo más reciente. Sobresale además su intensidad: mientras que el 24,6 % señala que este impacto puede calificarse como bajo, aproximadamente un tercio alude que este ha sido mayor, en tanto la pandemia ha contribuido bastante al deterioro o debilitamiento de sus relaciones (22,5%) o mucho (11,3%). La situación vivida en los últimos meses habría

**TABLA 3. Frecuencia de relaciones con otras personas, por grupos de relación y situación de integración-exclusión de los hogares (2021) (%)**

		<b>Integración plena</b>	<b>Integración precaria</b>	<b>Exclusión moderada</b>	<b>Exclusión severa</b>
<b>Hogares</b>	No tiene relaciones	2,2	2,9	1,9	2,6
	Diario/varios días por semana	94,3	90,7	90,0	91,1
	Una vez a la semana o menos	3,3	6,1	6,1	5,3
	Ns/nc	0,2	0,2	2,0	1,0
	Total	100	100	100	100
<b>Familiares</b>	No tiene relaciones	0,3	0,9	2,2	2,6
	Diario/varios días por semana	61,5	56,4	52,3	52,1
	Una vez a la semana o menos	38,0	42,6	44,3	44,9
	Ns/nc	0,1	0,2	1,2	0,4
	Total	100	100	100	100
<b>Amistades</b>	No tiene relaciones	1,2	1,3	2,0	4,5
	Diario/varios días por semana	53,3	49,7	48,9	47,1
	Una vez a la semana o menos	45,4	48,8	47,9	48,1
	Ns/nc	0,1	0,2	1,2	0,4
	Total	100	100	100	100
<b>Vecindad</b>	No tiene relaciones	5,4	6,3	8,0	8,8
	Diario/varios días por semana	61,9	59,5	51,5	54,3
	Una vez a la semana o menos	32,3	33,9	39,4	36,3
	Ns/nc	0,4	0,4	1,2	0,6
	Total	100	100	100	100
<b>Compañeros de trabajo</b>	No tiene relaciones	6,9	10,6	12,1	22,1
	Diario/varios días por semana	80,5	70,7	65,3	36,2
	Una vez a la semana o menos	10,7	17,0	14,7	34,4
	Ns/nc	1,8	1,7	7,9	7,4
	Total	100	100	100	100

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021

**TABLA 4.** Valoración del impacto que la pandemia ha tenido en el deterioro o debilitación de las relaciones sociales, por sexo, edad y situación de integración-exclusión del hogar de personas encuestadas (2021) (%)

		Ninguno	Poco	Bastante	Mucho	Ns/Nc	Total
<b>Sexo</b>	Varón	38,7	24,7	23,8	11,3	1,5	100
	Mujer	41,3	24,6	21,7	11,3	1,1	100
<b>Edad</b>	Menos de 30 años	37,7	21,6	28,8	10,7	1,2	100
	De 30 a 44 años	36,7	25,4	23,5	13,5	1,0	100
	De 45 a 65 años	40,8	25,1	21,1	11,6	1,4	100
	Más de 65 años	44,0	24,7	20,8	9,3	1,3	100
<b>Situación del hogar</b>	Integración plena	42,6	25,5	21,8	9,3	0,8	100
	Integración precaria	38,8	25,9	22,5	11,7	1,2	100
	Exclusión moderada	35,4	23,1	25,2	13,8	2,5	100
	Exclusión severa	41,0	18,6	23,0	15,7	1,7	100
<b>Total</b>		40,3	24,6	22,5	11,3	1,2	100

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021 (Hogares)

hecho así gran mella en las relaciones sociales a pesar de que se han contado con medios sin precedentes para la comunicación e interacción social y de la reactivación de la solidaridad, como han señalado algunos estudios (Vidal y Halty, 2020).

Todo parece apuntar además a que la percepción subjetiva de este impacto ha sido muy similar entre toda la población, aunque es posible observar algunos desequilibrios, sobre todo cuando se atiende a la situación de integración y exclusión de los hogares de las personas entrevistadas y, en menor medida, a su edad y sexo. A este respecto, apenas existen diferencias entre hombres y mujeres. Si bien los hombres valoran un impacto algo mayor de la pandemia en el debilitamiento de sus relaciones, no se observan grandes diferencias con respecto a las mujeres. El 23,8% de los hombres señalan haber padecido bastante deterioro frente al 21,7% de las mujeres, y las percepciones más negativas (las relaciones se han deteriorado/debilitado mucho) suponen un 11,3% de los casos para ambos sexos. Como se tendrá ocasión de comprobar más adelante, estas pequeñas diferencias podrían deberse a que hombres y mujeres sí han tenido comportamientos distintos en la frecuencia con la que han mantenido contacto con las redes sociales durante los últimos doce meses. Este hecho se ve constatado también en otros estudios como Fontana (2020), donde además se comprueba que la falta de contacto es una de las mayores causas del malestar emocional en las mujeres adultas. Por ello, señalan que la pandemia les ha afectado especialmente, una cuestión que puede tener origen en la existencia de patrones de género distintos en el cuidado y mantenimiento de los vínculos sociales.

En términos de edad, los datos muestran un impacto más frecuente de la pandemia en el deterioro de las relaciones sociales de la población más joven. Ocurre en aproximadamente seis de cada diez casos entre las personas encuestadas menores de 45 años, mientras que para el resto de población ocurre en poco más de la mitad de los casos. Son más significativas, no obstante, las diferencias en términos de gravedad de ese deterioro. Casi cuatro de cada diez jóvenes menores de 30 señalan que sus relaciones han debilitado bastante o mucho (39,5%), el dato más alto entre los distintos grupos de edad examinados. A su vez, este mismo dato para la población mayor de 65 años es el menor de todos (30,1%). También cabe subrayar que al menos una de cada diez personas menores de 65 años ha visto muy deterioradas y debilitadas sus relaciones sociales, un porcentaje que queda ligeramente por encima del caso de la población más mayor. Factores como las desiguales expectativas acerca de los vínculos sociales a lo largo del ciclo vital, o la variabilidad de la solidez de las relaciones en distintas etapas de la vida podrían estar detrás de estas cifras.

Numerosos estudios han perfilado la alta vulnerabilidad que han mostrado las personas mayores a la soledad (Pinazo-Hernandis, 2020). La ausencia de espacios grupales, actividades de voluntariado o asociacionismo es motivo del aumento del deterioro cognitivo (Wang *et al.*, 2020). Es por ello que la pérdida de estos espacios, si bien puede tener consecuencias graves para buena parte de la población, será difícilmente reversible para la población de mayor edad. Estas restricciones a la relación social, según Armitage y Nellums (2020) han incrementado el ya preexistente riesgo de soledad y aislamiento de las personas mayores. Por ello, consecuencias en la salud de esta «desconexión social» han sido diana de las políticas de atención a la población mayor. Quizá, esta preocupación y sensibilización social ha suavizado así esta tendencia generalizada hacia el deterioro de las relaciones en este grupo de edad.

Por otro lado, sí parece observarse cierto gradiente en el impacto de la pandemia cuando se analiza este en función de la situación de integración y exclusión de los hogares. Considerando nuevamente las valoraciones más negativas, un 31,1% de la población encuestada en hogares en integración plena aluden que sus relaciones se han debilitado bastante o mucho. En el caso de hogares en integración precaria el dato asciende 3,1 puntos porcentuales (hasta el 34,2%), pero el impacto intenso en el deterioro de las relaciones se observa sobre todo en los espacios de exclusión moderada y severa (39,7% y 38,7% respectivamente). Es precisamente en estos últimos donde con mayor frecuencia el deterioro de las relaciones se considera el más grave (en un 15,7% de los hogares se califica como mucho). Esta cifra desciende en paralelo a la gravedad de las situaciones de dificultad de los hogares, alcanzando el 13,8% en el caso de personas en hogares en situación de exclusión moderada, el 11,7% de la integración precaria, y



9,3% en las integradas. En consonancia, una de cada cuatro personas en hogares en situación de integración señala que sus relaciones se han deteriorado poco, mientras que en los espacios de exclusión apenas ocurre en el 23,1% (exclusión moderada) y 18,6% (exclusión severa) de los casos.

### 1.3. Las relaciones con las amistades han sido las que más se han diluido, y las vecinales se han fortalecido menos de lo esperable

Los espacios de interacción y socialización son muy diversos, y la perspectiva global recogida anteriormente no tiene porqué experimentarse con el mismo signo e intensidad en todos ellos. Este es un aspecto sobre el que se trata de ahondar en este epígrafe con los datos que se muestran en la tabla 5, donde se valora el fortalecimiento, mantenimiento o debilitamiento de estas relaciones en el propio hogar, con otros familiares, amistades y vecindad durante el periodo de pandemia. Debido a cómo se ha desarrollado la vida social en el último año y medio, cada una de estas redes se ha visto retada por distintos motivos. La relación con las personas del hogar principalmente por la intensificación de la convivencia, mientras que en el resto por la reducción del contacto o su canalización a través de medios no presenciales.

En términos generales, las relaciones en cada uno de estos grupos han tendido a mantenerse, en tanto los porcentajes de invariabilidad de las relaciones (se mantienen igual) son los más elevados en todos los espacios propuestos y para todos los perfiles. Sin embargo, es significativo que, exceptuando el caso de las relaciones mantenidas dentro de los hogares, la proporción de casos en los que se señala que estas se han debilitado se sitúa por encima de aquellos en los que se señala la situación inversa. En este sentido, el mayor debilitamiento de las relaciones en términos globales afecta a las mantenidas con las amistades. El 22,5% de las personas entrevistadas señalan su deterioro, mientras ocurre en un 13,7% de las relaciones vecinales o un 16,8% de los casos cuando se trata de familiares no pertenecientes al hogar. Precisamente es en este último ámbito donde más bajo es el dato registrado (5,9%). Por el contrario, el fortalecimiento de las relaciones parece haberse dado sobre todo con las personas convivientes (18,5%) y otros familiares (13,7%). Esto mismo apenas se señala en un 9,8 % de las relaciones con amistades, y en un 9,7% con personas del vecindario.

Parece entonces que el fortalecimiento de las relaciones ha ocurrido, en primer lugar, en el entorno donde más se ha estrechado la convivencia durante los últimos meses, en el propio hogar. También con aquellas personas con las que se comparte un vínculo familiar. Resulta igualmente llamativo que, a pesar de la importancia de las relaciones vecinales durante los momentos más duros del confinamiento, estas han tendido a mantenerse igual durante el impacto de la pandemia en una mayor proporción, siendo además las que menos se han fortalecido. Todo apunta a que en el periodo examinado se habría podido implicar una rápida tensión y distensión de estas relaciones. Una vez superados los meses de estricto confinamiento, la necesidad de mantener relaciones con entornos de confianza y seguridad para

**TABLA 5.** Percepción acerca del fortalecimiento o debilitamiento/deterioro de las relaciones por el impacto de la pandemia, por sexo, edad y situación de integración-exclusión del hogar de personas encuestadas (2021) (%)

	Sexo		Edad				Integración		Exclusión		Total
	V	M	-30	30-44	46-65	+65	Plena	Precaria	Moderada	Severa	
Fortalecido	15,6	20,4	27,3	21,4	18,8	10,3	18,8	17,3	19,2	19,8	18,5
Debilitado	7,5	4,8	8,4	6,9	4,7	5,2	4,3	6,1	7,8	9,8	5,9
Igual	75,8	74,4	63,5	71,6	75,5	83,7	76,4	75,8	71,6	69,3	75,0
Ns/Nc	1,0	0,4	0,8	0,1	1,0	0,8	0,4	0,8	1,3	1,1	0,7
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<b>Familiares</b>											
Fortalecido	11,0	15,6	20,3	16,2	13,6	8,8	14,0	13,2	13,2	14,4	13,7
Debilitado	18,2	15,9	18,0	18,7	16,5	15,1	16,0	16,7	17,3	20,1	16,8
Igual	70,3	68,2	61,6	65,0	69,2	75,8	69,7	69,9	67,9	64,8	69,1
Ns/Nc	0,5	0,3	0,1	0,1	0,7	0,4	0,2	0,2	1,6	0,7	0,4
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<b>Amistades</b>											
Fortalecido	7,4	11,6	15,3	11,3	9,8	6,2	10,6	9,1	9,6	9,1	9,8
Debilitado	23,1	22,2	21,6	26,8	22,7	18,8	20,2	23,3	26,1	25,9	22,5
Igual	69,0	66,0	62,9	61,9	66,8	74,5	68,9	67,3	62,9	64,4	67,3
Ns/Nc	0,5	0,3	0,2	0,1	0,6	0,4	0,2	0,2	1,3	0,6	0,4
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<b>Vecindario</b>											
Fortalecido	8,0	11,0	10,1	11,4	10,6	6,9	11,3	8,4	8,2	9,1	9,7
Debilitado	14,1	13,5	11,4	16,0	13,3	13,1	11,7	14,5	15,4	17,9	13,7
Igual	76,9	74,9	77,7	71,8	75,3	79,3	76,6	76,4	73,9	72,1	75,8
Ns/Nc	1,0	0,6	0,8	0,8	0,8	0,6	0,4	0,7	2,4	0,9	0,8
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021

prevenir el contagio comunitario del virus habría desplazado estas relaciones en detrimento de otras, limitando su consolidación en unos casos y provocando su debilitamiento en otros.

Si atendemos a estos datos por sexo cabe subrayar que las mujeres han logrado fortalecer sus relaciones en todos los espacios en mayor proporción que los hombres, especialmente en el entorno del hogar (4,8 puntos superior) y con otros familiares (4,6 puntos más). Los hombres, sin embargo, parecen sentir un mayor deterioro de sus relaciones en todos los espacios respecto de las mujeres, pero principalmente también en los hogares (2,7 puntos más que las mujeres) y con otros familiares (2,3 puntos más). No obstante, en ambos casos, la tendencia general sigue el patrón antedicho, y son las relaciones de amistad las que más se han deteriorado para hombres y mujeres, siendo al mismo tiempo las personas convivientes dentro del hogar las más fortalecidas.

La tendencia por grupos de edad sigue las normas generales ya descritas. Por un lado, la percepción de debilitamiento de las relaciones se sitúa por encima de su antagónica (fortalecimiento) cuando se trata de otros familiares, amistades y vecinos/as. La única excepción la supone el caso de los individuos menores de 30 años en sus relaciones familiares, ya que para un 20,3% de las personas consultadas estas se han fortalecido frente a un 18% en las que se ha debilitado (2,3 puntos más). Por otro lado, en todos los grupos de edad sigue siendo con amistades y miembros del propio hogar con quienes se experimenta un mayor deterioro y fortalecimiento respectivamente de las relaciones. Este último parece ser especialmente notable entre la población adulta de 30 a 44 años.

En general, en todos los grupos se percibe una progresión según la cual conforme aumenta la edad, disminuye ligeramente la frecuencia con la que se han fortalecido las relaciones, salvo en el caso de las relaciones vecinales. Ello evidencia que son los grupos más jóvenes los que valoran un mayor cambio en sus relaciones sociales. Este hecho también se observa en el Informe Social de España 2020, donde las personas jóvenes manifiestan un mayor impacto en la tipología de sus relaciones sociales (Vidal y Halty, 2020).

En relación con los espacios de exclusión, son los hogares en exclusión severa y moderada aquellos que manifiestan un mayor deterioro de sus relaciones vecinales (17,9% y 15,4%, respectivamente) y en las amistades (25,9% y 26,1%, respectivamente). Por el contrario, los menores niveles de debilitamiento de las relaciones familiares se identifican en los hogares integrados. Concretamente, tan solo el 4,3% de los hogares plenamente integrados manifiesta deterioro de las relaciones con convivientes y el 16 % con

otros familiares. Para los hogares en exclusión severa, estos datos equivalen al 9,8% para las relaciones con convivientes y el 20,1% para otros familiares. Si bien en general tan solo uno de cada diez hogares lo manifiestan, este impacto es percibido en el doble de hogares en exclusión severa con respecto a los hogares en plena integración (4,3% frente al 9,8%).

## 1.4. Aumenta la población que no tiene contacto diario o casi diario con personas externas al propio hogar, especialmente en los hogares en exclusión

Como se puede observar en los datos previos, las relaciones con las personas convivientes en los propios hogares son las únicas en las que pueden observarse un ligero aumento de la frecuencia de contacto, aunque como cabría esperar esta ya era alta de por sí. Se corrobora que las relaciones en el hogar siguen siendo el espacio de socialización más importante, un hecho más palmario en los últimos meses. Si exceptuamos estas relaciones, y examinamos exclusivamente las que se producen fuera del hogar, independientemente de que estas sean con otros familiares, amistades, vecinos/as o compañeros/as de trabajo es perceptible que ha aumentado notablemente el caso de personas que no tienen relaciones con otras fuera del hogar a diario o casi a diario. En concreto, como se observa en la tabla 6, esta situación se ha incrementado 6,1 puntos desde 2018, hasta alcanzar al 15,5% de la población encuestada. Esta tendencia a la pérdida de relaciones es progresiva desde el año 2009. Ya en la crisis del 2013 se incrementó ligeramente con respecto 2009 (6,4%). Sin embargo, ha sido una tendencia que parece consolidarse en los años posteriores. La recuperación entre los años 2015 y 2018 no implicó una mejora de este dato que se ha visto especialmente afectado por la pandemia.

De nuevo son los hombres quienes más perjudicados se hayan en este punto, ya que señalan con más frecuencia no tener relaciones diarias o casi diarias fuera del hogar. Estas diferencias entre hombres y mujeres también se constataban en años previos, especialmente en 2018, ya que no eran tan acusadas en 2013 y 2009. De hecho, no se percibe una diferencia reseñable con motivo de la pandemia, sino que parece venir marcada más por una mayor frecuencia de las relaciones en el caso de las mujeres con respecto a los hombres.

En cuanto a la edad en los hogares, el mayor impacto de la pandemia se detecta en los hogares mayores de 65 años (7,7 puntos), que claramente han visto reducidas sus rela-

**TABLA 6.** Población que señala no tener contacto diario o varias veces por semana con alguna persona fuera del hogar (familiar, amistades, vecinos/as, compañeros/as de trabajo), por sexo, edad y situación de exclusión del hogar (2009-2021) (%)

		2009	2013	2018	2021	2021-2018
Sexo	Varón	5,6	6,2	10,7	16,4	5,7
	Mujer	4,9	6,5	8,5	14,9	6,4
Edad	Menos de 30 años	4,0	5,9	6,8	13,8	7,0
	De 30 a 45 años	5,3	5,6	9,1	15,3	6,2
	De 45 a 65 años	5,3	6,6	10,3	14,8	4,5
	Más de 65 años	5,6	7,2	9,6	17,3	7,7
Situación Hogar	Integración plena	3,9	5,0	7,7	10,6	2,9
	Integración precaria	5,8	6,5	9,9	16,4	6,5
	Exclusión moderada	4,5	9,0	13,6	22,6	9,0
	Exclusión severa	11,1	8,0	14,0	24,8	10,8
Total		5,2	6,4	9,4	15,5	6,1

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2009, 2013, 2018 y 2021

ciones en esta crisis. También destaca un incremento de siete puntos porcentuales en los hogares más jóvenes (menores de 30 años). Del mismo modo, las situaciones de exclusión más severas han visto reducida la frecuencia de sus relaciones en 10,8 puntos porcentuales, un dato cinco veces mayor que el manifestado por la plena integración (2,9 puntos). En el caso de los hogares en integración precaria crece en 6,5 puntos y para la exclusión moderada en nueve puntos. Ello implica que, en 2021, casi uno de cada cuatro hogares en exclusión (24,8% severa y 22,6% moderada) no han tenido contacto diario o varias veces por semana con algún familiar no conviviente, algún vecino/a, amigo/a o compañero/a de trabajo.

## 1.5. Crecen las relaciones malas o más bien malas, aunque sobre todo se ha producido un retroceso en las relaciones más sólidas

En los epígrafes previos se ha recogido una tendencia generalizada hacia el debilitamiento de las relaciones y una reducción de su frecuencia. Llegados a este punto cabe preguntarse cómo ha evolucionado la conflictividad de las relaciones en un periodo

en el que factores como la redistribución de los cuidados en el hogar, el impacto en la salud psicosocial de la pandemia en la población o las tensiones generadas por el incremento de las dificultades laborales y económicas podrían estar contribuyendo al aumento de estas situaciones. La realidad es que, como puede observarse en la tabla 7 para la amplia mayoría de la población la tenencia de relaciones buenas o muy buenas sigue siendo la tónica general, pero dos tendencias que dibujan un escenario claramente desfavorable en todas las redes relacionales examinadas en comparación con la situación prepandémica.

En el último periodo han aumentado las relaciones calificadas como malas o muy malas, incluyendo entre estas aquellas situaciones extremas en las que se habría producido una ruptura total de las mismas. Este incremento ha sucedido también en el caso de las relaciones calificadas como más bien malas, aunque el crecimiento en puntos porcentuales es mayor en el caso previo. Se ha producido también una importante contracción de las relaciones calificadas como buenas o muy buenas, al que sigue un incremento de las valoraciones positivas más moderadas, esto es, aquellas percibidas como más bien buenas. El aumento de las situaciones más conflictivas reviste especial gravedad, ya que es presumible que, en muchos de estos casos, aunque la vida social vaya recuperándose paulatinamente, no se logren restituir las relaciones por la intensidad del deterioro experimentado.

Si se examina la evolución de la conflictividad atendiendo a cada una de las redes por separado se puede observar que, en lo que concierne a las relaciones con convivientes, en 2018, nueve de cada diez personas entrevistadas señalaban tener muy buenas relaciones. Tras la pandemia este porcentaje baja al 79,7% (10,6 puntos), siendo ma-

**TABLA 7. Valoración de las relaciones, por grupos de personas (2018 y 2021) (%)**

	Conviviente		Otra familia		Amistades		Vecindad		Compañeros/as	
	2018	2021	2018	2021	2018	2021	2018	2021	2018	2021
No tiene/(muy) malas	1,7	3,1	0,6	1,7	0,6	2,0	3,6	6,9	2,1	9,0
Más bien malas	0,5	1,1	0,9	1,5	0,3	0,8	1,3	1,8	1,1	2,1
Más bien buenas	7,1	15,6	12,0	19,2	14,4	21,4	24,3	27,9	21,5	24,1
Buenas o muy buenas	90,3	79,7	86,1	77,3	84,4	75,5	70,0	62,8	72,9	63,0
Ns/nc	0,4	0,5	0,4	0,3	0,3	0,3	0,8	0,5	2,4	1,8
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2018 y 2021

yor el descenso en puntos porcentuales tomando en consideración todas las esferas propuestas. Esto no ha impedido que el entorno del hogar sea donde más se disfruta de relaciones buenas o muy buenas, aunque en un significativo 3,1% de los hogares la situación es completamente inversa. Las relaciones muy buenas con compañeros/as de trabajo han experimentado un descenso parecido en el periodo examinado en este punto (9,9 puntos), siendo que este ámbito, junto con el de las relaciones vecinales, donde menos frecuente sigue siendo mantener buenas o muy buenas relaciones.

Precisamente es aquí donde más han ascendido las relaciones con la peor calificación posible, en concreto 6,9 puntos, hasta alcanzar al 9% del total. No cabe duda entonces de que las redes laborales han sido las más damnificadas en el último periodo en términos de aumento de las situaciones de conflicto o de ruptura. Este indicador es también especialmente alto en el caso de las relaciones vecinales. El debilitamiento en estas últimas señalado en partes previas ha estado probablemente asociado en muchos casos al aumento de las situaciones de conflicto, con toda probabilidad, como consecuencia del estrechamiento de estas relaciones y la convivencia vecinal en los periodos más intensos de confinamiento. También anteriormente se señaló que las relaciones con amistades han sido las que más se han debilitado en los últimos meses, parece que esto ha ido igualmente de la mano de un aumento de las situaciones de conflictividad, aunque de menor intensidad. Han descendido 8,9 puntos los casos en los que se refiere mantener relaciones buenas o muy buenas, y se han incrementado en 1,4 puntos las relaciones malas o muy malas.

La presencia de situaciones de exclusión en los hogares es un factor que intensifica la conflictividad de las relaciones sociales, sobre todo fuera del hogar. Según queda recogido en la tabla 8 cuando se trata de relaciones con redes distintas a las del propio hogar hay una progresiva reducción de las valoradas como buenas o muy buenas conforme más complicada es la situación del hogar en términos de integración y exclusión. De igual manera, es más probable encontrar situaciones en las que las relaciones son malas o muy malas –o no se tienen– conforme más intensa es la exclusión. Es particularmente alto el dato de situaciones malas o muy malas con vecinos/as (11,3 %) y compañeros/as de trabajo (19%) entre las personas entrevistadas cuyos hogares se encuentran en situación de exclusión severa. También es llamativa la presencia de relaciones conflictivas entre los hogares en situación de integración precaria, en términos muy similares a los de aquellos en situación de exclusión moderada y severa. Es complicado encontrar una explicación clara a este dato, pero podría deberse en parte a que la situación de pandemia en estos hogares han tenido que lidiar con tesituras relativamente novedosas, como un aumento de la incertidumbre laboral y económica, o compaginar vida laboral y familiar en los domicilios en unas condiciones y con unos recursos no tan favorables como los hogares en situación de integración plena.

**TABLA 8. Valoración de las relaciones, por grupos y situación de exclusión de hogares (2021) (%)**

		<b>Integración plena</b>	<b>Integración precaria</b>	<b>Exclusión moderada</b>	<b>Exclusión severa</b>
<b>Hogares</b>	No tiene/(muy) malas	2,1	4,0	3,9	3,6
	Más bien malas	0,0	2,5	0,8	1,9
	Más bien buenas	13,9	15,8	17,2	20,5
	Buenas o muy buenas	83,6	77,4	76,6	73,5
	Ns/nc	0,4	0,3	1,5	0,5
<b>Familia</b>	No tiene/(muy) malas	0,4	2,1	3,5	3,9
	Más bien malas	0,3	2,2	1,3	3,6
	Más bien buenas	16,5	19,9	23,2	23,3
	Buenas o muy buenas	82,7	75,5	70,8	68,5
	Ns/nc	0,1	0,2	1,2	0,7
<b>Amistad</b>	No tiene/(muy) malas	1,2	2,0	2,5	5,4
	Más bien malas	0,1	1,5	0,6	1,5
	Más bien buenas	19,0	21,5	26,0	25,9
	Buenas o muy buenas	79,6	74,8	69,7	66,4
	Ns/nc	0,1	0,2	1,2	0,7
<b>Vecindad</b>	No tiene/(muy) malas	5,3	6,9	9,5	11,3
	Más bien malas	0,5	2,8	2,2	3,2
	Más bien buenas	26,2	27,7	32,8	31,2
	Buenas o muy buenas	67,7	62,0	54,1	54,0
	Ns/nc	0,3	0,6	1,5	0,4
<b>Compañeros/as de trabajo</b>	No tiene/(muy) malas	6,5	10,5	13,0	19,0
	Más bien malas	1,3	3,2	0,5	4,9
	Más bien buenas	23,0	23,4	34,7	27,0
	Buenas o muy buenas	67,8	61,1	49,2	44,2
	Ns/nc	1,3	1,8	2,6	4,9

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021

## 1.6. Decae la población que señala no tener relaciones buenas o muy buenas fuera del entorno del hogar

Finalmente, si se examina la evolución de la población que señala no tener relaciones buenas o muy buenas con ningún grupo distinto al propio hogar se puede comprobar que esta valoración se ha incrementado entre 2018 y 2021 en ocho puntos porcentuales. Este impacto sobre las relaciones positivas se ha situado casi a los niveles de deterioro de 2013 (19,1%), indicando un claro impacto de las situaciones de crisis económicas en la pérdida de relaciones buenas o muy buenas fuera del hogar.



Por características de los hogares en ambas crisis se observa una tendencia similar, aunque más acuciada en esta pandemia. En el caso de los hombres, se duplica el porcentaje de casos que manifiestan no tener buenas o muy buenas con personas de fuera del hogar (del 11,9% al 22,3%). En el caso de las mujeres, se incrementa significativamente, aunque bastante menos, en 6,3 puntos porcentuales (15,9% en 2021).

En general, en todas las edades se observa un incremento de las personas que señalan contar con menos relaciones sociales buenas o muy buenas, lo que muestra una pérdida de calidad de las relaciones tras la pandemia. Aunque cabe subrayar que la ausencia de buenas o muy buenas relaciones se manifiesta especialmente en los grupos de menor edad. Mientras el 7,2% de las personas menores de 30 años lo señalaban en 2018, ahora lo hacen casi dos de cada diez (19,2%). En este punto sí que la pandemia muestra una clara diferencia en este indicador, pues entre 2009 y 2013 el impacto por grupos de edad fue mucho más moderado, especialmente en las personas menores de 30 años.

Por espacios de exclusión, los datos comparados entre años manifiestan que han sido las personas que viven en hogares en situación de exclusión moderada, integración plena y precaria quienes han visto reducidas sus buenas relaciones en 8,5 puntos porcentuales, 7,6 y 7 respectivamente en la última crisis. No obstante, son quienes se encuentran en situación de exclusión severa el grupo poblacional con

**TABLA 9.** Población que señala tener relaciones «buenas o muy buenas» con alguna persona fuera del hogar, por sexo, edad y situación de exclusión del hogar (2009-2021) (%)

		2009	2013	2018	2021	2021-2018
<b>Sexo</b>	Varón	16,0	20,3	11,9	22,3	10,4
	Mujer	15,1	18,4	9,6	15,9	6,3
<b>Edad</b>	Menos de 30 años	14,9	15,5	7,2	19,2	12,0
	De 30 a 45 años	15,1	19,3	9,7	17,6	7,9
	De 45 a 65 años	16,0	19,9	12,0	20,4	8,4
	Más de 65 años	15,3	19,5	10,9	16,6	5,7
<b>Situación del hogar</b>	Integración plena	10,7	15,9	7,4	15,0	7,6
	Integración precaria	16,5	18,4	12,7	19,7	7,0
	Exclusión moderada	21,3	23,9	13,6	22,1	8,5
	Exclusión severa	29,9	28,7	18,4	24,7	6,3
<b>Total</b>		15,4	19,1	10,5	18,5	8,0

Fuente: EINSFOESSA 2009, 2013, 2018 y 2021

peor calidad en las relaciones. Tras la pandemia, casi una de cada cuatro personas en hogares en exclusión severa (24,7%) señala no tener buenas o muy buenas relaciones con personas ajenas a su hogar convivencial. Esta es una realidad similar a la crisis anterior, aunque menos intensa en este espacio, pues en esta crisis las diferencias entre la exclusión severa y el resto de grupos son más moderadas que en la crisis anterior.

## 2. Las redes de solidaridad durante la pandemia en perspectiva comparada

Disponer de relaciones sólidas y participar en distintas redes es un elemento determinante para poder recibir apoyos cuando se necesitan, ya sean estos instrumentales o emocionales. De hecho, durante los meses más duros de limitación de la movilidad se desarrollaron algunas redes relacionales de proximidad y comunitarias (Vidal y Halty, 2020). También brinda la oportunidad de prestarlos cuando son requeridos por personas de nuestro entorno. Claro que, con lo dicho hasta ahora, es presumible que la pandemia haya puesto en jaque las posibilidades de que se haga efectiva la solidaridad entre la población. El debilitamiento y la reducción en la frecuencia de las relaciones sociales han sido un obstáculo que la pandemia ha impuesto y que han podido operar en contra de la solidaridad, aunque esto viene a agudizar algunas tendencias previas. Ya en anteriores informes (2007, 2009, 2013 y 2018) se pudo comprobar que la solidaridad había sido un soporte clave para tres de cada cuatro hogares más afectados por dificultades, aunque año tras año se percibía una tendencia descendente de la capacidad de recibir ayuda en momentos de necesidad (Martínez-Virto y Bogino-Larrambeberé, 2018). A lo largo de esta segunda parte del trabajo se aborda esta tendencia.

### 2.1. La pandemia agrava la tendencia por la que se reduce la capacidad de dar y recibir ayuda a terceros

Tal y como muestra la tabla 10, esta tendencia descendente no ha cesado en 2021. Si en 2018, siete de cada diez hogares tenían ayuda cuando la necesitaban, este porcentaje se ha reducido 3,9 puntos porcentuales en 2021. Este dato alerta de que el 34% de

los hogares entrevistados no reciben ayuda en momentos de necesidad, un elemento que constata una pérdida de capacidad de ayuda con respecto a crisis anteriores. Esta es más necesaria si cabe en aquellos hogares en los que se acumulan más dificultades, pero también en estos casos se percibe un descenso en la recepción de ayuda.

La misma tendencia sigue la capacidad de prestar ayuda en caso de necesidad. En el año 2018 casi seis de cada diez hogares prestaba ayuda a terceros en caso de necesidad (58,1%). Tras la llegada de la pandemia, tan solo el 46,9% manifiesta esto mismo, acusando un descenso de 11,2 puntos porcentuales. Esta situación se repite independientemente de la situación de los hogares de las personas encuestadas. Si bien aluden menor capacidad de prestar ayuda quienes se ubican en los espacios de exclusión moderada y severa. Tan solo el 44,3% de hogares en exclusión moderada y el 35,1% en exclusión severa. La capacidad de ayudar se ha visto reducida entre 2018 y 2021 en 9,1 y 10,2 puntos porcentuales respectivamente en estos casos.

Es reseñable que las personas entrevistadas cuyos hogares disfrutaban de una situación de integración plena, a pesar de que siguen siendo quienes más ayuda prestan (sucede en la mitad de los casos, el 50,7%), han disminuido esta función un total de 11,8 puntos con respecto a 2018. Se trata del descenso mayor, lo que denota que las dificultades para prestar ayuda no solo se han debido a las dificultades individuales o del propio hogar, también marcadas por una consolidación del individualismo en nuestra sociedad (Blanco *et al.*, 2018), sino a las limitaciones derivadas de las medidas sanitarias implementadas, la distancia social y reducción de la frecuencia de los encuentros. Incluso a ello habría contribuido también el deterioro de las relaciones y el empeoramiento de la

**TABLA 10.** Población que recibe ayuda o presta ayuda a terceros, por grupos de exclusión (2018 y 2021) (%)

		2018	2021	2021-2018
<b>Recibe ayuda</b>	Integración plena	72,6	67,8	-4,8
	Integración precaria	65,8	62,6	-3,1
	Exclusión moderada	70,5	67,7	-2,7
	Exclusión severa	71,3	69,6	-1,7
	Total	69,9	66,0	-3,9
<b>Presta ayuda</b>	Integración plena	62,5	50,7	-11,8
	Integración precaria	55,7	46,6	-9,1
	Exclusión moderada	53,4	44,3	-9,1
	Exclusión severa	45,3	35,1	-10,2
	Total	58,1	46,9	-11,2

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2018 y 2021.

situación de los hogares, especialmente en el caso de los más excluidos, que veíamos en puntos anteriores.

## 2.2. Se ha logrado mantener o mejorar la intensidad en aquellos casos donde se da y se recibe ayuda

A pesar del descenso generalizado antedicho en términos de volumen, todo parece apuntar a que, en aquellos casos en los que esta ayuda se presta o recibe, la pandemia no ha supuesto una reducción generalizada de la intensidad (ver tabla 11). Apenas un 5,9% de la población que recibe ayuda considera que recibe menos que durante el periodo prepandémico, al tiempo que otro 8,1% señala que presta menos ayuda en la actualidad. En ambos casos la tendencia ha sido a mantenerse por igual, como refleja el 80,7% y 70,2% de las personas encuestadas. Es así mismo subrayable que un 13,2% estaría recibiendo más ayuda y otro 21,3% estaría brindado más.

Como cabría esperar, los hogares con más dificultades están prestando menos ayuda en la actualidad que antes de la pandemia. También es menos habitual que estos hogares hayan redoblado esfuerzos en esta tarea. Un 22,7% de los individuos en hogares en situación de exclusión severa prestan menos ayuda, y solo un 13,3% tendría la oportunidad de otorgar más. La situación de los hogares en situación de integración plena

**TABLA 11.** Percepción de la cantidad de ayuda que se presta a o recibe de terceros en comparación con el periodo anterior a la pandemia, por grupos de exclusión (2021) (%)

		Menos	Igual	Más	Ns/nc	Total
<b>En caso de recibir ayuda</b>	Integración plena	3,9	87,9	7,9	0,3	100
	Integración precaria	5,2	81,3	13,2	0,4	100
	Exclusión moderada	7,7	71,0	21,3	-	100
	Exclusión severa	13,8	60,2	25,8	0,2	100
	Total	5,9	80,7	13,2	0,3	100
<b>En caso de prestar ayuda</b>	Integración plena	4,2	72,5	23	0,3	100
	Integración precaria	8,3	69,6	21,8	0,3	100
	Exclusión moderada	13,7	66,6	18,5	1,3	100
	Exclusión severa	22,7	64	13,3	0	100
	Total	8,1	70,2	21,3	0,4	100

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021

es diametralmente opuesta, ya que apenas un 4,2% estarían siendo menos solidarios en la ayuda que dan a terceros, mientras que son los que más han aumentado su apoyo (en un 23% de los casos). Cabe igualmente celebrar que entre quienes se encuentran en hogares con más dificultades han visto notablemente aumentada la intensidad de la ayuda recibida. Ocurre en uno de cada cuatro casos entre quienes viven en hogares en exclusión severa.

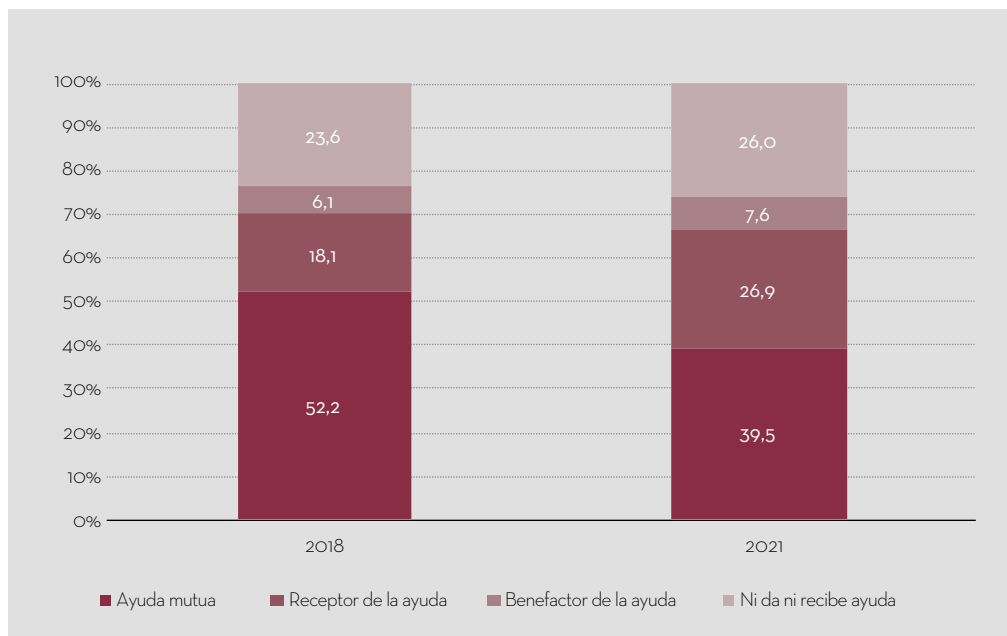
## 2.3. La situación de pandemia ha reducido los casos en los que se presta y recibe ayuda al mismo tiempo

En este sentido, al igual que comprobábamos en informes anteriores, los hogares han desarrollado distintas formas de ayuda prestada y recibida. En función de cómo se interrelacionen los casos en los que se presta o da ayuda se pueden identificar cuatro situaciones diferenciadas. La primera, denominada «ayuda mutua», hace referencia a aquellos hogares que reciben ayuda en caso de necesidad y que también están en capacidad de ofrecerla, aunque no es una ayuda necesariamente recíproca entre los mismos hogares. Por otro lado, los hogares «receptores de ayuda» son aquellos que reciben ayuda, pero no la prestan. Los hogares «benefactores» serían aquellos que sí suministran ayuda, pero ellos no la reciben. En la cuarta categoría encontramos a los hogares que «ni dan ni reciben» ayuda.

Como muestra el gráfico 1, la pandemia reduce de manera reseñable las formas de ayuda mutua. Un 12,7% menos de hogares manifiestan desarrollar estas redes de apoyo, donde tanto reciben ayuda como la ofrecen en alguna ocasión. Ello implica que del 2018 al 2021 esta forma de ayuda pasa de ser parte de más de la mitad de la muestra (52,2%) a cuatro de cada diez familias (39,5%). También se incrementan ligeramente las familias que no dan ni reciben ayuda, una cuestión que puede estar relacionada con la disminución de la frecuencia y de calidad de las relaciones sociales identificado en otros puntos. Por el contrario, los hogares benefactores se incrementan ligeramente tras la pandemia (7,6%) pero se destaca que uno de cada cuatro hogares es receptor de ayuda (26,9%). Por tanto, la pandemia parece no haber implicado una reducción de las necesidades de ayuda, pero sí, en cierta manera, ha tenido un impacto en la disminución de aquellas formas de apoyo basadas en relaciones recíprocas, mientras que el aumento se constata en las fórmulas más unilaterales.

Por espacios de población (gráfico 2), los espacios de exclusión más severa se sitúan claramente en las posiciones más necesitadas de ayuda y con menor capacidad de

**GRÁFICO 1.** Proporción de hogares en relación con la ayuda que reciben y/u ofrecen (2018 y 2021) (%)

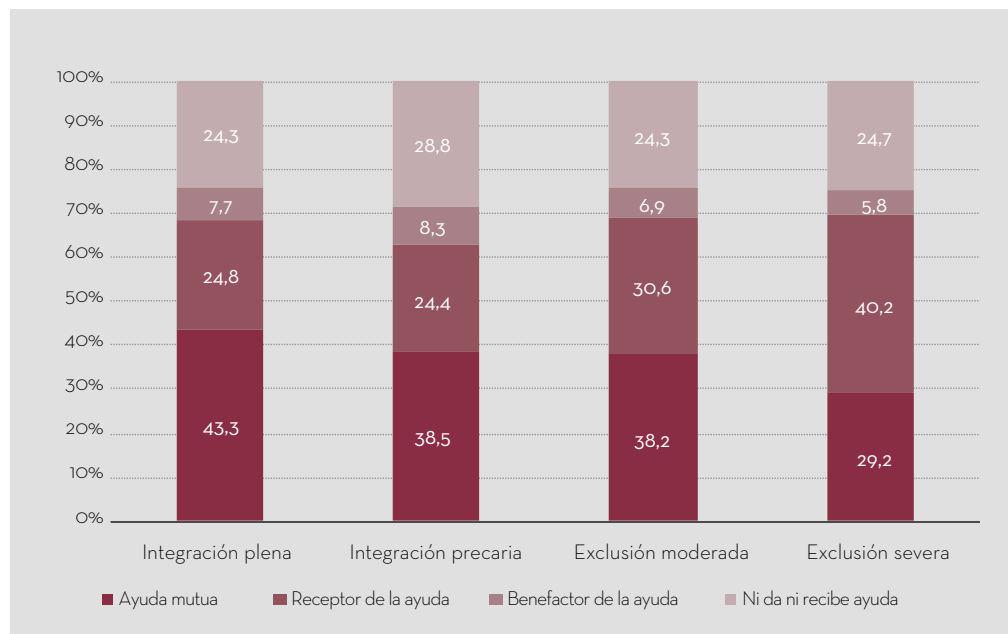


Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2018 y 2021

ofrecerla. Solo el 29,2% de los hogares en exclusión severa participa en redes de apoyo y cuatro de cada diez (40,2%) son solo receptores de ayuda. Este volumen es también significativo en tres de cada diez hogares en exclusión moderada (30,6%). Por el contrario, el 43,3% de los plenamente integrados participan de formas de apoyo mutuo y el 7,7% son hogares benefactores. En cuanto a la integración precaria, resulta reseñable que el 28,8% no da ayuda ni la recibe y que el 8,3% son benefactores, lo que les sitúa dentro de los hogares que menos ayuda reciben.

La tabla 12 nos permite profundizar en los perfiles de los hogares y personas entrevistadas que han manifestado desarrollar estas formas de ayudas. En relación al sexo de las personas entrevistadas y representantes del hogar se observa que las mujeres están más presentes en las formas de ayuda mutua o en la recepción de ayuda, mientras que los hombres están más presentes en las formas benefactoras o que ni dan ni reciben ayuda. En cuanto a la edad parece que son los hogares más jóvenes los que se alejan de la media en las formas de ayuda mutua o en las de recepción de ayuda (42% y 32,5%, respectivamente), mientras que más de tres de cada diez hogares

**GRÁFICO 2.** Proporción de hogares en relación con la ayuda que reciben y/u ofrecen, por situación de integración-exclusión de los hogares (2021) (%)



Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021

mayores de 65 años ni dan ni reciben ayuda (31,1%). Entre la edad más benefactora encontramos al grupo de 45 a 65 años (9,7%), dos puntos porcentuales por encima de la media (7,6%).

**TABLA 12.** Proporción de hogares en relación con la ayuda que reciben y/u ofrecen, por sexo, grupos de edad y espacio de exclusión (2021) (%)

		Ayuda mutua	Receptor	Benefactor	Ni da ni recibe
<b>Sexo</b>	Varón	37,1	25,9	8,4	28,5
	Mujer	41,1	27,6	7,0	24,3
<b>Edad</b>	Menos de 30 años	42,0	32,5	7,1	18,4
	De 30 a 45 años	40,6	27,4	5,7	26,0
	De 45 a 65 años	40,5	25,2	9,7	24,6
	Más de 65 años	36,0	25,9	7,0	31,1
<b>Total</b>		39,5	26,9	7,6	26,0

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021

### 3. Evolución de las situaciones de conflicto y aislamiento

A lo largo del capítulo hemos observado que la pérdida de relaciones sociales, la reducción de su frecuencia o su deterioro es un aspecto a subrayar en esta pandemia. Ello, además, ha implicado cierto cambio en las formas de ayuda mutua, reduciendo aquellas de apoyo recíproco e incrementando las formas más unilaterales de apoyo.

El aislamiento social y el conflicto son dos de las ocho dimensiones que miden la exclusión social a partir de los 37 indicadores en este informe **(1)**. En 2021 el 6% de los hogares de la muestra se encuentra en una situación de conflicto social y el 6,2% en aislamiento. Ello implica un ligero incremento con respecto a los datos de 2018 (5,1% y 6% respectivamente).

Estos indicadores afectan en mayor medida a algunas tipologías de hogar, tal y cómo muestra la tabla anterior. En general se ha producido un incremento de los hogares en situación de conflicto, tanto en aquellos hogares sustentados por hombres como por mujeres (+3,1 y +3,2 puntos, respectivamente). No ocurre lo mismo con el aislamiento social, que se ha incrementado 1,1 puntos en los hogares encabezados por hombres, pero se ha reducido del 9,3% al 7,5% en los encabezados por mujeres.

Si atendemos a la edad de las personas sustentadoras de los hogares, se constata que los mayores niveles de conflicto se dan en los hogares más jóvenes, destacando que afecta al 11,8% de menores de 30 años. Por el contrario, el aislamiento afecta más conforme asciende la edad del hogar. En 2021 casi uno de cada diez hogares sustentados por mayores de 65 se encontraban en aislamiento. Sin embargo, no parece haber diferencias significativas con 2018, como cabía esperar tras la pandemia.

Sin embargo, sí parece ser un elemento de incidencia la presencia de menores de 18 años en los hogares, especialmente en esta pandemia, donde se han duplicado los hogares en conflicto con estas características (del 6,1% en 2018 al 12,2% en 2021). En el caso de los hogares en aislamiento, son los hogares con alguna persona mayor de 65 años los que muestran una mayor vulnerabilidad. Sin embargo, frente a lo que podría esperarse por las medidas de distancia implementadas en la pandemia, no se percibe un incremento de este indicador de exclusión en este colectivo.

---

**(1)** Estas dimensiones se construyen a partir de la síntesis de varios de los 37 indicadores que miden la exclusión social. Para el conflicto social (dimensión 7), indicadores 28 a 32. Para el aislamiento social (dimensión 8), indicadores 33 a 35.



**TABLA 13.** Evolución de las situaciones de conflicto y aislamiento social en función de las características del hogar (2018-2021) (%)

		2018		2021		2018-2021	
		Conflicto	Aislamiento	Conflicto	Aislamiento	Conflicto	Aislamiento
Sustentador/a principal	Varón	3,8	4,3	6,9	5,4	3,1	1,1
	Mujer	7,6	9,3	10,8	7,5	3,2	-1,8
Edad sustentador/a principal	Menos de 30 años	6,8	2,5	11,8	2,9	5,0	0,4
	30-44 años	5,6	2,2	9,8	4,2	4,2	2,0
	45-64 años	5,6	5,9	9,1	5,5	3,5	-0,4
	Más de 65 años	3,5	10,2	5,4	9,4	1,9	-0,8
En el hogar hay alguna persona	Mayor de 65 años	4,0	9,0	5,5	8,4	1,5	-0,6
	Menor de 18 años	6,2	0,5	12,2	0,7	6,0	0,2
	Joven, de 18-24 años	7,0	1,2	11,1	0,6	4,1	-0,6
Tamaño del hogar	Persona sola	5,6	21,6	5,9	25,2	0,3	3,6
	2-4 miembros	4,9	0,7	8,3	1,3	3,4	0,6
	5 y más miembros	5,0	0,3	14,9	0,7	9,9	0,4
Tipo núcleo	Mononuclear	4,9	0,7	8,6	0,9	3,7	0,2
	Polinuclear	6,7	0,7	13,8	0,0	7,1	-0,7
Tipo de barrio	Buenas condiciones	4,8	5,9	7,9	6,1	3,1	0,2
	Degradado o marginal	10,6	7,4	12,7	7,4	2,1	0,0
Situación exclusión del hogar	Integración plena	0	0	0	0	0	0
	Integración precaria	7,8	14,1	10,5	12,8	2,7	-1,3
	Exclusión moderada	11,6	6,9	18	6,3	6,4	-0,6
	Exclusión severa	19,3	6,3	24	7,6	4,7	1,3
Total		5,1	6,0	8,3	6,2	3,2	0,2

Fuente: Elaboración propia a partir de EINSFOESSA 2021 y 2021.

En relación al tamaño de hogar, la tabla observa que el incremento del número de miembros incrementa el riesgo de vivir situaciones de conflicto. De hecho, la incidencia se multiplica por tres en el caso de los hogares con cinco o más miembros frente a los unipersonales (14,9% frente al 5,9% en 2021). Esta incidencia en las familias numerosas se ha incrementado en 9,9 puntos porcentuales entre 2018 y 2021, lo que constata que las medidas de confinamiento sí han tenido un impacto en el conflicto vivido por las familias, una incidencia mayor conforme más miembros tiene el hogar. Esta misma tendencia en materia de conflicto se observa cuando en un mismo hogar conviven distintos núcleos, pues son los hogares polinucleares los que manifiestan mayores niveles de conflicto. Este incremento se ha multiplicado por dos en el marco de la pandemia pasando del 6,7% en 2018 al 13,8% en 2021.

Por el contrario, lógicamente, son los hogares de una persona los que más riesgo al aislamiento muestran. De hecho, en 2021, uno de cada cuatro hogares unipersonales se encuentra en aislamiento social (25,2%). Este dato se ha incrementado en 3,8 puntos porcentuales desde 2018.

También es reseñable identificar cómo los entornos degradados tienen mayores niveles de conflicto y aislamiento, si bien en comparación con los hogares en buenas condiciones lo que destaca son los altos niveles de conflicto. Ya en 2018, uno de cada diez hogares de entornos degradados vivía en conflicto. En 2021 este valor se ha incrementado hasta el 12,7%. Aunque cabe subrayar que la pandemia ha reducido, en este indicador, las diferencias entre ambos entornos. Ello implica que también la COVID-19 ha tenido un impacto mayor que otras crisis en la conflictividad de los hogares que viven en buenos entornos.

Si atendemos estos indicadores por espacios de exclusión se observa que son los hogares excluidos los mayormente expuestos a situaciones de conflicto. Esta situación se ha incrementado por la pandemia. En 2021, casi uno de cada cuatro hogares en exclusión severa (24%) vive en situaciones de conflicto, un dato que afecta al 18% de la exclusión moderada. Por el contrario, resalta cómo el indicador de aislamiento ha afectado en mayor medida a los hogares en integración precaria, aunque ello no parece estar vinculado a la pandemia, pues ya el 2018 era del 14,1%. Lejos de lo que se podría esperar por la pandemia, si bien el indicador de conflicto aparece claramente incrementado, el de aislamiento no es tan significativo. Tan solo muestra un ligero incremento para los hogares en exclusión severa (+1,3 puntos).

## 4. Conclusiones

No cabe duda de que la pandemia ha generado un escenario sin precedentes para la inmensa mayoría de la población. Los espacios donde habitualmente suceden las interacciones sociales con las personas más allegadas se han visto limitados o clausurados. Al mismo tiempo, se ha multiplicado el tiempo de convivencia dentro de los domicilios. Aunque las medidas de distancia social para prevenir el contagio se han ido aliviando progresivamente, su prolongado mantenimiento en el tiempo ha generado muchos interrogantes sobre cómo han podido incidir en las relaciones sociales de la sociedad española, y sobre qué posibles consecuencias negativas puede haber acarreado. Los resultados de la Encuesta EINSFOESSA 2021 nos han permitido dar algunas claves a este respecto y comprobar que, en efecto, la pandemia ha dejado una notable huella en la vida relacional. Esta lectura es, sin duda, ambivalente. Por un lado, resulta positiva, puesto que pone de manifiesto que la mayoría de la población ha interiorizado la necesidad de reducir y limitar los contactos sociales como medida preventiva frente al contagio. Sin embargo, esto ha ocasionado, en paralelo, un generalizado distanciamiento y debilitamiento de las relaciones sociales, la disminución de la ayuda mutua, y el aumento de las situaciones de conflicto social. Si bien el análisis de algunos indicadores nos ha permitido ver que el impacto en las relaciones sociales también fue una constante en la crisis anterior, los datos entre 2018 y 2021 alertan de un impacto más intenso que consolida algunos procesos de ruptura relacional que nunca lograron recuperar los niveles previos a la crisis de económica del 2012.

Así, en primer lugar, se ha comprobado que el periodo de pandemia ha traído consigo un distanciamiento generalizado de las relaciones sociales, ya que se ha reducido la frecuencia de contacto social prácticamente en todos los ámbitos en los que este se produce habitualmente (redes familiares, vecinales, laborales y de amistad). La reducción de la frecuencia de las relaciones ha sido especialmente significativa en el caso de familiares no convivientes y de las amistades. También se ha podido constatar que ha aumentado considerablemente la población que no señala tener contacto diario o varias veces por semana con alguna persona fuera de su hogar. Esta tendencia se viene observando en la sociedad española desde hace más de una década, pero sin duda se ha visto acelerada por la pandemia. En la actualidad, un 15,5% de la población experimenta esta situación, un dato que se ha multiplicado por tres desde el año 2009. Existe además un claro gradiente por el cual alcanza con más frecuencia a aquellas personas que viven en hogares con más dificultades, hasta tal punto que cerca de una cuarta parte de las personas en hogares en situación de exclusión severa no tienen contacto fuera de su hogar de manera frecuente (24,8%).

En segundo lugar, se ha mostrado como en el periodo pandémico han sido más frecuentes las situaciones en las que las relaciones sociales se han debilitado, por encima de aquellas en las que se han fortalecido. Esta pérdida de calidad se resalta, especialmente, en el ámbito de las relaciones de amistad; así lo manifiesta el 22,5% de la población. Es igualmente destacable que, al contrario de lo que quizá cabría esperar, las relaciones vecinales han tendido a mantenerse por igual, cuando no a empeorar. Si bien estas redes adquirieron una rápida importancia durante las etapas más duras del confinamiento, también parece que posteriormente se habría experimentado un rápido debilitamiento de las mismas. En este mismo sentido, cerca de un 18,5% de la población señala que no tiene relaciones buenas o muy buenas con alguna persona fuera del hogar, observándose claras diferencias en términos de sexo y situación del hogar. Son sobre todo los hombres (22,3%) frente a las mujeres (15,9%), quienes no disponen de este tipo de relaciones, y esta situación es más frecuente en los hogares en situación de exclusión social, sea moderada (22,1%) o severa (24,7%).

En materia de ayuda prestada, la pandemia parece haber consolidado una ligera tendencia ya observada en crisis anteriores. Según los datos del 2021, el 34% de hogares entrevistados no reciben ayuda en momentos de necesidad. Esta tendencia también se observa en la reducción de la ayuda prestada, que ha descendido en 11,2 puntos porcentuales con respecto a 2018. Al igual que en anteriores informes, se han analizado las formas de relación recíproca o mutua. En este campo, la pandemia también reduce en 12,7 puntos porcentuales los hogares que reciben ayuda, pero también la prestan en situación de necesidad y uno de cada cuatro hogares (26,9%) es solo receptor de ayuda. Igualmente, aumentan las familias que no dan ni reciben ayuda, mientras que crecen los hogares benefactores. En este sentido, la pandemia parece haber contribuido a disminuir aquellas formas de apoyo basadas en relaciones recíprocas, mientras que ha aumentado las fórmulas de ayuda más unilaterales.

Por último, la COVID-19 parece haber implicado un significativo incremento de los hogares en conflicto social y aislamiento con respecto al año 2018. En relación al conflicto, se constata un mayor impacto en los hogares de menor edad, en aquellos donde hay menores de 18 años, en los más numerosos o polinucleares. Por espacios de exclusión también esta realidad se ceba más en los hogares en exclusión severa, donde uno de cada cuatro hogares vive en situaciones de conflicto. Por el contrario, son los hogares de más edad y los unipersonales los que más riesgo parecen tener al aislamiento.

Por todo ello, la pandemia deja huella no solo en el ámbito relacional de la sociedad española, sino que constata distintas formas de relación en materia de ayuda prestada

y recibida, así como, en materia de conflicto o aislamiento. En estos momentos, donde las medidas parecen relajarse, cabe hacerse la pregunta de si recuperaremos las dinámicas relacionales pre-pandémicas o, por el contrario, esta experiencia cambiará nuestras formas de relación.

El análisis de la frecuencia relacional en los años 2009 y 2013 evidencia que la ruptura relacional es desde hace más de una década una tendencia que parece consolidarse, aún de manera más intensa, en esta nueva crisis. Resulta, por tanto, inevitable plantear los riesgos que ello implica en nuestra sociedad. Este riesgo, además, no parece repartirse de manera equitativa, pues son los hogares más vulnerables los que lo están viviendo de manera más intensa. En este sentido, el contexto pone de manifiesto la importancia de prevenir la pérdida relacional y promover espacios de reconstrucción de relaciones sociales, con una especial mirada a los colectivos más excluidos. Tanto desde la iniciativa social como desde las propias políticas y servicios sociales públicos esta debe ser una línea de acción prioritaria, pues el aislamiento y el conflicto social implican fuertes riesgos a las familias más excluidas, especialmente, si en ellas se cuenta con personas menores a cargo. Por tanto, no es solo una cuestión de buena salud relacional, sino de prevención de los procesos de exclusión social y garantía infantil que requiere incorporar la dimensión relacional como un elemento de prevención e intervención social clave en las políticas públicas.

## 5. Referencias bibliográficas

ARMITAGE, R.; NELLUMS, L.B. (2020): «COVID-19 and the consequences of isolating the elderly». *Lancet Public Health.*, 5, pp. e256. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X).

BLANCO, A. et al. (2018): *Informe social de España 2018*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas. Disponible en: <https://blogs.comillas.edu/informe-espana/wp-content/uploads/sites/93/2019/05/Informe-Espa%C3%B1a-2018-completo.pdf>.

BALLUERKA, N. et al. (2020): *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19*. Universidad del País Vasco. Disponible en: <https://www.ehu.es/documents/10136/14449156/Consecuencias+psicol%C3%B3gicas+COVID-19+PR3+DIG.pdf/90d9172a-49cf-dee4-e693-d3a79fcbc9f8>.

FONTANA, L. (2020): «Pandemia y rearticulación de las relaciones sociales». *Perifèria, revista de recerca i formació en antropologia*, 25(2), 101-114, <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.770>

PINAZO-HERNANDIS, S. (2020): «Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos». *Revista Española de Gerontología y Geriátrica*, 55(5):249-252. DOI: [doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006](https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006)

SUÁREZ ALONSO, AG. «La salud mental en tiempos de la COVID-19». *Rev Esp Salud Pública*. 2020; 94: 9.

VENEGAS TRESIERRA, CE., LEYVA POZO, AC. (2020): «La fatiga y la carga mental en los teletrabajadores: a propósito del distanciamiento social». *Rev Esp Salud Pública*; 94: 9.

VIDAL, F. y HALTY, A. (2020): «La soledad del siglo XXI». En Agustín Blanco et al. (coord.). *Informe social de España 2020*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas. Disponible en: <https://blogs.comillas.edu/informe-espana/wp-content/uploads/sites/93/2020/10/Informe-Espana-2020-1.pdf>

WANG, H. et al. (2020): Dementia care during COVID-19. *Lancet.*, 395, pp. 1190-1191. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30755-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30755-8)