

Diagnóstico de Soledad no deseada 2025



JÓVENES
Y DESARROLLO
ONGD SALESIANA

MADRID

CONC
'ENCI
AF
RO



AUTORÍA: Ángela Denore

COORDINACIÓN: María Borrás Mohedano

PROYECTO: *“Cuidadanía Integral: un modelo de desarrollo sostenible desde un enfoque global-local que sitúa a las personas y los cuidados en el centro”*

MAQUETACIÓN: Gabriela Serrano









Contenido

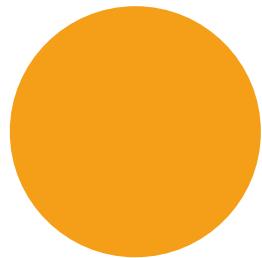
Resumen ejecutivo	9
Introducción	12
<i>De la Salud Mental a la Crisis de los Cuidados</i>	<i>14</i>
El proyecto	20
El informe	22
Estado de la cuestión	24
Parte 1	
Estudios y datos	26
Prevalencia.....	30
Factores de riesgo	35
Parte 2	
Salud mental y redes sociales.....	40
Cohesión social y salud pública.....	44
Experiencias y panorama institucional.....	46
Unión Europea.....	48
España.....	51
Madrid.....	53
Experiencias educativas y actividades de diagnóstico.....	54
Metodología	
Educación formal	59
Educación no formal.....	68
Población participante	
Educación formal	71
Educación no formal.....	73
Resultados	
Análisis de las jornadas	74
Análisis de diagnósticos	79
Análisis de los mapeos.....	84
Conclusiones de las actividades de diagnóstico.....	89
Conclusiones y recomendaciones.....	90
Bibliografía.....	96

00

Resumen ejecutivo

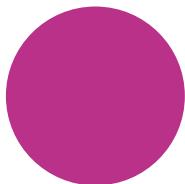
Objetivos

Este informe busca aproximarse al sentimiento de *Soledad no deseada* que sufre la juventud madrileña, a través de un análisis de su contexto y posibles causas. La urgencia del abordaje de dos profundas crisis que caracterizan nuestra sociedad se reveló desde la pandemia de Covid-19: el estado de la salud mental de la juventud, y la crisis de cuidados. En el primer capítulo, situamos la incidencia de la soledad entre la juventud, en el cruce entre ambas y partimos de cuestionar la estructura de un modelo económico y social que, a juzgar por los efectos sobre el bienestar de las personas, fracasa como modelo de vida. Partiendo de las preocupaciones de organismos internacionales como Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud, señalamos los peligros y efectos de una economía que mercantiliza el tiempo y la atención de las personas más jóvenes, llamando a poner la vida y los cuidados en el centro.



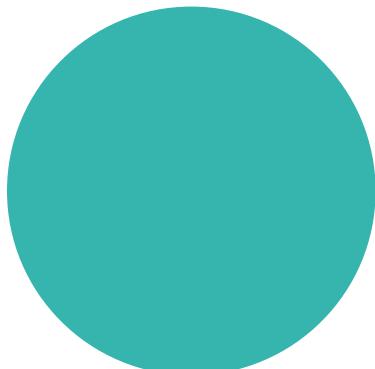
Estado de la cuestión

En el *segundo capítulo* revisaremos los informes más recientes de instituciones nacionales e internacionales que nos informan sobre la problemática. -desde el *Barómetro Estatal de Soledad No Deseada* hasta el reciente informe sobre *Soledad y Conexión Social* de la Organización Mundial de la Salud, pasando por informes de la Unión Europea y el INJUVE- explorando las particularidades del contexto actual, su prevalencia y los posibles factores de riesgo.



Contexto

Una vez revisada la literatura, en el *capítulo 3*, realizaremos una aproximación panorámica a los proyectos que abordan la problemática en el contexto europeo, para visualizar que las instituciones están entendiendo la urgencia de movilizarse a lo ancho de todo el territorio y contextualizar los proyectos nacionales y locales que enmarcan y proveen las bases de esta indagación.



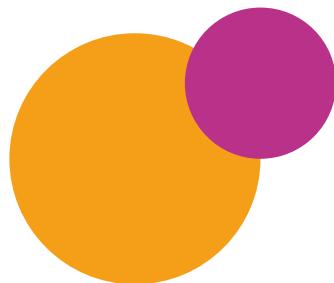
Experiencias educativas

Para culminar, revisaremos las actividades de diagnóstico llevadas a cabo durante el proyecto al que pertenece esta iniciativa, siendo el diseño de estas por un lado informadas por el proceso de investigación, a la vez que una aproximación empírica a la realidad de la juventud que amplía nuestra comprensión del fenómeno. Su implementación se llevó a cabo en ocho centros de educación formal y tres centros de educación no formal, en distintos distritos de la capital, generando espacios de participación y diálogo para reflexionar en torno a la *Soledad no deseada*, en los que participaron más de mil trescientos jóvenes de entre doce y dieciocho años.

Recomendaciones

Por último, exponemos las conclusiones alcanzadas a lo largo del estudio y a través de la implementación de las actividades. Encontrando reforzada la importancia de construir sociedades cuidadoras que prioricen y favorezcan la construcción de vínculos sanos y participativos en las diferentes escalas y esferas de la vida,

Esto debe suceder tanto a nivel individual —donde la evidencia apunta a una necesidad de favorecer el encuentro presencial frente al digital, la conexión con el medioambiente y la naturaleza, y el descanso físico y mental—, como a nivel de bienestar colectivo, —donde encontramos que la promoción de la paz y la cohesión social se construye a través del ocio comunitario accesible, la promoción del deporte y la cultura, la disponibilidad de recursos intergeneracionales comunitarios, y sobretodo el acceso a servicios públicos que garanticen la salud, la educación y la justicia social—.



Introducción

Estoy aquí para
lo que
necesites

01

Soledad no deseada

De *Salud mental de la juventud* a *la Crisis de los cuidados*

desde lejos...

La salud mental de la juventud ya es un problema de escala global de tal magnitud que el *Programa de Naciones Unidas por el Desarrollo (UNDP)* convocó en octubre de este mismo año 2025 un simposio para abordar la temática, reuniendo personas expertas desde distintos rincones del planeta cuya preocupación común es el creciente deterioro de la salud mental y el bienestar de las personas jóvenes en todo el mundo. El propio título del evento: *A Global Turning Point: Why Youth Well-Being Is in Crisis—and What We Must Do About It* (*Un punto de inflexión global: por qué el bienestar de los jóvenes está en crisis y qué debemos hacer al respecto*), viene a indicarnos el punto de inflexión en el que nos encontramos y la escala global del problema nos obliga a plantear un abordaje complejo y multidimensional que se atreva a analizar en profundidad las estructuras que envuelven la realidad social y a inmiscuirse en las intersecciones entre planos y disciplinas.

Un problema multifactorial que requiere un abordaje complejo y una perspectiva interseccionalidad

Tanto el panel de expertos de *Naciones Unidas* compuesto por representantes del ámbito académico y altos cargos de la política pública e institucional, como las personas más expertas y representantes de la materia en nuestro país a nivel nacional y local están de acuerdo en que tanto la salud mental de la juventud en general como el fenómeno de la *Soledad no deseada* en concreto deben ser una prioridad fundamental de las políticas públicas, más allá de ser tratadas como una mera cuestión de salud.

“La soledad es un fenómeno complejo, multidimensional, por tanto también debe ser así el enfoque que adopten las administraciones públicas para enfrentarlo”



Maria Rosa Martínez Rodríguez
Secretaria de Estado de Derechos Sociales
(Presentación del Decálogo de Características de las políticas públicas de *Soledad no deseada*, 2025)

Por otro lado, dichas personas expertas concuerdan también en la preocupación por la tecnología y las transformaciones que suscita en las formas de relacionarnos, ya que venimos comprobando que, paradójicamente, las mismas tecnologías que actualmente facilitan la conexión con personas en otros lugares del mundo favorecen simultáneamente el aislamiento. En esta línea cabe destacar que numerosas intervenciones de la Academia en el evento mencionado hacen hincapié en que la sobreexposición a plataformas digitales optimizadas para captar la atención, las consiguientes reducción del sueño y el aislamiento social están provocando un aumento de la ansiedad, la depresión y la *Soledad no deseada* a nivel global, especialmente acuciado en la juventud (Human Development Reports, UNDP, 2025).

[En su ponencia](#), durante *A Global Turning Point: Why Youth Well-Being Is in Crisis — and What We Must Do About It* (2025), el Dr. Graham Burnett de Princeton University, fundador del Institute for Sustained Attention, expone desde una perspectiva histórica una genealogía del concepto de la atención como un capital explotable, tanto que en la actualidad llega a ser fuente principal de la riqueza de cada una de las 6 corporaciones más grandes del planeta (Amazon, Meta, Apple, Alphabet, Microsoft y NVIDIA). En este contexto, explica:

 Cuando se mercantiliza la atención se mercantiliza el cuidado, el amor, el interés, se mercantilizan los aspectos más esenciales de nuestro ser, y eso hace que la gente se sienta un poco incómoda 



Dr. Graham Burnett
(*A Global Turning Point: Why Youth Well-Being Is in Crisis — and What We Must Do About It*, 2025)

Tesitura actual

- Desigualdad social
- Digitalización
- Crisis de vivienda
- Precariedad
- Genocidios y guerras
- Cambio climático
- Polarización política

**FRACASO DEL
MODELO DE
VIDA PARA LA
JUVENTUD**

En contraposición, en los mismos paneles de expertas se aboga por la importancia y la necesidad de reconstruir las conexiones sociales conscientes y presenciales, y la acción colectiva como vía para fomentar la resiliencia y la esperanza.

La desconexión y el aislamiento social son sintomatologías que no se pueden desvincular de las profundas crisis socioeconómicas que nos atraviesan, y no cuesta deducir que su abordaje y la promoción de entornos sociales inclusivos y participativos, donde las personas se relacionen satisfactoriamente entre ellas, con las instituciones y con el entorno, resulta fundamental para la construcción y preservación de sociedades democráticas.

En palabras de la actual Directora General de Políticas Sociales de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), Cristina Montalvá durante su apertura de la presentación del [Decálogo Decálogo de características de las políticas públicas de Soledad no deseada](#):

“No hay política más eficiente que la que previene el aislamiento, crea sentido de pertenencia y hace que cada persona sepa que cuenta”



Cristina Montalvá

(Presentación del Decálogo de Características de las políticas públicas de Soledad no deseada, 2025)

Tomamos también la misma postura de la filósofa Hanna Arendt que sostuvo que "nuestra capacidad de estar con los otros y actuar en común es precisamente lo que nos hace humanos" (Arendt, 2009). Y así, partimos en este informe también del impulso para enfrentar el abandono a través de la presencia y el vínculo, empujando la demanda de construir e implementar con urgencia políticas que cuidan, necesarias para construir una sociedad que ponga la vida de las personas en el centro*, y priorice el bienestar colectivo y la sustentabilidad.



Decálogo de características de las políticas públicas de Soledad no deseada

[Ver aquí](#)



A Global Turning Point: Why Youth Well-Being Is in Crisis — Loneliness, Attention, and Social Connection

[Ver aquí](#)



Jornada de la Prevención de la Soledad no deseada en la ciudad de Madrid

[Ver aquí](#)

desde cerca...

Partimos de un camino ya hecho y bien acompañadas.

Poner la vida en el centro, es una frase ya resonada que viene sintetizando y representando los valores de las propuestas ecofeministas y del mercado social. En palabras de Yayo Herrero, una de sus más importantes exponentes en nuestro territorio:

“Poner la vida en el centro es construir políticas, culturas, economías y comunidades que tengan como prioridad garantizar una vida decente, una vida que merezca la pena vivirse para el conjunto de las personas. Poner la vida en el centro es garantizar que construimos comunidades en donde nadie tiene miedo al futuro, en donde nadie sufre pensando en que es lo que le va a pasar mañana”



Yayo Herrero
(Utrilla, 2019)

Para ello, el camino se recorre poniendo valor y centrando la política pública en el ejercicio de los *Cuidados*, entendiendo estos como toda aquella actividad que sostiene y reproduce la vida en sus expresiones cotidianas, que garantiza la salud y el bienestar de las personas y el ecosistema social y medioambiental. Es decir, los cuidados son la necesidad más básica y diaria, y constituyen los elementos esenciales para la sostenibilidad de la vida y la reproducción social.

Este es el marco desde el cual se diseña para la ciudad de Madrid [el Plan Madrid Ciudad de los Cuidados](#) iniciado en 2017, y dentro del cual se plantea a través del organismo de Madrid Salud, el **Programa de Prevención de Soledad no Deseada**. Tanto este programa, como el **Observatorio Estatal de Soledad no deseada**, impulsado por la fundación ONCE y que se conforma tanto por un grupo dedicado a políticas públicas, como por un grupo de investigación- informan y enmarcan el presente documento: un trabajo de investigación y diagnóstico, propuesto y desarrollado por la **ONG Jóvenes y Desarrollo**, dentro del proyecto: ***Cidadanía Integral: un modelo de desarrollo sostenible desde un enfoque global-local que sitúa a las personas y los cuidados en el centro***, financiado por el Ayuntamiento de Madrid.

El proyecto

En respuesta a la tesis actual de incertidumbre y crisis generalizadas, en la que destaca una profunda **crisis de los cuidados** este proyecto parte de una visión profundamente crítica del modelo androcéntrico, competitivo e individualista que impera en nuestras sociedades, respondiendo en coherencia con los valores de igualdad, justicia, solidaridad y respeto, y apostando por una educación y un modelo de vida orientada a construir comunidades justas, inclusivas y resilientes, a través del cuidado mutuo y el respeto a la vida en todas sus formas. Y a través de su puesta en marcha, se plantean y exploran respuestas transformadoras para impulsar espacios de reflexión y acción colectiva, situando los cuidados en el centro de las comunidades educativas de la ciudad de Madrid.

El proyecto, articula por tanto dos líneas estratégicas del plan de Jóvenes y Desarrollo:

Aulas en Acción

A través de este enfoque, se promueve la participación activa de las jóvenes en la creación de propuestas de transformación hacia un mundo más justo, sostenible y solidario. Se busca dinamizar los espacios educativos para convertirlos en entornos de aprendizaje crítico, donde se cuestione la realidad actual con el fin de fomentar la justicia social.

Cidadanía

Este paradigma sitúa los cuidados en el centro de la vida e impulsa una ciudadanía basada en el cuidado integral: el cuidado de una misma (autocuidado), el cuidado de las demás personas (cuidado comunitario) y el cuidado del entorno (cuidado del planeta).



El diagnóstico en el proyecto de Cuidadanía en Acción

Cuidadanía Integral: un modelo de desarrollo sostenible desde un enfoque global-local que sitúa a las personas y los cuidados en el centro, es un proyecto desarrollado en consorcio con la Asociación Sociocultural Conciencia Afro, en el marco de la convocatoria de subvenciones 2024 para proyectos de Educación para la Ciudadanía Global; y se articula en la persecución de tres principales resultados:

1

Bienestar juvenil

(Resultado 1)

Fortalecer el papel de la juventud (12-18 años) residente en la ciudad de Madrid como sujeto de derecho y agente de transformación social, generando entornos protectores que favorezcan su salud mental y su participación activa.

2

Capacitación de la comunidad educativa

(Resultado 2)

Desarrollar las competencias psicopedagógicas de profesorado, educadoras y familias en cinco distritos de Madrid, para que integren prácticas de cuidado, igualdad y sostenibilidad en la enseñanza formal y no formal.

3

Movilización cultural y comunitaria

(Resultado 3)

Impulsar iniciativas artísticas y estrategias de incidencia en barrios, alineadas con la Agenda 2030 y los ODS, que promuevan la solidaridad, la interculturalidad y el cuidado del planeta.

El informe

El presente informe dialoga especialmente con los *resultados 1 y 2* del proyecto, pretendiendo acercarnos a la realidad social y emocional de la juventud a la vez que informar y proveer de una herramienta esclarecedora para la comunidad educativa. Por otro lado, constituye además un refuerzo teórico de la necesidad que fundamenta el *resultado 3*.

Un *proyecto piloto*

Este informe tiene como objetivo en concreto **identificar y definir la incidencia de la Soledad no deseada entre la juventud madrileña, con el fin de proponer estrategias y herramientas que faciliten su abordaje**. La persecución de dicho objetivo se ha llevado a cabo paralelamente en la teoría y en la práctica, a través de una investigación exhaustiva acompañada por distintas experiencias de diagnóstico en diversos centros de la capital. Partiendo de la conjunción entre la investigación teórica y el planteamiento de experiencias educativas, hemos perseguido comprender más profundamente las causas y factores de riesgo que conjuran el fenómeno para informar, proponer y poner a prueba posibles buenas prácticas que puedan abordar la problemática.



“La Soledad tiene una mirada poliédrica, cuanto más la estudias, más planos, más trozos de cristal”

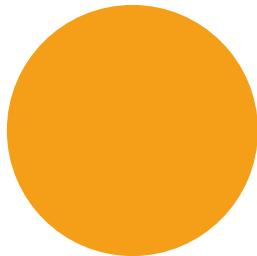


Matilde Fernández

Presidenta del Observatorio Estatal de Soledad no Deseada

(Presentación del Decálogo de Características de las políticas públicas de Soledad no deseada, 2025)

Es necesario tener en cuenta que todo ello se desarrolla a pequeña escala, en un pequeño número de centros de la municipalidad de Madrid y en un marco temporal de corto plazo. Proporcionamos así una instantánea de corto alcance y poca definición, pero permitiéndonos sembrar un pequeño aporte y algunos ingredientes para futuras panorámicas de buenas prácticas, así como para diseñar y poner a prueba un marco conceptual que sea fructífero para el desarrollo de metodologías y prácticas educativas que aborden y reviertan eficazmente el fenómeno.



Estado de la cuestión

S O L E



02



Parte 1

Estudios y datos

Como punto de partida, es pertinente realizar un breve recorrido teórico y conceptual. Aquí se expondrá el camino seguido por algunas de las investigaciones y estudios sobre *Soledad no deseada* más recientes, para entender y definir la problemática.

Nuestro planteamiento metodológico se basa en llevar a cabo un análisis general y exhaustivo del estado de la cuestión, para podernos aproximar a una comprensión informada de las variables y las causas relacionadas con el fenómeno. Paralelamente las experiencias educativas en distintos centros nos permiten aproximarnos simultáneamente a las experiencias de vida de la juventud, comprobando las hipótesis que nos lleva a plantear la teoría y ampliando el enfoque empírico en el proceso de interpretarla.

Las fuentes utilizadas para llevar a cabo la investigación son estudios oficiales desarrolladas por las siguientes instituciones.

Fuentes



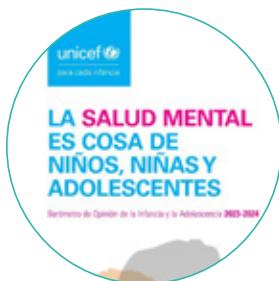
[Informe Barómetro de la soledad no deseada en España 2024](#)
Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024



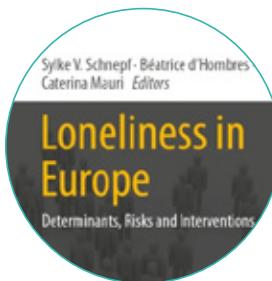
[Informe INJUVE Salud Mental](#)
Instituto de la Juventud, 2025



[De la soledad a la conexión social, el camino hacia sociedades más saludables](#)
World Health Organization, 2025



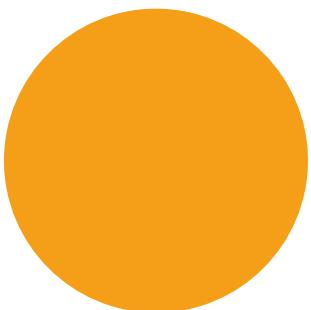
[Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia. ¿Qué opinan los niños y niñas sobre el bienestar emocional?](#)
UNICEF, 2023-2024



[Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions](#)
JRC (Centro común de investigación de la Comisión Europea), 2024



[A comparison of youth loneliness in Europe in 2024](#)
Bertelsmann Stiftung, 2024



[Mapping of loneliness interventions in the EU \(Policy Brief, JRC\)](#)
JRC (Centro común de investigación de la Comisión Europea), 2023

Definición de Soledad no deseada

La definición de Soledad no deseada provista por el *Observatorio Estatal contra la Soledad No Deseada*, y utilizada para el *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024* es la siguiente:

“La experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea”



(Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024)

Es decir, resulta de la discrepancia percibida entre las relaciones que se tienen y las que se desean. “La soledad no deseada es un sentimiento, subjetivo por naturaleza, que experimenta una persona de carecer de la cantidad y/o calidad deseada de relaciones con otras personas” (Perlman y Peplau, 1981; Russell et al., 2012). Esto significa que no se mide por cuántas personas nos rodean sino por cómo valoramos esas relaciones.

Se distingue así del *aislamiento social*, que consiste en la falta sustancial de contactos sociales y es un fenómeno objetivo. (La situación en la que una persona tiene pocos o ningún contacto con otras personas).

La soledad no deseada implica dolor emocional y falta involuntaria de conexión
 (UE: Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions, 2024)

La soledad se describe como una emoción desagradable que surge cuando las relaciones sociales reales no coinciden con las deseadas o necesarias.
 (A comparison of youth loneliness in Europe in 2024, 2024)

Por otro lado, también a nivel europeo, se lleva a cabo una distinción entre distintos tipos de Soledad no deseada:

Soledad emocional

Falta de vínculos íntimos o de confianza (pareja, amigo cercano).

Soledad social

Ausencia de red social más amplia (amigos, comunidad, colegas).

Soledad existencial

Sensación de vacío o falta de sentido vital.

Diferencia con la soledad elegida

Cabe tener en cuenta que la soledad es una emoción de naturaleza social, algo que casi todas las personas experimentamos en algún momento de nuestra vida, y que atraviesa por tanto todas las edades y etapas y un conjunto muy amplio de circunstancias, de una forma u otra. Debido a dicha naturaleza social, el concepto de la soledad se va transformando, no solo en el marco de nuestra vida, sino también históricamente a través de las transformaciones tecnológicas, económicas y sociales, definiéndose a través de nuestras condiciones de vida. Por ejemplo, hasta bien entrado el siglo XX fue una circunstancia excepcional que las personas vivieran solas, y únicamente un porcentaje muy pequeño de personas podía acceder a espacios propios individuales. Las condiciones generalizadas de pobreza económica y hacinamiento caracterizaban la soledad de un estatus aspiracional, romántico y deseable. Esto también continúa siendo una realidad en distintas circunstancias y lugares del mundo. La soledad no deseada, por tanto es un fenómeno propio de otro contexto y la realidad actual, diferente de aquella soledad elegida. (En inglés esta soledad deseada se denomina *solitude*)

Por otro lado, la soledad también es a menudo temporal, por ejemplo, característica de períodos de transición en los que las personas se mudan a un nuevo lugar, se separan de su pareja o atraviesan otros acontecimientos vitales. En estas circunstancias la soledad juega un papel sintomático de la necesidad de construir nuevos vínculos.(Cacioppo y Cacioppo, 2018). Es por tanto, cuando fracasamos colectivamente en la satisfacción de dicha necesidad, cuando la soledad se vuelve crónica y especialmente problemática, llegando a constituir un deterioro de la salud mental y física (Prof. Dr. Ricarda Steinmayr, 2024, 7) En respuesta a ello la Organización Mundial de la Salud, lleva a cabo un trabajo pertinente y minucioso en la definición de los términos que juegan un papel en el fenómeno (World Health Organization, 2025, 9).

La Organización Mundial de la Salud define en primer lugar la *conexión social*, como término paraguas para describir las formas a través de las que nos relacionamos e interactuamos en tres dimensiones (*estructural, funcional, y cualitativa*), aclarando pertinentemente que todas se dan hoy en día tanto presencialmente como en la esfera digital. A continuación, trasladamos a este documento la descripción de dichas dimensiones.

DIMENSIÓN ESTRUCTURAL

El número, variedad, frecuencia, duración y modo (presencial/online) de las relaciones y los roles que tiene una persona respecto a otras. Se refiere a la existencia de redes e interconexiones que componen el entramado relacional de una persona y de alguna forma constituye la plataforma de las otras dos dimensiones.

DIMENSIÓN FUNCIONAL

El apoyo o sustento que se proporciona y recibe a través de las relaciones. El entramado relacional puede servir propósitos diversos, incluyendo un sostén práctico, financiero, informacional, emocional o de pertenencia.

DIMENSIÓN CUALITATIVA

Se refiere a la naturaleza de las relaciones y las interacciones, que pueden variar desde lo positivo (por ejemplo, amorosas, íntimas, satisfactorias) a lo negativo (conflictivas, violentas, juiciosas, tensas), o ambivalentes.

Así pues la ausencia de conexión social o la **desconexión social**, resulta del déficit de cualquiera de las tres dimensiones que componen su antagonista, y se refleja de diferentes maneras, incluyendo precisamente **el aislamiento social y la soledad no deseada**. El primero (el aislamiento social) se diferencia de la soledad no deseada, como veníamos diciendo, por constituirse por una ausencia objetiva de relaciones e interacciones con otras personas, consistiendo en una red social limitada en tamaño o densidad, y escasas interacciones, irrespectivamente de la percepción individual subjetiva acerca de la vida social. Es una carencia determinada por un déficit en la dimensión estructural de la conexión social, y no tanto en relación a las dimensiones funcionales y cualitativas. La *Soledad no deseada*, en cambio, consiste de un estado emocional subjetivo, que puede estar vinculado tanto a la dimensión estructural como a la funcional o la cualitativa de la conexión social, lo cual lo convierte en un fenómeno más complejo y transversal. Por último, otro aspecto relevante del fenómeno y que contribuye a la importancia social y a la sensibilidad que deman-

da su tratamiento, es la implicación estigmatizante que se le asocia. Este aspecto dificulta que quienes la sufren busquen ayuda, agravando las mismas circunstancias que lo conjuran y pudiendo contribuir a perpetuar y cronificar el malestar. Es necesario, por tanto, aplicar una mirada amable y cultivar una actitud cuidadosa con una predisposición de escucha atenta y sensible, para realmente empezar a entender la multidimensionalidad y profundidad del fenómeno. Y sobre todo, todo ello ha de tener lugar a nivel relacional y a escala colectiva.

Prevalencia

- Una de cada seis personas en el planeta **sufre soledad no deseada**.
- En la adolescencia es cuando se sufre con mayor incidencia, con un 20,9% de prevalencia a escala global.
- Una de cada cinco personas sufre soledad no deseada en España, y de ellas **dos de cada tres** la sufren desde hace más de dos años, es decir, el 13,5% de la población sufre **soledad crónica**.
- Uno de cada seis jóvenes en la UE se declara “**frecuentemente solo**”
- En España, uno de cada tres jóvenes se encuentra en situación de **soledad no deseada**

- **Una de cada seis personas** en el planeta sufre soledad no deseada.
- La prevalencia de la soledad disminuye con la edad, siendo durante la adolescencia cuando se sufre con mayor incidencia, un 20,9% de prevalencia a escala global.



Según la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2025)

20,6%

de SnD en la
adolescencia



Una de cada cinco personas sufre soledad no deseada en España, y de ellas dos de cada tres la sufren desde hace más de dos años, **el 13,5% de la población** sufre soledad crónica.

Según el *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024* (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024):

13,5%

de la juventud
sufre soledad
crónica

Por un lado, el informe del INJUVE (Carles Feixa et al., 2025a, 2025b) parte de una panorámica más extensa y específicamente centrada en la realidad y las demandas de las personas jóvenes, y en ese acercamiento se llega coherentemente a la ampliación del espectro de edad que debe incluir la categoría. Los factores que afectan esta decisión no son muy distintos a aquellos que en general afectan y determinan la salud mental de la población joven (y dentro de ella la incidencia de la soledad no deseada), -es decir: la precariedad, la falta de acceso a la vivienda, la inestabilidad laboral, la exclusión y la discriminación, etc. Se trata de todo aquello que pospone o dificulta la realización de los hitos típicamente propios de la transición a la vida adulta (Confederación Salud Mental España, 2025)

Por otro lado, la metodología elegida a la que se hace referencia es la escala diseñada por la Universidad de California Los Ángeles (UCLA), que construye un indicador a través de preguntas directas e indirectas, y es el recomendado por la Organización Mundial de la Salud en su informe (World Health Organization, 2025, p.27). Se considera que está mejor ajustado a la complejidad y multidimensionalidad del fenómeno y para contrarrestar la opacidad del estigma asociado.

la juventud...



En Europa: un 57 % de adultos jóvenes se sienten al menos moderadamente solos y el 17 % severamente solos.

En 2023, un 17 % de adolescentes de 16-20 años declaraba soledad severa, según un estudio conducido en North Rhine-Westphalia (Luhmann et al., 2023), y en 2024, el 10 % de los jóvenes de 16-30 años estaban en esa situación (Steinmayr et al., 2024).

Aproximadamente uno de cada seis jóvenes en la UE se declara "frecuentemente solo" (2024, p. 43-46).

Según *A comparison of youth loneliness in Europe in 2024* (Dr. Maike Luhmann, 2024, 8-12):



La soledad no deseada está especialmente extendida entre la juventud de nuestro país. La prevalencia en **la juventud de entre 16 y 29 años** es del 25,5% (uno de cada cuatro).

Según el *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024* (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024):



Uno de cada tres jóvenes se encuentra en situación de soledad no deseada, este aumento se debe a que por un lado extiende la definición de Juventud para abordar un rango de edad más amplio (de 15 a 34) y por otro utiliza una metodología algo distinta para el diagnóstico (UCLA).

Un factor que expone a un porcentaje elevado de jóvenes a la soledad no deseada es la orientación sexual. **Un 47,6 % de las personas jóvenes que se autoidentifican con alguna de las siglas LGTBIQ+** se sienten solas, frente a un 26,8 % de sus iguales heterosexuales.

Según el *Informe juventud en España 2024* (Carles Feixa et al., 2025a, 2025b).

17%

de los adultos jóvenes siente soledad severa

25,5%

de jóvenes entre 16 y 29 años sufre soledad no deseada

1/3

jóvenes sufren soledad no deseada

47,6%

de jóvenes del colectivo LGTBIQ+ se sienten solas

La principal conclusión acerca de la prevalencia de la Soledad No Deseada en el informe de la Organización Mundial de la Salud en referencia al estado de la cuestión a nivel global es, por un lado, que su prevalencia es extendida y generalizada, y por otro, que especialmente afecta especialmente a las personas jóvenes y a los grupos de bajos ingresos.

Del mismo informe, cabe destacar que se comprueba una mayor incidencia de desconexión social (lo que agrupa soledad y aislamiento) en todos los grupos de población que experimentan discriminación, siendo estos:

- Personas con discapacidad
- Personas del colectivo LGTBIQ+
- Personas Migrantes y refugiadas
- Personas pertenecientes a minorías étnicas o a grupos Indígenas
- Personas cuidadoras o profesionales del sector cuidados

Todo ello coincide con los datos recabados para el Barómetro de la soledad no deseada en España 2024 (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024), en términos de cómo se ve afectada la prevalencia por motivos de discriminación, con la diferencia de que los dos últimos grupos no están incluidos como categorías. En cambio, sí se consideran otros factores particulares a nuestro contexto y que representamos a continuación como factores de riesgo, debido a su correlación con altas tasas de incidencia del fenómeno en nuestro contexto local.

">// Las diferencias de edad en la soledad no deseada pueden deberse a diferencias de edad en la distribución de los factores de riesgo o a que estos factores impactan de manera diferente sobre la soledad en función de la edad.

Ciertos factores pueden tener un mayor impacto en la juventud que en la vejez, o viceversa, así como las normas socioculturales pueden generar diferentes expectativas según la edad.

Por ejemplo, las expectativas creadas por el entorno social en la juventud, sobre la trayectoria vital o la vida social, crean puntos de referencia desde los que compararse con otras personas de la misma edad, lo que puede generar soledad no deseada **W**

(Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024, p.36)

soledadES
Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada



Factores de riesgo

PRIMARIOS

Factores que además de estar asociados a una mayor prevalencia sí son significativos para explicar la soledad, es decir, implican una mayor probabilidad de sufrir soledad no deseada:

- **JUVENTUD**

Ser joven es un factor significativo que incrementa la probabilidad de sentir soledad en 2,8 veces. Estos datos arrojan una nueva mirada sobre el problema de la soledad juvenil y cuestionan la percepción de la soledad como un fenómeno asociado principalmente a las personas mayores (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024, p.120)

- **ORIGEN EXTRANJERO**

Tienen una probabilidad 1,8 veces superior de sufrir soledad no deseada (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024, p.93)..

- **EDUCACIÓN**

Carecer de educación superior incrementa el riesgo de sufrir soledad en 1,5 veces por sí mismo, es decir, independientemente de la situación laboral o de ingresos, que también está relacionada con el nivel educativo (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024, p.93).

- **SALUD MENTAL**

Supone un riesgo de sufrir soledad 3 veces mayor (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024, p.93)..

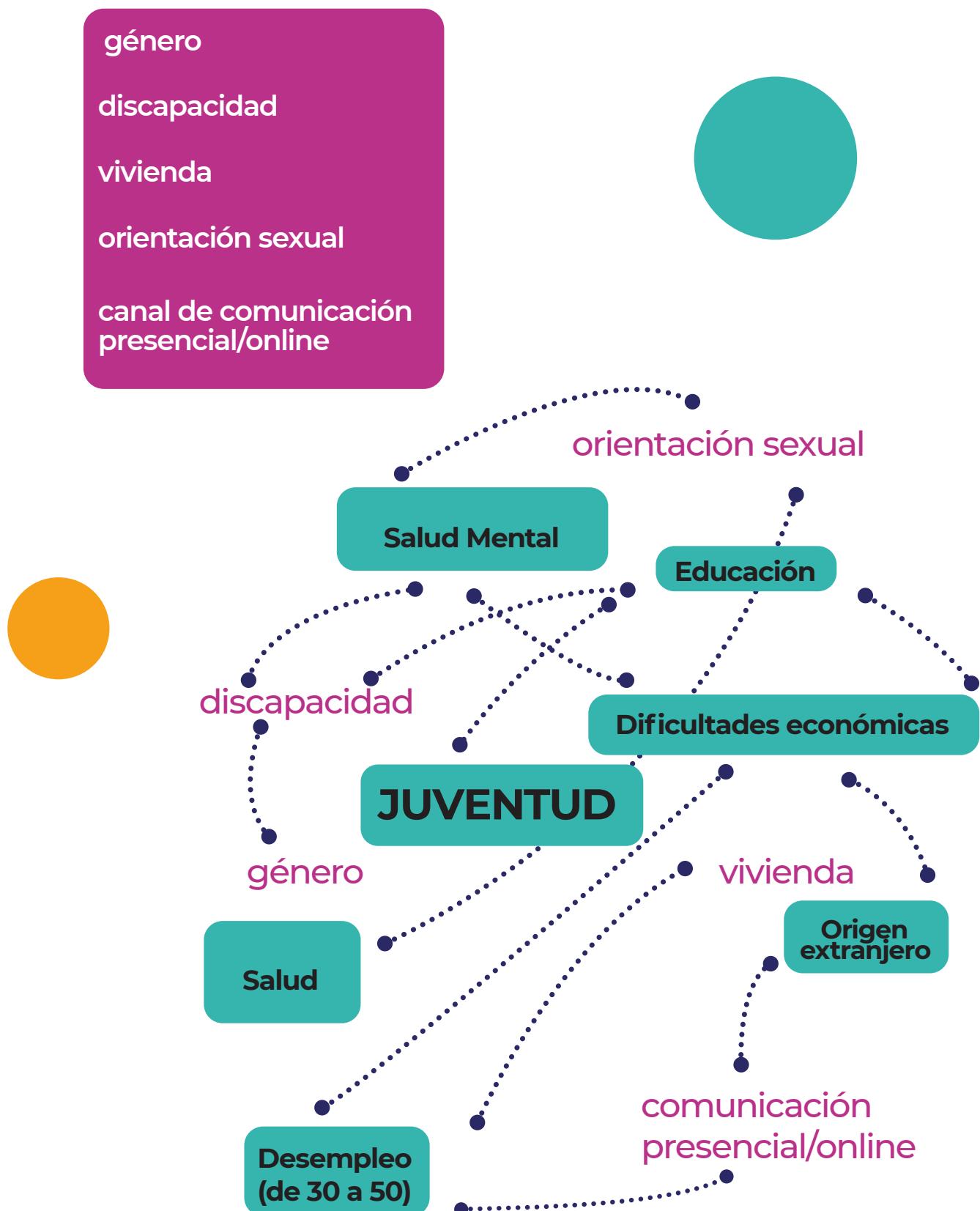
- **DIFICULTADES ECONÓMICAS**

- **DESEMPLÉO (de 30 a 50)**

- **MALA SALUD**

SECUNDARIOS

Otros de los factores que están asociados a una mayor prevalencia no son significativos para explicar la soledad, es decir, por sí solos no generan una mayor probabilidad de sufrir soledad



Salud y salud mental

Como resaltamos en el primer capítulo, la salud mental y la soledad se atraviesan mutuamente, por lo que vale la pena tener en cuenta ambas temáticas simultáneamente.

Nivel de toda la población estatal:

“La salud mental está claramente relacionada con la soledad no deseada y la mitad de las personas con problemas de salud mental sufren soledad no deseada, entre tres y cuatro veces más que las personas sin problemas de salud mental.

Cerca de la mitad (43%) de la población que sufre soledad ha tenido pensamientos suicidas o autolesivos, y el porcentaje de personas que han tenido pensamientos suicidas o autolesivos entre la población que sufre soledad es casi cuatro veces superior que entre la que no sufre soledad



(Barómetro de la soledad no deseada en España, 2024. p. 77)

soledadES
Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

En relación a la salud mental de la juventud

A nivel europeo también se encuentra constancia de que la soledad juvenil se asocia con una mayor incidencia de depresión y ansiedad, alteraciones del sueño y consumo de sustancias, y percepción de falta de propósito vital (Schnepf et al., 2024; Baarck & Kovacic, 2022; Baarck et al., 2022; Beutel et al., 2017; Berlingieri et al., 2023; Casabianca & Kovacic, 2022, 2024; Courtin & Knapp, 2017; Holt-Lunstad et al., 2015; Perissinotto et al., 2012).

En España, según los datos del INJUVE: un 19 % de la población joven sufre bajo bienestar mental, estando las mujeres (24,2 %) significativamente más expuestas que los hombres (14 %) (Carles Feixa et al., 2025a, 2025b, p.64)

La salud mental, está estrechamente relacionada con el estado de conexión social y la soledad, entre otras cosas porque ambas retroalimentan o afectan en tanto a la capacidad y posibilidad de pedir ayuda. Según UNICEF, del 41,1% de los adolescentes que manifiesta haber tenido o creer haber tenido un problema de salud mental en los últimos 12 meses, más de 1 de cada 3 no ha hablado con nadie sobre dichos problemas y más de la mitad no ha pedido ayuda según el Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia (2022).

Por otro lado, los jóvenes consideran factores de riesgo de su salud mental en primer lugar la baja autoestima, seguido del alcohol y las drogas, los problemas de salud y las dificultades económicas.

*“Los factores que afectan a su autoestima, como el **bullying o ciberbullying**, son percibidos como los más perjudiciales para la salud mental, especialmente por las chicas; ... sin embargo únicamente 3 de cada 10, es decir el 32,3% de los chicos y las chicas, cree que usar demasiado el teléfono móvil o internet perjudica a su salud mental”*

(UNICEF, 2025)



Esto nos conduce a otro campo cuya relevancia anticipamos en el primer capítulo, el papel que juegan las redes sociales y en general, nuevas tecnologías en todo esto.

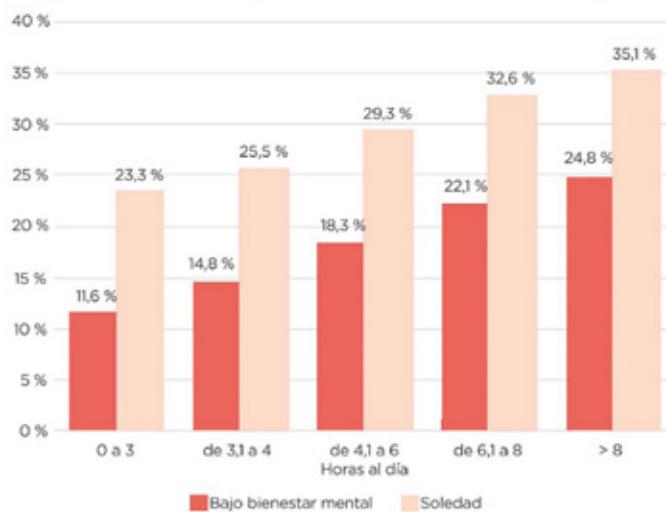
Parte 2

Salud mental y redes sociales

El ocio es uno de los elementos más importantes en la definición de la personalidad durante la juventud y por tanto un ámbito clave tanto para la autorrealización del individuo, como para el desarrollo y definición de los vínculos amistosos. Según datos del INJUVE, desde 2023 podemos considerar que este ámbito se ha digitalizado de forma totalmente transversal y generalizada, y por ello, resulta urgente e imprescindible reconocer el derecho efectivo de la juventud a la educación digital, así como a un tiempo libre creativo y diverso en los contextos digital y presencial (Carles Feixa et al., 2025c, p.59).

Y es que se puede corroborar que el uso abusivo de las redes sociales incrementa la soledad y el malestar emocional (Carles Feixa et al., 2025c, p.65).

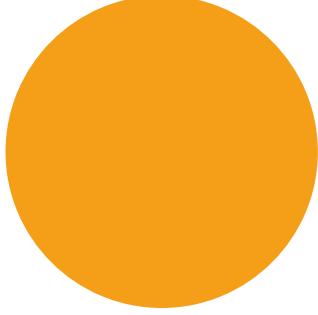
Gráfico 10.1. Bajo nivel de bienestar mental y soledad de jóvenes de 15 a 34 años según las horas al día que dedican a las redes sociales (% horas/día)



Fuente: EJ 2023.

(Carles Feixa et al., 2025c, p.66)

Esta relación tan clara y directa, plantea la necesidad de no dejar de examinar el papel que juegan las nuevas tecnologías en la vida de la juventud. Esto no es tarea fácil, pero a través de la bibliografía examinada podemos plantear algunas cuestiones relevantes. Por un lado, venimos comprobando que tanto **la amistad** como **la autoestima** son factores de elevada importancia para la salud mental de las personas jóvenes y la preva-



lencia de *Soledad no deseada* entre ellas. Constatamos en el Estudio de Soledad Juvenil realizado por el Observatorio Estatal de Soledad no deseada, que **las relaciones de amistad son las que tienen un mayor impacto en la soledad juvenil**, por encima del ámbito familiar, de trabajo o de estudio. (2024, p.8) y tampoco es de extrañar que la palabra amistad aparezca hasta 90 veces en el Barómetro de 2024 (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2024).

Entre la juventud concretamente, la *Soledad no deseada* se puede entender parecido a un anhelo o carencia de amistades; además se trata de un periodo en la vida en el que tiene especial relevancia el sentido de pertenencia para el desarrollo de la identidad personal. Todo esto es algo muy deliberadamente monetizado a través de las plataformas y redes sociales. La mediación de las relaciones sociales, así como la explotación de los anhelos emocionales, son hoy en día mercados de beneficios millonarios. (Sadin, 2018; Castells, 2006) Prueba de ello es que el desarrollo de la IA se plantea también crecientemente como una solución frente a dichas carencias, como una respuesta tecnológica para, entre otras muchas cosas, satisfacer la necesidad de compañía, proveer satisfacción, escucha, incluso cuidados. Como una "oportunidad de mercado" en palabras del propio Mark Zuckerberg en una entrevista recientes (Malinsky, 2025). Los efectos trágicos del algoritmo y en concreto esta deriva de la IA en casos de violencia y suicidio en menores, son ya desgraciadamente conocidos.

En resumen, tanto la *amistad* como la *atención*, así como en general los anhelos emocionales de las personas más jóvenes son en la economía actual innegablemente activos monetizables, en tanto que influencian y determinan el consumo de bienes, y en tanto que los datos que extraen son una mercancía en sí misma para las empresas que necesitan promover dicho consumo, y las personas jóvenes no solo son el segmento de población que más tiempo pasa online, sino también la más vulnerable respecto al desarrollo de su identidad y por tanto preferencias de consumo, y con mayor potencial de gasto por ser los consumidores del presente y del futuro (Zuboff, 2020). Teniendo todo esto en cuenta, no es de extrañar que se demuestre que el uso intensivo de redes sociales entre la juventud europea, favorece una conexión social superficial, aumenta la necesidad de consumo como vía de construcción de pertenencia, incrementan la sensación de aislamiento (Schnepf et al., 2024, p. 43-47, p. 71-91).

En relación a esto, resulta especialmente preocupante el efecto que encuentra la fundación ANAR del uso de tecnologías de relación, información y comunicación (TRIC) sobre niñas, niños y adolescentes, en tanto que promueven y favorecen que los usuarios/as se conviertan en productores/as de contenido sexual reforzando, por tanto, la cosificación de los cuerpos (especialmente de las mujeres) y de la sexualidad (Aránguez Sánchez, 2021, pp. 395-397; Delicado-Moratalla, 2021, p. 487). Como se destaca en el mismo informe:

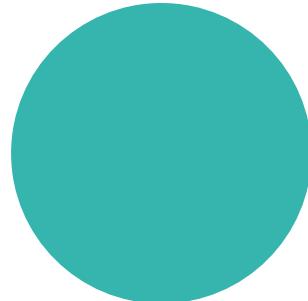
“Si no fuera porque las redes sociales crean esa audiencia masiva y viral, no se habrían convertido en ese instrumento de control de la conducta por parte de maltratadores o acosadores”

(Ballesteros et al., 2024, p.95-96)



Por otro lado, en la población del estado español en general, también encontramos que **las personas que sufren soledad tienden a relacionarse más online que de forma presencial con otras personas**. El porcentaje de personas que se relacionan principalmente online con su familia es del 45,1% entre las personas que sufren soledad frente al 24,8% entre quienes no la sufren. El 38,4% de las personas que sufren soledad se relaciona con sus amistades principalmente online, en comparación con sólo un 17,6% de las personas que no sufren soledad. Es decir, **la prevalencia de la soledad es aproximadamente el doble entre quienes se comunican con sus familiares o amistades a través de medios digitales que entre quienes se comunican principalmente de forma presencial**. Sin embargo, cabe tener en cuenta que cada vez más a menudo la comunicación digital no es una alternativa a la presencial, sino la única opción. Por tanto, el hecho de que internet haya permitido superar barreras geográficas y físicas, es especialmente relevante justamente para las personas migrantes, con discapacidad o con edad avanzada (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada 2024).

Finalmente acabaremos esta sección con una reflexión. A pesar de que la opinión generalizada es que internet y las redes sociales han generado una sociedad cada vez más aislada, a nivel personal no existe la percepción de que usar las redes sociales esté generando un mayor sentimiento de soledad. Es decir, **los efectos de la tecnología sobre la soledad se perciben de manera diferente cuando se trata del conjunto de la sociedad, que cuando se trata de la propia experiencia de soledad** (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada 2024). Esta brecha entre la percepción colectiva y la individual puede explicarse por una combinación de factores cognitivos, mediáticos y estructurales que determinan nuestro sesgo; pero la reflexión es la siguiente: si continuamos actuando como si lo cierto es lo que percibimos individualmente, ¿hacia dónde nos lleva esto como conjunto de la sociedad? ¿a quién descuida y a quién beneficia?



Cohesión Social y Salud Pública

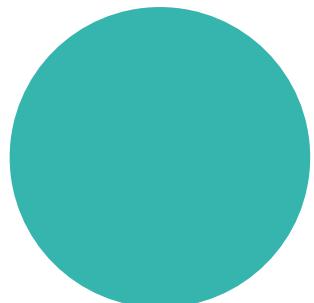
La Soledad no deseada, como venimos entendiendo, no se trata de una problemática que aflige meramente a los individuos, sino que tiene un sentido, origen y sintomatología que se deben también observar a través de sus dimensiones colectivas y como fenómeno social.

Concretamente la soledad tiene un efecto muy directo sobre la salud pública y la cohesión social, que profundizamos a continuación.

La cohesión social se define como el conjunto de conexiones entre individuos y su capacidad de formar tejido social y generar estados de reciprocidad y confianza. La cohesión social es sabidamente un determinante social de la salud, y es por ello que las instituciones cívicas y democráticas son responsables de promover y cuidar espacios de encuentro interpersonal, fomentar la creación de vínculos en los barrios y el sentido de pertenencia, puesto que son actuaciones que promueven la salud de las personas y que caen en el ámbito de la intervención profesional sociosanitaria. Este es efectivamente el marco desde el cual el organismo Madrid Salud (entidad pública responsable de la gestión en materias de Salud pública en el municipio madrileño) se plantea el Proyecto Estratégico para la Prevención de Soledad No Deseada (Madrid Salud, 2019, p.10), **ya que la soledad influye directamente en las actitudes sociales y políticas de las personas, erosionando el tejido de confianza y la cohesión social.**

Se comprueba no solo a nivel local, sino también a escala europea, que altas tasas de soledad se corresponden con una mayor desafección política, sociedades más polarizadas y baja confianza institucional, entre otras cosas. La soledad se traduce en menos confianza interpersonal y esto a su vez disuade o dificulta la participación cívica y democrática.

Por un lado las personas que se sienten solas tienden a percibir a los demás como egoístas, poco confiables o incluso hostiles, se favorece así una espiral de desconfianza en la que menor interacción se traduce en menor empatía, por tanto menor posibilidad de cooperación y más aislamiento (Schnepf et al., 2024, p. 120–134).



Por otro lado, los individuos solitarios votan menos y confían menos en las instituciones. Así pues, considerando la posición de vulnerabilidad y la necesidad insatisfecha de pertenencia propia de su estado, entre las personas que se sienten solas aumenta la prevalencia de una mayor intolerancia, y una mayor probabilidad de alinearse con posturas políticas extremas y populistas, es decir ideologías alimentadas por el odio y el miedo ((Schnepf et al., 2024, p. 120–134).

En conclusión, **la soledad tiene consecuencias políticas, sociales y sistémicas**, no solo psicológicas e individuales, ya que una ciudadanía desconectada socialmente tiende a **participar menos y confiar menos, debilitando la democracia**. Por lo tanto las políticas de bienestar deben abordar la soledad como un **problema estructural de cohesión social**, y es su responsabilidad promover **espacios de encuentro y diálogo cívico**, que contribuyan a reducir la desafección política.

En los siguientes capítulos haremos una breve panorámica de programas que abordan la soledad a través de su dimensión social tratando de construir y establecer dichos espacios a lo ancho del territorio europeo (*capítulo 3*), y concretamente revisaremos a través de esta óptica la propuesta de experiencias educativas y sus aprendizajes, en el marco del proyecto Cuidadania en Acción, por la entidad Jóvenes y Desarrollo (*capítulo 4*).

Por si estos datos fueran poco convincentes acerca de la escala social del problema, y la responsabilidad cívica y colectiva de abordarlo, el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, provee también de la métrica cuantitativa económica exacta que concierne transversalmente a todo el espectro político de autoridades institucionales: la soledad genera hasta 14.000 millones de euros al año en costes para el sistema público de salud (2024).

Experiencias y panorama institucional

BIE

Good

CÓMODA y
SEGURA

Helen


CON SUCIÓN

CANSADO

Bien recibida,
ves siempre
pasó por
la Iglesia ante,
de entrar a
la Iglesia de Ntra. Señora de la Asunción.

Espectáculos

FEL 17

incumodo pug
whillan

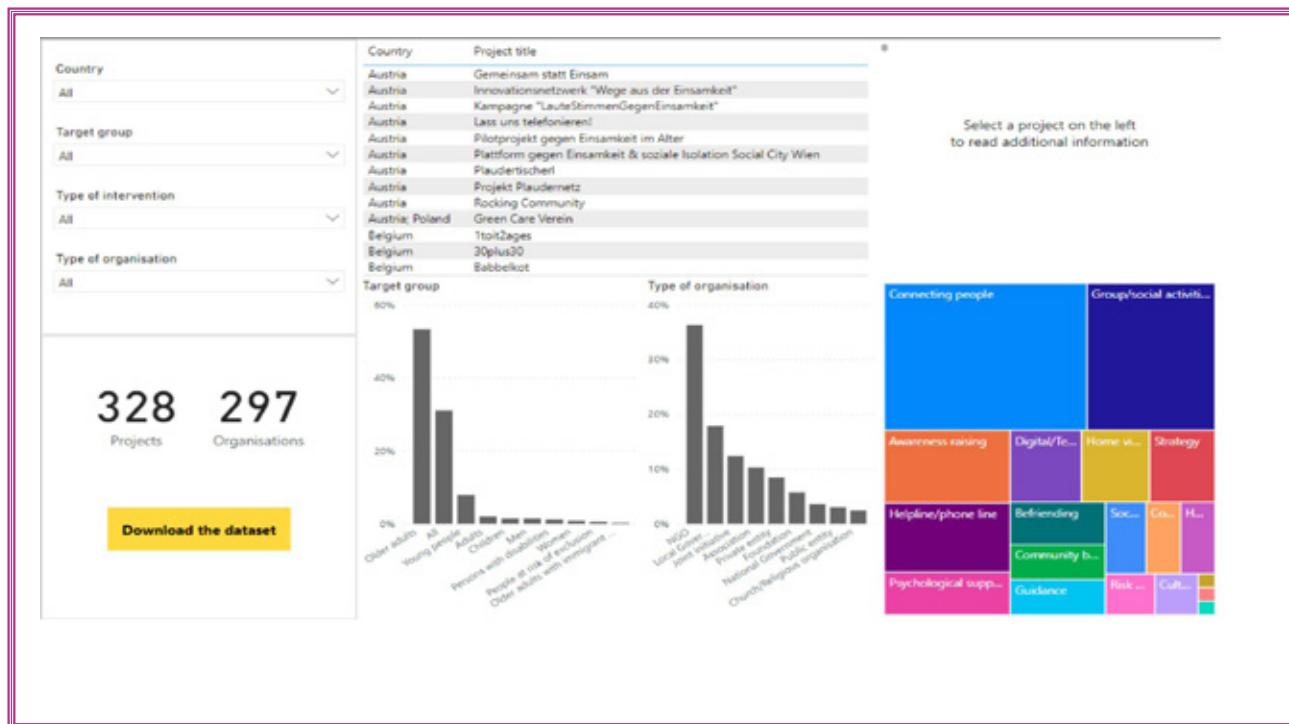
en el cole?

03

Unión Europea

Mapa de intervenciones en ámbito de salud en la UE

Dado el creciente problema de salud pública que plantea la *Soledad no deseada*, The Joint Research Center ha desarrollado el proyecto piloto llamado *Monitoring loneliness in Europe*, que busca entender la soledad desde diferentes aspectos, sus consecuencias y plantea posibles soluciones a nivel europeo. En este contexto, ha desarrollado la herramienta *Mapping of loneliness interventions* (The Joint Research Centre: EU Science Hub, 2025) un mapa interactivo que trata de recoger las intervenciones que trabajan para prevenir y mitigar la *Soledad no deseada* dentro de la UE. El proyecto no trata de ser exhaustivo, sino más bien orientativo con el objetivo de promover la colaboración e identificar potenciales carencias. Hace notar que las intervenciones a pequeña escala, así como programas más grandes que trabajen indirectamente el tema de la soledad, son menos propicios de estar incluidos.

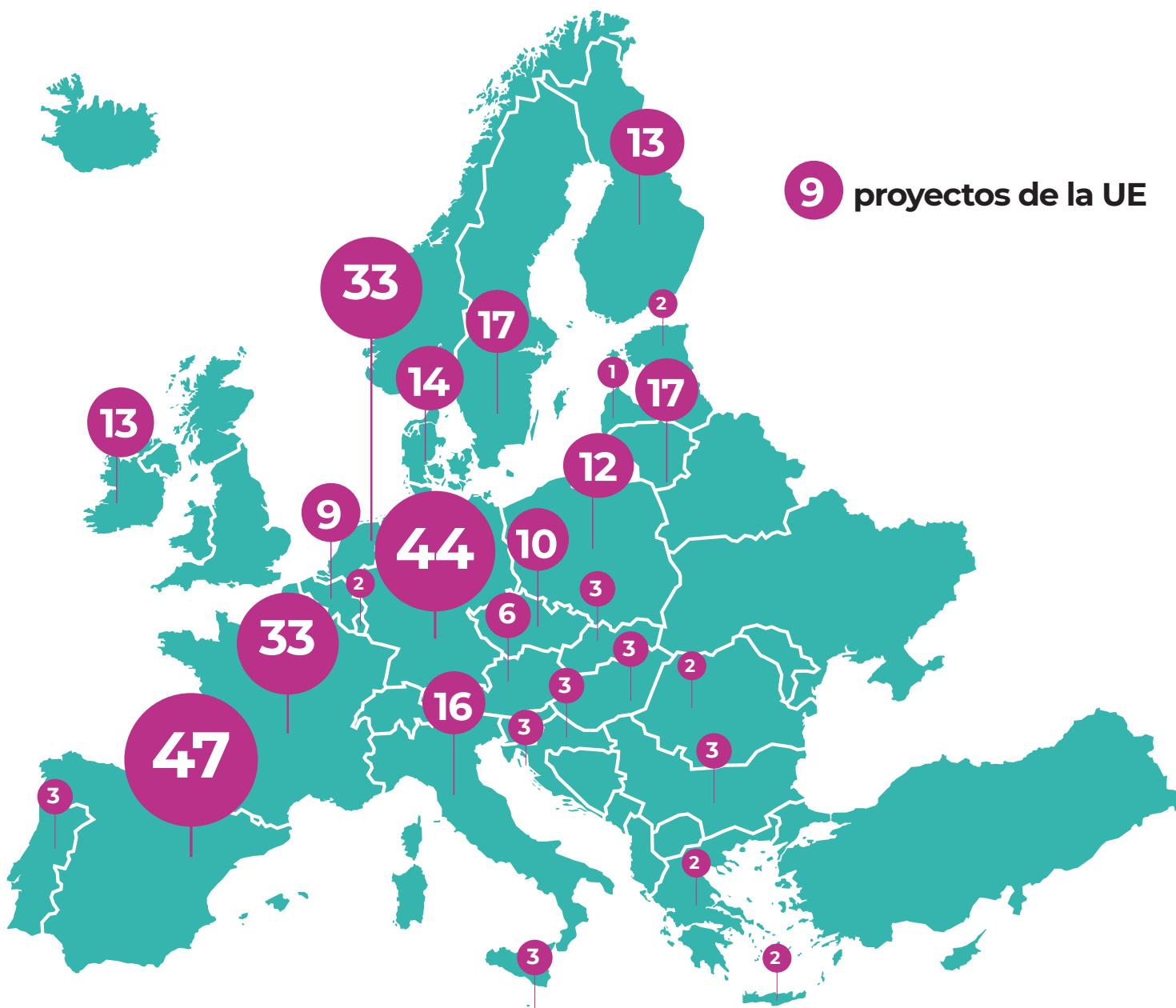


El mapa funciona como base de datos y a junio de 2023, fecha de publicación del informe *Mapping of loneliness interventions in the EU* (Nurminen et al. 2023) proyectos clasificados por país, población objetiva, tipo de intervención y tipo de organización, así como temas tratados. Los datos han variado muy levemente hasta la publicación del presente informe, con 322 proyectos en total.

328 proyectos

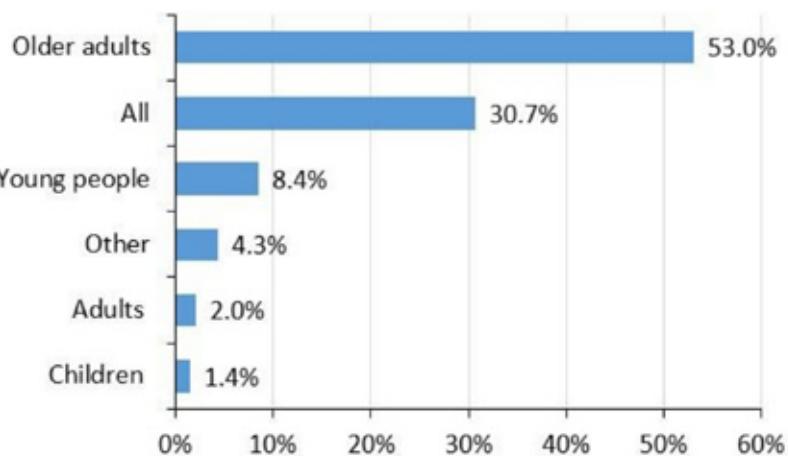
8,4% proyectos para la juventud

1,4% proyectos para la infancia



Reparto de programas por país. Actualizado en marzo de 2025

Figure 2 – Interventions by target group (%)



Solo el 8,4% de los proyectos están dirigidos específicamente a la juventud, y un 1,4% a la infancia. Llama la atención el caso de Chipre, cuyos dos programas están dirigidos a la *Soledad no deseada* entre la juventud.

Además, según el estudio de Joint Research Centre (JRC), el 40,5% de los programas están destinados a conectar a personas, un 25,9% a realizar actividades en grupo, un 12,5% a generar conciencia del problema, entre otras tipologías (2023).



España

Recogemos aquí algunos de los proyectos desarrollados a nivel nacional, que se recogen en el Mapping of loneliness interventions in the EU o en SoledadES. De la misma forma que el mapa europeo, esta selección no es completa ni exhaustiva, sino un pequeño acercamiento a algunos de ellos.

Proyecto Andrea



Andrea es un proyecto de Néctar Estudio con apoyo del Ayuntamiento de Valencia. Pone a disposición del alumnado una app que les permite comunicar casos de acoso escolar de forma anónima y segura.

Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad

Esta es una guía para personas que trabajan con adolescentes y jóvenes para prevenir y aliviar la **Soledad no deseada**. Se enmarca en el proyecto Barcelona contra la soledad del Ayuntamiento de Barcelona.



DesCONECTAD@S



La Fundación Vivofácil ha creado desCONECTAD@S, un programa que propone pasar un día en la naturaleza sin tecnología para fomentar la convivencia, reducir el aislamiento y promover el cuidado del entorno. Está dirigido Centros de Educación Primaria, Institutos de Educación Secundaria Obligatoria y jóvenes con discapacidad.

Por otro lado, a nivel institucional y a escala estatal, el **Observatorio Estatal de Soledad No Deseada**, también conocido por **SoledadES**, probablemente sea el organismo de referencia en el sector. Consiste en una iniciativa impulsada por la Fundación ONCE y que cuenta con la participación de múltiples organismos y organizaciones tales como la FEMP, Cruz Roja, Platformas del Tercer Sector, organizaciones de voluntariado, y sindicatos, entre otras.



Madrid

Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad no deseada de Madrid Salud



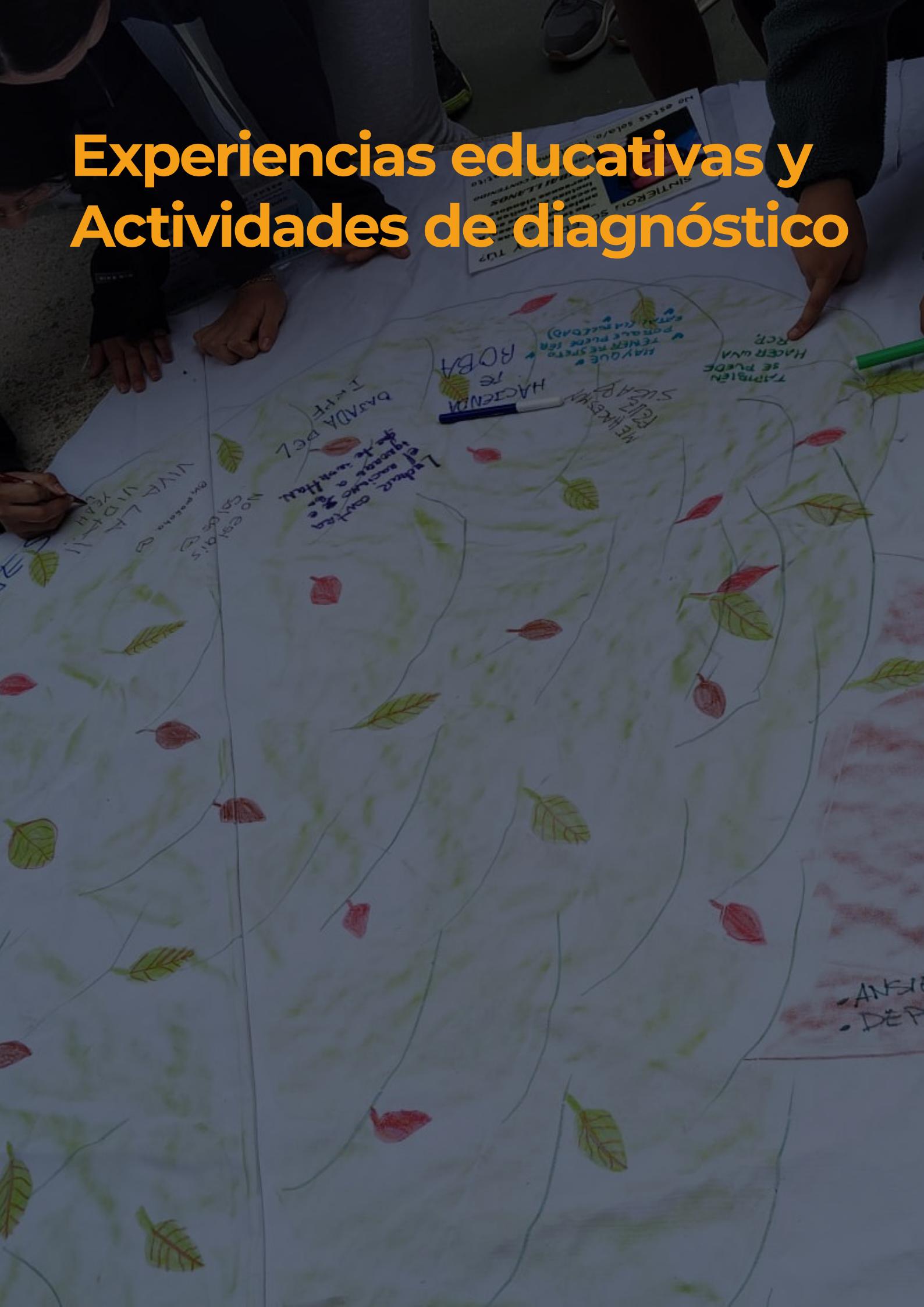
El Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad no deseada es una iniciativa de Madrid Salud que busca fomentar la interconexión de los individuos de nuestra sociedad. Sus objetivos son:

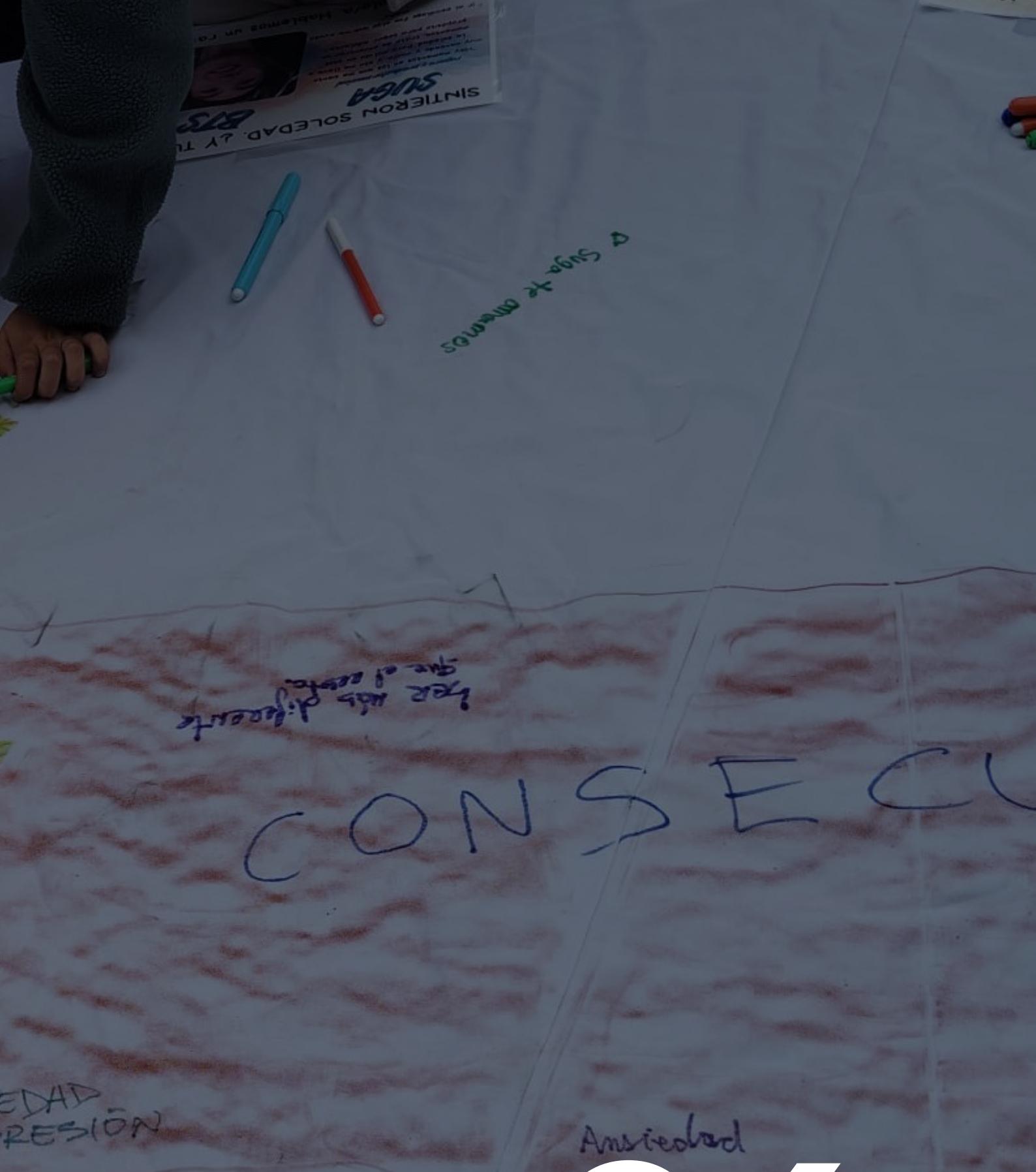
- Sensibilizar y promover la corresponsabilidad.
- Fortalecer la capacidad de los centros de prevención y promoción de la salud colaborando con colectivos, promoviendo las actividades en grupo y vinculando recursos.
- Desarrollar itinerarios de actuación en diferentes territorios y situaciones.

¿Qué es la soledad no deseada?

madrid E salud

Experiencias educativas y Actividades de diagnóstico





04

A continuación describiremos las experiencias educativas diseñadas como actividades de diagnóstico de la situación de soledad no deseada en las comunidades educativas madrileñas, que forman parte del proyecto de *Cuidadanía en Acción*. Estas actividades fueron implementadas para abrir espacios de diálogo con la juventud madrileña que tanto abordaran el sentimiento de soledad como impulsaran su capacidad de cohesión social, promovieran el establecimiento de redes de apoyo y sopesaran el grado de vulnerabilidad respecto a dicha soledad. Todo ello de cara a promover la corresponsabilidad y actitudes empáticas en la población y la comunidad educativa, fomentando la importancia de los cuidados y el bienestar individual, colectivo y sostenible.

Objetivos principales

- Sensibilizar a la ciudadanía y al entorno comunitario educativo en materia de soledad no deseada para promover actitudes empáticas y de corresponsabilidad que contribuyan a mitigar los sentimientos y situaciones de soledad.

- Recabar información de primera mano sobre los sentimientos y percepciones de la juventud madrileña respecto a dicha problemática, que contribuya a mejorar su abordaje y elaborar para ello el presente informe - Diagnóstico de soledad no deseada.

Metodología



Todas las propuestas están diseñadas en un marco metodológico común que responde a los siguientes principios:

Fomento del encuentro y el diálogo interpersonal

Enfoque integral que tenga en cuenta tanto las relaciones interpersonales y las problemáticas individuales, como aquellas que son colectivas y nos relacionan con el entorno, la cultura y el medio ambiente.

Integración del enfoque de ciudadanía crítica, global y sostenible.

Enfoque de juventudes reconociendo a la población joven participante como sujetos de derecho y agentes de cambio activos en su entorno político, económico y social.

Formatos de intervención

Las intervenciones variaron en su extensión y forma para adaptarse a las circunstancias y necesidades de cada centro y su contexto educativo. Por ello las intervenciones se dividen especialmente entre aquellas diseñadas para contextos de educación formal, es decir colegios e institutos, y las pensadas para espacios educativos de educación no formal.

Educación formal

Dentro de los centros de educación formal, se proponen dos formatos de intervención. Ambos están diseñados para admitir la participación de grupos numerosos de un estudiantado diverso, así como para recoger de forma flexible y eficaz sus sentires y opiniones en relación a la temática. Esto se debe a que las intervenciones en este tipo de centros educativos suelen ofrecerse a varios grupos ya numerosos simultáneamente, y a menudo durante horario de recreo. Incluso cuando se ofrecen durante el horario lectivo, tanto participantes como las personas educadoras preferimos la generación de entornos inclusivos y acogedores que propongan un espacio seguro y abierto para el diálogo, y esto implica dotar las actividades de un carácter más lúdico, adaptable y distendido, ya que de otra manera es difícil construir confianza a través de intervenciones puntuales. Se proponen dos tipos de intervención según la disponibilidad horaria: una que ocupa una sesión lectiva de 1h en la que pueden participar simultáneamente varios grupos, incluso varios cursos; y otra de 30' diseñada para el espacio del recreo y adaptada para la participación voluntaria de todo el alumnado.



1. Jornada: 2 horas x 2 cursos

Responde a la disponibilidad de una mañana entera de trabajo e intervención en el centro.

Se estructura a través de un formato de Gymkana, a través del cual los participantes están divididos en grupos que van rotando por distintos Stands encontrándose en cada uno diferentes propuestas de actividades. Esto permite llevar a cabo un diagnóstico multidimensional, poniendo en marcha distintas propuestas simultáneamente, así como intervenir en un grupo muy numeroso de participantes. Además la intervención se enmarca con una pequeña dinámica grupal de bienvenida como introducción de la temática, y un cierre que recogería sus sentires y feedback al final.

Estructura

Presentación: Tras realizar una breve explicación de quiénes somos, qué vamos a hacer y cuál es el propósito de la jornada, creamos la *flor de la soledad*.

Flor de la soledad: Cada persona escribirá una palabra o frase que se le venga a la cabeza cuando piensa en SOLEDAD. Pondremos un círculo grande en el centro del grupo donde ponga la palabra SOLEDAD y le daremos a cada participante un pétalo, donde escribirá lo que considere. Dejamos 3-4 minutos y luego les pedimos que salgan al centro a ponerlo en lo que se irá constituyendo a través de la participación colectiva como una flor.

De esta forma tendremos un primer contacto con el mapa conceptual que evoca el término para quienes van a participar en la jornada.



A partir de aquí cada grupo se va a un stand diferente:

Stand Mitos

En este stand nos centraremos en trabajar en torno a los mitos y estigmas preconcebidos de la soledad no deseada. Vamos planteando distintas afirmaciones sobre la soledad no deseada y las chicas y chicos se van colocando, repartiéndose en el espacio según estén de acuerdo/desacuerdo o piensen que es cierta/falsa. Después, de cada frase abrimos un pequeño espacio de diálogo para que, quienes quieran, compartan por qué se han colocado donde se han colocado y daremos la información cierta.

Ejemplos

¿Qué es lo mejor para no sentirse solo?

- *Tener muchos amigos, cuantos más mejor.*
- *Usar las redes sociales porque ayuda a conocer a gente.*
- *Que tus amigos sean de calidad aunque sean pocos*

¿Qué tipo de soledad te hace sentir peor?

- *La soledad emocional porque sientes que nadie te comprende.*
- *La soledad física, porque te aburres.*
- *La soledad social, cuando no tienes con quién hablar.*

¿Cuál de estas afirmaciones es un mito?

- *La soledad puede ayudarte a conocerte mejor.*
- *Solo las personas sin habilidades sociales se sienten solas.*
- *Puedes sentirte solo aunque estés rodeado de gente.*

¿Qué personas suelen sufrir más la soledad?

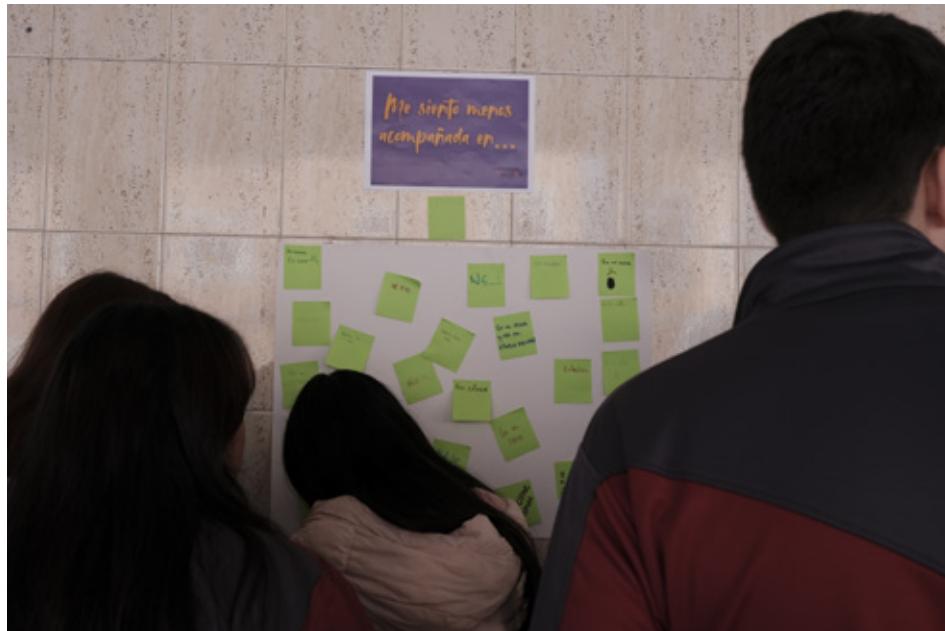
- *Las personas mayores.*
- *Los adolescentes.*
- *Las personas que son nuevas en el país.*

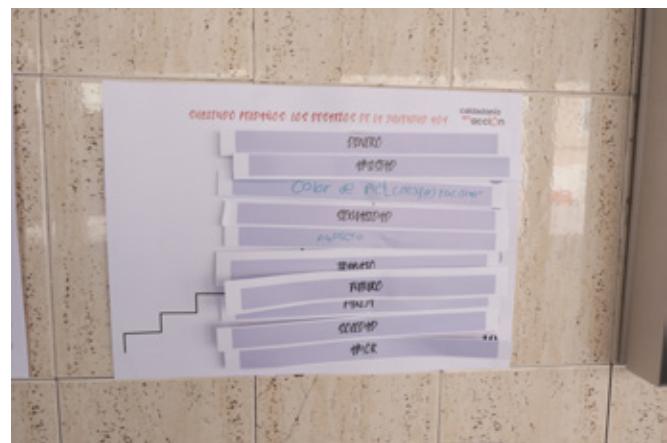
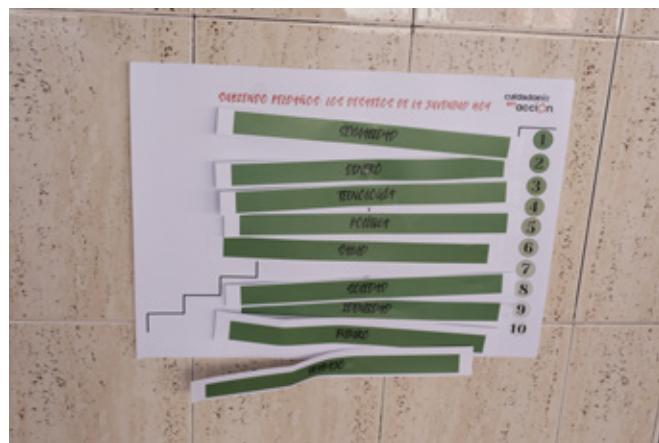
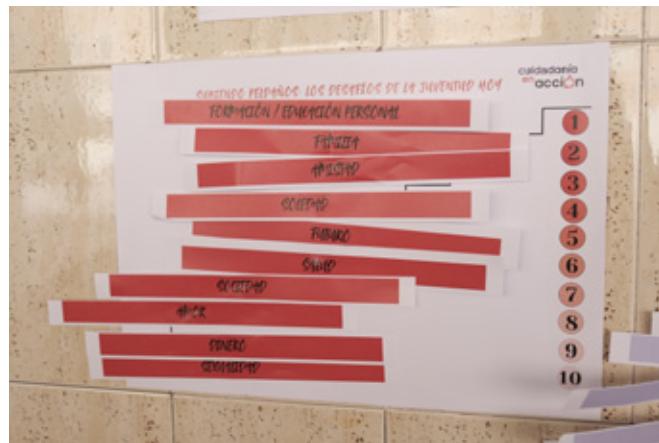
Stand Mapeo diagnóstico

En este stand hay tres frases en tres carteles diferentes.

- "¿Cómo me siento en el cole?"
- "Me siento acompañada en..."
- "Me siento menos acompañada en..."

Se trata de hacer una recogida de información sobre la percepción de la soledad no deseada en el centro educativo.





Stand Escaleras

En este stand se construirá un ranking colaborativo sobre temáticas que preocupan a la juventud incluyendo la soledad entre los temas propuestos y dejando tarjetas en blanco para hacer propuestas de otras temáticas que no se hayan recogido previamente. Tendrán que colocar las temáticas que aparezcan, más las que propongan en una escalera de 10 peldaños. La escalera representará el ranking donde el primer peldaño será el tema que más preocupa a la juventud e irá bajando el grado de importancia hasta el décimo y último escalón.

Stand Tips y pintar chapas

En este taller se invita a las participantes a pensar una frase o una palabra que le dirían a una persona que se siente sola. Pueden ser frases, palabras o un dibujo (con algo de creatividad) ya que la van a poner luego en una chapa. La persona del stand va haciendo cada chapa mientras habla con ellos sobre lo que han estado haciendo, lo que han puesto en cada dibujo y por qué.



Cierre: La jornada se cierra con una pequeña reflexión colectiva sobre cómo se sienten, qué han aprendido, que ideas y propósitos se llevan de la jornada

2. Actividades de patio 30'

Este formato corresponde a una encuesta, la presentación, la dinámica y el desarrollo de la actividad es siempre parecida, pero el contenido puede variar en dos tipos de encuesta de diagnóstico.

Estructura

Breve presentación: explicar el objetivo (recoger opiniones, total anonimato).

Dinámica: cada participante responde de manera anónima a las tres preguntas pegando notas en los carteles. La persona responsable dinamiza y resuelve dudas, creando un entorno de confianza.

Indicaciones:

- Animar a participar a todo el alumnado voluntariamente, respetando la confidencialidad.
 - Invitar a compartir sentimientos reales sobre la compañía y la soledad en distintos contextos del colegio (clase, recreo, actividades...).
 - Facilitar ayuda o información extra si alguien lo solicita durante la actividad.

Tipo de encuesta-diagnóstico

A. Mapeo: Encuesta anónima a responder con post-its

Tres carteles grandes con las siguientes frases:

- “¿Cómo me siento en el cole?
 - “Me siento acompañada en...
 - “Me siento menos acompañada en...



B. Árbol de la Soledad no deseada : Encuesta anónima a responder con post-its

Se plantea a través de un mural con forma de árbol, donde se invita a las participantes a escribir en sus distintas lo que entienden como causas y consecuencias de la soledad no deseada:

- **HOJAS:** ¿qué les dirías?
- **TRONCO:** consecuencias
- **RAÍCES:** causas



Formato Feria de Entidades

Jornada de 2 horas en evento con otras entidades. Durante una Jornada el IES Cardenal Cisneros abre sus puertas a todas las entidades que conforman la Mesa de Educación del distinto Centro para celebrar una feria en la que dichas entidades ofrezcan sus recursos y pongan a disposición sus servicios al alumnado y profesorado del centro. En este contexto el proyecto del que el presente informe forma parte, presentó los distintos recursos diseñados como actividades de diagnóstico y sensibilización sobre *Soledad no deseada*. De esta forma se logró aumentar significativamente el alcance del diagnóstico, así como la accesibilidad de los recursos ofrecidos para compartirlos con otras entidades afines.



Formato minijuegos de sensibilización de la soledad no deseada

- Escalera de la soledad
- Mapeo de soledad
- Árbol de soledad
- Taller de chapas sobre soledad no deseada

Educación no formal

Los centros de educación formal en los que se interviene desde Jóvenes y Desarrollo en el marco de este proyecto son espacios de apoyo escolar y recursos educativos ofrecidos a familias con dificultades económicas como alternativas de cuidados durante el horario no lectivo. Se trata por tanto de grupos más o menos reducidos (de entorno a 10-15 jóvenes) de entre 12 y 18 años, que acuden a dichos espacios durante su tiempo de ocio y que a menudo constituyen espacios de construcción de vínculos interpersonales y comunitarios muy determinantes para las personas jóvenes que los conforman. Teniendo esto en cuenta, es de nuevo de especial importancia que las actividades promuevan entornos y actitudes inclusivas, cuidadoras, y acogedoras, de carácter más lúdico, adaptable y distendido, priorizando el diálogo y la escucha.

Por otro lado, la ventaja de la intervención en estos centros es que contamos con un espacio de tiempo mucho más amplio, lo cual nos permite ampliar la actividad y profundizar en conceptos. Las actividades propuestas como diagnóstico se integrant e intercalan en itinerarios más amplios que trabajan también otras dimensiones de la salud mental y los cuidados, atendiendo de paso a otras necesidades relacionadas de cada grupo que nos dan un contexto y contribuyen a construir un espacio de confianza desde el que abordarlo. Pero son principalmente las siguientes:

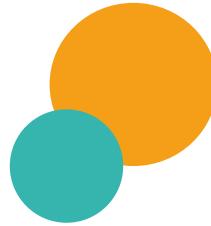
Diálogos sobre la soledad

Esta actividad consiste en generar un espacio, o varios, que inviten a generar diálogo en torno al tema de la soledad (qué es, qué nos hace sentir, dónde se encuentra, quién la siente..). Esto se llevará a cabo con un buzón de preguntas y utilizando el mobiliario como herramienta para generar espacios de experimentación y escucha activa.

Mapeo de soledades

Consiste en generar un mapa de espacios y situaciones que pueden generar y/o generar soledad no deseada. Este mapa se va diseñando de manera colaborativa con las personas que participan en la actividad. Para ello, habrá materiales a su disposición que les sirvan para interrelacionar esos espacios con esas situaciones, de modo que al ver el mapa al completo tendremos información de la situación de la soledad en ese centro y en su entorno cercano.

Estructura. Ejemplo de una sesión



1. Introducción:

¿Qué lugares frecuento en una semana?

Actividad **individual** en la que cada participante tiene un folio en el que debe escribir un listado de todos esos lugares, tanto físicos como digitales. Invitamos a las y los participantes a reflexionar individualmente sobre los lugares (físicos y/o digitales) que frecuentan a lo largo de una semana para hacerse conscientes de sí mismos/as.

A continuación, de forma **grupal**, cada integrante comparte con el resto su listado y ponen en común los lugares más y menos frequentados a nivel individual, y les invitamos a reflexionar colectivamente sobre cómo usamos nuestro tiempo en y qué lugares ocupan más espacio en nuestra vida. ¿Estamos mucho en casa? ¿En el trabajo? ¿Hay sitios donde nos sentimos bien o seguros? Hablamos también de por qué algunas personas pueden moverse más que otras, qué cosas nos lo facilitan o dificultan, y si hay un equilibrio entre obligaciones y espacios para cuidarnos o disfrutar.

2. Mapa colectivo

Con la información anterior, en los mismos grupos, se les indica que deben dibujar un mapa conjunto en el que aparezcan los lugares mencionados. No tiene que ser un mapa fiel a la realidad, lo importante es que exprese esos lugares.

Después cada grupo presentará al resto su mapa y se verán similitudes y diferencias haciendo un pequeño sondeo de cómo se sienten en esos lugares, cuáles son de ocio, cuáles de trabajo, etc

A través del mapa compartido, vemos cómo se mueven los grupos y qué lugares tienen en común o no. Sirve para pensar cómo está repartido nuestro tiempo y qué espacios ocupan el trabajo, el ocio, los cuidados o el descanso.

También nos ayuda a hablar de cómo nos sentimos en esos lugares: si nos dan seguridad, si los disfrutamos o si vamos por obligación. La idea es poner en común nuestras experiencias y ver cómo el contexto de cada una influye en su día a día.

3. Juego: *¿Cómo nos sentimos en esos lugares?*

La dinámica consiste en salir a un espacio abierto si es posible y, sino, en despejar la sala para poder jugar cómodamente. Utilizaremos el espacio para responder a las preguntas que se lanzarán acerca de cómo les hacen sentir los distintos lugares. Un extremo del espacio representará el máximo nivel de emociones positivas, y el otro el máximo de emociones negativas, las participantes tendrán que responder corriendo hacia el lugar de su respuesta.

Buscamos identificar cómo el espacio y cómo lo ocupamos, en soledad o acompañadas, produce diferentes emociones y estados emocionales, y abrir un espacio reflexivo sobre ¿Dónde estamos a gusto? ¿Dónde no tanto? ¿Qué lugares sentimos

como propios y cuáles no? Involucrando las dimensiones y sensaciones espaciales y corporales en la reflexión.

Nos permite ver si hay patrones comunes en el grupo y empezar a pensar cómo influye el entorno en nuestro bienestar, seguridad o comodidad. También abre la puerta a hablar de qué se necesita para sentirse mejor en los espacios que habitamos.

4. Diagnóstico

Colocamos en el suelo, como si fuera un mapa vivo, los lugares más frecuentados por los y las jóvenes, o los mapas que han creado previamente si se prestan a ello. Les damos un taco de posits y vamos lanzando preguntas. Deben ir al lugar correspondiente y pegar sus respuestas.

Se plantean las siguientes preguntas:

- ¿En qué lugar pasas más tiempo fuera del instituto? ¿Cómo te sientes allí?
- ¿En qué lugar te sientes más inseguro/a? ¿Por qué?
- ¿Dónde te sientes más seguro/a? ¿Por qué?
- ¿Dónde creéis que se siente peor la gente y por qué?
- ¿En qué lugar te sientes mejor y por qué?
- ¿Cuál es tu lugar favorito para pasar el tiempo libre? ¿Por qué?
- ¿Dónde te resulta más fácil conocer a gente nueva?
- Si pudieras cambiar algo de un sitio donde pasas tiempo (instituto, barrio, centro juvenil, casa, redes sociales, transporte) para sentirte más a gusto, ¿qué sería?
- Cuando estás en casa, ¿sientes que tienes a alguien con quien hablar si lo necesitas? (Sí / No / A veces)
- ¿En qué sitio es más difícil conocer a gente nueva? ¿Por qué?
- ¿en qué lugar estás más triste? ¿por qué?
- ¿En qué lugar estás más alegre? ¿Por qué?

5. Cierre

Explicación sobre la soledad no deseada y dinámica “¿Qué le dirías a una persona que se siente sola?

Para finalizar abrimos un espacio para reconocer que no estamos solas en esos sentimientos y para reflexionar sobre cómo la soledad afecta el bienestar y las relaciones.

Población participante

Dichas actividades se impulsan dentro de la comunidad educativa de los centros de actuación, con un mayor foco en los jóvenes entre 12 a 18 años que están en formación reglada secundaria obligatoria y/o que estén participando en entidades de educación no formal.

Las actividades se ejecutaron en 9 centros de educación formal y 3 centros de educación no formal, a través de los distintos formatos de actividades descritas, adaptadas a las circunstancias y necesidades de cada centro. Describimos por tanto los perfiles de la población participante en función al tipo de centro y la actividad que se llevó a cabo.

Educación formal

Colegio Ciudad de los Muchachos

Centro Privado Concertado de Enseñanza Salesiano ubicado en Numancia, barrio del distrito de Puente de Vallecas.

cursos: 2º y 3º ESO

edades: 13 a 15 años

participantes: 172

tipo de intervención: jornada 4h

IES San Isidro

Centro docente público de educación secundaria en el distrito Centro.

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 163

tipo de intervención: actividad de patio 30': árbol de la soledad

IES Madrid Sur

Centro docente público de educación secundaria en el barrio Entrevías distrito Puente de Vallecas.

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 50

tipo de intervención: Itinerario grupo de control de cuidados + participación en encuentro de bienestar + diagnóstico de soledad formato adaptado al grupo 45'.

IES Emilio Castelar

Centro docente público de educación secundaria en el distrito Carabanchel

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 203

tipo de intervención: actividad de patio 30': árbol de la soledad

IES Cardenal Cisneros

Centro docente público de educación secundaria en el distrito Centro

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 140 + 400
(Feria de Entidades)

tipo de intervención:
actividad de patio 30': árbol
de la soledad

IES Santa Teresa

Centro docente público de educación secundaria en el distrito Centro.

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 140

tipo de intervención:
actividad de patio 30': árbol
de la soledad

Colegio Salesianos de Atocha

Centro Privado Concertado de Enseñanza Salesiano ubicado en Atocha, barrio del distrito de Arganzuela.

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 130

tipo de intervención:
actividad de patio 30': mapeo

Colegio Salesianos Paseo de Extremadura

Centro Privado Concertado de Enseñanza Salesiano ubicado en Puerta del Ángel, barrio del distrito de Latina.

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 90

tipo de intervención:
actividad de patio 30': mapeo

Colegio Salesianos Carabanchel

Centro Privado Concertado de Enseñanza Salesiano ubicado en Carabanchel Alto.

cursos: toda secundaria

edades: 12 a 18 años

participantes: 70

tipo de intervención:
actividad de patio 30': mapeo

Educación no formal

ICEAS Orcasur

Proyecto socioeducativo ubicado en el barrio Orcasur en el distrito de Usera.

cursos: secundaria

participantes: 15

tipo de intervención: talleres emocionales + diagnóstico de soledad no deseada (2h).

ICEAS Vallecas

Proyecto socioeducativo ubicado en el distrito de Vallecas.

cursos: secundaria

participantes: 17

tipo de intervención: talleres emocionales + diagnóstico de soledad no deseada (2h).

Fundación Valsé

Proyecto de apoyo socioeducativo ubicado en el Barrio del Pilar, distrito de Fuencarral- El Pardo.

cursos: secundaria

participantes: 10

tipo de intervención: talleres emocionales + diagnóstico de soledad no deseada (2h).

Fundación Secretariado Gitano

Proyecto de apoyo socioeducativo ubicado en Marqués de Vadillo, distrito de Carabanchel.

cursos: secundaria

participantes: 10

tipo de intervención: talleres emocionales + diagnóstico de soledad no deseada (2h).

Resultados

Dada la diversidad de actividades y contextos educativos, así como el carácter de la participación, que a menudo fue circunstancial y aleatoria, tanto la variedad de respuestas, como los formatos de la información recogida son significativamente numerosos y variables. Nos encontramos por tanto frente a una muestra panorámica, extensa y ecléctica, revelándose una variedad de respuestas, experiencias y reflexiones difícilmente resumibles en conclusiones sencillas y representativas. Sin embargo, a continuación tratamos de leer a través de ellas y en conjugación con todo lo analizado previamente, el estado de la juventud madrileña participante en este proyecto respecto a la Soledad no deseada.

Análisis de las jornadas

Gracias a la extensión y diversidad de las actividades propuestas en el formato de jornada, este formato nos permite contextualizar sus respuestas acerca de la soledad en relación a otros factores, como su momento emocional personal o el nivel de estrés grupal debido a exámenes. Sin que sea representativo por tanto del conjunto de la población, analizar y comparar las respuestas de los dos grupos participantes nos da una noción de cuánto afectan tanto el entorno como el contexto grupal en las respuestas de la juventud participante. Esto nos confiere un marco desde donde entender la ambigüedad de otras respuestas.

En la jornada participaron dos grupos: un primerº compuesto por varias clases de 2º de la ESO y un segundo compuesto por varias clases de 2º de la ESO.

En primer lugar, respecto a la definición de soledad a través de la actividad Flor de la Soledad ambos grupos muestran en conjunto una noción cercana, familiar y coherente. A través de respuestas en su mayoría cortas y simples, apuntan rápidamente a la falta de compañía y a emociones negativas, aunque no falta tampoco la conciencia de poder ser deseable en relación a la calma y la paz mental. Comprobamos por la diversidad y riqueza de las respuestas, así como el consenso en sus características fundamentales, que efectivamente la población joven parece relacionarse con la soledad con relativa naturalidad, como si fuera algo cotidiano y presente, dentro de lo común.



Figura 1: Respuestas *Flor de la soledad*. Grupos 1 y 2.

Primer grupo

¿Cómo me siento en el cole?

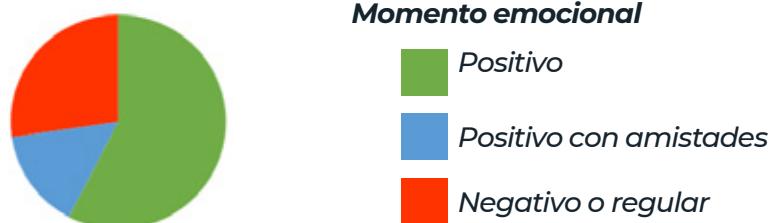


Figura 2

¿Dónde me siento acompañade?

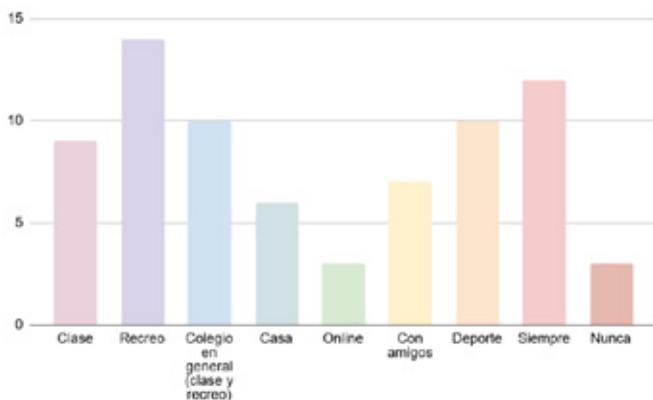


Figura 3

¿Dónde me siento menos acompañade?

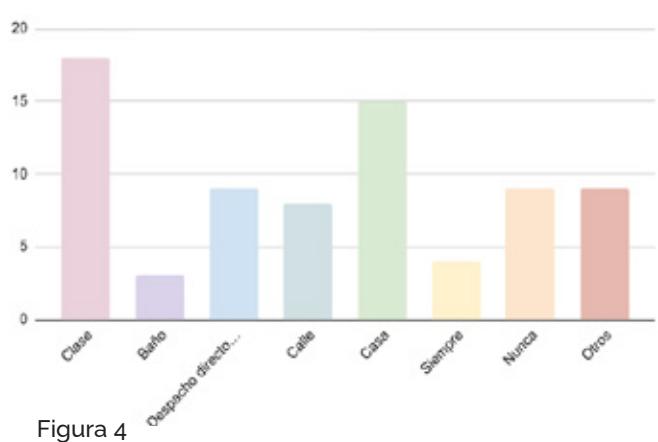


Figura 4

Segundo grupo

¿Cómo me siento en el cole?



Figura 5

¿Dónde me siento acompañade?

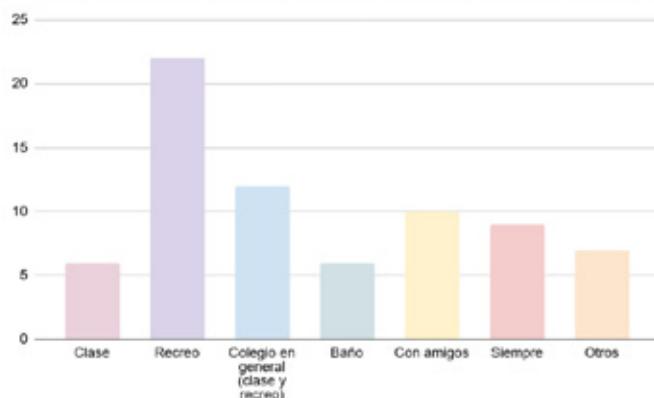


Figura 6

¿Dónde me siento menos acompañade?

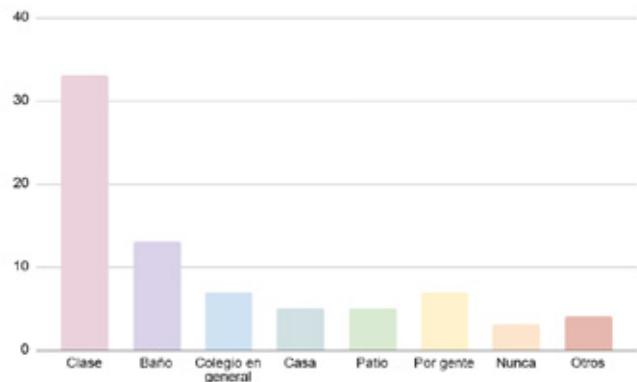
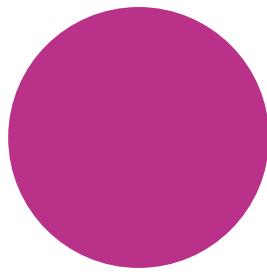


Figura 7



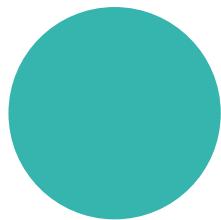
La comparación entre estos dos grupos nos muestra, en primer lugar, la importancia del recreo o, en general, los espacios de ocio o para practicar deporte, y con amigos, que en ambos grupos son resaltados notablemente como espacios relacionados con sentirse positivamente en buena compañía. Sin embargo, hay una diferencia notable entre ambos grupos. Observamos de entrada que el momento emocional en el que se encuentran y que relacionan con el espacio educativo es considerablemente distinto. Así como en el primer grupo en su mayoría se encuentran *bien, feliz, a gusto*, etc. En el segundo grupo en cambio, el momento emocional positivo dista de ser la categoría predominante, ya que abundan tanto respuestas ambivalentes como *bien, pero cansada, bien, pero estresada, bien, pero aburrida*, como las muestras de malestar muy explícitamente relacionadas con **el cansancio, el agobio y el estrés**, y a atribuidas a el contexto escolar. (Algunas respuestas en esta línea son: *sola y dispersa las personas, harta de tantas horas en clase y tanto estudio y decepciones de exámenes, me siento ansiosa por que acaben las clases*, etc.

También es significativo para el caso la frecuencia con la que se repite en los dos grupos y especialmente en el segundo en

relación con el primero, la respuesta *bien, porque estoy con mis amigas/os* (el momento positivo con amistades) reflejando la importancia que tienen las relaciones interpersonales sanas para la felicidad en esta etapa de la vida.

A continuación, comprobamos también que respecto al *lugar donde se sienten nosotros acompañados*, la respuesta más frecuente es **la clase**, etc. Muy especialmente destaca en el segundo grupo donde casi nadie relaciona dicho espacio con sentirse en compañía, y dónde esta respuesta está siempre acompañada de una de las siguientes explicaciones: *la clase, porque me siento sola, la clase, porque no están mis amigos, la clase, porque siento que se van a burlar de mi*, etc.

Observamos por tanto que en el segundo grupo el malestar que identificamos desde el principio relacionado con su momento emocional en el cole está directamente relacionado con el anhelo y la importancia de la compañía. Incluso podemos empezar a observar un solapamiento entre factores como el cansancio, el agobio y el estrés asociados a un aula hostil y exigente con los logros académicos, con el anhelo de vínculos sociales y la falta de cohesión y pertenencia en el grupo.



Por otro lado, respecto a la escalera en la que situaban por orden de importancia un listado de temáticas, entre las cuales podían elegir, descartar o añadir las suyas propias y que incluían cosas como: **SALUD, VIOLENCIA, TRABAJO, IDENTIDAD, CRISIS CLIMÁTICA, PAREJA, TECNOLOGÍA**, etc. Las temáticas más repetidas entre las 5 primeras en el contexto de este centro fueron:

FUTURO

FAMILIA

DINERO

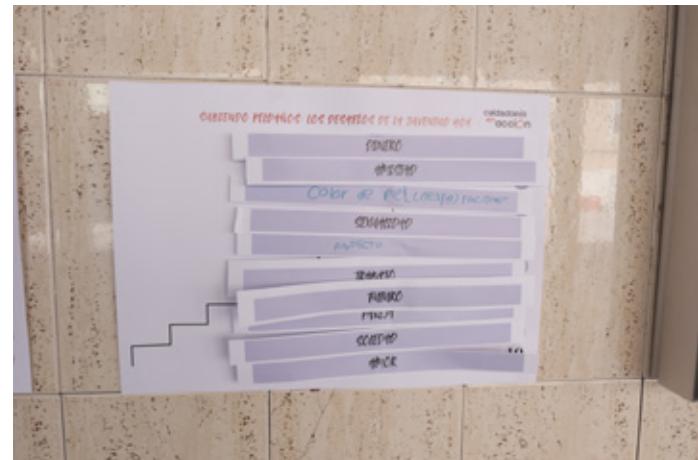
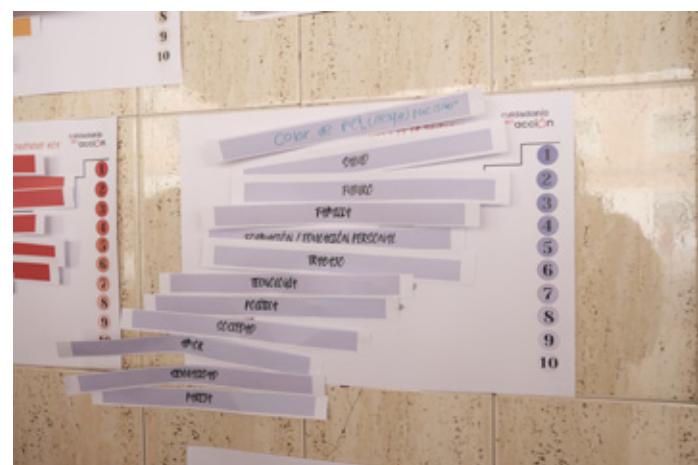
AMISTAD

Fueron añadidas **FÚTBOL, COLOR DE PIEL (RACISMO) y ASPECTO**, siendo ubicadas por los grupos que las añadieron en los peldaños de mayor importancia.

También aparecieron reiteradamente aunque en posiciones menos relevantes **TRABAJO, SALUD, AMOR, SEXUALIDAD y TECNOLOGÍA**.

Por otro lado, no figuraron a penas en el ranking o de hacerlo solo en posiciones de baja importancia: **CRISIS CLIMÁTICA, IDENTIDAD y ESPIRITUALIDAD**.

Al interpretar estos resultados, cabe recordar que se trata de un único centro y por tanto un contexto específico y no representativo del conjunto de la sociedad. También cabe tener en cuenta que la visión social se construye y retroalimenta colectivamente por lo que no es de extrañar que en un mismo contexto haya significativa coincidencia en sus opiniones.



Por último, el stand de tips y pintar chapas fue sin duda el más exitoso entre los jóvenes participantes, y donde observamos el mayor goce y profundización en su sensibilidad emocional. Incluso aquellas personas participantes que se mostraban desinteresadas en otras partes de la actividad tenían un mensaje sensible para alguien que se siente solo/a. Con ello comprobamos el poder de abrir espacios **creativos**, brindando la posibilidad de crear, el potencial de poner el foco en gestos simbólicos, de lo manual y de lo compartido como vectores para generar espacios de reflexión, de cooperación y en esencia de construcción de vínculos que en definitiva abordan y combaten la Soledad no deseada.

A continuación analizaremos los tipos de consejos propuestos en conjunto con las respuestas en otros centros e intervenciones.



Análisis de diagnósticos

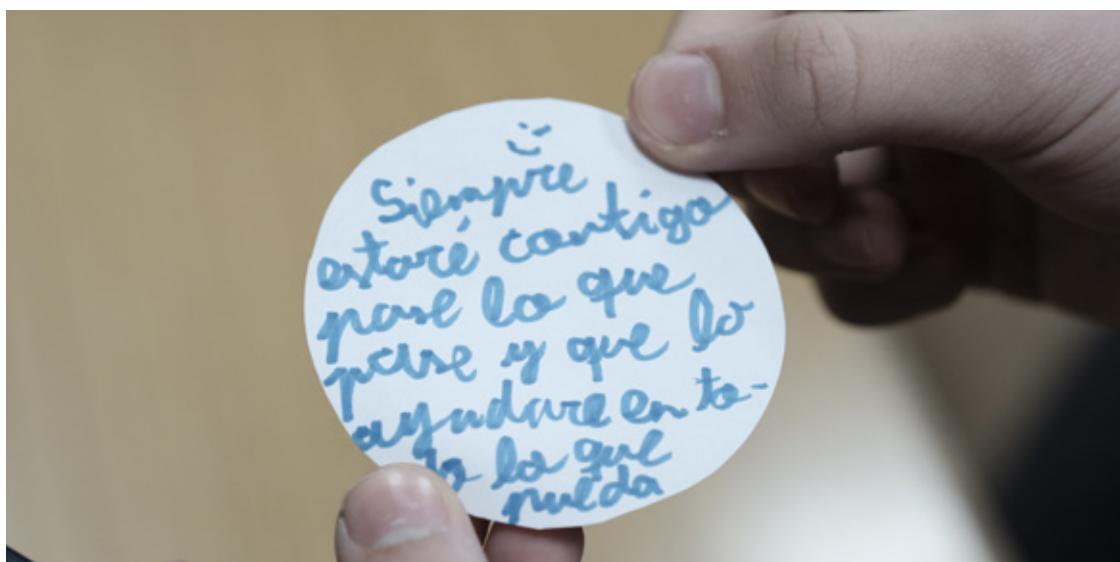
Los mensajes expresados, tanto en la actividad de la jornada como en los diagnósticos de patio en los que se abría la pregunta “¿Qué le dirías a alguien que se siente sola/o? pueden clasificarse para visualizar qué necesidades operan en la compañía y la vinculación.

Mensajes de apoyo emocional: muestran empatía, reconocimiento y deseo de apoyo: *no estás solo/a, me importas, lo estás haciendo bien, tú puedes con todo, etc.*

Mensajes de vínculo social: reconocen la importancia del contacto y la cercanía: *Estoy para ti, puedes venir conmigo, si necesitas hablar, estoy aquí, si necesitas algo, dímelo, ¿Te vienes?, yo puedo ser tu amiga, tú puedes estar conmigo, etc.*

Mensajes de introspección y reflexión: aparecen perspectivas más reflexivas y filosóficas que invitan al autoconocimiento: *Siempre hay alguien dispuesto a escuchar, a veces no depende de ti, no estás solo, estás contigo, La soledad a veces nos hace fuertes, aprende a mirar con buenos ojos a tu alrededor.*

Mensajes orientados a soluciones: revelan que las personas jóvenes tienen criterio propio sobre la salud emocional, aunque quizás necesiten orientador para aplicarlo: *buscar apoyo, motivación, ignorar opiniones dañinas, priorizar relaciones de calidad, Intenta buscar a esa persona que vea tu brillo y que con ella brilles más, etc.*



En general observamos una predisposición amable y empática para actuar y entender a quien se siente así. Comprobamos quizá que es un estado emocional habitual y familiar en su etapa de la vida y encontramos reflexiones profundas y maduras al respecto. Vislumbramos a través de la riqueza de sus consejos que no hay una falta de buena intención en la raíz del problema.

A continuación analizamos de forma similar lo que las mismas personas jóvenes identifican como causas y consecuencias del problema, es decir, lo que en la actividad de diagnóstico del árbol sitúan en las raíces y el tronco. Recordamos que en este caso la actividad se ha llevado a cabo en una muestra pequeña de centros y que por tanto no tiene por qué ser significativa del conjunto de la sociedad. Sin embargo, lo que las personas profesionales del ámbito educativo leen en sus respuestas consideramos que es una fuente relevante y fiable de análisis. La siguiente tipificación proviene de los profesionales de la salud pública y la educación que constituyen la *Mesa de Soledad no Deseada* y en la cual participan las educadoras de este proyecto. Algunas de las intervenciones realizadas durante los recreos, en concreto aquellos en los que se implementa la actividad del Árbol de la Soledad, se realizaron a través de los *Puntos In* en colaboración con este organismo, a quien debemos por tanto el siguiente análisis.



Causas- raíces

Los participantes identificaron multitud de causas, en las que se mezclaban factores personales, sociales y de carácter estructural:

- **Factores emocionales y personales:** Señalan un alto nivel de percepción de vulnerabilidad en la juventud: *miedo al rechazo, desconfianza por experiencias previas, temor a que te hagan daño.*
- **Cambios vitales y transiciones:** Momentos de ruptura de redes, que generan soledades transitorias pero intensas: *mudanzas, migraciones, primeras semanas de Erasmus.*
- **Entorno familiar:** La familia aparece como espacio que puede sostener o aislar: *divorcio de los padres, no poder salir de casa por conflictos previos.*
- **Relaciones sociales y grupo de iguales:** La soledad aparece ligada a rechazo y violencia social: *Bullying, peleas con amistades, ser ignorados, no tener amigos.*
- **Prejuicios y discriminación:** En las imágenes de famosos identifican la soledad por cuestiones de racismo (*por ser gitana*), estigma y relaciones instrumentales (*fama, belleza*) como causas de la soledad.
- **Factores sociales y culturales:** Existe una percepción del modelo social como generador de aislamiento, destacando lo estructural. (*la sociedad, el individualismo de Carl Jung*).

Los jóvenes muestran una comprensión amplia de la soledad: reconocen tanto experiencias íntimas como dinámicas de exclusión social. La soledad no se vive solo como falta de compañía, sino como falta de vínculos seguros, auténticos y respetuosos.

Consecuencias-tronco



Las respuestas señalan impactos emocionales, pero también conductuales y sociales:

- **Impacto emocional de la SND:** tristeza, desánimo, agonía, sentirse mal, baja autoestima, *se siente usada, se siente invisible*, expresado como dolor profundo de la persona que lo padece.
- **Impacto en la salud mental:** depresión, *sobrepensar, agobio, pero también aparecen términos como autolesiones o suicidio*, reflejando que la soledad no deseada puede derivar en comportamiento de riesgo.
- **Impacto en la conducta:** reclusión social: *no salir de casa, aislamiento o quedarse solo*; cambios de humor, conductas evitativas y desregulación emocional.
- **Impacto en lo físico:** *No comer, estar enfermo mucho tiempo.*
- **Visiones más complejas:** Algunos de los participantes reconocen la posibilidad de crecimiento personal, lo que indica una visión más matizada y resiliente: autoconocimiento personal, duro pero necesario.





Las consecuencias recogidas muestran que la soledad no deseada no es un estado puntual, sino un fenómeno que afecta al bienestar emocional, social y físico. En algunos casos, se traduce en riesgos graves, lo que refuerza la necesidad de intervención comunitaria preventiva.

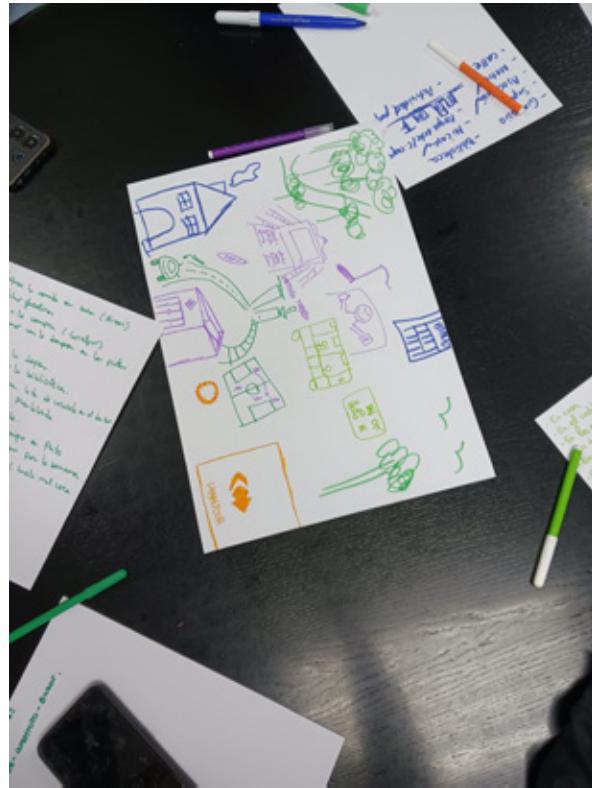
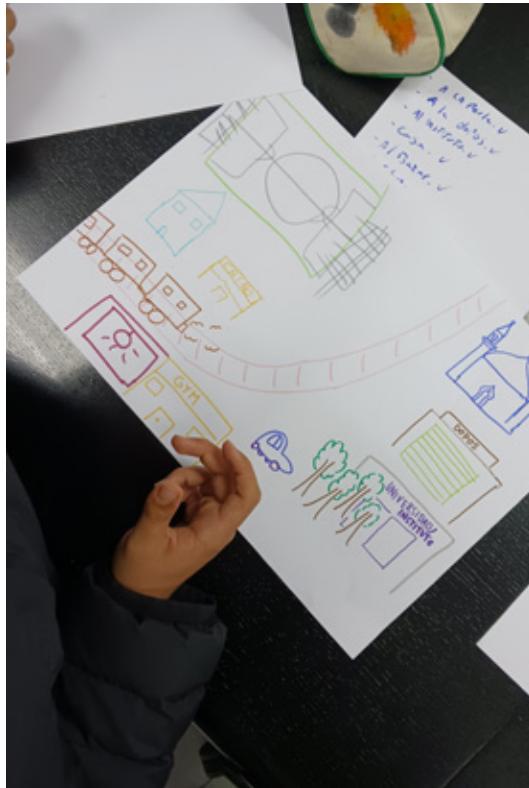
Análisis de los mapeos

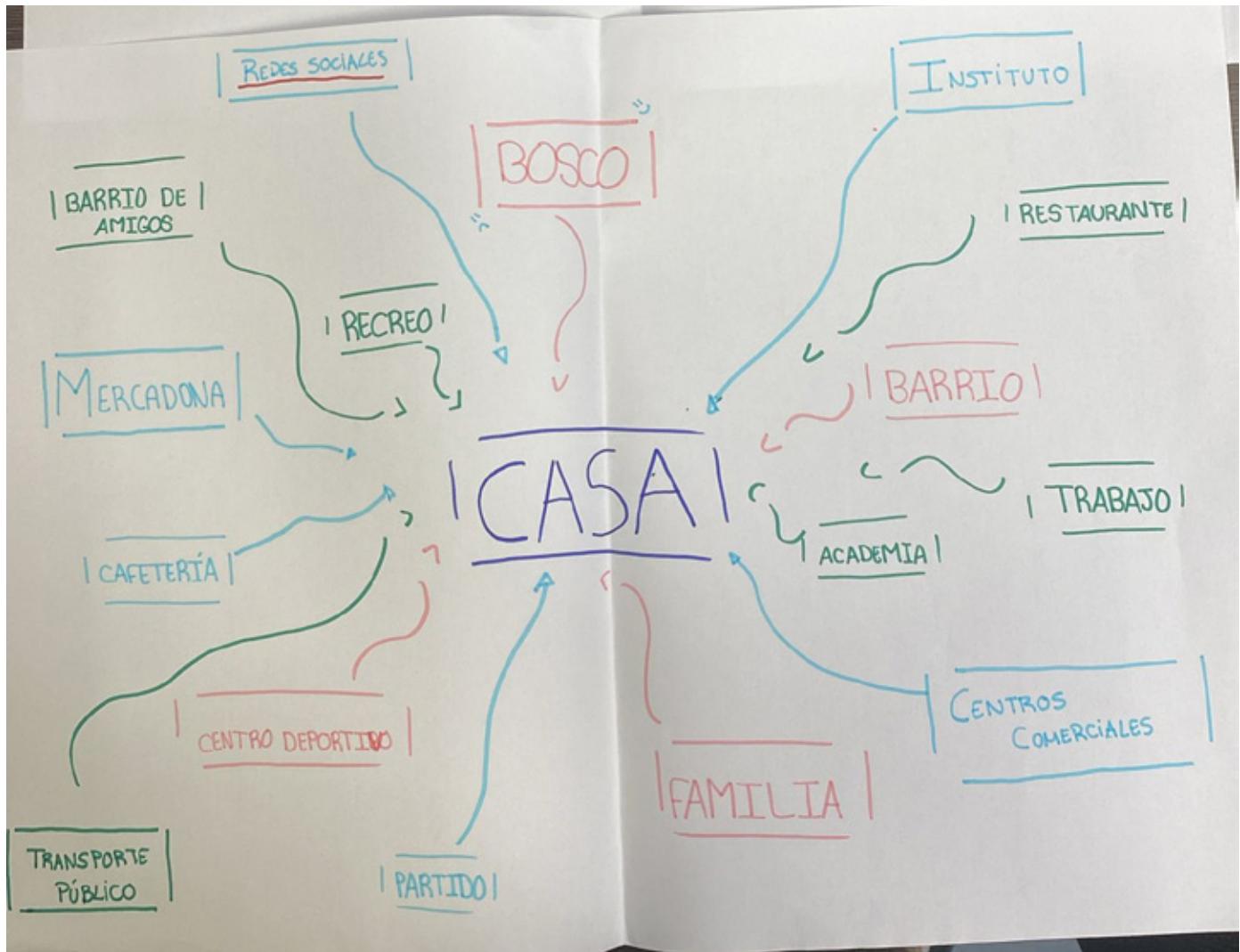
Dado que los mapeos se realizaron espacios de educación no formal, en grupos reducidos de jóvenes con vínculos ya establecidos de amistad y durante el tiempo que asocian a su ocio, la participación en todos los grupos y en ambas sesiones que duraba el itinerario fue activa y enriquecedora, generándose con facilidad un espacio de confianza en el que el grupo sabía compartir experiencias y reflexiones en torno a las relaciones y la *Soledad no deseada*.

El itinerario incluía una primera parte de talleres emocionales en los que se trabajó sobre la construcción de relaciones sanas y las dificultades para cuidarlas y mantenerlas, invitándoles a reflexionar sobre los distintos problemas que surgen en las distintas etapas de las relaciones.

Durante esta parte de los talleres, las y los participantes identificaron en la **fase inicial** retos como la dificultad para ini-

ciar la comunicación, las dudas sobre la confianza, el miedo a mostrarse tal cual son, la vergüenza o timidez, el miedo al rechazo y la influencia del entorno. También destacaron el valor del respeto mutuo desde el comienzo. Durante la **fase de desarrollo**, surgieron preocupaciones vinculadas al miedo a que la otra persona falle, a no recibir un buen trato, a la falta de apoyo a los intereses propios, a la aparición de diferencias significativas, la pérdida de sensación de ser especial, la gestión de conflictos y la dificultad para mostrarse auténticos. Señalaron la importancia de compartir ideas, asumir errores y responsabilidades, ser sinceros, y la necesidad de disponer de tiempo para dedicar a la relación y trabajar por construir un vínculo sano. Por último, en la **etapa final** de las relaciones, los miedos más comunes fueron la pérdida de la persona, la dificultad de encontrar la misma confianza en otra relación, la traición o el reemplazo, la pérdida de





contacto, el dolor por la separación, la comparación con la relación anterior y la sensación de no haber expresado todo lo que se quería.

Partiendo de este ejercicio en el que podemos observar una clara elocuencia y preocupación por la construcción de vínculos, por tanto el ejercicio de diagnóstico y mapeo de Soledad no deseada se propone en un marco de autoconciencia distinto, con una calidad introspectiva mayor, a pesar de que de nuevo la muestra de participantes sea pequeña a la hora de extraer conclusiones representativas. Esto se ve también reflejado a través de los comentarios recogidos en las dinámicas de cierre que incluyeron los talleres. En estos momentos de recogida las y los participantes valoraron de forma positiva la experiencia en todos los grupos, destacando la

utilidad de los talleres para reflexionar sobre sus relaciones, identificar sus propias necesidades, reflexionar sobre la comunicación, el respeto y la gestión de conflictos, y comprender mejor sus propias emociones en torno a la soledad y el acompañamiento. El feedback recogido refleja que las dinámicas resultaron cercanas, participativas y adaptadas a la realidad del grupo, favoreciendo un ambiente de escucha, respeto y confianza.

A continuación revisamos la información recogida respecto a los lugares identificados en los ejercicios de mapeo y como la relación con el entorno físico influye en la sensación de soledad.

Los lugares identificados como más relevantes e influyentes en la cartografía emocional llevada a cabo en los talleres, permiten la siguiente agrupación y análisis:

CASA

Es notablemente el lugar asociado a mayor sensación de **seguridad**. Se asocia principalmente con el amparo, la tranquilidad y el descanso, aunque también encontramos puntualmente una asociación con la tristeza por ser el lugar que habilita un mayor espacio de autoconciencia y reflexión.

INSTITUTO

En su mayoría encontramos una asociación negativa con los espacios de educación formal, indicando la fuente de la **inseguridad**: el juicio, las malas relaciones o los **grupos excluyentes**. Por otro lado, en las pocas ocasiones que se indica una atribución positiva al lugar se hace alusión implícita al espacio de recreo y a la presencia de amistades.

LUGARES DE OCIO

Las canchas de baloncesto, el espacio de educación no formal al que acuden por las tardes, *el barrio con mis amigas*, y el *Cine* o el *Teatro*, son indiscutiblemente los lugares asociados a una mayor sensación de **felicidad** (aunque no seguridad) gracias a su asociación con la compañía y las amistades elegidas.

LUGARES DE TRÁNSITO

La calle, el parque y el transporte público son lugares notablemente asociados a la sensación de **aislamiento, inseguridad** y desamparo. Por otro lado, *el centro comercial y el supermercado* son lugares neutros, en el caso del primero a menudo también escogido como espacio de ocio compartido, pero no tan asociado a emociones positivas ya que quedan contrarrestadas por la presión estética y económica.

REDES SOCIALES

A la pregunta acerca de si las redes sociales generan mayor o menor conexión con sus amistades y entorno las respuestas son completamente ambivalentes, encontrando tantas respuestas positivas como negativas, e incluso algunas que reconocen ambos casos como ciertos.

¿QUÉ CAMBIARÍAN DE UN LUGAR PARA SENTIRSE MÁS A GUSTO?

En todos ellos la respuesta predominante es indiscutiblemente "la gente".

Esta información ha de leerse contextualizada en la realidad de los grupos participantes, usuarias y usuarios de recursos socioeducativos en barrios periféricos de la ciudad de Madrid. Sin embargo, también podemos considerarlos importantes portavoces de las problemáticas sociales que atraviesan el conjunto de la población, poniendo en relación los efectos que les impactan a ellas y a ellos con el resto de datos recopilados en las experiencias educativas y en el análisis teórico.

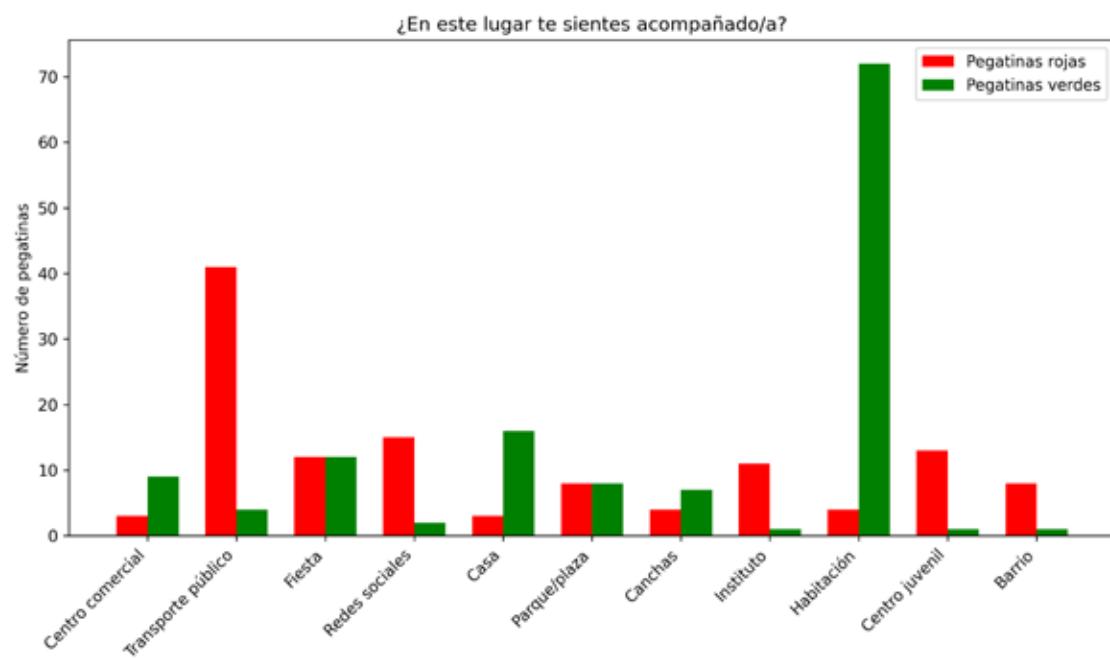


Figura 8

Por ejemplo, el mapeo emocional dialoga con el siguiente gráfico producido a través de la información recogida a través de más de los más de 400 participantes de la feria de entidades, quienes asociaron la sensación de compañía o aislamiento a distintos lugares utilizando pegatinas verdes y rojas respectivamente.

Llama la atención especialmente la asociación de la habitación a la compañía. Esto nos tienta a pensar que son las redes sociales y las nuevas tecnologías las que habilitan este panorama relacional, sin embargo observamos que dichas redes por si solas no están asociadas a una sensación positiva de compañía, sino lo contrario. También vemos con claridad que a excepción del espacio doméstico y el espacio de ocio deportivo, la sensación de aislamiento es predominante a la de compañía en todos los espacios cotidianos.



Conclusiones de las actividades de diagnóstico

En conclusión, la juventud participante se siente más segura y acompañada cuando está posiblemente sola en su habitación que en ningún otro lugar. El mundo exterior, incluyendo el entorno educativo y las redes sociales, son lugares que en cambio están fuertemente asociados a la sensación de exclusión y aislamiento. Esto nos lleva a reforzar la importancia de cuestionarnos qué tipo de espacios colectivos y comunitarios estamos construyendo para educar y cuidar a nuestros jóvenes.

- Hay una clara relación entre los estados emocionales negativos en el entorno educativo y el sentimiento de soledad.
- No hay consenso acerca de si las redes sociales crean conexión o desconexión social con su entorno.
- En su gran mayoría, el lugar donde más seguro se sienten las personas jóvenes es en su casa, y donde más inseguridad sienten es en la calle.
- Sin embargo son los espacios de ocio compartido donde mayor felicidad se experimenta, y los espacios de trabajo y estudio donde mayor desamparo.
- La principal preocupación y deseo de cambio son las actitudes discriminatorias y excluyentes en su entorno, y la emoción negativa más frecuente es el cansancio.

Conclusiones y recomendaciones





05

Bienestar individual

Presencialidad, descanso y medio ambiente

Combatir la soledad no deseada entre la juventud requiere crear condiciones materiales, físicas y simbólicas que habiliten el encuentro. Entre ellas y a través de los espacios generados en el transcurso de este diagnóstico descubrimos que se encuentran con especial importancia el **tiempo para descansar**, los **espacios abiertos** que lo facilitan y permiten el encuentro espontáneo y relajado, y que las relaciones se construyan desde una **presencia real y el cuidado mútuo**.

En las fuentes del malestar vemos muy imbricadas la ansiedad social (la desconexión del entorno, el miedo al juicio y a la exclusión), con la presión académica y el estrés generado por la necesidad de constante rendimiento.

Y es que son pocos los espacios habilitados para la juventud que combinan la posibilidad de ocio (de descanso y distensión) con la socialización con sus pares. Los pocos que sí, como pueden ser las canchas de baloncesto, o los bancos donde se reúnen en el barrio, o incluso el recreo en horario escolar, son los lugares donde mayor felicidad y conexión experimentan.

Todo esto nos lleva a reflexionar sobre el papel del entorno en la configuración de nuestros vínculos y nuestras emociones, y la grave ausencia de la naturaleza y el medio ambiente en la realidad social que venimos explorando y analizando. Los **espacios verdes, abiertos y seguros**, donde se propicia el ejercicio físico, el juego y la tranquilidad, brillan por su ausencia y contrastan con la percepción de la calle y los medios de transporte como lugares hostiles, e inseguros, que propician la sensación de aislamiento.

El estado emocional de la juventud participante en el diagnóstico, así como su relación con su entorno y sus preocupaciones socioculturales, viene a ofrecernos una imagen coherente sobre la salud mental de la juventud en relación al sufrimiento de soledad con todo lo estudiado previamente. Particularmente nos ofrece una visión en la que los síntomas y fuentes del malestar juvenil pueden explicarse y abordarse abordando el uso de dispositivos digitales, quedando claro que este afecta y transforma el entorno relacional. En concreto, un uso abusivo de los dispositivos móviles está relacionado con malos hábitos de sueño, baja autoestima y presión estética, exposición a la sobreestimulación y recompensas rápidas que reducen la tolerancia al esfuerzo mental y generan dificultades para mantener la atención sostenida. Por lo tanto no es difícil deducir la importancia de las nuevas tecnologías como factor transversal en todo ello, y la necesidad por tanto de desarrollar estrategias colectivas que regulen y contengan sus efectos.

Contención digital

- * Higiene del sueño
- * salud emocional
- * Concentración

* Presencialidad

* Medioambiente

* Descanso



Bienestar colectivo

Entornos participativo, ocio comunitario y recursos intergeneracionales

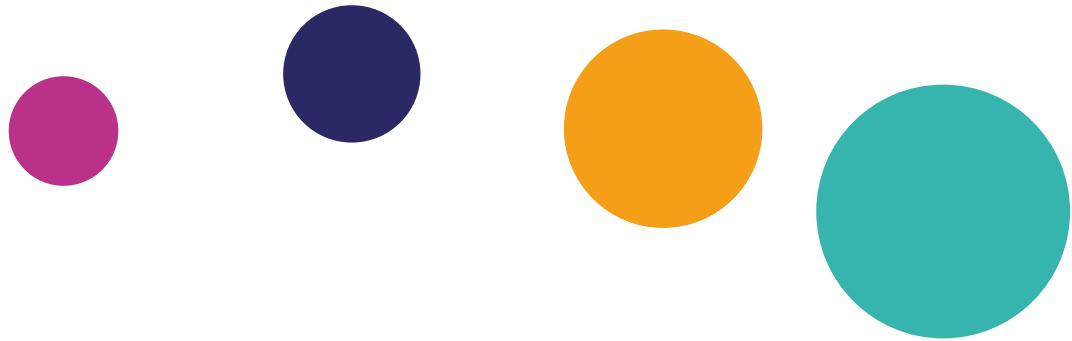
Más allá de la responsabilidad que tenemos socialmente hacia el bienestar individual de la juventud, observamos que éste no se puede separar de la construcción de un bienestar colectivo. Encontramos particularmente preocupante que el entorno escolar no logre constituirse como un espacio seguro y amable para la socialización de la juventud participante en el diagnóstico. Se revela por tanto de importancia fundamental que los entornos educativos así como la sociedad en su conjunto provea de espacios participativos donde las personas jóvenes puedan **priorizar la construcción de relaciones sanas con su entorno personal, relacional, social y cultural**, sintiéndose partícipes y realizándose como sujetos de pleno derecho. Y no así encontrarse sobrecogidos y desempoderados por sentirse saturados como meros receptores de información y expectativas de rendimiento. En esta línea y como experiencia de éxito que da respuesta a esta necesidad, tuvo lugar el *Encuentro de Bienestar Juvenil* en el marco de este mismo proyecto. Este encuentro sirvió como espacio de intercambio y participación ciudadana intergeneracional, y los aprendizajes y resultados se encuentran recogidos en el documento de relatoria Informe [Intergeneracional de bienestar juvenil](#) (Zevallos M., 2025).

Esto nos lleva a concluir que la existencia de programas que evalúan y dan cabida a la participación y al diálogo horizontal entre adolescentes, jóvenes y mayores son de vital impor-

* Ocio comunitario: deporte y cultura

* Entornos participativo

* Recursos intergeneracionales comunitarios



INCLUSIÓN - JUSTICIA SOCIAL - DEMOCRACIA - SOSTENIBILIDAD

tancia para el abordaje de este tipo de problemáticas. Son los lugares que permiten el ocio comunitario y los recursos que compartimos intergeneracionalmente unas con otras las que arrojan luz y abren posibilidades de cuidado mútuo y construcción colectiva respecto al malestar individual, y concretamente la *Soledad no deseada*.

Investigación y conocimiento colectivo

Para concluir, hemos observado con claridad cómo la desigualdad económica y social, el racismo y los discursos de odio son factores relacionados de manera directa con el malestar que sufre la juventud, así como síntomas indisociables de sistemas de poder que desafían simultáneamente los mecanismos de participación y construcción democrática y el medioambiente.

La principal recomendación por lo tanto para abordar la *Soledad no deseada*, y en general el malestar de la juventud, es sin duda luchar por la justicia social y la inclusión, y preservar la democracia y el desarrollo sostenible. Sin embargo, no solo es la juventud quienes sufren la desafección política y la baja confianza institucional, a la ciudadanía en su conjunto nos sobran motivos para que nos cueste vislumbrar mecanismos efectivos de construcción de futuro y justicia social bajo este panorama. Aquí proponemos recuperarlas creyendo en los saberes colectivos que construyen día a día las personas que nos cuidan.

Por último, toda la información recopilada en este informe, pone en evidencia el trabajo de comunidades enteras de personas profesionales de la educación, la salud y la ciencia que participan día a día en generar y construir los conocimientos aquí recopilados, para en definitiva, *poner la vida en el centro*.

Bibliografía

la vida en ...



06



App contra el acoso escolar. App de alertas anónimas para centros educativos. (s. f.). Andrea.

Recuperado 24 de diciembre de 2025, de <https://www.soyandrea.es/>

Aránguez Sánchez, T. (2021). La cuarta ola feminista, contra el sexism digital. *Feminismo digital: violencia contra las mujeres y brecha sexista en Internet, 2021, ISBN 978-84-1377-589-0*, págs. 381-397, 381-397. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8306609>

Arendt, H. (2009). *La condición humana*. Paidós.

Baarck, J., d'Hombres, B., & Tintori, G. (2022). Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic. *Health Policy (Amsterdam, Netherlands)*, 126(11), 1124-1129. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.09.002>

Baarck, J., & Kovacic, M. (2022). *The relationship between loneliness and health*. JRC Publications Repository. <https://doi.org/10.2760/90915>

Ballesteros, Benjamín (coord.), Campo, María Jesús (dirección técnica), Garrido, Jorgina ; Ruiz, Jesús Antonio, García, Sandra ; Herrero, Martín Javier, & Pasquín, Mónica. (2024). *Tecnologías. Impacto en la infancia y adolescencia en España, según su testimonio*. Fundación ANAR. https://www.observatoriodelainfancia.es/olia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8900

Berlingieri, F., Colagrossi, M., & Mauri, C. (2023). *Loneliness and social connectedness: Insights from a new EU-wide survey*. JRC Publications Repository. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>

Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münnzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>

Carles Feixa (Dir.), Mittzy Arciniega, Oriol Bartomeus, Belén Beltrán, Jorge Benedicto, M. Àngels Cabasés, Sandra Escapa, Marçal Farré, Mònica Figueras-Maz, Ariadna Fernández-Planells, Pedro Gallo, Nele Hansen, Albert Julià, Jofre López, Marga Mari-Klose,

Manuel Mejías-Leiva, Almudena Moreno, Ester Oliveras, Sonia Páez de la Torre, ...

Miquel Ubeda. (2025c). *Informe juventud en España 2024 Resumen ejecutivo*. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/informe-juventud-2024-injuve/>

Carles Feixa (Dir.), Mittzy Arciniega, Oriol Bartomeus, Belén Beltrán, Jorge Benedicto, M. Àngels Cabasés, Sandra Escapa, Marçal Farré, Mònica Figueras-Maz, Ariadna Fernández-Planells, Pedro Gallo, Nele Hansen, Albert Julià, Jofre López, Marga Mari-Klose, Manuel Mejías-Leiva, Almudena Moreno, Ester Oliveras, Sonia Páez de la Torre, ... Miquel Ubeda. (2025a). *Informe juventud en España 2024 Volumen 1*. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/informe-juventud-2024-injuve/>

Carles Feixa (Dir.), Mittzy Arciniega, Oriol Bartomeus, Belén Beltrán, Jorge Benedicto, M. Àngels Cabasés, Sandra Escapa, Marçal Farré, Mònica Figueras-Maz, Ariadna Fernández-Planells, Pedro Gallo, Nele Hansen, Albert Julià, Jofre López, Marga Mari-Klose, Manuel Mejías-Leiva, Almudena Moreno, Ester Oliveras, Sonia Páez de la Torre, ... Miquel Ubeda. (2025b). *Informe juventud en España 2024 Volumen 2*. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/informe-juventud-2024-injuve/>

Casabianca, E., & Kovacic, M. (2022). *Loneliness and health of older adults: The role of cultural heritage and relationship quality*. JRC Publications Repository. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC129380>

Casabianca, E., & Kovacic, M. (2024). Historical roots of loneliness and its impact on second-generation immigrants' health. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 224, 407-437. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2024.06.011>

Castells, M. (2006). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura*. Alianza Editorial. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=165968>

Comité Europeo de las Regiones. (2024). *El papel de la IA en las prioridades de la juventud, la*

igualdad de género y el compromiso cívico: Perspectivas de los jóvenes políticos electos.
<https://core.europa.eu/es/noticias/el-papel-de-la-ia-en-las-prioridades-de-la-juventud-la-igualdad-de-genero-y-el-compromiso-civico>

Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799-812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>

David Blanchflower, Nick Christakis, Darrin McMahon, & D. Graham Burnett. (2025, noviembre 5). *A Global Turning Point: Why Youth Well-Being Is in Crisis—And What We Must Do About It* [Simposio]. <https://www.youtube.com/watch?v=h8oX7LNw1zA>

Delicado Moratalla, L. (2021). Los discursos y las prácticas de cosificación de las mujeres en la era de Internet: Las muñecas sexuales en el ciberespacio. *Feminismo digital: violencia contra las mujeres y brecha sexista en Internet*, 2021, ISBN 978-84-1377-589-0, págs. 486-503, 486-503. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8306614>

Dhombres, B., Kovacic, M., Schnepf, S. V., & Blaskó, Z. (2024). *Loneliness and social media use in the European Union*. Joint Research Centre. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC135806>

European Commission, & Joint Research Centre. (2023). *Loneliness risk factors and consequences*. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/risk-factors-and-consequences_en

European Institute for Gender Equality. (2022). *Combating cyber violence against women and girls*. https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/combating_cyber_violence_against_women_and_girls.pdf

Fundación Vivofácil. (s. f.). Recuperado 24 de diciembre de 2025, de <https://fundacionvivofacil.com/>

Hawley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Infocop. (2023). *Un 60% de los menores con problemas relacionados con las tecnologías no reciben atención psicológica*. <https://www.infocop.es/un-60-de-los-menores-con-problemas-relacionados-con-las-tecnologias-no-reciben-atencion-psicologica/>

Jornada de la Prevención de la Soledad no Deseada en la ciudad de Madrid. (2023). <https://www.youtube.com/watch?v=aw-B-zGJEdc>

Kovacic, M., & Schnepf, S. (2023). *Loneliness, health and adverse childhood experiences*. European Commission and Joint Research Centre. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC134036>

Laura Fernández Gómez, Paz Lloria García, Cristina Ventura Alameda, & Mercedes Yela Uceda. (2023). *Violencia contra mujeres, niñas, niños y adolescentes en el ámbito digital*. Asociación de Mujeres Juristas Themis. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Violencia_mujeres-ninas-ninos-y-adolescentes_ambito-digital.pdf

Lobato Escudero, L. (2025). Las personas jóvenes en España: Una fotografía a partir del Informe Juventud en España 2024, entre la emergencia y la resiliencia. *In_Mujeres: monografías feministas*, 5, 10-15.

Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). (2018). En *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 58, pp. 127-197). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>

Luhmann, M., Brickau, D., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann, A., & Steinmayr, R. (2023a). *Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie* [Research Report]. Chancellery of the State of North Rhine-Westphalia. <https://www.land.nrw/pressemitteilung/jeder-fuenfte-jugendliche-nordrhein-westfalen-ist-stark-einsam-landesregierung>

Luhmann, M., Brickau, D., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann, A., & Steinmayr, R.

(2023b). *Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie* [Research Report]. Chancellery of the State of North Rhine-Westphalia. <https://www.land.nrw/pressemitteilung/jeder-fuenfte-jugendliche-nordrhein-westfalen-ist-stark-einsam-landesregierung>

Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>

Madrid Salud. (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada (SND)*. <https://soledadnodecada.es/wp-content/uploads/2021/06/Proyecto-SND.pdf>

Malinsky, G. (2025, mayo 9). *Mark Zuckerberg says people can fill the need for friends with AI, but «there is no replacement» for human relationships, psychologist says*. CNBC. <https://www.cnbc.com/2025/05/09/mark-zuckerberg-says-ai-can-replace-human-relationshipsexpert-disagrees.html>

Mapping of loneliness interventions - The Joint Research Centre: EU Science Hub. (s. f.). Recuperado 22 de diciembre de 2025, de https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/mapping-loneliness-interventions_en

Minna NURMINEN, Anja THOMA-OTREMBA, & Elizabeth CASABIANCA. (2023). *Mapping of loneliness interventions in the EU*. Joint Research Centre. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC134255>

Nations, U. (2025, noviembre 7). *Global Alarm on Youth Mental Wellbeing: UNDP-Dartmouth Symposium Call for Urgent Action*. Human Development Reports. <https://hdr.undp.org/content/global-alarm-youth-mental-wellbeing-undp-dartmouth-symposium-call-urgent-action>

Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What Are Friends for? Friendships and Loneliness Over the Lifespan—From 18 to 79 Years. *The International Journal of Aging and Human Develop-*

ment, 84(2), 126-158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>

Nurminen, M., Thoma-Otremba, A., & Casabianca, E. (2023). *Mapping of loneliness interventions in the EU*. JRC Publications Repository. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC134255>

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. (2024). *Informe Barómetro de la Soledad No Deseada en España 2024*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA.

Organization of American States. (2022). *Ciberviolencia y ciberacoso contra las mujeres y niñas en el marco de la Convención de Belém do Pará*. Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. https://lac.unwomen.org/sites/default/files/2022-11/MUESTRA%20informe%20Violencia%20en%2olinea%202.1%20%282%29_Aprobado%20%28Abril%202022%29_0.pdf

Is Loneliness the Same as Being Alone? (2025). ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/221804276_Is_Loneliness_the_Same_as_Being_Alone

Perissinotto, C. M., Stijacic Cenzer, I., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death. *Archives of Internal Medicine*, 172(14), 1078-1084. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.1993>

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. En Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder. Academic Press, 31-56.

Pilar Nicolás Rodríguez. (2023). *Dolors Reig, sobre "el criterio (inteligencia) artificial" y la juventud*. <https://www.centroreinasofia.org/blog/inteligencia-artificial-educacion-dolorsreig/>

Pilar Ramos Valverde, Francisco Rivera de los Santos, Carmen Moreno Rodríguez, Concepción Moreno Maldonado, Eva Leal-López, Dolores Majón Valpuesta, Ana María Villa-fuerte Díaz, Esther Ciria Barreiro, Sheila Velo Ramírez, & Vanesa Salado Navarro. (2023). *La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. Barómetro de Opinión*. UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/salud-mental-cosa-de-ninos-ninas-y-adolescentes>

Plan International España. (2024). *Des-Protegidos Online: Jóvenes ante la violencia y la desinformación en internet*. <https://plan-international.es/des-protegidos-online>

Presentación del DECÁLOGO DE CARACTERÍSTICAS DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SOLEDAD NO DESEADA. (s. f.). [Video recording]. Recuperado 8 de diciembre de 2025, de <https://www.youtube.com/watch?v=nNGT6WFCkLs>

Prof. Dr. Maike Luhmann, Ruhr University Bochum, Faculty of Psychology, German Center for Mental Health (DZPG), Bochum / Marburg, Bernd Schäfer, M. Sc., Ruhr University Bochum, Faculty of Psychology, & Prof. Dr. Ricarda Steinmayr, Technical University Dortmund, Institute of Psychology. (2024). *A comparison of youth loneliness in Europe in 2024*. Bertelsmann Stiftung. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/en/publications/publication/did/a-comparison-of-youth-loneliness-in-europe-in-2024>

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

¿Qué es el plan Madrid ciudad de los cuidados? (s. f.). Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. Recuperado 24 de diciembre de 2025, de https://madridsalud.es/que_es_mcc/

Quirón Salud. (2025). *Salud mental y adolescencia Madrid*. <https://stayhealthyaualvirtual.es/evento-salud-mental-y-adolescencia-madrid-2025/>

Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>

Sadin, Éric. (2018). *La silicolonización del mundo. La irresistible expansión del liberalismo digital*. Caja Negra Editora. <https://www.marcialpons.es/libros/la-silicolonizacion-del-mundo/9789871622658/>

Save the Children. (2024a). *Derechos sin conexión*. <https://lavolunteca.com/biblioteca/derechos-sin-conexion.php>

Save the Children. (2024b). *Desinformación y discursos de odio en el entorno digital*. <https://lavolunteca.com/biblioteca/derechos-sin-conexion.php>

Schnepf, S. V., d'Hombres, B., & Mauri, C. (Eds.). (2024). *Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions*. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>

Steinmayr, R., Schmitz, M., & Luhmann, M. (2024). *Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?* Bertelsmann Stiftung. <https://doi.org/10.11586/2024085>

UN Women Asia-Pacific. (2023). *Youth Guide to End Online Gender-Based Violence*. https://asiapacific.unwomen.org/sites/default/files/2023-12/ap-c463-youth-guide-to-end-ogbv_toolkit_r02-s.pdf

UNICEF. (2022). *Guía para prevenir el acoso escolar*. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5920_d_UNICEF-guia-acoso-escolar.pdf

Utrilla, J. (2019, abril 18). Poner la vida en el centro como objetivo común. [www.elsaltodiario.com](https://www.elsaltodiario.com/movimientos-sociales/poner-vida-centro-objetivo-comun). <https://www.elsaltodiario.com/movimientos-sociales/poner-vida-centro-objetivo-comun>

World Health Organization. (2025). *From loneliness to social connection*. World Health Organization. <https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/9789240112360-eng.pdf>

Zeballos M., L. (2025). *Informe Intergeneracional de bienestar juvenil*. Jóvenes y Desarrollo. <https://jovenesydesarrollo.org/wp-content/uploads/2025/09/CuidadanialInforme.pdf>

Zuboff, S. (2020). *The Age of surveillance capitalism*. PublicAffairs. <http://www.marcialpons.es/libros/the-age-of-surveillance-capitalism/9781781256855/>

UN PROYECTO DE:



FINANCIADO POR:

