

Estudio sobre

juventud y soledad no deseada en España



Un estudio promovido por la Fundación ONCE en colaboración con Ayuda en Acción

Estudio realizado por

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2023

www.soledades.es

Realizado por:

Raúl Ruiz Villafranca

Adrián Tuñón Jiménez

José Manuel Fresno García

Fernando del Río Hernández

Duygu Sonat

ÍNDICE

RESUMEN EJECUTIVO	07
1. INTRODUCCIÓN	15
2. METODOLOGÍA	17
2.1. Marco teórico	17
2.1.1. ¿Qué entendemos por soledad?	17
2.1.2. Mediciones de la soledad	18
2.1.3. Soledad y edad: la importancia de la soledad juvenil	19
2.1.4. Causalidad de la soledad	20
2.2. Objetivos de la investigación	21
2.3. Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud	21
2.4. Definición operativa de la soledad no deseada en el estudio	23
2.5. Grupo de discusión	24
3. PREVALENCIA DE LA SOLEDAD ENTRE JÓVENES	25
3.1. Prevalencia de la soledad en el conjunto de la juventud	25
3.1.1. Según la percepción propia	26
3.1.2. Según la percepción de terceros	30
3.2. Prevalencia de la soledad por sexo y edad	31
3.2.1. Sexo	31
3.2.2. Edad	32
4. FACTORES RELACIONADOS CON LA SOLEDAD	33
4.1. Soledad y relaciones sociales	34
4.1.1. Relaciones en el ámbito familiar, amistoso y de trabajo o estudio	34
4.1.2. Apoyo	38
4.2. Soledad y actitudes hacia las relaciones sociales	38
4.2.1. Confianza hacia los demás	39
4.2.2. Experiencias negativas en el ámbito educativo o laboral	39
4.2.3. Comunicación de sentimientos	43
4.3. Soledad y mundo digital	46
4.3.1. Relaciones presenciales con familiares, amistades y entorno de estudio o trabajo	47
4.3.2. Uso de redes sociales	49
4.4. Soledad, educación, empleo y pobreza	52
4.4.1. Educación	54
4.4.2. Relación con la actividad	57
4.4.3. Pobreza	59

4.5. Soledad y hábitat	62
4.5.1. Tamaño de municipio	62
4.5.2. Núcleo de convivencia	63
4.6. Soledad y estado de salud	65
4.6.1. Estado de salud	66
4.6.2. Salud mental	67
4.7. Soledad y sentimiento de discriminación	73
4.7.1. Discapacidad	73
4.7.2. Orientación sexual	74
4.7.3. Origen	74
4.8. Soledad y participación asociativa	75
4.9. Análisis de los factores relacionados con la soledad juvenil	76
4.9.1. Multicausalidad de la soledad no deseada	76
4.9.2. Direccionalidad de la causalidad	79
4.9.3. Margen de modificación de los factores relacionados con la soledad	81
4.10. Análisis multivariante para la determinación de factores	82
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	87
5.1. Conclusiones	87
5.2. Recomendaciones	90
5.2.1. Favorecer la educación emocional y la inclusividad en todos los tramos educativos	91
5.2.2. Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud	92
5.2.3. Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable	93
5.2.4. Fomentar la participación juvenil	94
5.2.5. Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad	94
5.2.6. Integrar y reforzar el ecosistema institucional	95
5.2.7. Reforzar las políticas educativas, de empleo y de inclusión social	95
5.2.8. Impulso de las actuaciones para reducir la soledad no deseada a través de las universidades	96
6. BIBLIOGRAFÍA	97
ANEXO I. CUESTIONARIO ENCUESTA JUVENTUD	101
ANEXO II. GRUPO DE DISCUSIÓN	114

RESUMEN EJECUTIVO

La necesidad de estudiar la soledad juvenil en España

La soledad no deseada es un problema importante que genera creciente preocupación en la sociedad, como mostró el [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#), que recogía la percepción sobre la soledad de la población española, realizado en 2022 desde el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada.

La soledad no deseada afecta especialmente a la juventud. Así se constata en la reciente literatura académica internacional y en los estudios realizados por el Observatorio con anterioridad, como el propio [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#), o el estudio [El coste de la soledad en España](#).

Este estudio es el primer informe específico sobre soledad no deseada de la juventud realizado hasta la fecha en España, se basa en una encuesta realizada a 1.800 personas de entre 16 y 29 años, ambos inclusive. Con ello se responde a una necesidad de información hasta ahora no cubierta sobre la que es necesario profundizar y emprender medidas.

Prevalencia de la soledad juvenil

La soledad afecta a uno de cada cuatro personas jóvenes en España. El porcentaje de jóvenes de entre 16 y 29 años que declara sentirse en una situación de soledad en el momento presente alcanza el **25,5%**. Son cifras que hablan por sí solas poniendo con claridad sobre la mesa uno de los principales problemas de la juventud actualmente.

La soledad de los jóvenes en España no es un fenómeno puntual o pasajero, pues **cerca de la mitad de los jóvenes que se sienten solos actualmente llevan sintiéndose solos desde hace más de tres años (45,7%)**. Un 58,4% de las personas que no se sienten solas en el momento actual se han sentido solas en algún momento anterior de su vida. De hecho, dos de cada tres jóvenes, el 69,0%, se sienten solos o se han sentido solos en el algún momento de su vida.

Estos datos coinciden con la percepción entre la propia juventud de que la soledad juvenil es un fenómeno extendido. **La gran mayoría de jóvenes (un 77,1%) afirma conocer a otras personas que puedan sentirse solas sin desearlo.**

La soledad juvenil es muy heterogénea, variando sensiblemente según perfiles de jóvenes. Por sexo, **la soledad no deseada es más frecuente entre las mujeres jóvenes** que entre los hombres de la misma edad: algo más de 3 de cada 10 mujeres (31,1%) afirman sentirse solas, frente a 2 de cada 10 hombres (20,2%). Por edad, **la soledad no deseada alcanza los valores máximos en las franjas centrales de la juventud**, entre los 21 y los 26 años. En contraste, los jóvenes de mayor edad, de entre 27 y 29 años, y especialmente los de menor, de 16 a 20, experimentan niveles algo menores de soledad no deseada.

Soledad y relaciones sociales

La cantidad y la calidad de las relaciones es un factor relevante para explicar la soledad no deseada. El porcentaje de personas insatisfechas con la cantidad de relaciones es mucho más reducido entre quienes no se sienten solos (13,9%) que entre quienes se sienten solos (55,4%). Sin embargo, este mismo dato arroja otra observación: **casi la mitad de las personas que se sienten solas no se encuentran insatisfechas con su número de amistades** (un 44,6%), lo que llama la atención sobre otros factores relevantes para explicar la soledad juvenil. 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.

Además, el análisis multivariante muestra que tener **menos relaciones con amistades de las deseadas** es un **factor significativo**, que aumenta la probabilidad de sufrir soledad no deseada más que ningún otro, en 4,7 veces. En cambio, la cantidad de relaciones con la familia no es un factor significativo de soledad, pero sí su calidad, al igual que la calidad de la amistad. Pero **no se trata solo de la cantidad de las relaciones, sino también de la calidad y la presencialidad de estas.**

La inmensa mayoría (90,1%) de las personas que se sienten solas pueden recurrir a una persona en caso de problemas, porcentaje no muy inferior al de las personas que no se sienten solas (97,2%), lo que muestra que no se trata de tener conocidos a los que acudir.

Soledad, actitudes y competencias para las relaciones sociales

Las habilidades sociales y las actitudes hacia las relaciones sociales juegan un papel clave en la soledad juvenil. Saber comunicar a los demás lo que se siente o desea tiene un impacto muy importante en la soledad según la opinión de gran mayoría de la juventud que se siente sola. A su vez, las personas que no se sienten solas tienen una **confianza** en los demás mucho más elevada que las que se sienten solas.

Sin embargo, estas actitudes a veces están relacionadas con eventos traumáticos en la vida de las personas o con el sentimiento de discriminación. **Existe una fuerte relación entre el acoso escolar o laboral y la soledad no deseada** en la juventud: el porcentaje de personas que han sufrido acoso escolar o laboral alguna vez en su vida es casi el doble entre jóvenes que sufren soledad no deseada (un 58,1% ha sufrido acoso) que entre jóvenes que no la sufren (un 32,1% ha sufrido acoso). Por su

parte, las experiencias de acoso tienen también un impacto muy relevante sobre el nivel de confianza hacia las personas. No obstante, mientras el acoso es una variable significativa para la soledad, el nivel de confianza en otras personas no lo es.

Soledad y mundo digital

La digitalización ha tenido un efecto importante sobre la forma de relacionarse de la sociedad en su conjunto, siendo el efecto sobre la juventud particularmente intenso. A día de hoy, un tercio de la juventud usa las redes sociales más de tres horas diarias. La mayoría de la **juventud considera que tener demasiadas relaciones online** con otras personas es un factor que **influye considerablemente en la soledad no deseada**, así como estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales. Sin embargo, la encuesta no permite apreciar una diferencia entre la frecuencia en el uso de las redes sociales y la soledad no deseada. La juventud que se siente sola utiliza las redes sociales con una frecuencia muy similar a la que no se siente sola.

De hecho, el análisis multivariante muestra que la frecuencia en el uso de las redes sociales no es una variable significativa. La intensidad en el uso de las redes sociales parece tener una mayor influencia, si bien tampoco resulta determinante. En cambio, sí muestra que **las relaciones sociales presenciales son más frecuentes entre jóvenes que no sufren soledad que entre jóvenes que sufren soledad**, especialmente las relaciones de amistad. El porcentaje de jóvenes que se relaciona principalmente de manera presencial es mayoritario entre los jóvenes que no se sienten solos (79,8%), pero apenas supera la mitad entre los jóvenes que sí se sienten solos (55,9%). El análisis multivariante confirma la significatividad de la importancia de la presencialidad de las relaciones para la soledad; de hecho, los jóvenes que tienen relaciones con amistades principalmente online o a distancia tienen una probabilidad 2 veces mayor de sufrir soledad no deseada.

Por otra parte, **el teletrabajo no muestra una relación con la soledad juvenil**. El entorno de trabajo o estudio es el ámbito en el que menos diferencias se observan entre los jóvenes que se sienten y no se sienten solos, en ambos grupos predominan claramente las relaciones de manera presencial (87,9% entre la juventud que no se siente sola frente a un 83,7% entre la que se siente sola).

Soledad, educación, empleo y pobreza

La encuesta muestra una relación entre nivel educativo y soledad: **la juventud con educación universitaria experimenta los niveles más bajos de soledad**. En cambio, estar cursando o no estudios en el momento presente no muestra una relación con la soledad no deseada. No obstante, **haber repetido curso alguna vez sí muestra una relación con la soledad no deseada**: la juventud que ha repetido curso alguna vez sufre una prevalencia de soledad no deseada 10 puntos superior a la que no ha repetido (31,0% frente a 21,3%). También se observa una relación con el abandono escolar temprano y con el rendimiento académico bajo. No obstante, el análisis multivariante muestra que el rendimiento escolar no es significativo para explicar la soledad.

La relación con la actividad también tiene una correspondencia con la soledad no deseada: las personas en **desempleo** sufren una prevalencia de la soledad 5 puntos por encima que las que estudian o trabajan. Pero esta relación es especialmente fuerte con la **pobreza**: la prevalencia de soledad no deseada en jóvenes de hogares con dificultades económicas es casi el doble que entre jóvenes de hogares que llegan con facilidad a fin de mes (36% frente a 19,4%). De hecho, el análisis multivariante considera significativa la relación entre la pobreza y la soledad.

Soledad y hábitat

Las personas de los municipios de tamaño medio experimentan mayores niveles de soledad, especialmente en los núcleos de entre 20.000 y 100.000 habitantes, donde la soledad no deseada alcanza una prevalencia del 29,8%, y en los de entre 100.000 y 500.000, donde se sitúa en el 27,9%. En contraste, la prevalencia de la soledad no deseada es del 18,9% en los municipios de menos de 20.000 habitantes y del 23,9% en los de más de 500.000. Además, la relación entre el tamaño del municipio y la soledad no deseada en la juventud es estadísticamente significativa.

La emancipación juvenil no guarda una relación de peso con la soledad. La prevalencia de la soledad en la juventud emancipada es muy similar a la no emancipada (27,8% frente a 24%). De hecho, los jóvenes que viven en casa de sus padres sufren una tasa de soledad no deseada menor que los que viven en un piso compartido, y ambos con una prevalencia menor que los que viven en su propia casa.

Soledad y estado de salud

La juventud que se siente sola sufre un estado salud auto percibido mucho peor que la que no está en soledad no deseada. Entre la juventud que padece soledad, algo más de la mitad (52,4%) valora su estado de salud como muy malo, malo o regular, frente a un 21,9% entre la juventud que no sufre soledad. Además, la relación entre el estado de salud percibido y la soledad es significativa según el análisis multivariante.

Son especialmente significativos los datos que muestran la relación entre los problemas de **salud mental** y la soledad no deseada entre la juventud, relación que es claramente significativa: las personas con problemas de salud mental percibida o diagnosticada tienen una probabilidad 2,5 veces mayor de sufrir soledad no deseada y las personas que perciben que sufren ansiedad o depresión un 89,2% más. Las personas que sufren soledad padecen en su gran mayoría algún **problema de ansiedad o depresión**, un 77,8% de los casos, frente al 34,8% entre las que no sufren soledad. Además, la juventud que se siente sola tiene un **nivel de autoestima menor** que la que no se siente sola.

La soledad no deseada también está relacionada con una **mayor prevalencia de pensamientos y prácticas autolesivas**, que son entre 2,5 y 3 veces más frecuentes entre la juventud que sufre soledad no deseada que entre la que no. Los pensamientos suicidas alcanzan a la mitad de la juventud (50,5%) que se siente sola.

Soledad y sentimiento de discriminación

La discapacidad, la orientación sexual o el origen extranjero suponen prevalencias mucho más elevadas de soledad no deseada en la juventud. Estas prevalencias son especialmente elevadas con la discapacidad y menor en el caso del origen.

Más de la mitad de la juventud (54,2%) con discapacidad sufre soledad no deseada, la prevalencia de la soledad no deseada entre jóvenes LGTBI es casi el doble que entre jóvenes heterosexuales (39,7% frente a 22,7%) y la prevalencia de la soledad no deseada entre las personas jóvenes que han nacido en el extranjero, o que su padre o su madre ha nacido en el extranjero, es un 41% superior a la prevalencia entre jóvenes nacidos en España y que su padre y madre han nacido también en España.

Sin embargo, el análisis multivariante muestra que la discapacidad no es una variable significativa para explicar la soledad no deseada, en cambio, la orientación sexual y especialmente el origen sí lo son.

Por último, la participación en entidades de la sociedad civil no parece tener un impacto relevante en la soledad no deseada, si bien no resulta ser un fenómeno mayoritario.

Explicando la soledad no deseada en la juventud

La soledad juvenil es multicausal, es decir, no es posible afirmar que la soledad juvenil se deba a una o dos causas específicas, sino que, por el contrario, es causada por una amplia diversidad de aspectos. Esta multicausalidad implica que los diferentes factores pueden favorecer una situación de soledad no deseada, pero no necesariamente causarla. **No se ha identificado ningún factor que genere soledad no deseada con certeza**, es decir, que aquellas personas que lo experimenten se sientan irremediablemente solas. Este hecho implica que la diversidad de perfiles de soledad no deseada es muy amplia.

No obstante, a pesar de que se encuentran prevalencias más elevadas en algunos perfiles concretos, es importante **diferenciar entre prevalencia de la soledad y significatividad de las variables**. El origen extranjero o la pobreza tienen una mayor prevalencia de soledad y además son variables significativas, es decir, tienen un efecto sobre la soledad por sí mismas en ausencia de otras variables significativas. Ocurre de manera similar con la salud mental, las personas con problemas de salud mental tienen una mayor prevalencia de soledad no deseada, al tiempo que la salud mental es una variable significativa. Además, los problemas de salud mental están vinculados con otras variables relacionadas con la soledad, como el empleo. El sexo o la discapacidad, en cambio, tienen una elevada prevalencia de soledad, pero no generan un efecto per se sobre la misma, dado que su prevalencia está asociada a la correlación con otras variables significativas.

Algunos de los factores de soledad son **unidireccionales**, es decir, pueden tener efectos sobre la soledad, pero ésta no tiene un efecto sobre ellos. En cambio, otros factores son **bidireccionales**, es decir, pueden tener efectos sobre la soledad, pero la soledad también puede tener efectos sobre ellos.

Este estudio ha identificado algunos factores relevantes para explicar la soledad juvenil que operan con una causalidad bidireccional, como las relaciones personales, el hábitat, la salud, especialmente la mental, o la pobreza. Pero también ha encontrado otros que operan de manera unidireccional, como el origen o la orientación sexual. Existen también factores que guardan una relación mixta, pudiendo ser unidireccionales en algunas circunstancias y bidireccionales en otras, como por ejemplo las relaciones familiares.

Del estudio se desprende que **la mayoría de los factores son en realidad bidireccionales**. La bidireccionalidad de la causalidad de la soledad no deseada con muchos factores abre un nuevo campo para las políticas públicas: mejorando la situación de la juventud en estos ámbitos se generan efectos positivos sobre la soledad no deseada, y a la inversa, las acciones que logren reducir la soledad tendrán también efectos positivos sobre otros ámbitos, como el empleo, la educación, la inclusión social o la salud. Por lo tanto, **el margen para desarrollar sinergias entre las políticas de soledad y otros campos es amplio** y debe ser aprovechado.

Recomendaciones para reducir la soledad no deseada en la juventud

La diversidad de perfiles de jóvenes que sufren soledad hace que sea muy difícil plantear una solución que sirva para todos los casos. A su vez, la relación de la soledad con variables muy diferentes se traduce en **múltiples posibilidades de actuación**. Por esta razón, la soledad juvenil debe abordarse desde diferentes ámbitos de la política pública y también de manera transversal, persiguiendo tres objetivos:

- **Prevenir** mediante actuaciones orientadas a evitar su aparición
- **Detectar** mediante actuaciones orientadas a la identificación de casos de soledad juvenil, preferentemente de modo temprano
- **Intervenir** mediante actuaciones orientadas a la reducción de la soledad juvenil existente

Este informe realiza principalmente ocho grupos de recomendaciones orientadas a mejorar la prevención, detección e intervención con casos de soledad no deseada en la juventud:

1. **Favorecer la educación emocional y la inclusividad en todos los tramos educativos.** La inclusividad vista desde la perspectiva de la soledad debe ser abordada de manera integral, atendiendo a perfiles tradicionalmente discriminados, como personas LGTBI, o las personas de origen extranjero, pero también a personas que sin un perfil minoritario puedan sufrir discriminación o soledad no deseada. Para ello es muy importante fortalecer la orientación educativa, como medida preventiva y de detección temprana de la soledad.
2. **Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud,** fortaleciendo los sistemas de

- protección y de alerta temprana vinculados la salud mental.
3. **Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable**, creando espacios de interacción social de la juventud o reforzando la financiación de las actividades culturales y de ocio juvenil ya existentes.
 4. **Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad**, impulsando los servicios de información a la juventud, creando facilitadores de relaciones sociales u ofreciendo servicios de acompañamiento para las transiciones vitales.
 5. **Fomentar la participación juvenil**, promoviendo la participación de jóvenes en el diseño y ejecución de políticas de soledad o simplificando a nivel administrativo el acceso de las organizaciones juveniles a los recursos.
 6. **Integrar, reforzar y estructurar el ecosistema institucional** de entidades en el plano público, privado y social que ya realiza un conjunto de actuaciones importantes para reducir la soledad no deseada en la juventud.
 7. **Reforzar las políticas educativas, de empleo y de inclusión social**, dado que éstas tienen un efecto significativo sobre la soledad no deseada. Una sociedad con mayor inclusión social será una sociedad con menor soledad. Esto implica reforzar el personal educativo para mejorar los ratios, la calidad de la educación y con ello la equidad educativa y los niveles de éxito o reforzar y adaptar las políticas activas de empleo a la juventud.
 8. Por último, las **universidades son un entorno adecuado para el impulso de las actuaciones** recomendadas para reducir la soledad no deseada en diferentes ámbitos, desde la prevención de la salud mental, la creación de entornos más inclusivos, el fomento del ocio saludable, hasta el acercamiento de las políticas activas de empleo a la juventud.

Por último, cabe realizar una mención explícita al efecto del covid-19 sobre la soledad juvenil en España. A pesar de los efectos de la pandemia sobre las limitaciones a la movilidad y a las relaciones entre las personas que afectaron a toda la población de manera intermitente durante un periodo prolongado de tiempo, la encuesta muestra que **la pandemia no se considera la causa de la situación de soledad no deseada por la mayoría (79,6%) de los jóvenes** que la sufren en la actualidad.

1. INTRODUCCIÓN

El presente informe trata sobre la soledad no deseada en la juventud (de 16 a 29 años) en España. Es el primer estudio sobre esta temática realizado hasta la fecha en nuestro país, cubriendo así una necesidad de información ante un fenómeno que no había sido investigado aún.

La soledad no deseada es un problema importante que genera preocupación en la sociedad

En 2022 se realizó desde el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada el [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#), que recogía la percepción sobre la soledad de la población española. Se trataba del primer estudio de este tipo en nuestro país. El informe tuvo **gran repercusión mediática** y abrió el camino para la realización de este tipo de estudios de percepción sobre la soledad.

Este informe desveló que la soledad es algo muy extendido, dado que casi 9 de cada 10 personas cree que todos podemos sufrir soledad no deseada en algún momento de nuestra vida. Además, el estudio constata que la mayoría de la población piensa que es tarea de todos luchar contra la soledad, y en concreto, un 72%, piensa que luchar contra la soledad no deseada debe ser una cuestión prioritaria para las Administraciones públicas, considerando que son las Administraciones públicas quienes deben ocuparse de que nadie se sienta solo sin desearlo.

La soledad no deseada afecta especialmente a la juventud

La soledad es un problema importante pero, ¿en qué medida afecta a la juventud? Los datos hasta la fecha así lo corroboran. Una de las constataciones fundamentales del [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#) es que la soledad afecta especialmente a la población joven; “La generación Z y Millennials son significativamente las que más han sentido soledad no deseada: un 16,5% se ha sentido solo sin desearlo de manera frecuente o muy frecuente”. Asimismo, el estudio [El coste de la soledad en España](#) también realizado por el observatorio ratifica que la soledad no deseada es muy alta entre los jóvenes, alcanzando una prevalencia del 21,9% en la franja de edad entre 16 y 24 años y un 16,5% en la de 25 a 34 años. Estos hallazgos están en línea con otros estudios que se han hecho internacionalmente sobre la soledad y que ponen el foco en sus efectos crecientes en la población juvenil.

Por tanto, no es de extrañar que cada vez más la soledad juvenil sea un **tema que gana protagonismo** y sobre el que se comienzan a hacer eco los medios de comunicación y la sociedad. La soledad sería

por tanto otro de los grandes temas del bienestar de la juventud en España, junto con los habitualmente discutidos como la educación, el empleo o la vivienda.

Además, actualmente se están produciendo muchos cambios en la vida y hábitos de la juventud que en buena medida están relacionados con el modo en que se producen las interacciones sociales y el uso de las redes sociales e internet. Por esta razón este estudio analiza la perspectiva digital, prestando atención a la brecha digital en relación con la soledad, fenómeno que potencialmente afecta más a la juventud vulnerable.

Estudiando la soledad no deseada en la juventud

El estudio comienza con una revisión de los principales enfoques sobre la soledad no deseada a nivel teórico, respondiendo a preguntas como ¿qué entendemos por soledad?, y presentando las principales teorías sobre las relaciones de causalidad de la soledad con otros fenómenos, como la salud o la pobreza. Este análisis de la literatura permite asentar la base sobre que se estructura el estudio, sus objetivos y su principal fuente de información: la encuesta sobre soledad no deseada en la juventud realizada especialmente para este estudio.

A continuación, el estudio presenta los principales datos de la encuesta, mostrando la prevalencia de la soledad no deseada en la juventud en España, tanto en el momento presente como en el pasado, y según la percepción propia como la de terceros. Los datos de prevalencia de soledad se desagregan por perfiles sociodemográficos básicos, atendiendo a las variables de sexo y edad.

En el siguiente capítulo se profundiza en la relación de la soledad con multitud de temas, como las relaciones sociales, las actitudes hacia las relaciones sociales, el mundo digital, la educación, el empleo, la pobreza, el hábitat, el estado de salud, la discapacidad o el sentimiento de discriminación. Esta serie de factores permiten realizar un análisis acerca de la multicausalidad de la soledad y la dirección de su causalidad.

Por último, el estudio presenta una serie de conclusiones y recomendaciones que se extraen de los resultados de la encuesta y de la información obtenida del grupo de trabajo realizado con personas expertas sobre soledad no deseada en España.

2. METODOLOGÍA

2.1. Marco teórico

2.1.1. ¿Qué entendemos por soledad?

Una primera cuestión en la definición de la soledad es diferenciarla del aislamiento social. Por aislamiento social se entiende la falta sustancial de contactos sociales y puede medirse de manera objetiva. En cambio, la soledad es un sentimiento subjetivo, de no tener la cantidad y calidad deseadas de relaciones sociales (Comisión Europea, 2019a)¹. La soledad es la experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún aspecto importante, sea en cantidad o calidad; resulta de la discrepancia entre los niveles de relaciones sociales deseados y alcanzados (Perlman y Peplau 1981², véase también De Jong Gierveld, 1987³).

Más allá de significar cosas diferentes, ¿la soledad y el aislamiento social van siempre de la mano? Si bien ambos fenómenos guardan una relación, que ilustran con claridad los datos en este estudio, en realidad no tienen por qué coincidir. Las personas aisladas socialmente no se sienten necesariamente solas, o a la inversa, las personas que se sienten solas no están necesariamente aisladas. En estas diferencias las expectativas sobre las relaciones y las necesidades subjetivas juegan un papel importante en la relación entre la existencia objetiva de relaciones sociales y la soledad experimentada en el plano subjetivo (de Jong Gierveld et al. 2006)⁴. Las personas difieren en su necesidad de conexión social y su capacidad para gestionar los sentimientos de exclusión. Esto puede afectar a la forma en que interactuamos con los demás y lo que esperamos de ellos, reduciendo o agravando la sensación de soledad (Cacioppo y Patrick, 2008)⁵.

Por otra parte, ¿son iguales todas las situaciones de soledad? Young (1982)⁶ distingue entre tres tipos de soledad según su intensidad y duración:

1 Comisión Europea (2019). Peer Review on “Strategies for supporting social inclusion at older age” Synthesis report Germany, 23-24 September 2018.

2 Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships (vol. 3): Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.

3 De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128. Citado en De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., and Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and Social Isolation. In D. Perlman and A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge Handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

4 De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., and Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and Social Isolation. In D. Perlman and A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge Handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

5 Cacioppo, J., Patrick, W. (2008) *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company

6 Young, Jeffrey E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In: Peplau, L.A., and Perlman, D. (eds.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.

- a) **La soledad transitoria/cotidiana**, que incluye estados de ánimo de soledad breves y ocasionales. Estas experiencias no han sido de mucha preocupación para la investigación o la salud.
- b) **La soledad situacional/transicional**, que involucra a personas que tenían relaciones satisfactorias hasta que ocurrió algún cambio específico, por ejemplo un divorcio, un duelo o la mudanza a una nueva ciudad.
- c) **La soledad crónica**, que ocurre cuando una persona ha carecido de relaciones sociales satisfactorias durante un período de dos o más años.

Otros autores distinguen en cambio tipos de soledad según su naturaleza. Cacioppo y otros autores⁷ distinguen entre:

- **Soledad íntima, o emocional**, consiste en el sentimiento de falta de un vínculo íntimo y cercano con otra persona. Este sentimiento puede estar asociado a diferentes relaciones a lo largo de la vida, incluidos padre/madre, amistades más cercanas o la pareja romántica.
- **Soledad relacional, o social**, está relacionada con la falta de una red de relaciones en diferentes ámbitos, incluida una familia, la amistad o el entorno escolar o laboral.
- **Soledad colectiva**, se refiere a las discrepancias experimentadas en las identidades sociales y las conexiones con otras personas similares. Estas personas similares no son necesariamente conocidas y constituyen grupos más amplios, como la escuela, el equipo, la identidad nacional o el grupo cultural de la persona.

2.1.2. Mediciones de la soledad

La comunidad científica utiliza diferentes medidas de soledad no existiendo un consenso sobre ninguna en particular⁸. Algunas de las escalas más utilizadas son⁹:

1. **Escala de Soledad de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)** que mide tres dimensiones: la conexión relacional, la conexión social y el aislamiento auto percibido. Se trata de una escala ampliamente utilizada, aunque cuenta con la desventaja de basarse en formulaciones negativas que puede generar respuestas automáticas por parte de las personas encuestadas.
2. **Escala de Soledad de De Jong Gierveld**, que se concentra en la medición de soledad emocional, relacionada con la ausencia de una relación íntima, y de la soledad social, relacionada con la amplitud de la red social. Esta escala facilita la detección de las razones que están detrás la situación de la soledad, así como la combinación de formulaciones negativas y positivas reduce las respuestas automáticas.
3. **Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos**, que mide tres

7 Cacioppo, Grippo, London, Goossens y Cacioppo, (2015), "[Loneliness: clinical import and interventions](#)". *Perspect Psychol Sci.* 2015 Mar;10(2):238-49.

8 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, Fundación ONCE y Nextdoor (2023), "[El coste de la soledad en España](#)".

9 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. [Cómo medir la soledad no deseada: te presentamos las tres escalas más utilizadas](#)

dimensiones de la soledad: la soledad social, relacionada con amistades y relaciones sociales, la soledad familiar, referida a apoyos encontrados en el entorno familiar y la soledad romántica, en cuanto a la ausencia de relaciones afectivas íntimas.

Otra herramienta es la desarrollada por Campaign to End Loneliness, entidad social del Reino Unido. La herramienta se basa en tres preguntas o formulaciones breves redactadas de manera positiva, acerca de la satisfacción y bienestar con las amistades y relaciones y la cantidad de personas a las que poder pedir ayuda sintiéndose con comodidad¹⁰.

2.1.3. Soledad y edad: la importancia de la soledad juvenil

¿Qué relación guarda la soledad con la edad? Si bien la soledad puede ocurrir en cualquier momento de la vida (Mund et al., 2020)¹¹, algunas investigaciones sostienen que la relación entre la edad y la soledad sigue un patrón en forma de “U” en la mayoría de las sociedades: las prevalencias más elevadas de soledad no deseada se observarían en la adolescencia y juventud temprana y durante la tercera edad (Luhmann y Hawkley, 2016¹²; Hawkley et al., 2022¹³).

Detrás de esta mayor prevalencia de la soledad no deseada en la juventud pueden existir varias causas. A pesar de las mayores oportunidades de interacción social, la juventud tiende a tener expectativas más elevadas, y en algunos casos poco realistas, sobre sus relaciones sociales, que van decreciendo con la edad (Perlman y Peplau, 1984)¹⁴. Por otra parte, las generaciones más jóvenes se ven influenciadas por una cultura que permite una mayor apertura y expresividad emocional que las generaciones de mayor edad, favoreciendo por tanto la expresión (y con ello la identificación) de la soledad no deseada (Rubin et al. 1980¹⁵ citado en Perlman y Peplau 1984). De hecho, mientras que los adultos de mayor edad tienden a centrarse en relaciones familiares cercanas, la juventud favorece más el aumento de las conexiones sociales para reducir el sentimiento de soledad, pero prestando en realidad menos atención a sus necesidades emocionales, lo que podría generar un incremento del sentimiento de soledad percibida (Fardghassemi y Joffe, 2022)¹⁶.

10 Campaign to end loneliness. [Measuring your impact on loneliness in later life](#).

11 Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24- 52.

12 Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943.

13 Hawkley, 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.

14 Perlman, D., Peplau, L. A., & Peplau, L. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. In L. A. Peplau, & S. E. Goldston, (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 13-46). US Government Printing Office, DDH Publication No: 84-1312.

15 Rubin, Z.; Hill, C.T.; Peplau, L.A.; and Dunkel-Schetter, C. Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*, 42(2):305-3 18, 1980

16 Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *PLoS ONE*, 17(4), e0264638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>

Hasta la fecha los estudios sobre soledad en España apuntan a que la soledad en la juventud es más elevada que la media:

- El Informe de percepción social de la soledad no deseada¹⁷ estimó que la población joven, en un rango más amplio que el presente estudio, de 16 a 39 años (la generación Z y Millennials), es significativamente la que “más ha sentido soledad no deseada: un 16,5% se ha sentido solo sin desearlo de manera frecuente o muy frecuente”. Este estudio estimó la prevalencia de la soledad no deseada en el 9,5% para la Generación X (40-54 años) y en el 5,6% para la Generación Baby Boom (55-74 años).
- El estudio *El coste de la soledad en España*¹⁸ estimó que la soledad no deseada entre los jóvenes alcanzaba valores del 21,9% en el rango de edad entre 16 y 24 años y del 16,5% entre 25 y 34 años, con una incidencia media del 13,4% de la población.
- La *Estrategia municipal contra la soledad Barcelona*¹⁹ estimó la incidencia de la soledad no deseada en el 26,5% de la juventud en la ciudad de Barcelona, siendo una cifra igualmente más elevada a la de otros rangos de edad.

Todos los estudios afirman que la soledad no deseada entre las capas de población joven es más elevada que en otros grupos de edad. El presente estudio no permite comparar la población joven con la media al centrarse exclusivamente en la juventud. No obstante, sí ofrece datos por rangos de edad dentro de la propia juventud, como se mostrará más adelante.

2.1.4. Causalidad de la soledad

La soledad es un fenómeno complejo que depende de muchas causas, a menudo entrelazadas, o dicho con otras palabras, está relacionada con múltiples factores.

Algunos de los factores son unidireccionales, es decir, operan solo en una dirección. El origen puede ser la causa de la soledad en algunas personas, sin embargo, a la inversa, sufrir una situación de soledad no puede modificar el origen. No obstante, otros factores pueden ser bidireccionales, operando en ambas direcciones. La situación laboral puede tener un efecto sobre la soledad no deseada. Y viceversa, una situación de soledad puede reducir las oportunidades de encontrar un empleo. Otros factores guardan una relación más compleja con la soledad. La discapacidad puede ser una causa de la soledad no deseada en algunas personas, no obstante, a la inversa, es poco probable que la soledad no deseada genere una situación de discapacidad física, pero sin embargo sí puede generar efectos negativos sobre la salud mental, que podrían derivar en una situación de discapacidad en algunas personas.

17 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (2022), “Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada”.

18 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, Fundación ONCE y Nextdoor (2023), “El coste de la soledad no deseada en España”.

19 Ayuntamiento de Barcelona (2021), “Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030”.

Desde otra perspectiva se puede distinguir entre los factores de vulnerabilidad para sufrir soledad y los acontecimientos que desencadenan la aparición de una situación de soledad. Entre los factores de vulnerabilidad se encuentran características de la persona, como timidez o falta de habilidades sociales, la situación, como el aislamiento social, o valores culturales como el individualismo. Entre los acontecimientos precipitantes se encuentra la ruptura de una relación amorosa o el cambio de domicilio a otra zona que cambia la vida social de una persona (Perlman y Peplau, 1984).

2.2. Objetivos de la investigación

El estudio persigue cuatro objetivos:

1. Identificar la **incidencia de la soledad en los adolescentes y jóvenes**.
2. Indagar en **posibles causas o correlaciones**, haciendo hincapié en la **influencia de la trayectoria educativa y en la brecha digital**.
3. Analizar la **percepción** de la soledad.
4. Identificar **soluciones y recomendaciones** para abordar el problema.

2.3. Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud

La principal fuente de información del estudio es la encuesta que hemos realizado sobre soledad no deseada en la juventud. Esta encuesta se ha dirigido a un total de 1.800 personas de entre 16 y 29 años, ambos inclusive, mediante una encuesta telefónica y marcación aleatoria de teléfonos móviles.

Encuesta telefónica CATI	1.800 personas Margen de erro ±2,3% (p=q=0,5)	Cuotas por Comunidades Autónomas	Duración cuestionario 14 minutos
-------------------------------------	--	---	---

El tipo de encuesta ha sido el de CATI²⁰ entrevista telefónica. La muestra se ha distribuido sin cuotas de sexo y edad, por caída natural, si bien se ha fijado cuotas proporcionales de la población por Comunidades Autónomas, lo cual permite garantizar la dispersión geográfica de la muestra. La muestra final ha tenido una sobrerrepresentación de población 20-29 años e infrarrepresentación en 16-19. También tiene sobrerrepresentación en niveles de estudios universitarios, por lo que se ha llevado a cabo una ponderación de datos para garantizar representatividad con los siguientes factores de ponderación.

²⁰ CATI se refiere a “Computer-assisted Telephone Interviewing”. Es un tipo de investigación cuantitativa en el que la persona que entrevista dispone de la asistencia proporcionada por un ordenador.

Tabla 1. *Factores de ponderación utilizados en la encuesta sobre soledad no deseada en la juventud.*

	16-19	20-24	25-29
Distribución INE-EPA IIT 2023			
Hasta primaria	1,69	1,33	1,50
Primera etapa de secundaria (ESO)	17,40	6,39	6,71
Segunda etapa secundaria (Bachillerato)	7,81	14,51	4,65
Segunda etapa de secundaria (FP medio)	1,39	4,12	3,79
Educación superior (FP Superior y Universidad)	0,13	9,24	19,33
Muestra proporcional			
Hasta primaria	30	24	27
Primera etapa de secundaria (ESO)	312	115	120
Segunda etapa secundaria (Bachillerato)	140	261	83
Segunda etapa de secundaria (FP medio)	25	74	68
Educación superior (FP Superior y Universidad)	2	166	347
Muestra realizada			
Hasta primaria	9	11	7
Primera etapa de secundaria (ESO)	78	68	69
Segunda etapa secundaria (Bachillerato)	109	326	58
Segunda etapa de secundaria (FP medio)	19	67	50
Educación superior (FP Superior y Universidad)	2	379	542
Ns/Nc	2	2	2
Factores de ponderación			
Hasta primaria	3,33333333	2,18181818	3,85714286
Primera etapa de secundaria (ESO)	4,00000000	1,69117647	1,73913043
Segunda etapa secundaria (Bachillerato)	1,28440367	0,80061350	1,43103448
Segunda etapa de secundaria (FP medio)	1,31578947	1,10447761	1,36000000
Educación superior (FP Superior y Universidad)	1,00000000	0,43799472	0,64022140
Ns/Nc	1,00000000	1,00000000	1,00000000

Las preguntas han buscado principalmente tres objetivos:

1. Conocer la prevalencia de soledad no deseada en los jóvenes, visibilizando las diferencias que existen entre la propia juventud y poniendo especial foco en los grupos vulnerables.

- Porcentaje de jóvenes que sufren soledad no deseada por edad, sexo y tamaño de hábitat.
- Situación laboral (desempleo/estudios/trabajo)
- Inclusión social.
- Elementos como discapacidad, orientación sexual u origen cultural.

2. Correlaciones o posibles causas de la soledad. Indagar en posibles causas o factores que inciden en la soledad sobre todo a nivel de correlaciones.

- Redes sociales e internet: uso de redes sociales (frecuencia, aplicaciones, tipo de uso), brecha digital (acceso, uso)²¹.
- Relaciones sociales: número de amigos, frecuencia de las relaciones, calidad de las relaciones.
- Salud mental: autolesiones, pensamientos suicidas, acoso escolar, auto percepción y autoconocimiento.
- Trayectoria formativa: ¿las causas de la soledad están relacionadas con su trayectoria estudiantil / laboral?²².
- Exclusión social y pobreza: ¿la soledad es consecuencia de alguna de estas situaciones vitales?
- Eventos vitales: rupturas, circunstancias y acontecimientos familiares.
- Expectativas y momento vital de las personas: expectativas laborales, estado anímico y mental.

3. Percepción de la soledad y sentimientos relacionados con la soledad. Cómo la población joven siente y percibe la soledad, cómo la definen, con qué sentimientos la relaciona, notoriedad del problema, expectativas de experimentar un cambio en la situación a corto, medio o largo plazo.

En el anexo del estudio se incluye el cuestionario.

2.4. Definición operativa de la soledad no deseada en el estudio

En el presente estudio se considera que una persona siente soledad no deseada si se cumplen al menos una de estas dos posibilidades:

- a) La persona encuestada haya respondido la pregunta de la encuesta “Independientemente del mayor o menor contacto que tengas con otras personas en tu vida diaria ¿con qué frecuencia te sientes solo/a? Por sentirse solo nos referimos a que tienes menos relación de la que te gustaría con otras personas, o las relaciones que tienes no te ofrecen todo el apoyo que deseas” con las opciones “Con Frecuencia” o “Siempre”.
- b) La persona haya obtenido en la siguiente pregunta una puntuación de entre 6 y 9 puntos.

Pregunta. ¿Con qué frecuencia...

	1. Casi Nunca	2. Algunas Veces	3. Con Frecuencia
a. Sientes que te falta compañía?			
b. Te sientes excluido/a?			
c. Te sientes aislado/a?			

21 Ejemplo: me siento solo porque no puedo comunicar con mis amigos o conocidos por internet o aplicaciones por no tener datos/ wifi/móvil” ...

22 Por ejemplo: “me siento solo porque no he podido seguir/no estoy siguiendo unos estudios que me capaciten para el mercado laboral o para relacionarme socialmente”.

La pregunta consta de 3 ítems, a los que corresponden tres respuestas posibles, valorándose la respuesta casi nunca con 1 punto, la respuesta “algunas veces” con 2 puntos y la respuesta “con frecuencia” con 3 puntos. De esta manera una persona que respondiera a las tres subpreguntas con “casi nunca” obtendría 3 puntos ($1+1+1=3$). En cambio una persona que contestara a las tres subpreguntas con “con frecuencia” obtendría 9 puntos ($3+3+3=9$).

2.5. Grupo de discusión

A partir de los resultados del estudio, para proponer soluciones y recomendaciones a nivel de políticas y programas se ha realizado un grupo de discusión con personas expertas sobre soledad no deseada, juventud y/o colectivos vulnerables.

En el anexo se muestran los detalles sobre las personas que participaron en el grupo y sobre la dinámica de trabajo realizada.

3. PREVALENCIA DE LA SOLEDAD ENTRE JÓVENES

¿Es la soledad no deseada un problema frecuente entre la juventud en España?

La primera parte del capítulo presenta los datos de soledad para el conjunto de la juventud en España, obtenidos a partir de la encuesta que hemos realizado. Estos datos se muestran atendiendo a la soledad sufrida tanto en el presente como en otros momentos del pasado. También se muestra la prevalencia de la soledad según la percepción propia, personas que sienten o no soledad, como según la percepción de terceros, es decir, en qué medida se considera que la soledad es un problema más o menos extendido en otras personas.

La segunda parte de este capítulo desglosa los datos de soledad atendiendo a perfiles sociodemográficos básicos, según sexo y edad. Otras variables, como tamaño del municipio o nivel de estudios, se presentan más adelante en los capítulos temáticos, como soledad y hábitat o soledad y educación.

3.1. Prevalencia de la soledad en el conjunto de la juventud

- Uno de cada cuatro jóvenes sufre soledad. El porcentaje de jóvenes de entre 16 y 29 años que declara sentirse en una situación de soledad en el momento presente alcanza el 25,5%.
- Más de la mitad de las personas que no se sienten solas en el momento actual (un 58,4%), se han sentido solas en algún momento anterior de su vida.
- El 69,0% de los jóvenes se sienten solos o se han sentido solos en el algún momento de su vida.
- La soledad juvenil es un fenómeno extendido según la percepción de la propia juventud. La gran mayoría de jóvenes (un 77,1%) afirma conocer a otras personas que pueden sentirse solas sin desearlo.
- La soledad no deseada es más frecuente entre las mujeres jóvenes que entre los hombres: algo más de 3 de cada 10 mujeres (31,1%) afirman sentirse solas, frente a 2 de cada 10 hombres (20,2%).
- La soledad no deseada alcanza los valores máximos en las franjas centrales de la juventud, entre los 21 y los 26 años. En contraste, los jóvenes de mayor edad, de entre 27 y 29 años, y especialmente los de menor, de 16 a 20, experimentan niveles algo menores de soledad no deseada.

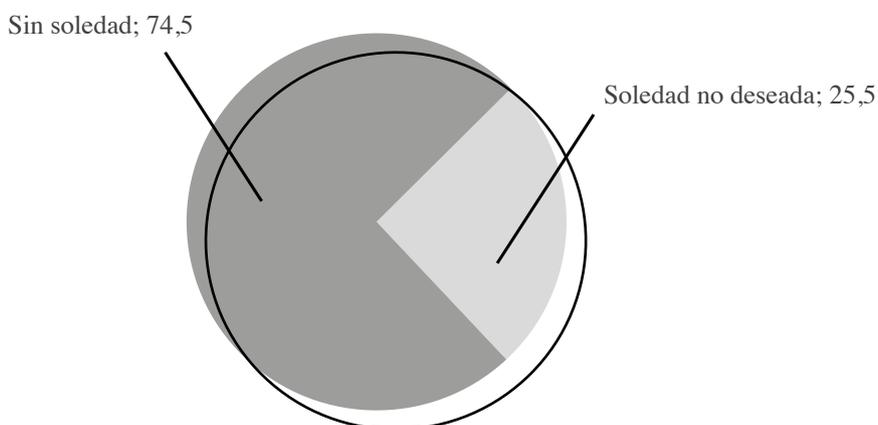
3.1.1. Según la percepción propia

En primer lugar, se presentan los datos sobre prevalencia de soledad según la percepción de las propias personas, es decir, en qué medida las personas directamente encuestadas reportan sentir o no soledad no deseada.

Soledad en el momento presente

Uno de cada cuatro jóvenes sufre soledad. El porcentaje de jóvenes de entre 16 y 29 años que declara sentirse en una situación de soledad en el momento presente alcanza el 25,5%.

Gráfico 1. *Soledad no deseada en la juventud en España, 2023.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

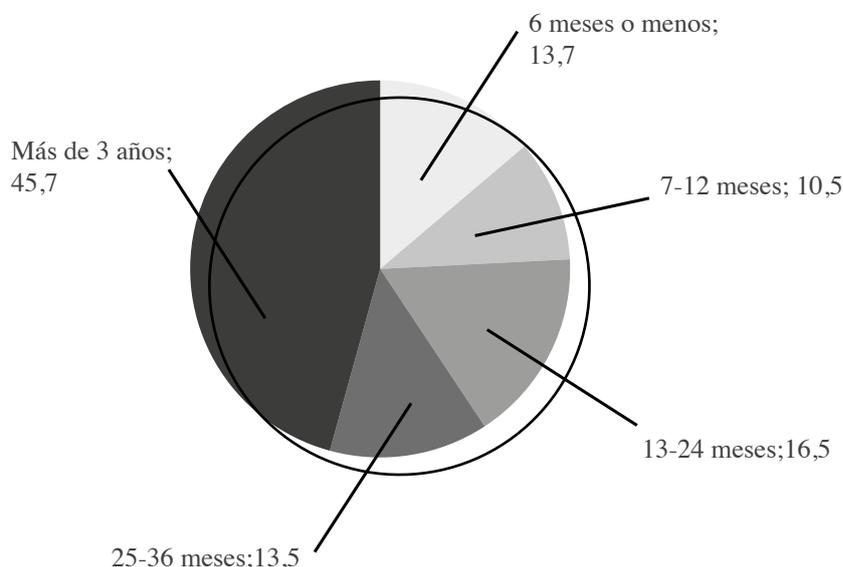
Duración de la soledad

¿Desde cuándo se sienten solas estas personas? ¿Se trata de una situación reciente, o por el contrario, de algo que se extiende desde hace tiempo?

La literatura constata que existen diferentes tipos de soledad, como la soledad ocasional, la soledad producida por un evento concreto en un momento de la vida del individuo, o la soledad crónica (Baarck et al., 2021)²³.

Para la inmensa mayoría de las personas que se sienten solas **la soledad no es una situación novedosa**. Tres de cada cuatro (75,8%) se sienten solas desde hace más de un año, y casi la mitad (45,7%) desde hace más de tres años.

²³ Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d'Hombres, B., Pásztor, Z., Tintori, G. (2021). Loneliness in the EU — Insights from surveys and online media data. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi:10.2760/28343.

Gráfico 2. *Duración de la soledad no deseada en la juventud, 2023.*

Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.
Pregunta 13. Meses totales que lleva sintiéndose solo/a.

Retrocediendo en el tiempo conviene considerar el potencial efecto negativo de la **pandemia** sobre la soledad, debido principalmente a las restricciones que impidieron el contacto y socialización en mayor o menor grado de la población durante un periodo prolongado de tiempo, reduciendo las oportunidades de interacción social y agravando con ello las situaciones de soledad no deseada y de aislamiento social.

De hecho los datos de otras fuentes afirman que durante la pandemia hubo un importante incremento de la soledad no deseada en Europa. Mientras un 12 % de la población de la UE declaraba sentirse sola más de la mitad del tiempo en 2016 (11,6 % en España), durante los primeros meses de la pandemia en 2020 este porcentaje aumentó al 25 %, alcanzando el 18,8 % en España (Baarck et al., 2021)²⁴.

Sin embargo, en este sentido la encuesta muestra que **la pandemia no se considera la causa de la situación de soledad no deseada por la mayoría (79,6%) de los jóvenes** que la sufren. No obstante, uno de cada cinco (20,4%) jóvenes que se sienten solos considera que la pandemia sí ha sido la causa de su soledad²⁵.

24 Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d'Hombres, B., Pásztor, Z., Tintori, G. (2021). Loneliness in the EU — Insights from surveys and online media data. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi:10.2760/28343.

25 Nivel de significatividad ,128, superior a ,05, es decir, los datos no se consideran significativos.

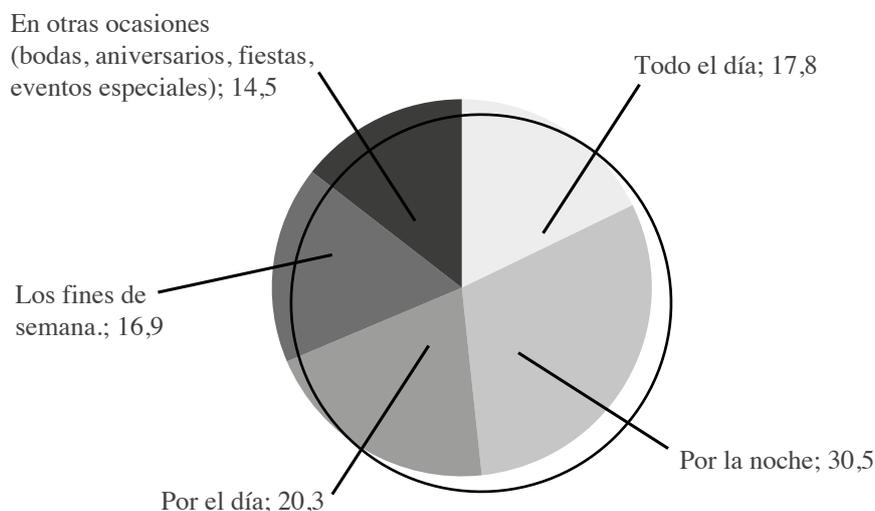
Principales momentos de soledad

El sentimiento de soledad frecuentemente no es algo continuo, es decir, las personas pueden sentirse solas en algunos momentos del día, la semana o el año, pero no sentirse así en otros. Aunque la gran mayoría de las personas que sufren soledad no deseada se sienten solas con frecuencia (71,4%), solo una minoría (7%) afirma sentirse siempre sola.

¿En qué momentos se sienten más solas las personas que sufren soledad no deseada?

Los datos muestran que **existe una amplia diversidad en cuanto a los momentos de mayor sensación de soledad**, destacando la noche (30,5%) o los momentos especiales y fines de semana (ambos suman 31,4%). Esto está relacionado en muchos casos con la sensación de que otras personas se encuentran en esos momentos disfrutando de la compañía agradable de amigos o familiares, mientras que la persona que se siente sola se encuentra en ese momento en ausencia de dicha compañía (o con una compañía no satisfactoria).

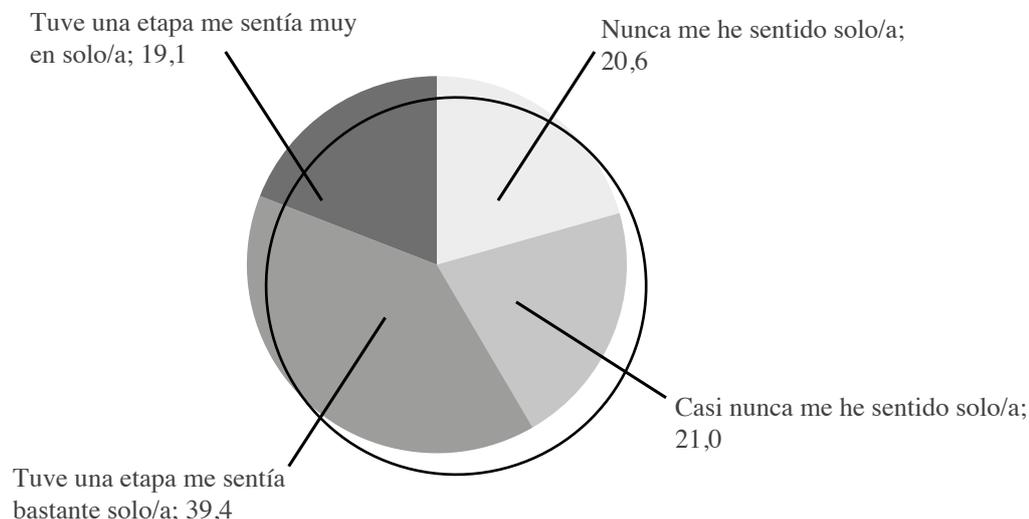
Gráfico 3. *Momentos en que las personas se sienten más solas (limitado a personas que sienten soledad no deseada), 2023.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.
Pregunta 14. ¿Cuándo te sientes más solo/a?.

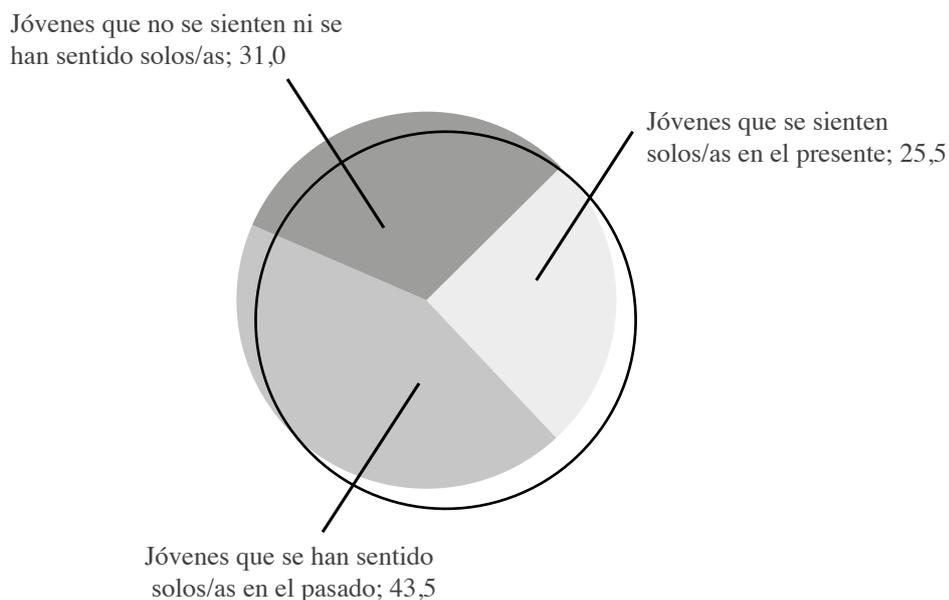
En el pasado

La encuesta va más allá del momento presente, desvelando que entre **las personas que no se sienten solas en el momento actual, la mayoría, un 58,4%, se han sentido solas en algún momento anterior de su vida.**

Gráfico 4. *Sentimiento de soledad no deseada en otras etapas del pasado.*

Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 15. Antes has declarado no sentirte sólo/a, ¿en algún momento de tu vida has pasado por alguna etapa que te sentías sólo/a sin desearlo? Esta pregunta se ha realizado únicamente a las personas que no se sienten solas en el momento actual.

Por lo tanto, la soledad juvenil es un fenómeno muy extendido que ha afectado en el pasado o afecta en el presente a más de la mitad de los jóvenes: el 25,5% del total de las personas jóvenes se sienten solas en el presente, y entre las que no se sienten solas en el momento actual, el 58,4% se ha sentido sola en algún momento del pasado (lo que representa un 43,5% de toda la juventud). Es decir, **el 69,0% de los jóvenes se sienten solos o se han sentido solos en el algún momento de su vida.** Solo uno de cada tres jóvenes (31,0%) ni se siente ni se ha sentido en soledad nunca.

Gráfico 5. *Sentimiento de soledad no deseada en el presente o en el pasado.*

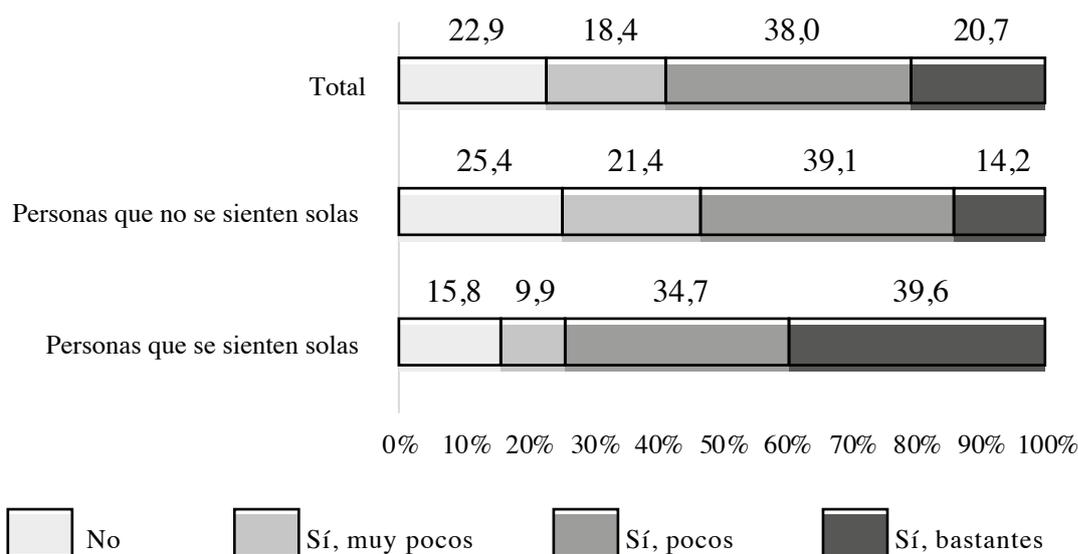
Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

Esta alta extensión de la soledad coincide con la afirmación del [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#)²⁶, que constató que casi 9 de cada 10 personas cree que todos podemos sufrir soledad no deseada en algún momento de nuestra vida.

3.1.2. Según la percepción de terceros

Más allá de la soledad experimentada en primera persona, **la soledad juvenil es un fenómeno extendido según la percepción de la propia juventud**. La gran mayoría de jóvenes (un 77,1%) afirma conocer a otras personas de su edad que puedan sentirse solas sin desearlo. Resulta significativo que entre las personas que se sienten solas es mucho más frecuente conocer a otras personas que pudieran sentirse también solas: el 39,6% de las personas que se sienten solas afirma conocer a bastantes personas que pudieran sentirse solas, frente a solo el 14,2% entre las personas que afirman no sentirse solas.

Gráfico 6. Conocimiento de otras personas puedan sentirse solas sin desearlo en el entorno.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 17. En tu entorno, ¿conoces a alguna persona/s que puedan sentirse sola/s sin desearlo? Indica la cantidad. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Estos datos ilustran por sí mismos una posible paradoja: buena parte de las personas que se sienten solas se relacionan con otras y conocen por tanto a personas de su edad que también se sienten solas. Sin embargo, las relaciones con estas personas (que también se sienten solas) no son lo suficientemente satisfactorias como para evitar un sentimiento de soledad no deseada. Por otro lado, también es posible que las personas en su vivencia de soledad sean más proclives a identificar y reconocer a otras personas que se sienten solas, o también a magnificar lo que están experimentando en primera persona.

26 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (2022), “Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada”.

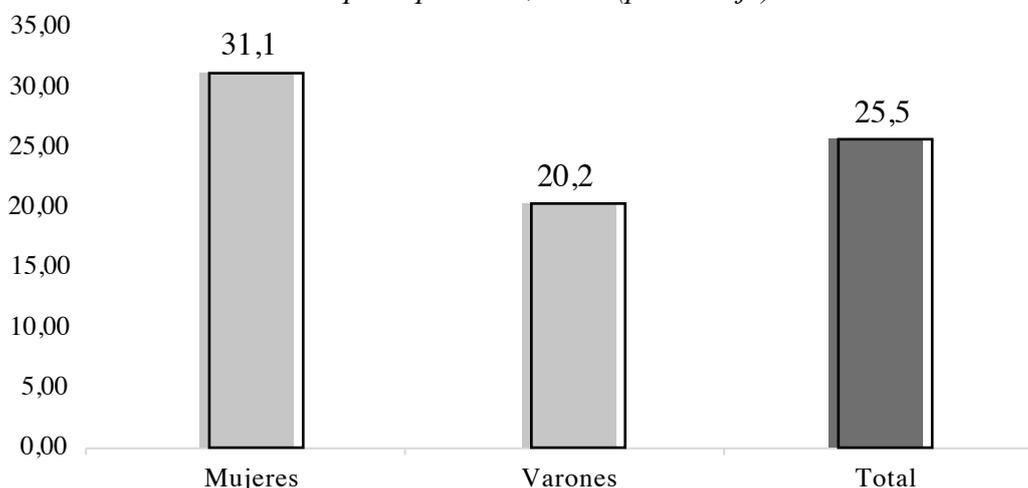
3.2. Prevalencia de la soledad por sexo y edad

En este apartado se desglosan los datos de soledad no deseada por sexo y edad. En el capítulo siguiente se profundiza en otras variables, buscando profundizar en relaciones de causalidad.

3.2.1. Sexo

La soledad no deseada es más frecuente entre las mujeres jóvenes que entre los hombres de la misma edad: algo más de 3 de cada 10 mujeres (31,1%) afirman sentirse solas, frente a 2 de cada 10 hombres (20,2%).

Gráfico 7. Prevalencia de la soledad no deseada entre la juventud (16-29 años) en España por sexo, 2023 (porcentaje).



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.
 “Pregunta 8. ¿Cuál es tu sexo?” P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Aunque algunos estudios muestran que las mujeres tienden a sufrir en mayor medida soledad no deseada que los hombres (Pagan, 2020²⁷), otros sostienen que no existen diferencias significativas (Maes et al. 2019)²⁸. Varios estudios realizados hasta la fecha en España muestran un mayor nivel de soledad entre mujeres que entre hombres, en línea con los resultados de la encuesta:

- El [Informe de percepción social de la soledad no deseada](#)²⁹ estimó que la prevalencia de la soledad no deseada entre las mujeres en el 12,9%, comparado con el 9% entre los hombres

27 Pagan (2020), “Gender and Age Differences in Loneliness: Evidence for People without and with Disabilities”. Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec; 17(24): 9176.

28 Maes, Qualter, Vanhalst, Van Den Noortgate, Goossens (2019), “Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis”

29 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (2022), “Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada”.

(datos de la media de todas las edades). El estudio también mostró que los hombres dan más importancia al hecho de carecer de relaciones con otras personas (20,9%) que las mujeres (13,3%), mientras que para las mujeres es más importante tener alguien que se preocupe por ellas (20,5%) que para los hombres (14,5%).

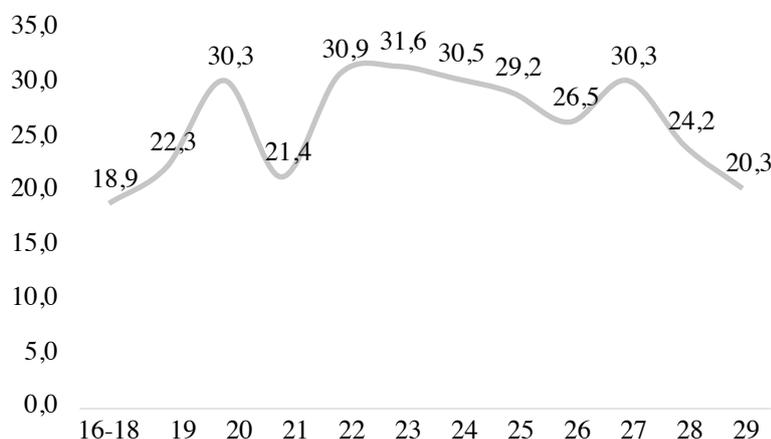
- El estudio sobre [El coste de la soledad en España](#)³⁰ estimó la prevalencia de la soledad no deseada en hombres en el 12,1% y en el 14,8% en mujeres (media del 13,4% para la población total).

No obstante, también se ha observado que cuando las encuestas preguntan por la soledad percibida sin usar el término “soledad” aparece que los hombres se sienten más solos (Hardeep Aiden y British Red Cross, 2016)³¹. Por otra parte, el impacto de un menor nivel de apoyo por parte de familiares o amistades en la soledad parece ser mayor entre mujeres que entre hombres (Lee y Goldstein, 2016)³².

3.2.2. Edad

La soledad no deseada alcanza los valores máximos en las franjas centrales de la juventud, entre los 22 y los 27 años. En contraste, los jóvenes de mayor edad, de entre 28 y 29 años, y especialmente los de menor, de 16 a 20, experimentan niveles algo menores de soledad no deseada.

Gráfico 8. *Prevalencia de la soledad no deseada entre la juventud (16-29 años) en España por edad, 2023.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

Pregunta 7. ¿Podrías indicarme cuál es tu año de nacimiento? P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

30 Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, Fundación ONCE y Nextdoor (2023), “El coste de la soledad no deseada en España”.

31 Hardeep Aiden and British Red Cross. 2016. “Isolation and Loneliness: An overview of the literature.”

32 Lee, C. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>

4. FACTORES RELACIONADOS CON LA SOLEDAD

¿Qué factores se encuentran relacionados con la soledad no deseada en la juventud en España? ¿La soledad es un fenómeno aleatorio, o al contrario, se encuentra relacionada con otros factores observables?

La literatura es rica en estudios que relacionan la soledad no deseada con multitud de factores y características de la forma de vida de las personas. Este estudio parte de las investigaciones ya existentes para explorar las relaciones de la soledad con otros factores a partir de los datos ofrecidos por la encuesta.

Este capítulo se estructura por tanto en torno a una serie de temas, que agrupan los distintos factores, como se muestra a continuación:

Relaciones sociales	Cantidad de relaciones en el ámbito familiar, amistoso y de trabajo o estudio. Calidad de las relaciones.
Actitudes hacia las relaciones sociales	Confianza hacia los demás Experiencias vitales Comunicación de sentimientos
Mundo digital	Relaciones con otras personas en el ámbito familiar , amistoso y de trabajo o estudio a través de medios digitales . Uso de redes sociales.
Educación, empleo y pobreza	Nivel educativo, abandono escolar, rendimiento escolar. Situación de desempleo. Inclusión social.
Hábitat	Tamaño de municipio Núcleo de convivencia
Estado de salud	Salud física Salud mental
Sentimiento de discriminación	Discapacidad Origen Orientación sexual

4.1. Soledad y relaciones sociales

- La cantidad y la calidad de las relaciones es un factor relevante para explicar la soledad no deseada, sin embargo, no es en absoluto determinante.
- El 55,4% de las personas que se sienten solas consideran que tienen un menor número de amistades que las deseadas, comparado con solo el 13,9% entre las personas que no se sienten solas. A la inversa, casi la mitad de las personas que se sienten solas no se encuentran insatisfechas con el número de amistades.
- Las relaciones que tienen un mayor impacto en la soledad de la juventud son las del ámbito de la amistad, por encima del ámbito familiar y de trabajo o estudio.
- La inmensa mayoría (90,1%) de las personas que se sienten solas pueden recurrir a una persona en caso de problemas, porcentaje no muy inferior al de las personas que no se sienten solas (97,2%).

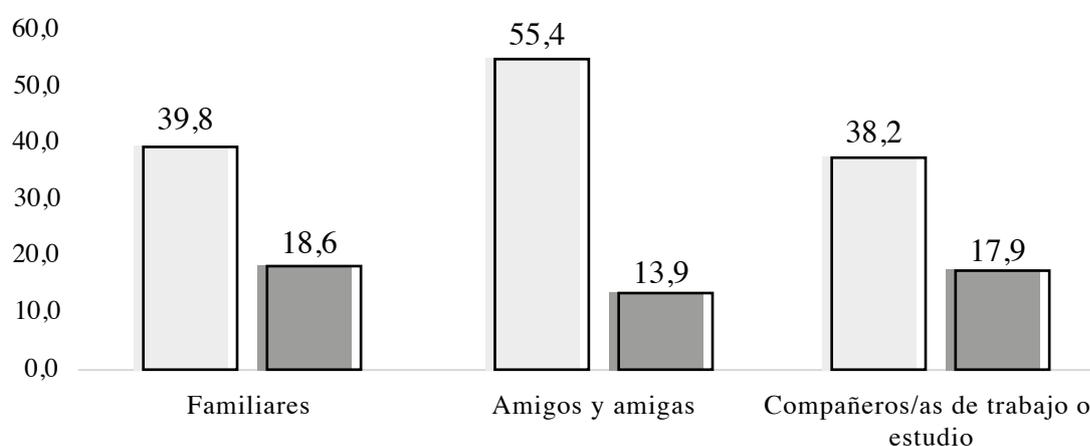
4.1.1. Relaciones en el ámbito familiar, amistoso y de trabajo o estudio

Cantidad de las relaciones

La cantidad de relaciones con otras personas resulta un factor determinante para explicar la soledad juvenil, en especial en el campo de la amistad, pero también en el familiar y en el entorno de trabajo o estudio.

Las personas que se sienten solas coinciden en expresar en mayor medida su insatisfacción con la cantidad de relaciones que las personas que no se sienten solas. El 55,4% de las personas que se sienten solas consideran que tienen un menor número de amistades que las deseadas, comparado con solo el 13,9% entre las personas que no se sienten solas. Sin embargo, el mismo dato arroja otra observación relevante: casi la mitad de las personas que se sienten solas no se encuentran insatisfechas con el número de amistades, y la mayoría, considera que la cantidad de relaciones en el ámbito familiar y de estudio/trabajo es adecuado (60,2% y 61,8% respectivamente).

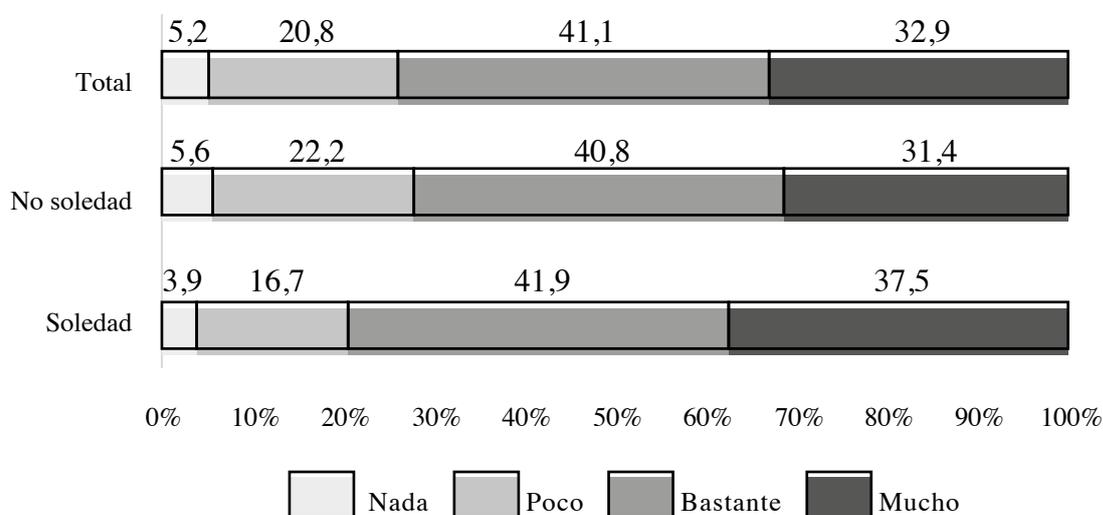
Gráfico 9. *Porcentaje de jóvenes que no se sienten satisfechos con la cantidad de relaciones por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 23. ¿Cómo dirías que son la cantidad de relaciones que tienes con... a. Familiares, b. Amigos y amigas, c. Compañeros/as de trabajo o estudio... Porcentaje de respuestas con la opción "menos de las que quiero". P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Estos datos contrastan en cierta medida con la percepción de la gran mayoría de la juventud (79,4%) que considera que no tener una cantidad suficiente de relaciones con otras personas influye en que una persona joven experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada. La opinión de la juventud que no padece soledad es similar, si bien otorga algo menos de importancia a la cantidad de relaciones con otras personas.

Gráfico 10. *Importancia de no tener una cantidad suficiente de relaciones con otras personas en la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*

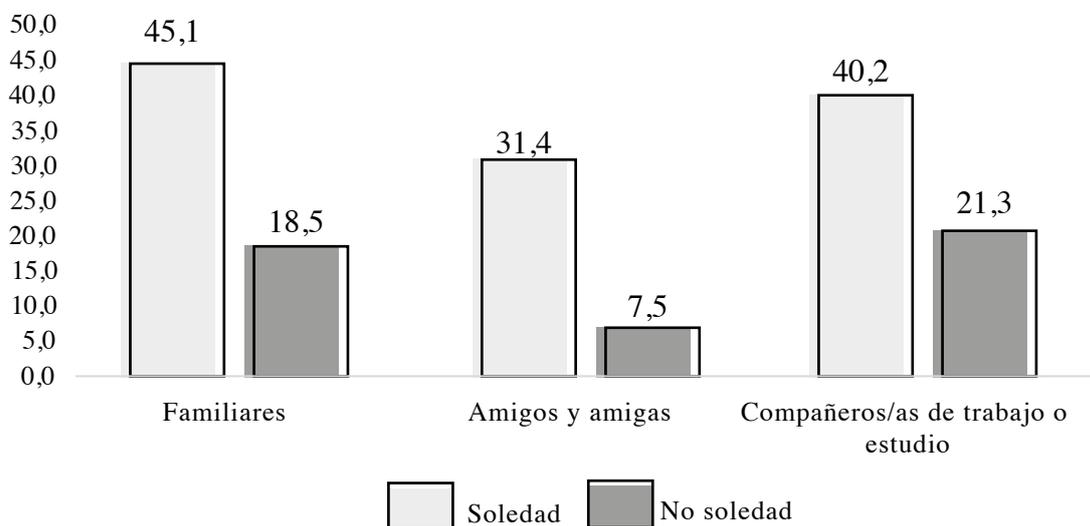


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada?
No tener una cantidad suficiente de relaciones con otras personas. P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

Calidad de las relaciones

La calidad de las relaciones también resulta un factor relevante para explicar la soledad juvenil. El porcentaje de jóvenes con insatisfacción sobre sus relaciones es mucho mayor entre los que se sienten soledad en comparación con quienes no sienten soledad no deseada. Esta insatisfacción es especialmente elevada en cuanto a las relaciones en el entorno familiar, seguido por el ámbito de trabajo o estudio y por la amistad. Si bien la amistad resultaba el ámbito más relevante para explicar la soledad no deseada en cuanto a cantidad de las relaciones, resulta el menos relevante cuando se trata de la calidad.

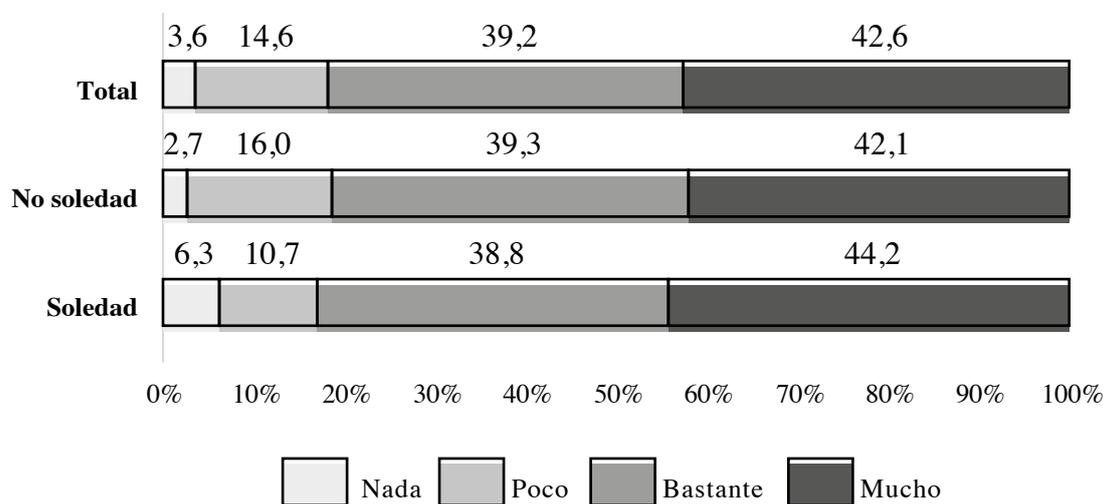
Gráfico 11. *Porcentaje de jóvenes insatisfechos con la calidad de sus relaciones por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 24. ¿Y cómo dirías que es la calidad de las relaciones que tienes con... Familiares / Amigos y amigas / Compañeros/as de trabajo o estudio. La pregunta se divide en tres respuestas: malas, regulares y buenas. Los datos muestran el porcentaje de personas que considera que sus relaciones son malas o regulares (suma de ambas respuestas). P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Sin embargo, como se observaba en los datos sobre la cantidad de relaciones (Gráfico 9. Porcentaje de jóvenes que no se sienten satisfechos con la cantidad de relaciones por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona.), la calidad de las relaciones es un factor relevante pero no determinante: la mayoría de las personas que se sienten solas se sienten satisfechas con sus relaciones en el ámbito familiar, amistoso y de trabajo o estudio. Estos datos chocan con la percepción general, extendida también en la propia juventud, de que la mala calidad de las relaciones con otras personas resulta determinante para explicar la soledad no deseada. La percepción sobre la importancia de la calidad de las relaciones es similar entre las personas que no se sienten solas.

Gráfico 12. Valoración de la influencia en la soledad no deseada de la mala calidad de las relaciones con otras personas.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? Tener malas relaciones con otras personas. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

La soledad en la adolescencia y la juventud incrementa la probabilidad de percibir negativamente el entorno social y su papel en las relaciones sociales, es decir, la propia calidad de las relaciones (Van Roekel et al., 2014)³³.

Por otra parte, la literatura muestra también una relación entre las relaciones familiares inseguras, la paternidad inconsistente o la falta de apoyo de padres/madres y la soledad no deseada en la adolescencia y la juventud (Stickley et al., 2016)³⁴. Lo más relevante es que el papel de las relaciones familiares en el hogar puede afectar a la soledad más allá del propio papel de estas relaciones: una cultura familiar del silencio, la escucha no activa o ausente de los padres/madres, la educación autoritaria o el alcoholismo de los padres/madres podrían obstaculizar la vida social durante la infancia y con ello favorecer experiencias de soledad más adelante en la vida (Vaarala et al., 2013)³⁵.

33 Van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R., & Scholte, R. H. J. (2014). Loneliness, affect, and adolescents' appraisals of company: An experience sampling method study. *Journal of Research on Adolescence*, 24 (2), 350–363. <https://doi.org/10.1111/jora.12061>

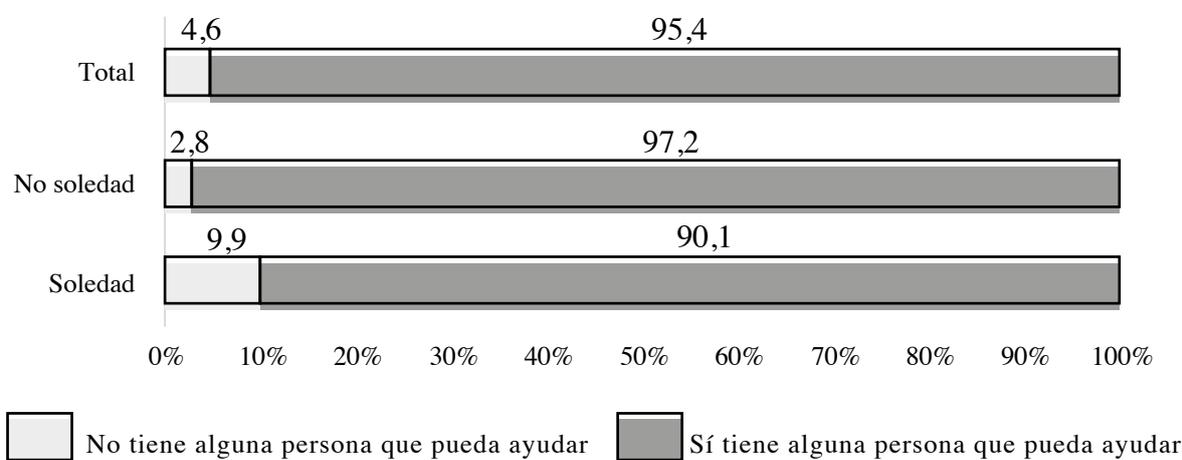
34 Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Blatný, M., Hrdlička, M., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2016). "Loneliness and its association with psychological and somatic health problems amongst Czech, Russian and U.S. adolescents". *BMC Psychiatry*, 16(1), 128.

35 Vaarala, M., Määttä, K., & Määttä, K. (2013). "College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support". *International Journal of Research Studies in Education*, 2(4), 13–28.

4.1.2. Apoyo

¿Qué nos dicen los datos sobre los apoyos cercanos entre la juventud? **La gran mayoría cuenta con personas que puedan ayudar en caso de problemas.** Si bien este porcentaje es algo mayor entre las personas que no se sienten solas, la diferencia no es lo suficientemente amplia como para explicar la soledad de las personas que sí se sienten solas, dado que éstas, en su inmensa mayoría (90,1%) pueden recurrir a una persona en caso de problemas.

Gráfico 13. Valoración subjetiva de la existencia de personas que puedan ayudar en caso de problemas.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 18 ¿Tienes alguna persona que pueda ayudarte cuando tienes problemas (apoyo emocional, prestar dinero, cuidar de ti o de alguna persona dependiente a tu cargo, realizar gestiones o papeles, etc.)? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

4.2. Soledad y actitudes hacia las relaciones sociales

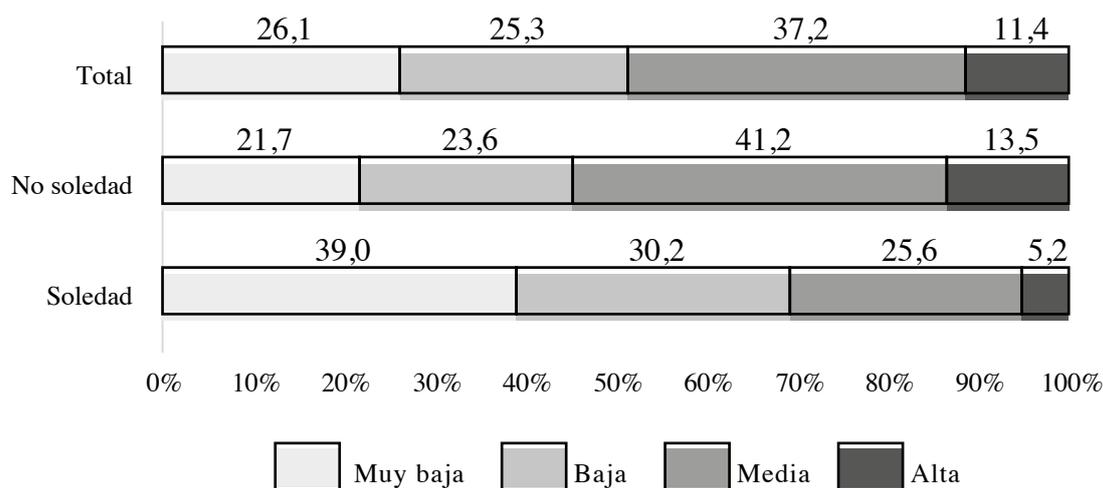
- Las personas que no se sienten solas tienen una confianza mucho más elevada que las que se sienten solas.
- Existe una fuerte relación entre el acoso escolar o laboral y la soledad no deseada en la juventud: el porcentaje de personas que han sufrido acoso escolar o laboral alguna vez en su vida es casi el doble entre jóvenes que sufren soledad no deseada que entre jóvenes que no la sufren.
- Saber comunicar a los demás lo que se siente o desea tiene un impacto muy importante en la soledad según la opinión de gran mayoría de la juventud que se siente sola.
- Las personas que no se sienten solas se encuentran mucho más seguras hablando sobre la soledad.
- Solo una persona de cada tres que siente soledad se encuentra cómodo pidiendo ayuda cuando siente soledad.

4.2.1. Confianza hacia los demás

Las personas que no se sienten solas tienen una confianza mucho más elevada que las que se sienten solas: más de la mitad (54,7%) tienen un nivel de confianza medio o alto en los demás, en comparación con los jóvenes que se sienten solos, entre quienes solo menos de un tercio (30,8%) alcanza este nivel de confianza hacia los demás.

Sin embargo, la **confianza hacia otras personas no es la única explicación de la soledad**. Entre los jóvenes que no se sienten solos casi la mitad (45,3%) tienen un nivel de confianza bajo o muy bajo hacia otras personas, y a pesar de ello no se sienten en soledad. A la inversa, casi un tercio (30,8%) de los jóvenes que se sienten en soledad tienen un nivel de confianza medio o alto hacia otras personas, y a pesar de ello, se sienten solos.

Gráfico 14. Grado de confianza en las personas y soledad no deseada.

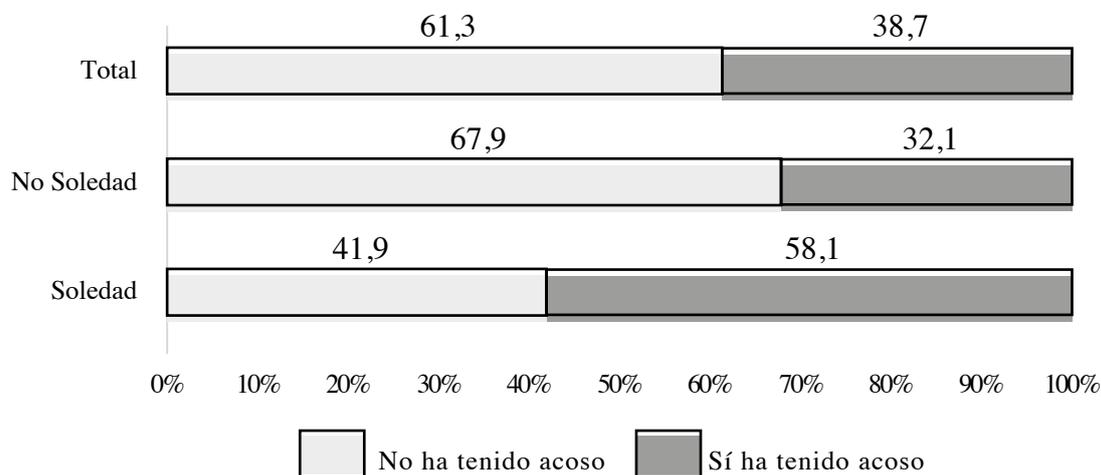


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 19. Grado de confianza en las personas. Nota: Las respuestas han sido agrupadas en cuatro categorías desde la pregunta original "P19. ¿Dirías que puedes confiar en la mayor parte de las personas? (Utiliza la escala del 0 al 10, en la que 0 significa que en general no confías en nadie y 10 que consideras que puedes confiar en la mayor parte de las personas)". P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

4.2.2. Experiencias negativas en el ámbito educativo o laboral

El acoso escolar o laboral es una de las peores experiencias por las que puede pasar una persona en cuanto a las relaciones con otras personas. Los datos de la encuesta muestran una relación entre el acoso escolar o laboral y la soledad no deseada en la juventud. Resulta altamente significativo que el **porcentaje de personas que han sufrido acoso escolar o laboral alguna vez en su vida sea casi el doble entre jóvenes que sufren soledad no deseada que entre jóvenes que no la sufren**.

Gráfico 15. Personas que han sufrido acoso escolar o laboral alguna vez y relación con la soledad no deseada.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 33. ¿Alguna vez en tu vida has sufrido acoso escolar o laboral?" P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Además, la literatura muestra que sufrir acoso, presencial o cibernético, por parte de adolescentes o jóvenes que sufren además soledad no deseada genera un mayor riesgo de sufrir ansiedad, depresión y/o desconfianza en los demás. Estos efectos negativos podrían incluso derivar en una incapacidad para construir relaciones significativas y generar con ello una situación de soledad. Pero más aún, el sufrimiento de una experiencia de acoso favorece una situación de aislamiento objetivo, dado que a menudo los compañeros/as que no acosaban tienden a marginar a las víctimas del acoso en lo que podría ser una estrategia de autoprotección (Thornberg et al., 2013)³⁶.

El ciberacoso tiene también efectos sobre la soledad, además de sentimientos de inseguridad, tristeza, ansiedad, depresión, baja autoestima o ansiedad social, entre otros (Garaigordobil, 2018)³⁷.

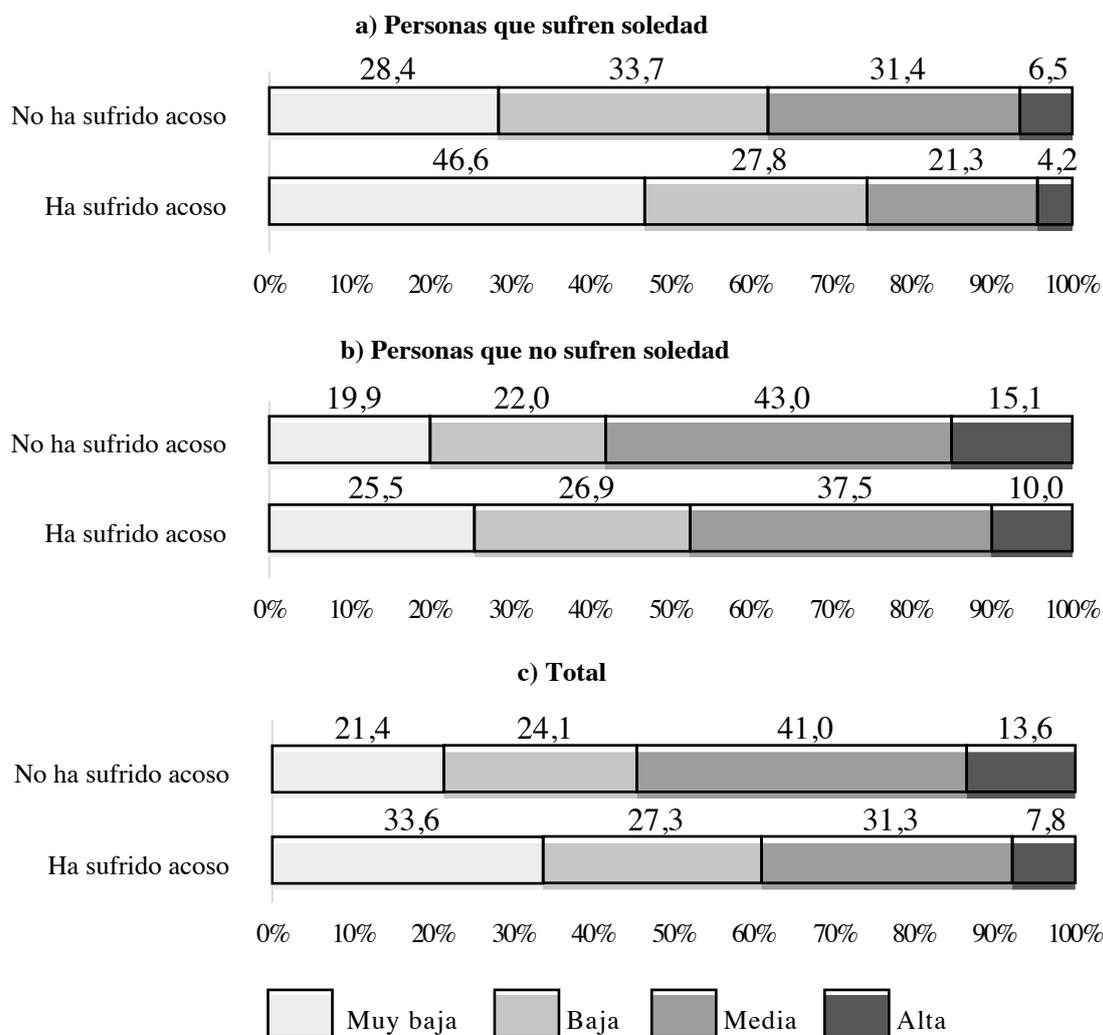
Las experiencias de acoso escolar o laboral tienen una importante relación con el grado de confianza hacia las personas y con la soledad. Entre la juventud que sufre soledad, aquellas personas que han sufrido acoso escolar o laboral tienen un grado de confianza en las personas mucho menor que entre quienes no han sufrido estas experiencias de acoso: un 46,6%, tiene un grado de confianza muy bajo hacia las personas, frente a un 28,4% entre quienes no han sufrido acoso (gráfico superior a) Personas que sufren soledad).

36 Thornberg, R., Halldin, R., Bolmsjö, N., & Petersson, A. (2013). "Victimising of school bullying: A grounded theory". *Research Papers in Education*, 28(3), 309–329.

37 Garaigordobil, M. (2018). "Bullying y Cyberbullying: Estrategias de evaluación, prevención e intervención". Barcelona: Oberta UOC Publishing.

Las personas que han sufrido acoso tienen un nivel de confianza en otras personas menor, tanto si sufren soledad como si no. Sin embargo, **la soledad resulta clave para entender en qué medida las experiencias de acoso escolar o laboral repercuten sobre la confianza hacia las personas.** Entre las personas que sufren soledad (subgráfico a), el 46,6% que han sufrido acoso tiene un nivel de confianza muy bajo en los demás. En cambio, entre las personas que no sufren soledad (subgráfico b), solo el 25,5% de las personas que ha sufrido acoso tiene un nivel muy bajo de confianza en los demás. Esta cifra es incluso menor que al porcentaje de confianza muy baja que se observa entre jóvenes que no han sufrido acoso pero sí sufren soledad (28,4%, subgráfico a). Esto muestra el poder curativo de las relaciones positivas con otras personas sobre el daño emocional y de confianza que generan las experiencias de acoso escolar o laboral.

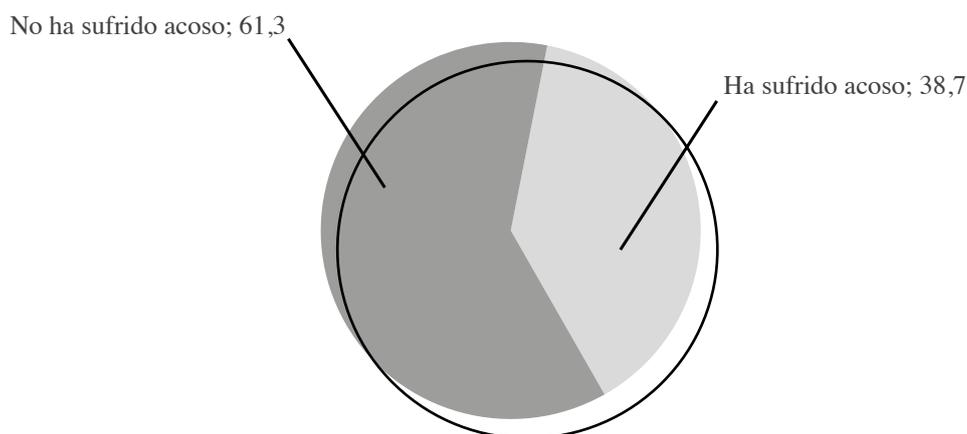
Gráfico 16. *Grado de confianza en las personas según se haya sufrido una experiencia de acoso escolar o laboral y la soledad no deseada.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo. La escala de los gráficos es una distribución por nivel de confianza, de muy baja, baja, media o alta.

Más allá de la relación del acoso con la confianza hacia las personas y la soledad, la encuesta muestra otro dato preocupante: **el 38,7% de la juventud declara haber sentido acoso escolar o laboral alguna vez en su vida**. Este dato pone la atención sobre la necesidad de expandir y reforzar las políticas de prevención del acoso escolar y laboral, más aún teniendo en cuenta sus potenciales efectos en el medio y largo plazo sobre la soledad no deseada de las víctimas.

Gráfico 17. Distribución de la juventud según haya sufrido una experiencia de acoso escolar o laboral.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

La relación entre el acoso y la soledad no es exclusiva de España. El reciente estudio sobre la soledad en la adolescencia en las escuelas europeas³⁸ muestra que las personas de 15 años que sufren acoso regularmente tienen una probabilidad más de 2,5 veces mayor de sentirse en soledad que la media. Por el contrario, el apoyo del profesorado y el clima cooperativo disminuyen considerablemente la soledad escolar.

Por otra parte, **el sentimiento de pertenencia a un grupo es un aspecto relevante para explicar la soledad desde las etapas tempranas en la juventud**. La soledad emocional puede considerarse una falta en la propia red social (una sensación de que uno no es aceptado ni encaja) o la falta de una conexión íntima y cercana con otra persona (Weiss, 1973)³⁹. El acoso y/o la exclusión a una edad temprana podrían dañar la confianza en los demás, lo que puede generar un sentimiento de no pertenecer a un grupo y un miedo constante de situaciones de soledad o exclusión (Hemberg et al 2022)⁴⁰.

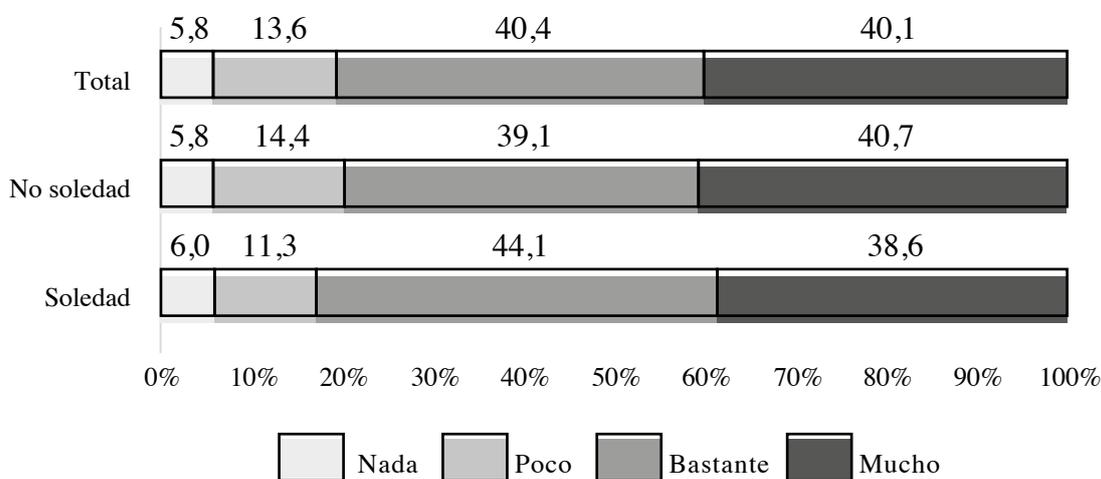
38 Schnepf, Boldrini y Blaskó (2023) "Adolescents' loneliness in European schools: a multilevel exploration of school environment and individual factors" (La soledad en adolescentes en las escuelas europeas: una exploración multinivel del entorno escolar y los factores individuales).

39 Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT press.

40 Hemberg, Jessica, Lillemor Östman, Yulia Korzhina, Henrik Groundstroem, Lisbet Nyström & Pia Nyman-Kurkiala (2022) Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study, *International Journal of Adolescence and Youth*, 27:1, 362-384, DOI: 10.1080/02673843.2022.2109422

La encuesta muestra que la gran mayoría (el 82,8%) de las personas que se sienten solas consideran que no sentirse parte del instituto en la etapa de estudiante es una causa bastante o muy relevante para explicar la soledad no deseada. Esto muestra la importancia de trabajar para crear entornos escolares más inclusivos en los que nadie sufra marginación social. Además, la inclusión y la participación en el entorno social es clave para la prevención del acoso escolar. La opinión de la juventud que no sufre soledad es similar en esta cuestión.

Gráfico 18. *Importancia de no sentirse parte del instituto en la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*

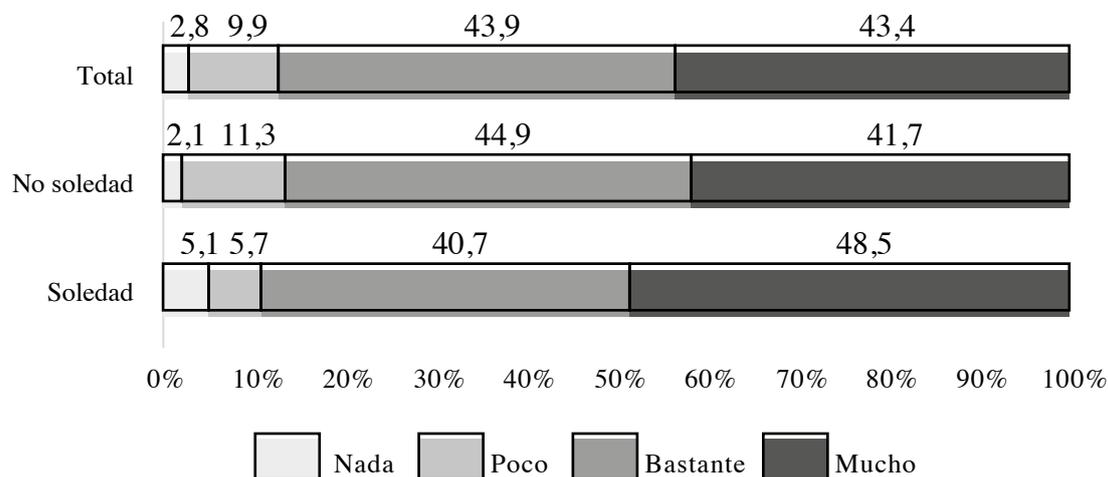


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? De estudiante no sentirte que formas parte del instituto. P-valor superior a 0,05 los datos no son estadísticamente significativos.

4.2.3. Comunicación de sentimientos

Saber comunicar a los demás lo que se siente o desea tiene un impacto muy importante en la soledad según la opinión de la gran mayoría de la juventud que se siente sola: el 89,2% considera que este hecho influye mucho o bastante en la soledad no deseada. La opinión es muy similar entre la juventud que no sufre soledad no deseada, si bien otorga una importancia algo menor a la capacidad de comunicación que entre la juventud que sí sufre esta soledad.

Gráfico 19. Importancia de no saber comunicar a los demás lo que se siente o desea en la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.



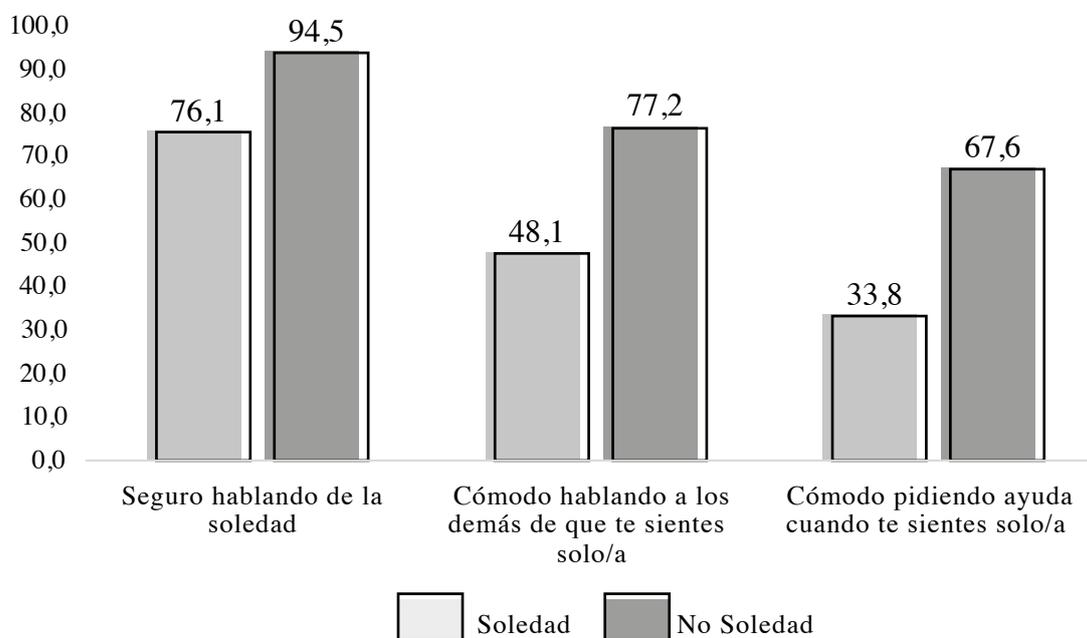
Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? No saber comunicar a los demás lo que se siente o desea. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

De hecho, la dificultad para relacionarse con los demás es la primera causa señalada por las personas que sufren soledad no deseada, señalada por un 13,5% de los casos (Gráfico 59. Principales motivos de la soledad según las personas que se sienten solas (máximo dos motivos por persona)). Esta importancia de saber comunicar a los demás lo que se siente o desea pone de relieve la importancia de desarrollar contenidos de habilidades comunicativas y emocionales en el currículo educativo.

Un aspecto relevante en esta comunicación trata precisamente de los sentimientos **relacionados con la propia soledad**. ¿Cómo son las actitudes y sentimientos ante la soledad entre la juventud?

La encuesta muestra que resulta más fácil hablar de la soledad de los demás que de la propia. La mayoría de las personas que se sienten solas se encuentran seguras hablando de la soledad, como tema abstracto o general (76,1%), pero el porcentaje de personas que se sienten solas hablando sobre sus propios sentimientos de soledad baja considerablemente hasta el 48,1%. De manera similar, las personas que no se sienten solas se encuentran mucho más seguras hablando sobre la soledad (un 94,5%, la inmensa mayoría), y, además, suponen por lo general que se encontrarían cómodas hablando a los demás sobre una posible situación de soledad si la sufriesen (un 77,2%).

Gráfico 20. *Diferencias en los sentimientos al hablar sobre la soledad y pedir ayuda ante la soledad, según la persona experimente o no soledad no deseada.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 20. ¿Podrías decirme si te sientes a. ...seguro hablando de la soledad?, b. ...cómodo hablando a los demás de que te sientes solo/a? c. ...cómodo pidiendo ayuda cuando te sientes solo/a?. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Los porcentajes se reducen aún más cuando se trata de pedir ayuda ante la soledad. **Solo una persona de cada tres que siente soledad se encuentra cómoda pidiendo ayuda cuando siente soledad.**

De la misma manera los datos reflejan la diferencia entre jóvenes que sufren o no sufren soledad: el porcentaje de jóvenes que se siente cómodo pidiendo ayuda ante la soledad es el doble entre jóvenes que no experimentan soledad, y por tanto imaginan esta petición de ayuda de manera hipotética (o en un momento pasado en el que sintieron soledad), que entre jóvenes que efectivamente padecen soledad e imaginan esta petición de ayuda de manera mucho más real e inmediata.

La propia soledad en la adolescencia y la juventud favorece la deficiencia en el desarrollo de las habilidades sociales y una actitud que dificulta el contacto social (Van Roekel et al., 2014)⁴¹.

41 Van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R., & Scholte, R. H. J. (2014). Loneliness, affect, and adolescents' appraisals of company: An experience sampling method study. *Journal of Research on Adolescence*, 24 (2), 350–363. <https://doi.org/10.1111/jora.12061>

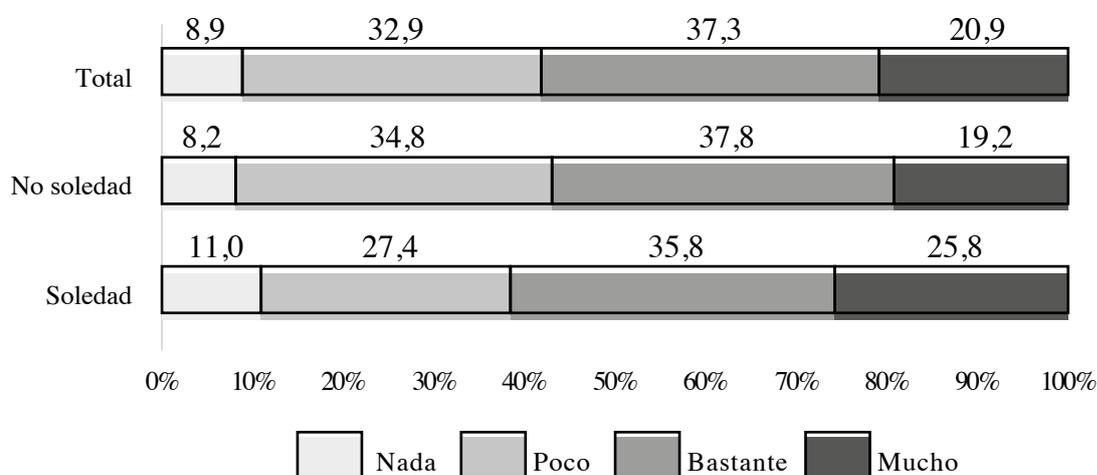
4.3. Soledad y mundo digital

- La mayoría de la juventud que sufre soledad considera que tener demasiadas relaciones online con otras personas es un factor que influye considerablemente en la soledad no deseada.
- No existe en cambio un consenso sobre la influencia de la exclusión digital en la soledad.
- Las relaciones sociales presenciales son más frecuentes entre jóvenes que no sufren soledad que entre jóvenes que sufren soledad, especialmente en el ámbito de la amistad.
- El teletrabajo no parece haber tenido un impacto en la soledad juvenil.
- Entre la juventud que sufre soledad existe un consenso de que estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales tiene un efecto negativo sobre la soledad no deseada.
- Un tercio de la juventud usa las redes sociales más de tres horas diarias.
- Sin embargo, a pesar de esta preocupación la encuesta no permite apreciar una diferencia entre la frecuencia en el uso de las redes sociales y la soledad no deseada.
- La intensidad en el uso de las redes sociales parece tener una mayor influencia en la soledad no deseada, si bien tampoco resulta determinante.

El progresivo avance de la digitalización da una importancia cada vez mayor a las relaciones con otras personas a través de medios digitales. Los canales digitales permiten sumar un canal añadido para comunicarse con las personas del entorno cercano, sea familiar, amistades o entorno de trabajo/ estudio, al tiempo que permiten interactuar y conocer nuevas personas.

Sin embargo, también pueden favorecer una menor presencialidad de las relaciones, lo que genera preocupación en parte de la sociedad sobre sus posibles efectos negativos en el aislamiento y en la soledad. Esta visión también se encuentra presente entre la juventud que sufre soledad, que **en su mayoría considera que tener demasiadas relaciones online con otras personas es un factor que influye considerablemente en la soledad no deseada**. Esta opinión está algo menos extendida entre la juventud que no padece soledad, si bien en su mayoría también considera que el exceso de relaciones online favorece la soledad.

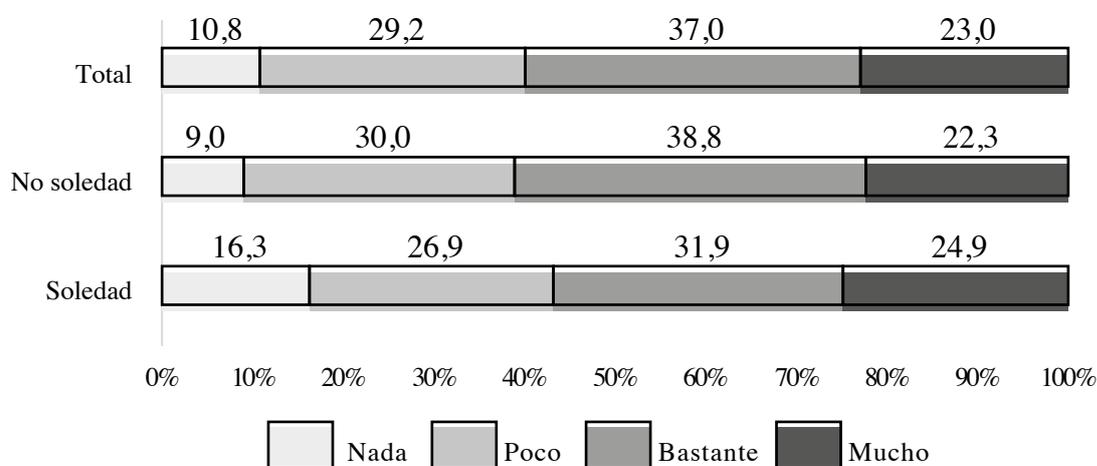
Gráfico 21. Grado de influencia de tener demasiadas relaciones online con otras personas en la soledad no deseada.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada?" Tener online demasiadas relaciones con otras personas. P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

Ante esta importancia de las relaciones a través de medios digitales, **¿supone la exclusión digital un factor de soledad?** Sobre esta cuestión hay diversidad de opiniones entre las personas que se sienten solas. Si bien para algo más de la mitad (56,8%) no tener acceso a internet con la regularidad que se desea influye mucho o bastante en la soledad, para un 43,2% influye poco o nada. La exclusión digital es considerada como un problema ligeramente más relevante para la soledad entre las personas que no se sienten solas.

Gráfico 22. *Importancia de carecer de acceso a internet con la regularidad que se desea en la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*

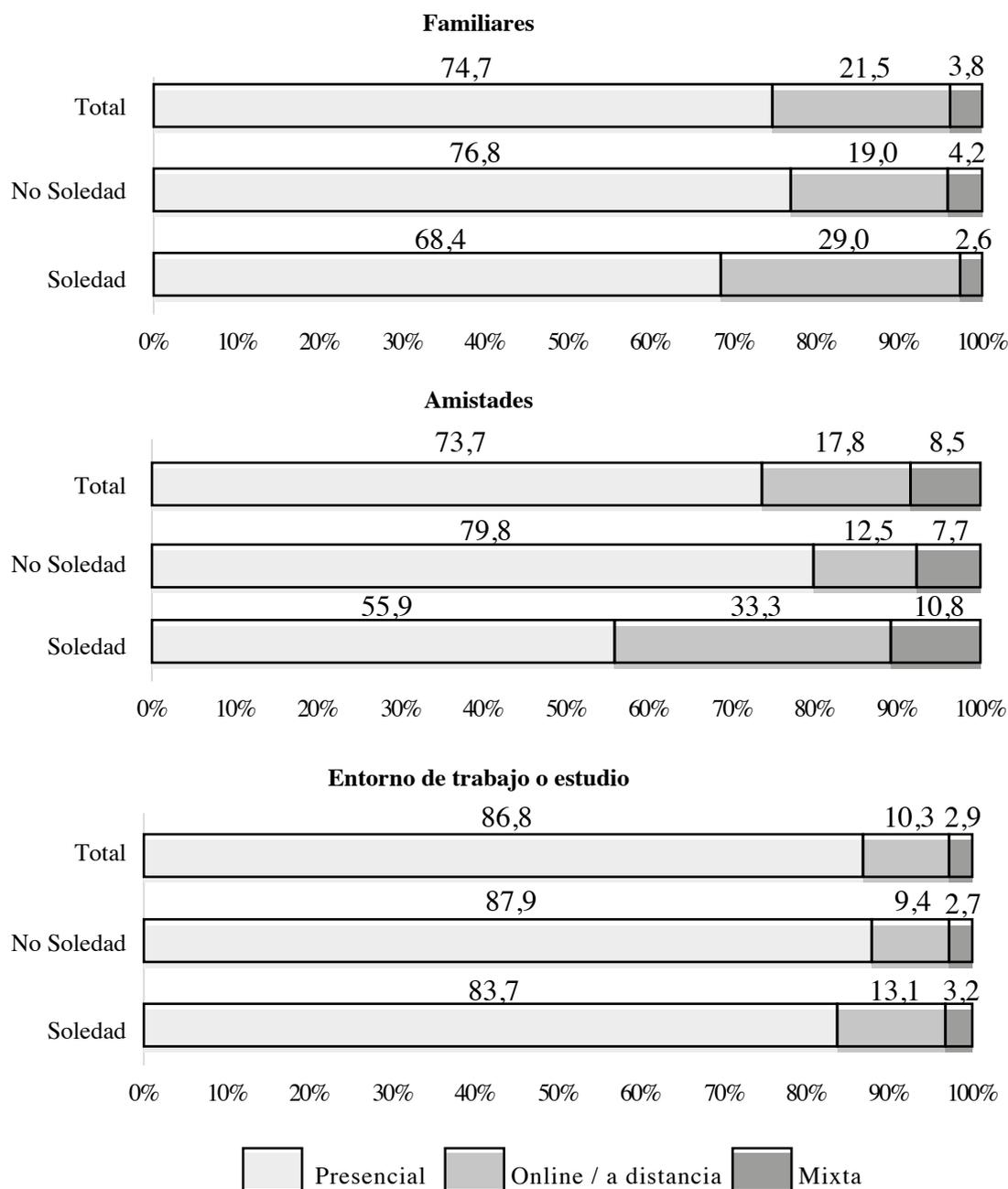


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? No tener acceso a internet con la regularidad que se desea. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

4.3.1. Relaciones presenciales con familiares, amistades y entorno de estudio o trabajo

¿Se relacionan de manera diferente los jóvenes que se sienten solos que los que no? Las relaciones sociales presenciales son más frecuentes entre jóvenes que no sufren soledad que entre jóvenes que sufren soledad, especialmente en el ámbito de la amistad: el porcentaje de jóvenes que se relaciona principalmente de manera presencial es mayoritario entre los jóvenes que no se sienten solos (79,8%), pero apenas supera la mitad entre los jóvenes que sí se sienten solos (55,9%).

Gráfico 23. Formas de relación más frecuentes por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 25. ¿Cuál es la forma en la que te relacionas con mayor frecuencia con a. Familiares, b. Amigos y amigas, c. Compañeros/as de trabajo o estudio. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo, para los datos con familiares y amistades. P-valor superior a 0,05, estadísticamente no significativo para los datos de entorno de trabajo o estudio.

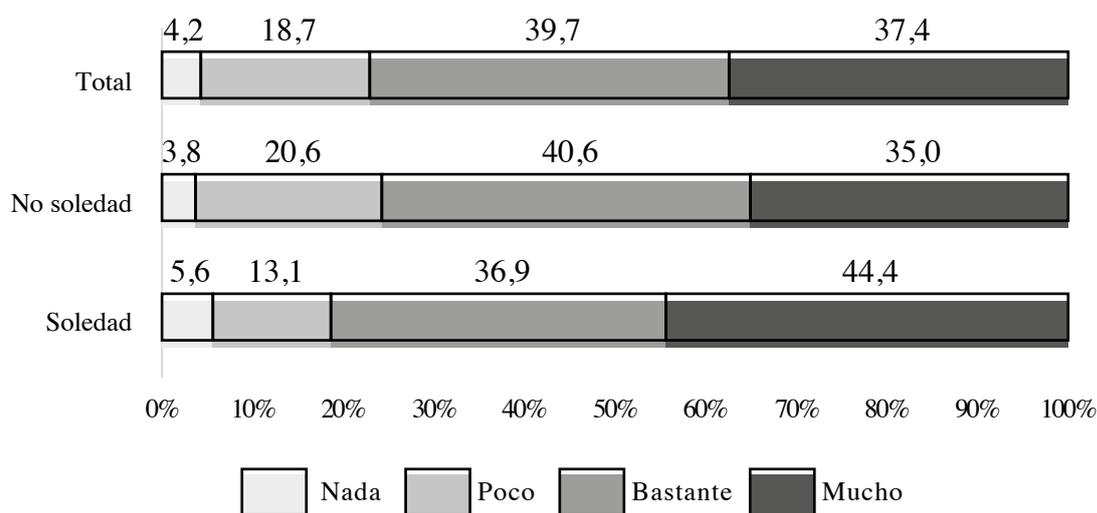
¿Ha tenido el teletrabajo un impacto en la soledad juvenil? El entorno de trabajo o estudio es el ámbito en el que menos diferencias se observan entre los jóvenes que se sienten y no se sienten solos, en ambos grupos predominan claramente las relaciones de manera presencial, es decir, relaciones donde la comunicación sea principalmente mediante encuentros cara a cara, independientemente del lugar.

Entre los que se relacionan principalmente de manera online con su entorno de trabajo o estudio, un 31,9% sufre soledad no deseada, pero un 68,1% no la sufre. En cambio, entre los que se relacionan principalmente online con sus amistades un 47,6% sufre soledad no deseada, valores muy superiores a la media (25,1% de la juventud), si bien un 52,4% de estos jóvenes no sufre soledad no deseada.

4.3.2. Uso de redes sociales

El uso excesivamente frecuente de las redes sociales es visto con preocupación por parte de la sociedad debido a sus potenciales efectos sobre la soledad, entre otras cuestiones. Entre la juventud que sufre soledad existe un consenso de que estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales tiene un efecto negativo sobre la soledad no deseada. Este consenso también se observa entre la juventud que no se siente en soledad, si bien otorgan algo menos de importancia a este hecho que la juventud que sí se siente sola.

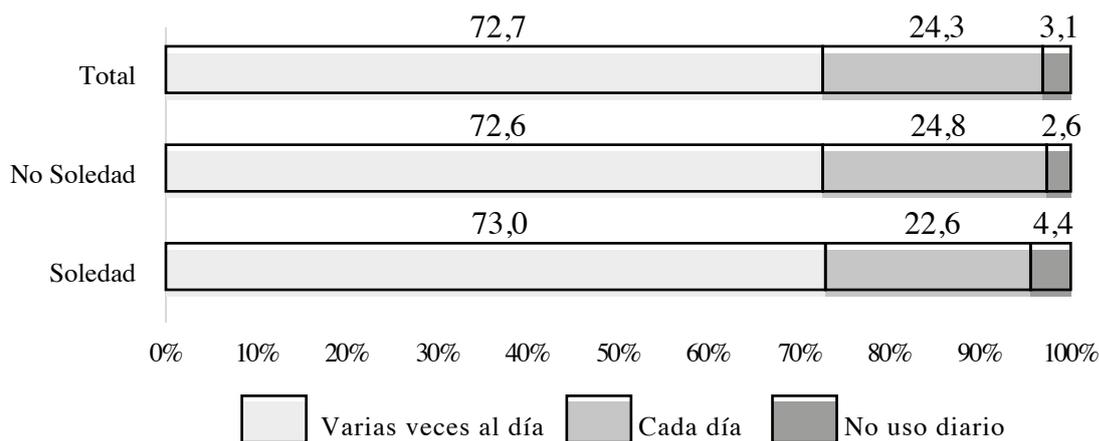
Gráfico 24. Grado de influencia de estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales en la soledad no deseada.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? Estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

¿Qué nos dicen los datos de la encuesta sobre esta cuestión? Sin embargo, a pesar de esta preocupación **la encuesta no permite apreciar una diferencia entre la frecuencia en el uso de las redes sociales y la soledad no deseada**. La gran mayoría utiliza las redes sociales varias veces al día.

Gráfico 25. *Frecuencia en el uso de las redes sociales y soledad no deseada.*

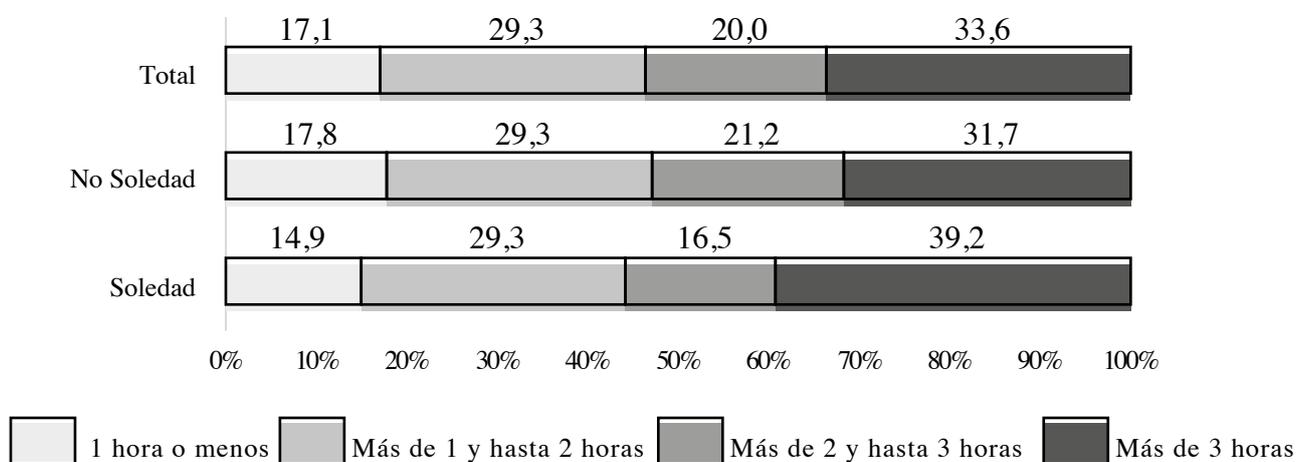


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

Pregunta 28. ¿Con qué frecuencia sueles utilizar las redes sociales? P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

La intensidad en el uso de las redes sociales parece tener mayor influencia en la soledad no deseada, si bien tampoco resulta determinante. Entre jóvenes que sufren soledad el porcentaje que usa las redes sociales más de 3 horas al día es mayor que entre jóvenes que no sufren soledad. No obstante, muchos jóvenes que no sufren soledad usan también las redes sociales más de 3 horas al día. Resulta relevante de por sí el hecho de que un tercio de la juventud usa las redes sociales más de tres horas diarias.

Gráfico 26. *Intensidad en el uso de las redes sociales y soledad no deseada.*

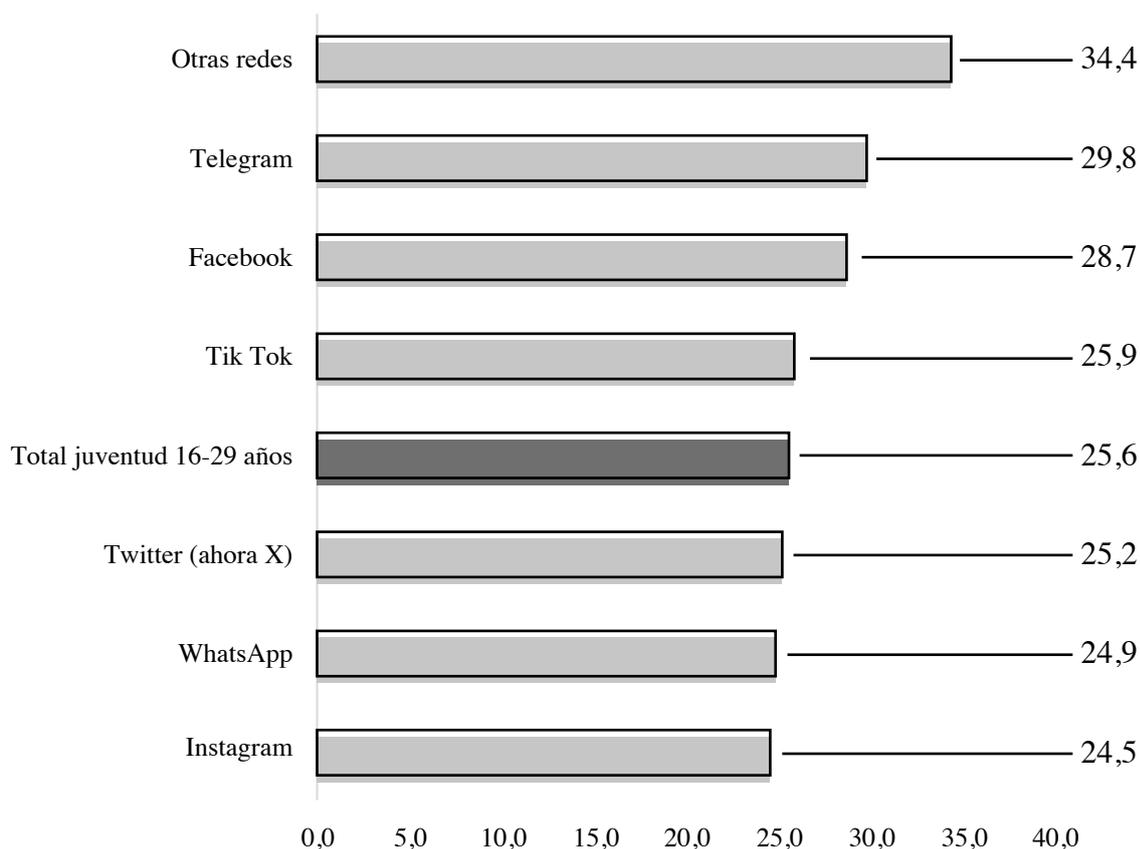


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 29. Aproximadamente ¿cuántas horas al día dedicas a visitar las redes sociales? P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

Desde otro punto de vista, resulta paradójico que la generación joven actual sufra mayor soledad que otros grupos de edad a pesar de disfrutar de tantas posibilidades de conectar y comunicarse a través del mundo digital (Pittman y Reich, 2016)⁴².

¿Influye el tipo de red social utilizada en la soledad no deseada? Las redes sociales basadas en imágenes, como Instagram o Snapchat, tienen a priori un mayor potencial de reducir la soledad debido a su mayor efecto en intimidad, en comparación con las redes sociales basadas principalmente en el texto, como Twitter (X) o Yik Yak (Pittman y Reich, 2016). Los datos de la encuesta no permiten apreciar con claridad esta relación entre redes sociales que dan un mayor protagonismo a la imagen o al texto, si bien los menores niveles de soledad aparecen en redes sociales que tienen un mayor uso personal, como WhatsApp, o Instagram, basada principalmente en imágenes.

Gráfico 27. Prevalencia de la soledad según la red social utilizada.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 27. ¿Qué redes sociales o aplicaciones de mensajería por internet sueles utilizar? Respuesta múltiple. P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo. Nota: El cuestionario incluía otras redes sociales que no se muestran en el gráfico dado que no se han obtenido datos suficientes para las mismas; solo se incluyen en el gráfico las que tienen al menos 100 casos de muestra.

42 Pittman y Reich (2016), "Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words".

4.4. Soledad, educación, empleo y pobreza

Educación

- La encuesta muestra una relación entre nivel educativo y soledad: la juventud con educación universitaria experimenta los niveles más bajos de soledad.
- Estar cursando o no estudios en el momento presente no muestra una relación con la soledad no deseada.
- Haber tenido la experiencia de haber repetido curso alguna vez sí muestra una relación con la soledad no deseada: la juventud que ha repetido curso alguna vez sufre una prevalencia de soledad no deseada 10 puntos superior a la que no ha repetido.
- Existe también una relación entre el abandono escolar temprano y la soledad juvenil.
- El rendimiento académico bajo es también un factor que tiene mucha o bastante influencia en la soledad según el 57,1% de las personas que sufren soledad.

Empleo

- La relación con la actividad tiene una relación con la soledad no deseada: las personas en desempleo sufren una prevalencia de la soledad 5 puntos por encima que las que estudian o trabajan.

Pobreza

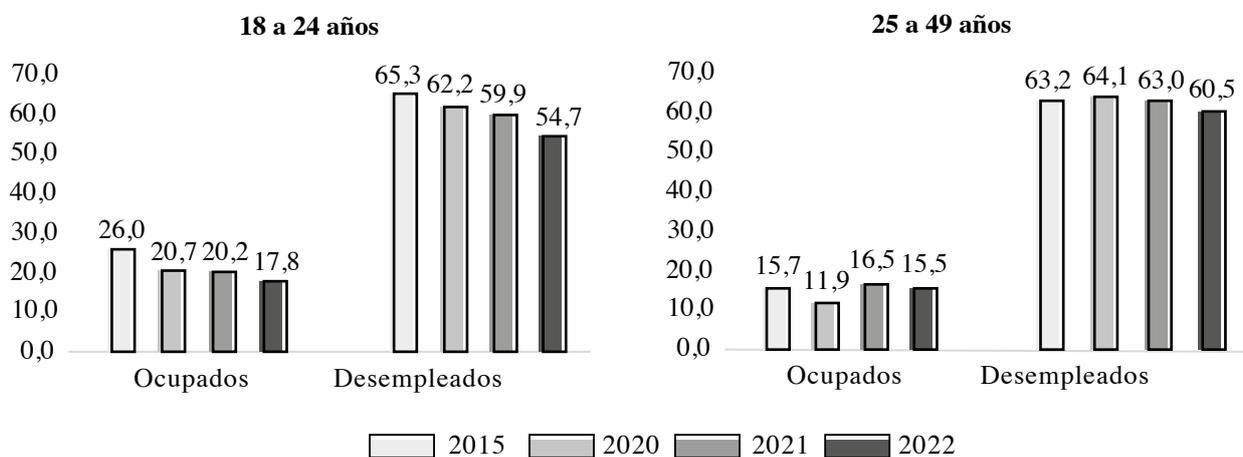
- La prevalencia de soledad no deseada en jóvenes de hogares con dificultades económicas es casi el doble que entre jóvenes de hogares que llegan con facilidad a fin de mes (36% frente a 19,4%).

La inclusión social guarda una relación obvia con la soledad: la carencia de medios materiales y otras situaciones de exclusión para participar en la sociedad implica una menor capacidad de relacionarse.

A su vez, **la pobreza o exclusión social está claramente vinculada con el acceso al empleo**, relación explorada entre otros en el Estudio prospectivo sobre Empleo y Juventud en España⁴³. La tasa de riesgo de pobreza o exclusión social (AROPE) es muy superior entre las personas en situación de desempleo que entre las ocupadas. Tomando datos de las últimas dos décadas, esta tasa es 3,1 veces mayor entre las personas de 18 a 24 años y 3,9 veces mayor en el grupo de 25 a 49 años.

43 Ayuda en Acción. Raúl Ruiz Villafranca, Fernando del Río Hernández, Duygu Sonat y María Calvo Moreno (2023) “Estudio prospectivo sobre Empleo y Juventud en España”.

Gráfico 28. *Riesgo de pobreza o exclusión social según relación con la actividad, España, (18 a 24 años y 25 a 49 años), 2015-2022.*



Fuente: Eurostat. SILC (Survey on Income and Living Conditions).

Además, el propio acceso al **empleo favorece por lo general la participación en la sociedad al permitir relaciones en el ámbito de trabajo**. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así en todos los empleos, y de hecho el trabajo también puede tener un efecto negativo sobre la soledad en personas que trabajan jornadas muy extensas, en horarios nocturnos, en su domicilio o que tienen que desplazarse largas distancias para acceder a sus puestos de trabajo, reduciéndose el tiempo disponible para relacionarse con otras personas. A la inversa, las relaciones en el ámbito familiar, amistoso y profesional pueden favorecer el acceso al empleo, y por tanto la carencia de estas relaciones, o una situación de soledad, reducir las probabilidades de encontrar empleo.

Por otra parte, **la tasa de desempleo es especialmente sensible a la educación**, en todas las edades, incluyendo la juventud. La tasa de desempleo es considerablemente menor en los niveles más altos de educación que entre los más bajos, relación que se observa en todos los rangos de edad dentro de la propia población joven.

Tabla 2. *Tasa de desempleo en la juventud por edad y nivel educativo, España, 2022.*

Edad	Nivel educativo		
	Bajo	Medio	Alto
15 a 19	55,4	33,7	32,7
20 a 24	37,1	25,1	19,2
25 a 29	24,9	18,1	12,5
30 a 34	20,1	14,2	8,1

Fuente: Estudio prospectivo sobre Empleo y Juventud en España, a partir de datos de Eurostat. LFS (Labour Force Survey).

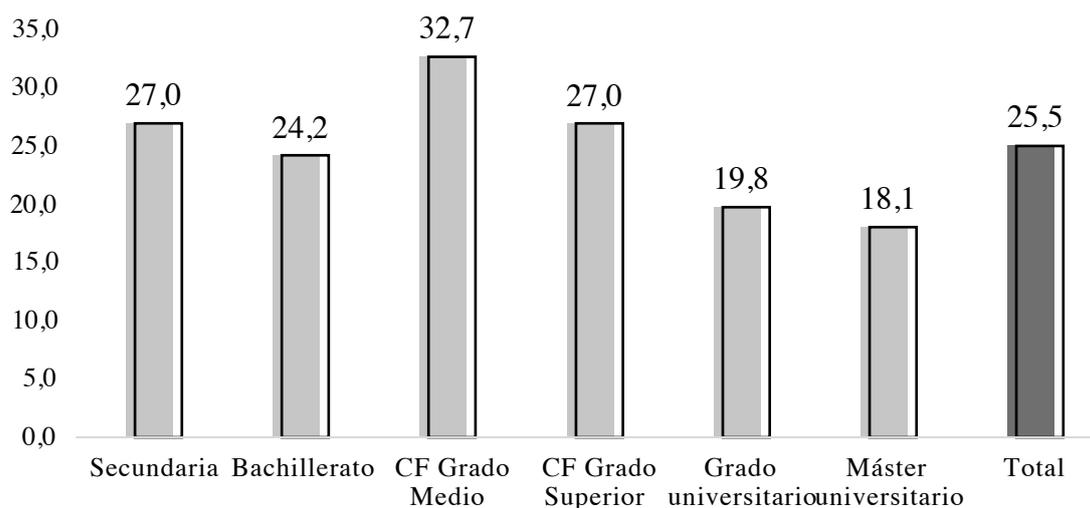
Más allá de la importancia de la educación para la inserción laboral, **la participación en el sistema educativo es una oportunidad para relacionarse con otras personas** y para el nacimiento de relaciones de amistad que pueden perdurar más que la propia experiencia educativa.

La lógica sugiere por tanto que procede explorar los vínculos causales entre inclusión social, empleo, educación, variables ya de por sí relacionadas, con la soledad no deseada.

4.4.1. Educación

La encuesta muestra una relación entre nivel educativo y soledad: la juventud con educación universitaria experimenta los niveles más bajos de soledad. Sin embargo, la juventud con formación profesional, especialmente los de grado medio, tienen un nivel de soledad superior a la juventud con bachillerato.

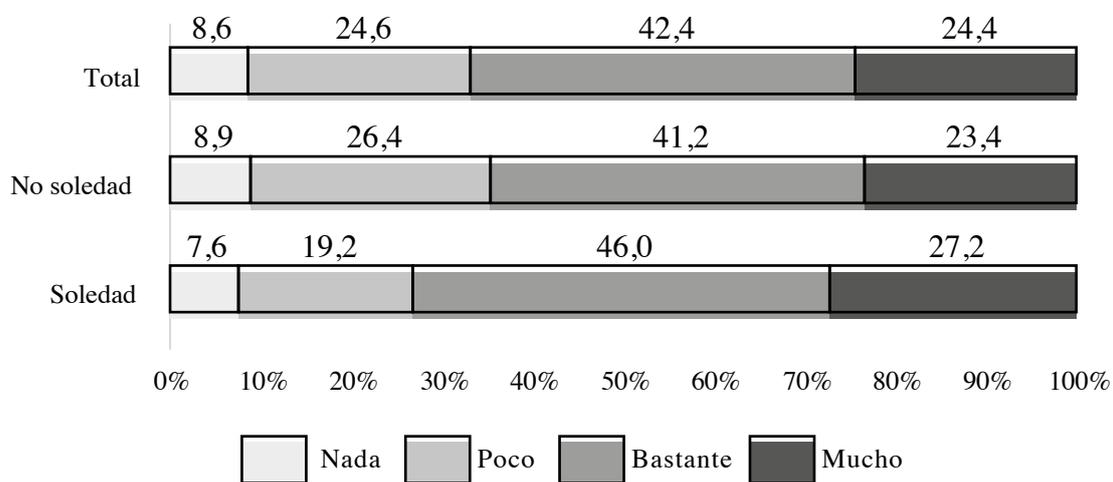
Gráfico 29. Prevalencia de la soledad no deseada por nivel educativo.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 45.
¿Cuál es tu nivel de estudios completado más alto alcanzado? P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

No tener un título académico para trabajar en lo que se desea es un factor que tiene mucha o bastante influencia sobre la soledad no deseada según la mayoría (73,3%) de las personas que se sienten solas. La mayoría de la juventud que no se siente sola también está de acuerdo con esta afirmación, si bien la importancia que le otorgan a tener un título académico para trabajar en lo que se desea es menor que entre la juventud que se siente sola.

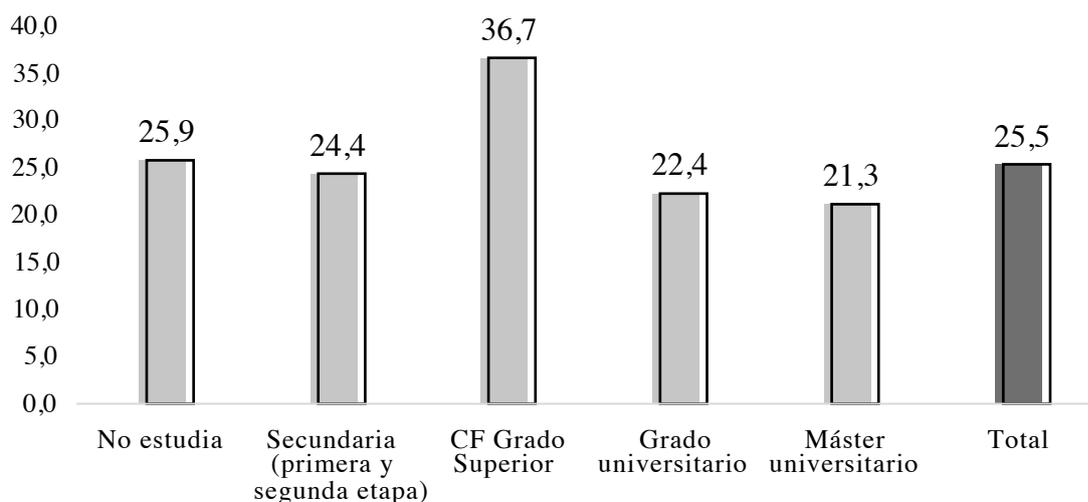
Gráfico 30. *Importancia de carecer de un título académico para trabajar en lo que se desea en la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? No tener un título académico para trabajar en lo que se desea. P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

Si bien el nivel de estudios sí muestra una relación con la soledad no deseada, al contrario de lo que podría suponerse, el hecho de **estar cursando o no estudios en el momento presente no muestra una relación con la soledad**: la prevalencia de la soledad no deseada es casi la misma entre la juventud que no se encuentra estudiando en este momento que en el conjunto de la juventud.

Gráfico 31. *Prevalencia de la soledad no deseada según estudios que se estén cursando en el momento, por nivel de estudios.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 46. Para el curso actual 2023/24, ¿estas cursando o vas a cursar algún tipo de estudios reglados? ¿cuál? P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

Sin embargo, haber tenido la experiencia de haber repetido curso alguna vez sí muestra una relación con la soledad no deseada: la juventud que ha repetido curso alguna vez sufre una prevalencia de soledad no deseada 10 puntos superior a la que no ha repetido.

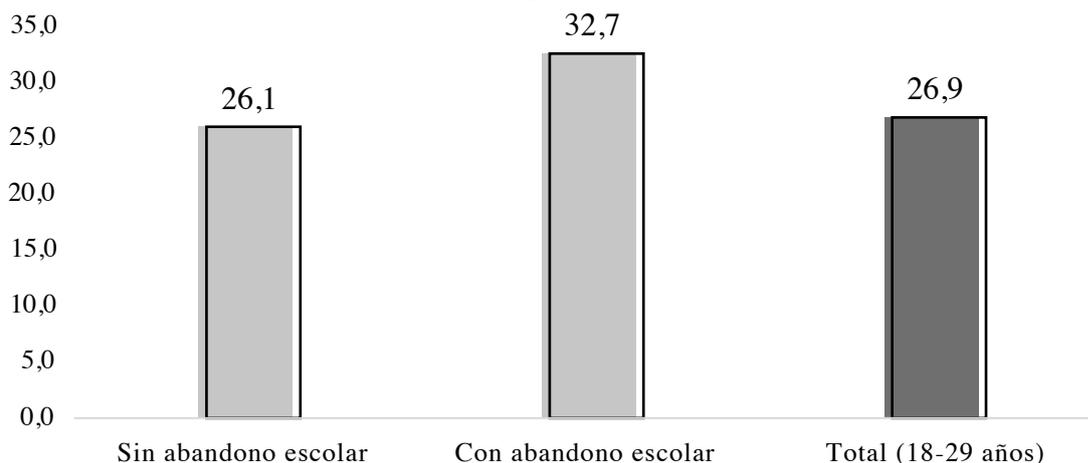
Gráfico 32. *Prevalencia de la soledad no deseada según se haya repetido curso alguna vez.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 47. Durante tus estudios en el colegio y en el instituto, ¿has repetido curso alguna vez en tu vida? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

De manera similar, la encuesta muestra una relación entre el abandono escolar temprano⁴⁴ y la soledad juvenil: la prevalencia de la soledad no deseada es superior entre quienes han experimentado abandono escolar que entre quienes no han pasado por esta situación.

Gráfico 33. *Prevalencia de la soledad no deseada según relación con el abandono escolar temprano, 2023.*

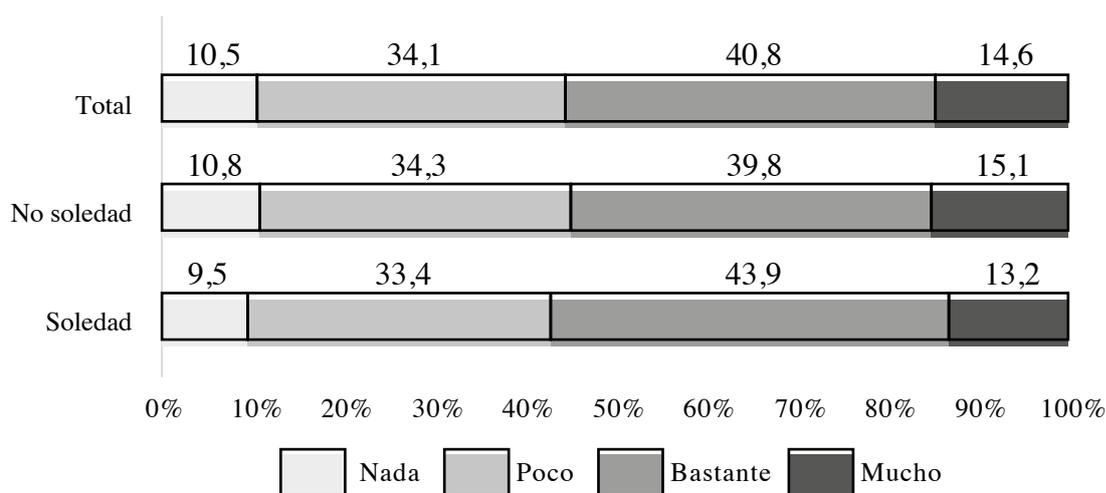


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

⁴⁴ Abandono escolar temprano: Población de 18 a 29 años con máximo nivel de estudios es secundaria primera etapa y no está matriculado en planes de estudio (oficiales o no oficiales)

El rendimiento académico bajo es también un factor que tiene mucha o bastante influencia en la soledad según el 57,1% de las personas que sufren soledad. La opinión de la juventud que no sufre soledad es muy similar en esta cuestión.

Gráfico 34. *Importancia de tener constantemente malas o mediocres notas en la etapa estudiantil sobre la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*

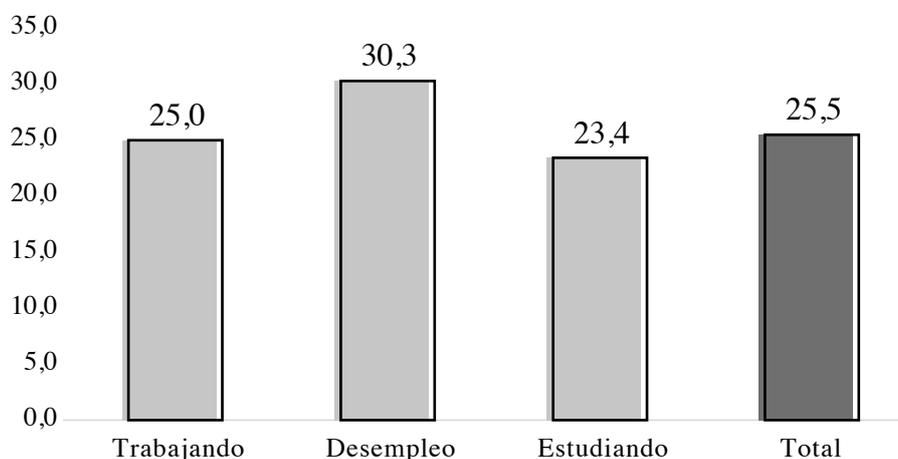


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? De estudiante tener constantemente malas o mediocres notas". P-valor superior a 0,05, estadísticamente no significativo.

4.4.2. Relación con la actividad

La actividad tiene una relación con la soledad no deseada: **el desempleo genera más soledad**. Las personas jóvenes que se encuentran trabajando tienen una prevalencia de soledad no deseada 5 puntos inferior a las que están en desempleo, y similar a las que están estudiando.

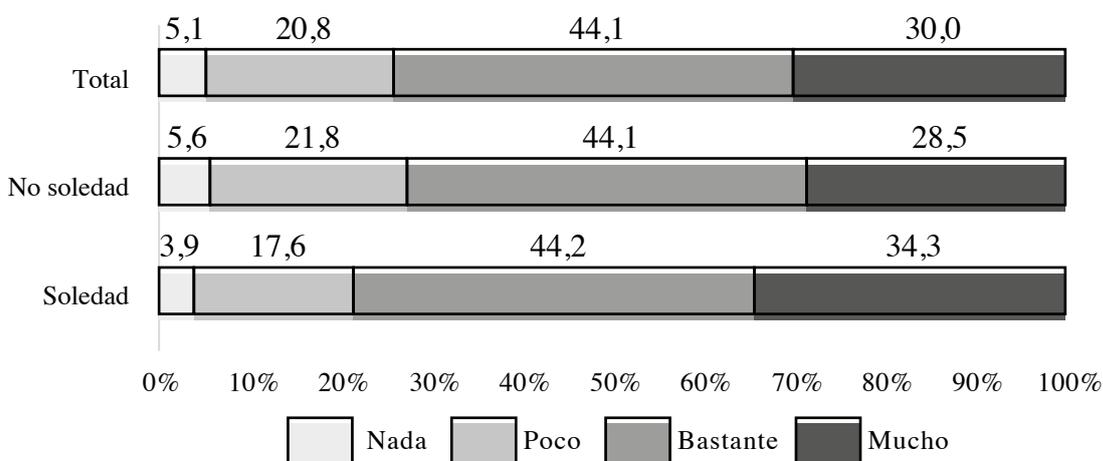
Gráfico 35. *Prevalencia de la soledad no deseada por relación con la actividad.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 40. ¿Podrías decirme en qué situación laboral te encuentras ahora mismo? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Más allá de la situación laboral en el momento presente, carecer de una trayectoria laboral que cumpla con las expectativas influye mucho o bastante en la soledad según la gran mayoría (78,5%) de las personas que sufren soledad. La juventud que no se siente sola da menos importancia a la satisfacción con la trayectoria laboral, si bien en su mayoría considera que es un factor importante para explicar la soledad no deseada.

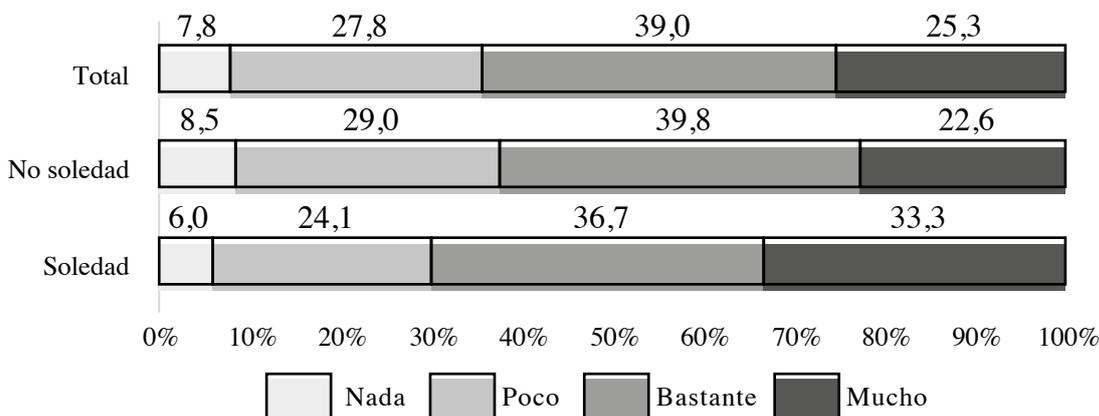
Gráfico 36. *Importancia de no tener una trayectoria laboral que cumpla con las expectativas persona sobre la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? No tener una trayectoria laboral que cumpla con las expectativas persona. P-valor inferior a 0,05, estadísticamente significativo.

Además, la mayoría de las personas que se sienten solas (69,9% del total) consideran que no tener claro en qué se quiere trabajar es un factor que influye bastante o mucho en la situación de soledad no deseada. La juventud que no se siente sola considera menos importante la claridad de las expectativas laborales, si bien en su mayoría también opina que es un factor importante que repercute bastante o mucho sobre la soledad no deseada.

Gráfico 37. *Importancia de no tener claro en qué se quiere trabajar sobre la soledad no deseada, según el sentimiento de soledad de la persona.*



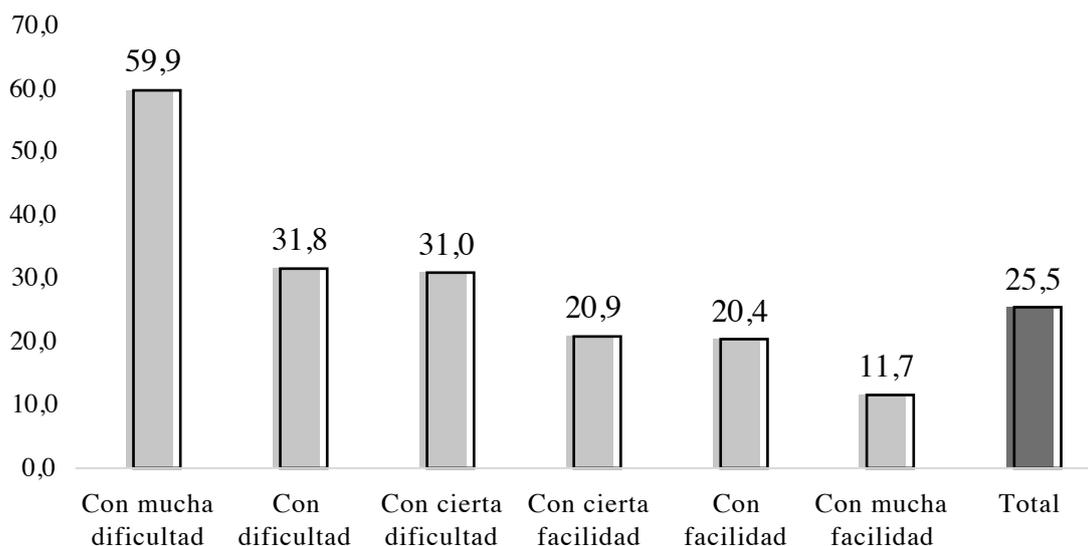
Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada? No tener claro en qué se quiere trabajar. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Esta relación entre desempleo y soledad se observa en otros países europeos. Y no solo eso, la influencia del desempleo en la soledad es mayor en los países del Este y del Sur de Europa que en la media de la Unión Europea (Joint Research Centre, 2018)⁴⁵.

4.4.3. Pobreza

La pobreza muestra una clara relación con la soledad no deseada en la juventud. A nivel subjetivo, **la dificultad o la facilidad con la que llega el hogar en el que se reside a fin de mes muestra una relación clara con la soledad no deseada**: a mayor dificultad mayor soledad, y a la inversa, a mayor dificultad menor soledad. las personas que viven en hogares que llegan a fin de mes con mucha dificultad sufren una prevalencia de soledad no deseada cinco veces superior a los que llegan con mucha facilidad.

Gráfico 38. Prevalencia de la soledad no deseada según la dificultad o facilidad con la que llega el hogar de residencia a fin de mes (seis categorías).

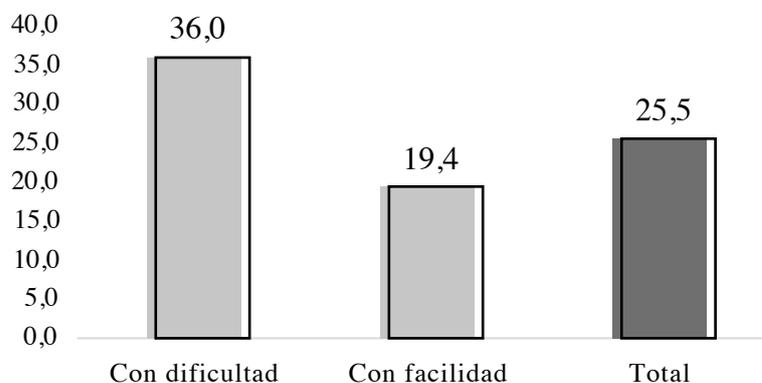


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 38. Un hogar puede tener diferentes fuentes de ingresos y más de un miembro del hogar puede contribuir con sus ingresos. En relación con el total de ingresos de su hogar, ¿cómo suelen llegar a fin de mes? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Agrupando las categorías anteriores en dos únicas categorías, personas que residen en hogares que llegan con dificultad a fin de mes o en hogares que llegan con facilidad, los datos son esclarecedores: **la prevalencia de soledad no deseada en jóvenes de hogares con dificultades económicas es casi el doble que entre jóvenes de hogares que llegan con facilidad a fin de mes (36% frente a 19,4%).**

45 European Commission Joint Research Centre (2018). “Loneliness: an unequally shared burden in Europe”. Policy Brief.

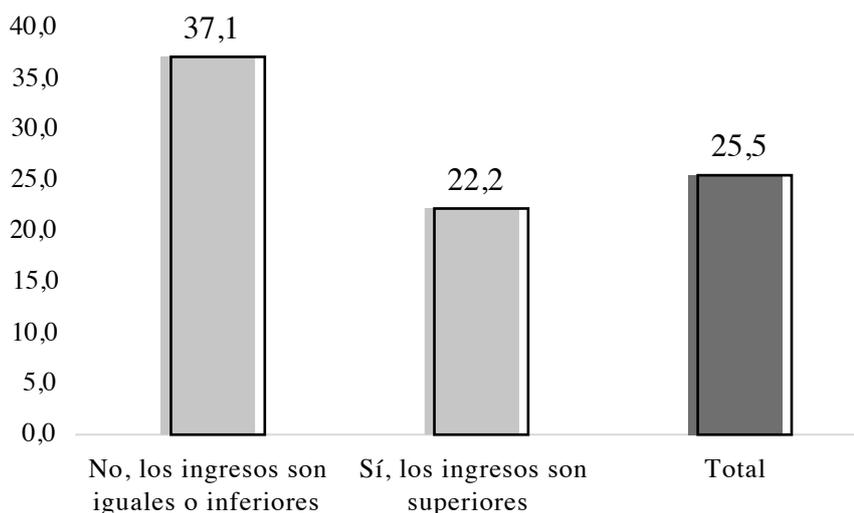
Gráfico 39. Prevalencia de la soledad no deseada según la dificultad o facilidad con la que llega el hogar de residencia a fin de mes (dos categorías).



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 38. Un hogar puede tener diferentes fuentes de ingresos y más de un miembro del hogar puede contribuir con sus ingresos. En relación con el total de ingresos de su hogar, ¿cómo suelen llegar a fin de mes? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

A nivel objetivo, **la prevalencia de la soledad no deseada es casi el doble entre las personas que residen en hogares que tienen un nivel de ingresos por debajo del umbral de pobreza**, calculado para cada comunidad autónoma según el número de personas de hasta 13 años y de 14 o más que residen en el hogar.

Gráfico 40. Prevalencia de la soledad no deseada según el nivel de pobreza objetivo.



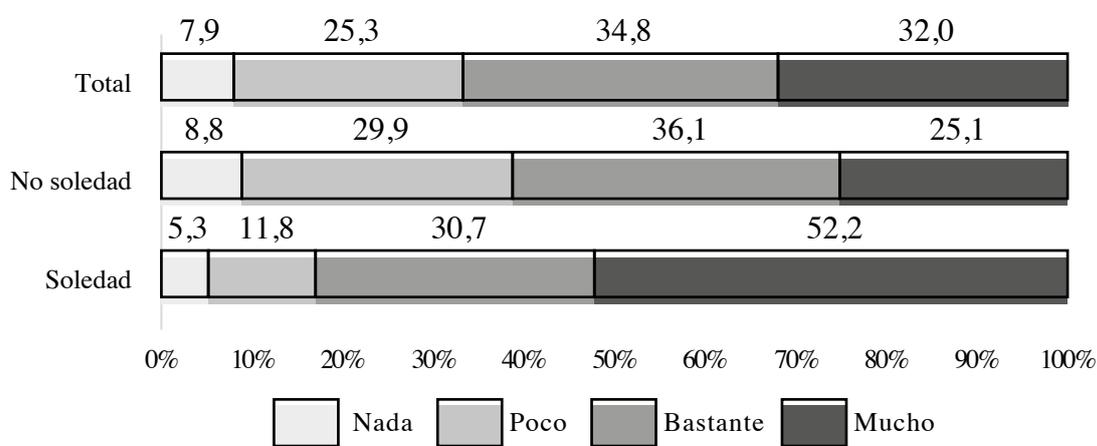
Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 37. Los ingresos (fijos, residuales, no declarados) de un mes normal de todas las personas de tu hogar ¿superan los {Valor Variable UMBRAL}? Variable “UMBRAL” cantidad según datos proporcionados para cada CCAA según número de personas hasta 13 años y de 14 o más en el hogar. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Esta relación entre pobreza y soledad en la juventud en España no es algo excepcional. La literatura muestra que las personas con menores niveles de renta tienen menores posibilidades para optimizar y diversificar sus relaciones sociales debido a su menor seguridad económica y acceso a actividades sociales que implican un gasto (Joint Research Centre, 2018).

Un estudio sobre la soledad en la adolescencia en las escuelas europeas⁴⁶ muestra que cuando la mayoría del alumnado pertenece a entornos socioeconómicos más favorables, el sentimiento de soledad aumenta entre las personas de un entorno socioeconómico más bajo. Otro estudio realizado en Dinamarca muestra niveles más elevados de soledad entre los residentes de zonas más desfavorecidas (Algren et al, 2020)⁴⁷. El materialismo en la cultura contemporánea, la presión asociada con el trabajo, la integración y la comparación social han sido identificados como factores que pueden contribuir a la soledad de jóvenes con menores niveles de renta que viven en zonas desfavorecidas (Fardghassemi y Joffe, 2022)⁴⁸.

Esta relación entre pobreza y soledad resulta coherente con el hecho de que la juventud que sufre soledad no deseada tiene un grado de preocupación mucho más elevado sobre su futuro y sus metas personales y profesionales.

Gráfico 41. Nivel de preocupación sobre el futuro y las metas personales y profesionales según situación de soledad.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 42. ¿Cuánta preocupación sientes actualmente con respecto a tu futuro y tus metas personales y profesionales? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

46 Schnepf, Boldrini y Blaskó (2023) “Adolescents’ loneliness in European schools: a multilevel exploration of school environment and individual factors” (La soledad en adolescentes en las escuelas europeas: una exploración multinivel del entorno escolar y los factores individuales).

47 Algren et al (2020), “Social isolation, loneliness, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighborhoods in Denmark: A cross-sectional study”.

48 Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). “The causes of loneliness: The perspective of young adults in London’s most deprived areas”. PLoS ONE, 17(4), e0264638.

De hecho, un estudio muestra que la soledad no deseada en la adolescencia favorece una percepción negativa del propio entorno social o del vecindario. Esta percepción negativa, a su vez, reduce la probabilidad de las personas de salir de una situación de soledad (Matthews et al, 2019)⁴⁹.

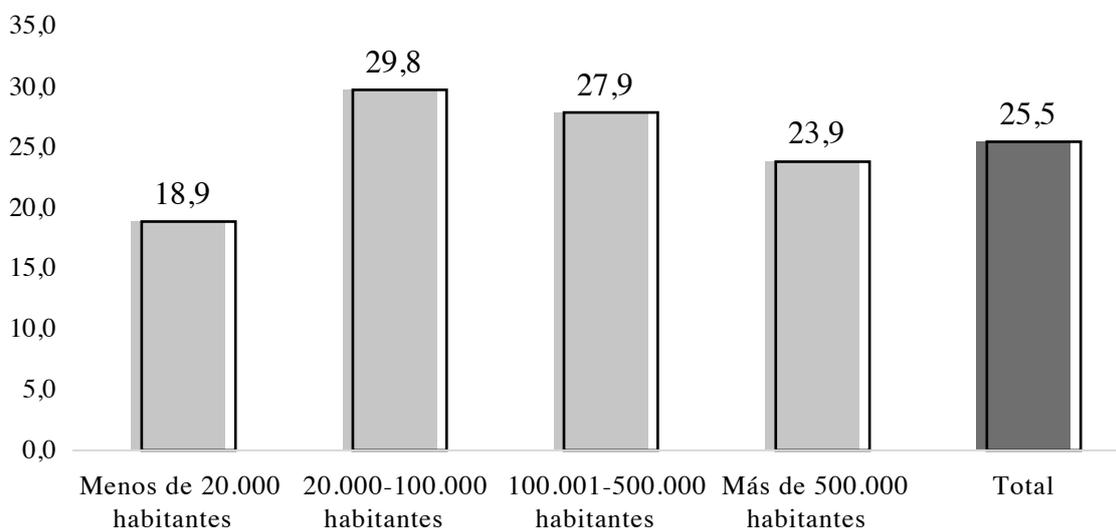
4.5. Soledad y hábitat

- Las personas de los municipios de tamaño medio experimentan mayores niveles de soledad, especialmente en los núcleos de entre 20.000 y 100.000 habitantes.
- La emancipación juvenil no guarda una relación de peso con la soledad. La prevalencia de la soledad en la juventud emancipada es muy similar a la no emancipada (27,8% frente a 24%).
- Los jóvenes que viven en casa de sus padres sufren una tasa de soledad no deseada menor que los que viven en un piso compartido, y ambos menor que los que viven en su propia casa.

4.5.1. Tamaño de municipio

Los datos muestran una relación entre el tamaño del municipio y la prevalencia de la soledad no deseada en la juventud. Las personas de los municipios de tamaño medio experimentan mayores niveles de soledad, especialmente en los núcleos de entre 20.000 y 100.000 habitantes. En contraste, en las grandes ciudades, de más de 500.000 habitantes, se observan niveles de soledad inferiores a la media, y la soledad juvenil es especialmente menor en las zonas menos pobladas (núcleos de menos de 20.000 habitantes).

Gráfico 42. Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por tamaño de municipio.



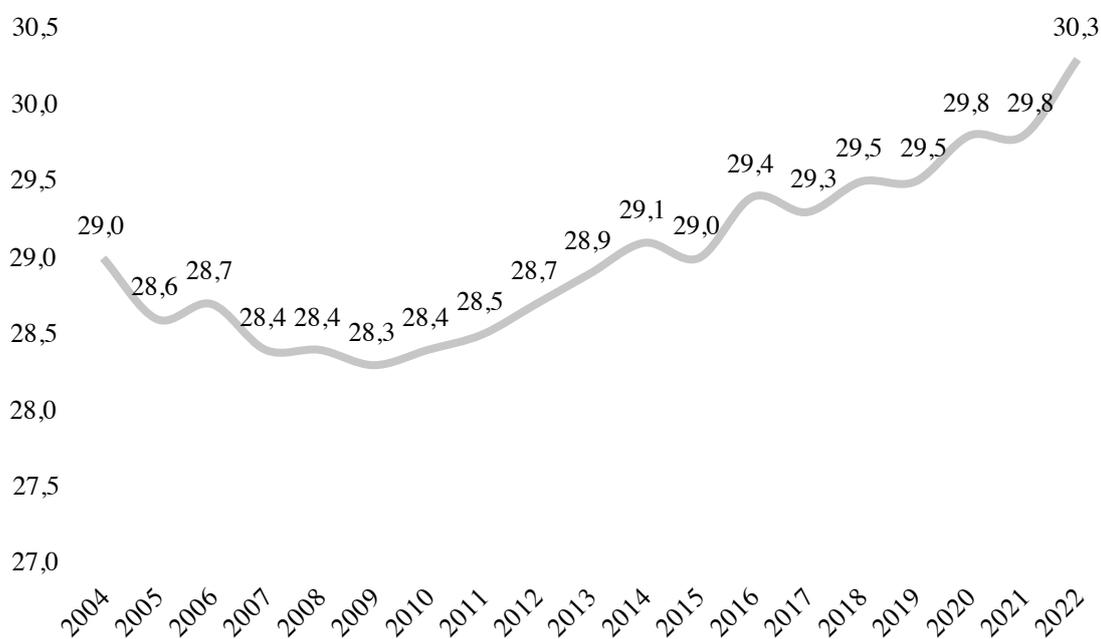
Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

⁴⁹ Matthews et al, (2019), “Loneliness and Neighborhood Characteristics: A Multi-Informant, Nationally Representative Study of Young Adults”.

4.5.2. Núcleo de convivencia

La emancipación juvenil es uno de los problemas principales de la juventud, tal y como muestran los datos, o estudios como el Estudio prospectivo sobre Empleo y Juventud en España⁵⁰. Desde el inicio de la pasada crisis económica en 2008 la edad media estimada de emancipación del hogar parental se ha ido incrementado progresivamente. Incluso tras la pasada crisis, durante el periodo de crecimiento y recuperación económica entre 2014 y 2019 se observó un incremento de esta edad, que volvió a subir nuevamente en 2022 como consecuencia de la pandemia.

Gráfico 43. *Edad media estimada (en años) de emancipación del hogar parental, España, 2004-2022.*

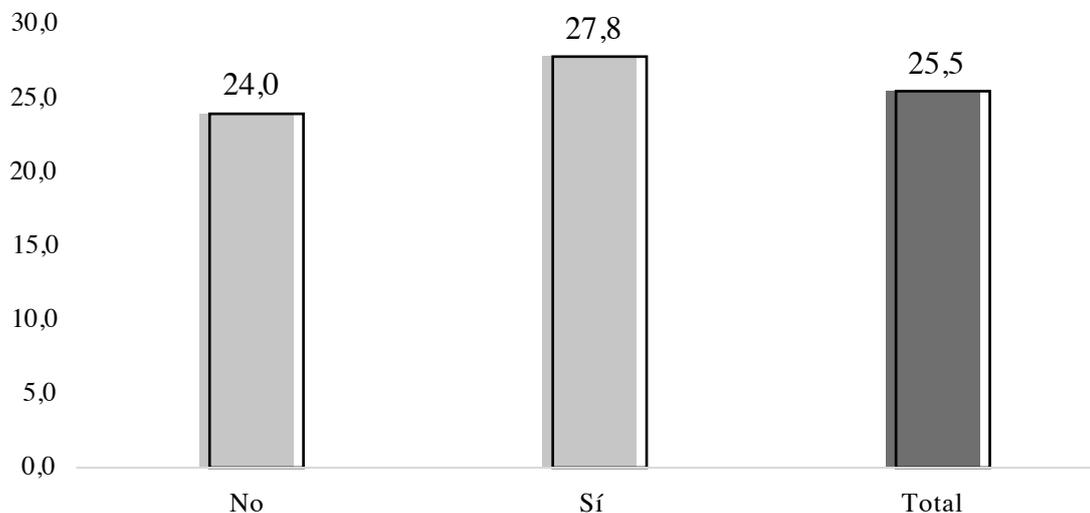


Fuente: Eurostat. Youth. Contextual indicators.

¿Es la emancipación juvenil una de las principales causas de la soledad en la juventud? Los datos nos indican que **la emancipación juvenil no guarda una relación de peso con la soledad**. De hecho, los jóvenes emancipados sufren una tasa de soledad no deseada ligeramente superior a los no emancipados (27,8% frente a 24%).

⁵⁰ Ayuda en Acción. Raúl Ruiz Villafranca, Fernando del Río Hernández, Duygu Sonat y María Calvo Moreno (2023) "Estudio prospectivo sobre Empleo y Juventud en España".

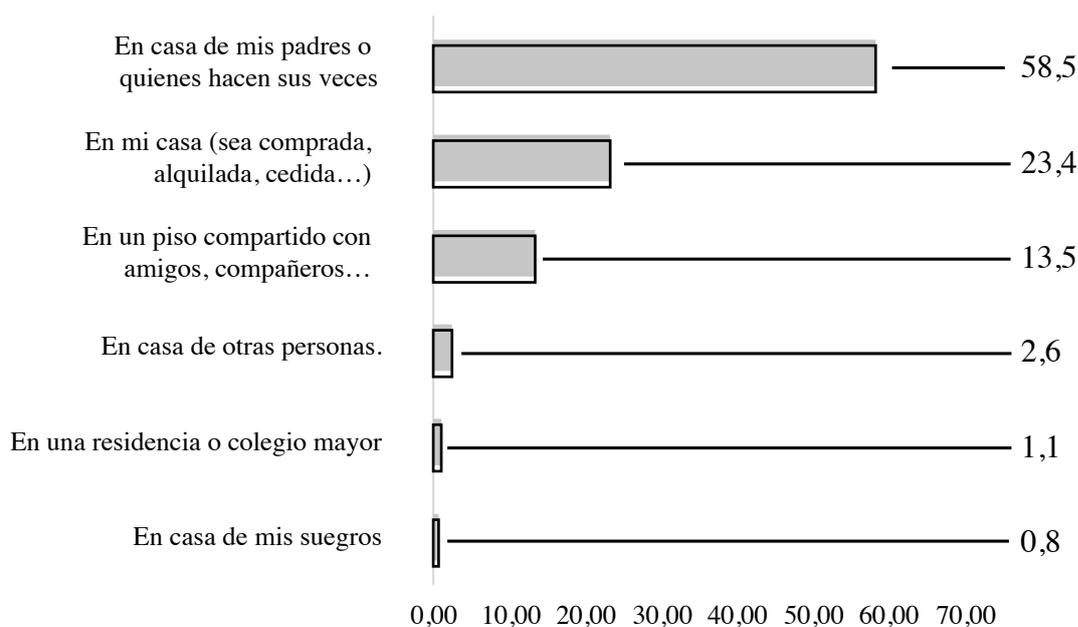
Gráfico 44. Prevalencia de la soledad en la juventud según estén o no emancipados.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Datos agrupados partir de las respuestas de la Pregunta 43. ¿Dónde vives la mayor parte del año? P-valor superior a 0,05, estadísticamente no significativo.

Más allá de estos datos generales, ¿con quién viven los jóvenes en España? La gran mayoría, casi dos tercios (60,4%) según la encuesta vive en casa de sus padres, seguido por su propia casa (22,3%) y por un piso compartido (13,2%).

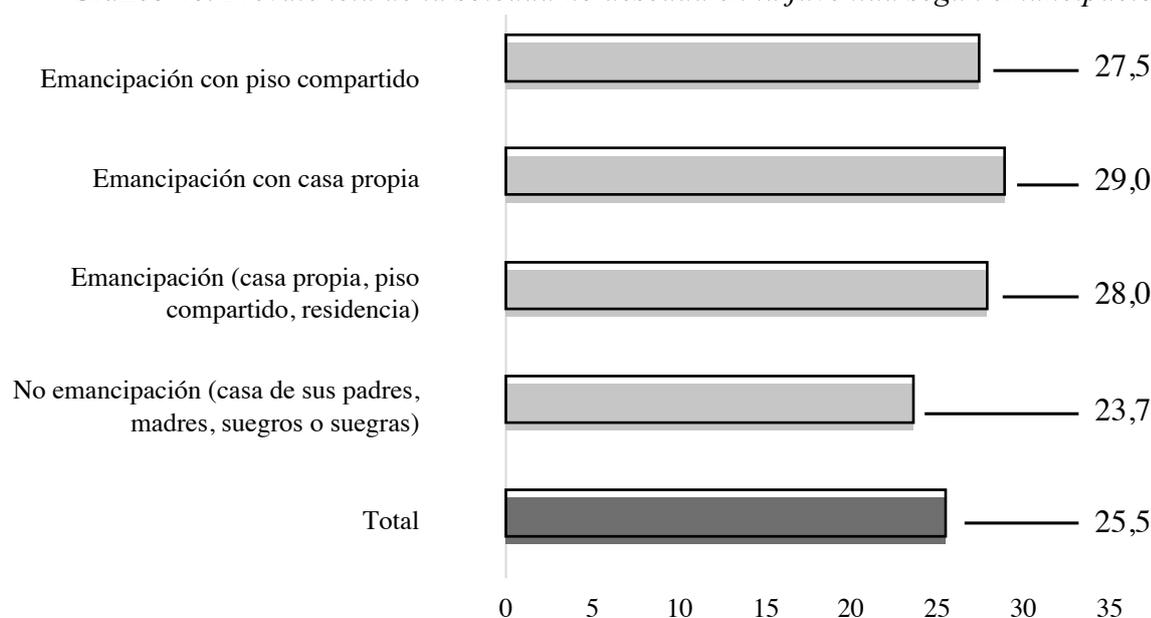
Gráfico 45. Distribución de los jóvenes por tipo de núcleo de convivencia.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

Detallando la prevalencia de la soledad por diferentes tipos de núcleos de convivencia se observa que **la juventud residente en casa de sus padres o madres tiene una tasa de soledad no deseada menor que la que está emancipada.**

Gráfico 46. *Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud según emancipación.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 43. ¿Dónde vives la mayor parte del año? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

4.6. Soledad y estado de salud

- Los jóvenes que se sienten solos sufren un estado salud auto percibido mucho peor que el de los jóvenes que no se sienten solos.
- Son especialmente significativos los datos que muestran la relación entre los problemas de salud mental y la soledad no deseada entre la juventud.
- Las personas jóvenes que sufren soledad padecen en su gran mayoría algún problema de ansiedad o depresión, un 77,8% de los casos, frente al 34,8% entre las que no sufren soledad.
- La juventud que se siente sola tiene un nivel de autoestima menor que la que no se siente sola.
- La soledad no deseada también está relacionada con una mayor prevalencia de pensamientos y prácticas autolesivas, que son entre 2,5 y 3 veces más frecuentes entre la juventud que sufre soledad no deseada que entre la que no.
- Los pensamientos suicidas alcanzan a la mitad de la juventud (50,5%) que se siente sola.

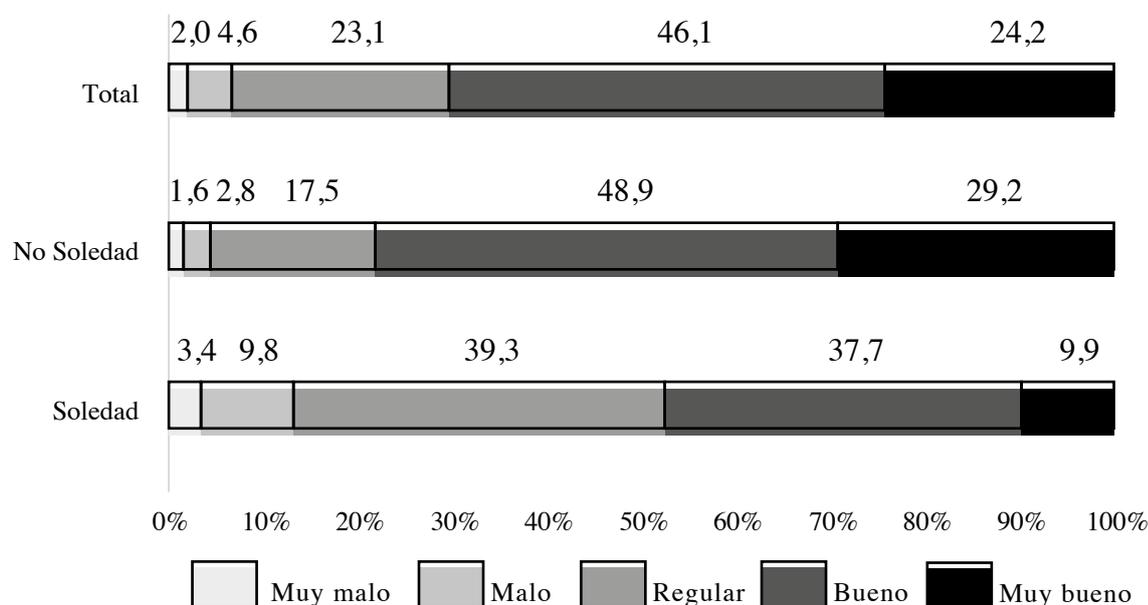
La soledad guarda una importante relación con la salud. Esta relación opera en ambas direcciones. Una peor salud limita las posibilidades de relacionarse con otras personas. Al mismo tiempo, la soledad es un factor importante que incide sobre la salud.

4.6.1. Estado de salud

Existe una relación clara entre soledad no deseada y salud en la juventud. Si bien la relación entre soledad y salud es clara y muy relevante entre las personas mayores, resulta relevante que esta relación se encuentre también entre la juventud, dado que se trata del grupo etario con mejores niveles de salud.

Las personas que se sienten solas sufren un estado salud auto percibido mucho peor que el de las personas que no se sienten solas. Entre la juventud que padece soledad, algo más de la mitad (52,4%) valora su estado de salud como muy malo, malo o regular, frente a un 21,9% entre la juventud que no sufre soledad.

Gráfico 47. Estado de salud auto percibido en la juventud según situación respecto a la soledad.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 30. En los últimos 12 meses, ¿dirías que tu estado de salud ha sido muy bueno, bueno, regular, malo o muy malo? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

La literatura muestra porqué la salud es un factor clave para la soledad. En primer lugar, **la mala salud favorece la soledad**. En el plano objetivo, los problemas de salud pueden limitarla movilidad y la participación en actividades de interacción social. En el plano subjetivo, los problemas de salud generan un sentimiento de necesitar más apoyo, lo que puede tener efectos sobre la soledad subjetiva (Comisión Europea, 2019a)⁵¹. Las personas que padecen enfermedades físicas crónicas durante su adolescencia o juventud reportan un mayor aislamiento social, relacionado con una mayor responsabilidad debido a la fragilidad de su salud, la sensación de ser diferente o recibir menos

51 Comisión Europea (2019a), "Peer Review on "Strategies for supporting social inclusion at older age".

comprensión o aceptación, así como tener menos relaciones sociales (Cheung & Zebrack, 2017⁵²; Riggerbach et al., 2019⁵³ citado en Korzhina et al 2022⁵⁴).

En segundo lugar, **la soledad perjudica la salud**. Este efecto es de tal magnitud que la baja interacción social se considera un riesgo para la salud que es más dañino que la falta de actividad física y el doble de dañino que la obesidad (Comisión Europea, 2019a), considerándose un factor de riesgo para problemas de salud como la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares (Comisión Europea, 2019a).

¿A qué es debido este efecto de la soledad en la salud? En primer lugar, la soledad y el aislamiento favorecen hábitos perjudiciales para la salud como la mala dieta, el tabaquismo, las adicciones, al tiempo que reduce la motivación para hábitos saludables, como la alimentación sana, el deporte, tomar los medicamentos, ir al médico o relajarse (Jong Gierveld et al., 2006; Comisión Europea, 2019a). En segundo lugar, varios autores señalan el efecto de la soledad en la depresión y en la ansiedad, como se verá más adelante, problemas que generan cambios biológicos que pueden derivar en otras enfermedades, elevando la mortalidad (Cohen, Gottlieb y Underwood, 2000⁵⁵; Cacioppo y Hawkley, 2009⁵⁶; Valtorta et al., 2018⁵⁷; Kraav et al., 2021)⁵⁸.

4.6.2. Salud mental

Los datos que muestran la relación entre los problemas de salud mental y la soledad no deseada entre la juventud son especialmente significativos. Los problemas de salud mental son relativamente frecuentes entre la juventud que no sufre soledad no deseada, afectando a menos de uno de cada cinco (18,7%), pero alcanzan casi a dos tercios entre jóvenes que sufren soledad no deseada (61,4%). Es decir, la juventud que sufre soledad padece una prevalencia de problemas de salud mental 3,3 veces superior que la que no sufre soledad.

52 Cheung, C. K., & Zebrack, B. (2017). What do adolescents and young adults want from cancer resources? Insights from a delphi panel of AYA patients. *Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 25(1), 119–126. <https://doi.org/10.1007/s00520-016-3396-7>

53 Riggerbach, A., Goubert, L., Van Petegem, S., & Amouroux, R. (2019). Topical review: Basic psychological needs in adolescents with chronic pain: A self-determination perspective. *Pain Research & Management*, 2019, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2019/8629581>

54 Korzhina, Yulia, Jessica Hemberg, Pia Nyman-Kurkiala & Lisbeth Fagerström (2022) Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: an integrative review, *International Journal of Adolescence and Youth*, 27:1, 493-514, DOI: 10.1080/02673843.2022.2150088

55 Cohen S., Gottlieb B. H., Underwood L. G. (2000). Social Relationships and Health. En: Cohen S, Underwood LG, Gottlieb BH, eds. *Measuring and intervening in social support*. New York: Oxford University Press, pp. 3-25.

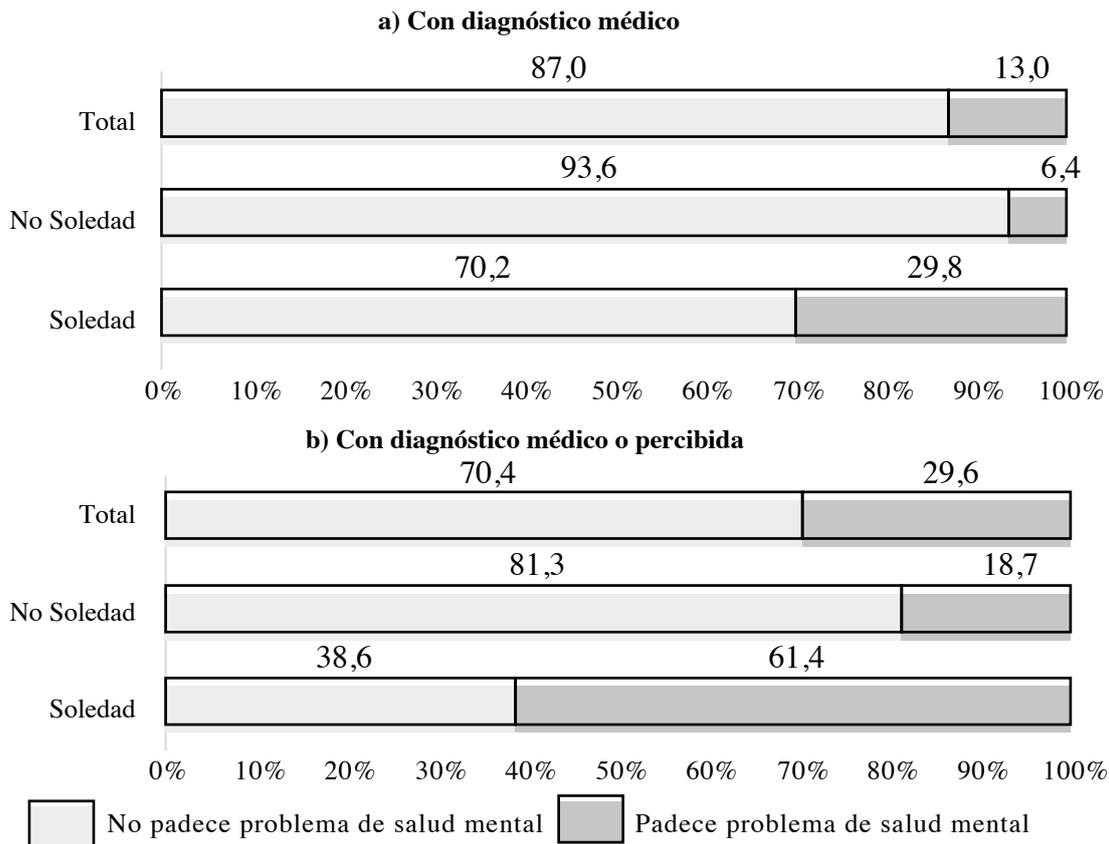
56 Hawkley, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional & longitudinal analyses. *Health psychology*, 28(3), 354.

57 Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., & Hanratty, B. (2018). Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English Longitudinal Study of Ageing. *European journal of preventive cardiology*, 25(13), 1387-1396.

58 Kraav, S. L., Awoyemi, O., Junttila, N., Vornanen, R., Kauhanen, J., Toikko, T., & Tolmunen, T. (2021). The effects of loneliness and social isolation on all-cause, injury, cancer, and CVD mortality in a cohort of middle-aged Finnish men. A prospective study. *Aging & Mental Health*, 25(12), 2219- 2228.

Analizados estos datos tomando en consideración las personas que declaran tener diagnóstico médico sobre salud mental los resultados van en la misma línea, aunque con cifras inferiores. Así, mientras que el 29,8% de la juventud en soledad declara tener diagnosticado un problema de salud mental, para las personas que no están en soledad el dato es del 6,4%.

Gráfico 48. *Problemas de salud mental en la juventud según situación respecto a la soledad.*



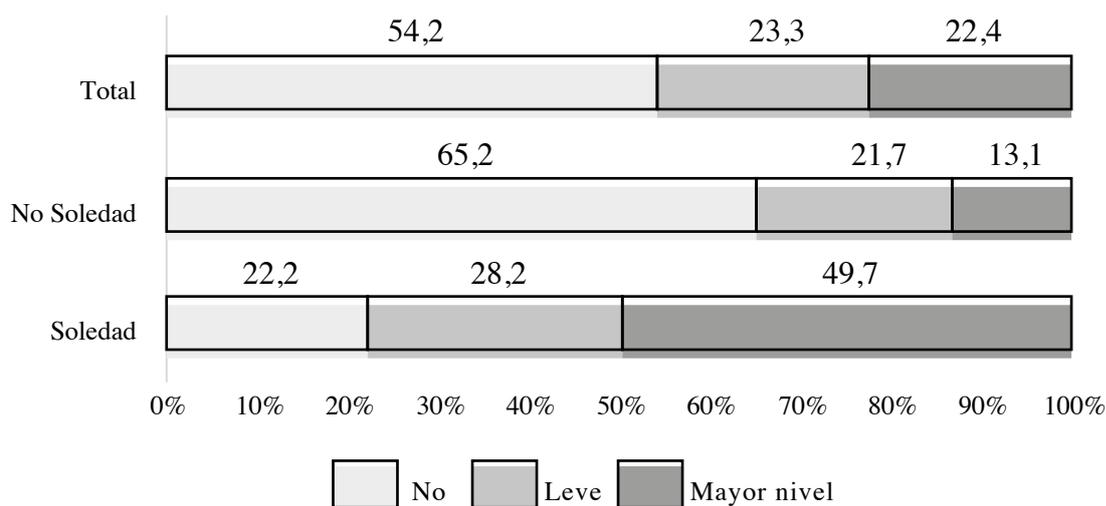
Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 31. Actualmente ¿tienes o crees que tienes algún problema con tu salud mental? Nivel de significatividad ,000*, inferior a ,05, es decir, los datos se consideran significativos. P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Esta relación entre soledad y salud física y mental no permite no obstante determinar la dirección de la causalidad. Si bien por una parte parece lógico que la soledad sea un factor perjudicial para la salud mental, por otra también los problemas de salud mental representan un obstáculo para la socialización, favoreciendo con ello la soledad. Las personas que sufren problemas de salud mental a menudo tienen menores habilidades de interacción social, lo que podría aumentar su sensación de que son incapaces de formar conexiones sociales o que no son dignos de amistad (Marcus et al., 2012)⁵⁹.

⁵⁹ Marcus, M. A., Westra, H. A., Eastwood, J. D., & Barnes, K. L., Mobilizing Minds Research Group. (2012). What are young adults saying about mental health? An analysis of Internet blogs. *Journal of Medical Internet Research*, 14(1). e17. <https://doi.org/10.2196/jmir.1868>

¿Qué problemas de salud mental? La juventud que se sienten sola sufre en su gran mayoría algún problema de ansiedad o depresión, un 77,8% de los casos, frente al 34,8% entre los que no se sienten solos.

Gráfico 49. Problemas de ansiedad o depresión en la juventud según situación respecto a la soledad.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 32. ¿En el día de hoy sientes ansiedad o depresión? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Los datos de la encuesta coinciden con varias investigaciones que sugieren que una situación de soledad aumenta el riesgo de sufrir ansiedad o depresión (Cacioppo et al., 2006⁶⁰; Lim et al., 2016⁶¹; Hardeep Aiden and British Red Cross, 2016; Stickley et al., 2016; Erzen y Çikrikci, 2018⁶²; Martín-Maria et al., 2020⁶³; Domenech-Abella et al., 2019⁶⁴). A la inversa, la depresión también favorece una reducción de las interacciones sociales (Moieni y Eisenberger, 2018)⁶⁵, existiendo una relación de influencia recíproca entre la soledad y los síntomas depresivos en la adolescencia y juventud (Vanhalst et al., 2012⁶⁶).

60 Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140.

61 Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleason, J. F. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of abnormal psychology*, 125(5), 620.

62 Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.

63 Martín-Maria, N., Caballero, F. F., Miret, M., Tyrovolas, S., Haro, J. M., Ayuso-Mateos, J. L., & Chatterji, S. (2020). Differential impact of transient and chronic loneliness on health status. A longitudinal study. *Psychology & Health*, 35(2), 177-195.

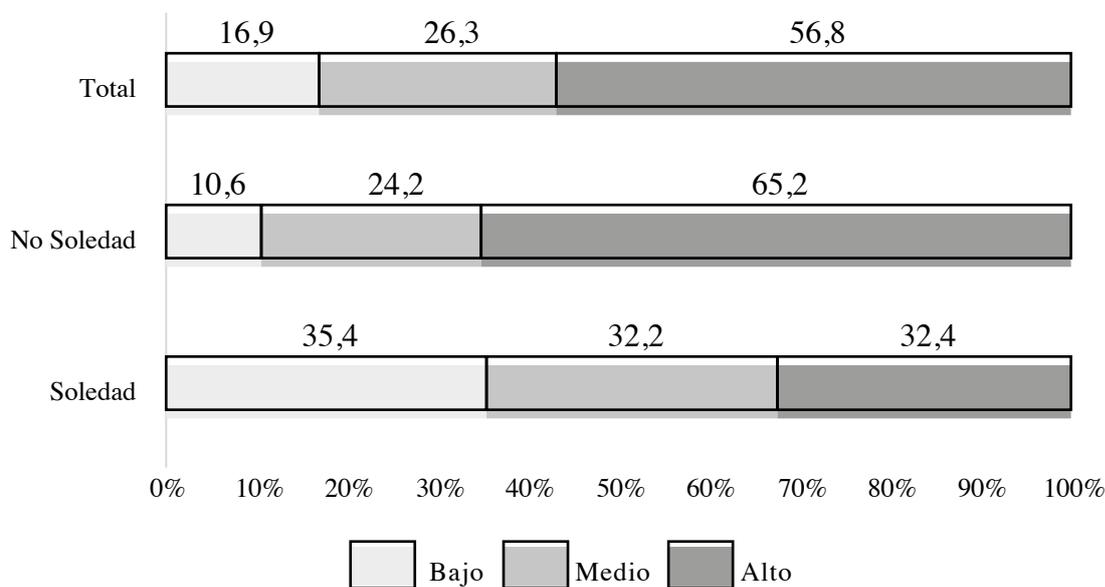
64 Domenech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., & Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of affective disorders*, 246, 82-88.

65 Moieni, M., & Eisenberger, N. I. (2018). Effects of inflammation on social processes and implications for health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1428(1), 5-13.

66 Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. J., Engels, R. E., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776-787. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>

De manera similar, se observa que **la juventud que se siente sola tiene un nivel de autoestima menor que la que no se siente sola**. El porcentaje de jóvenes con baja autoestima supera el tercio (35,4%) entre quienes sufren soledad, mientras que alcanza un décimo (10,6%) entre quienes no sufren soledad. Esta relación es de carácter bidireccional: la soledad no deseada favorece una baja autoestima, al tiempo que la baja autoestima limita la sociabilidad y con ello favorece una mayor soledad.

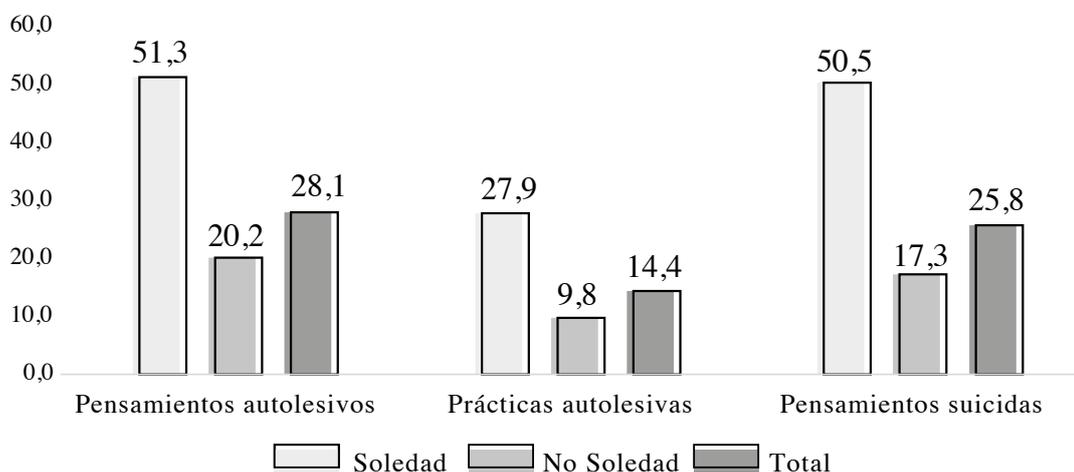
Gráfico 50. Nivel de autoestima en la juventud según su situación respecto a la soledad.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Reagrupado desde la Pregunta 34. ¿Cuál es su grado de acuerdo con esta frase: "¿Tengo una alta autoestima?" P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

La soledad no deseada también está relacionada con una mayor **prevalencia de pensamientos y prácticas autolesivas**, que son entre 2,5 y 3 veces más frecuentes entre la juventud que sufre soledad no deseada que entre la que no. Los pensamientos suicidas alcanzan a la mitad de la juventud (50,5%) que se siente sola, un dato alarmante teniendo en cuenta la gran importancia del suicidio entre la población joven. En cambio, el porcentaje de jóvenes que tiene pensamientos suicidas entre quienes no sufren soledad alcanza el 17,3%.

Gráfico 51. *Porcentaje de personas jóvenes que ha sufrido pensamientos o prácticas autolesivas o pensamientos suicidas según su situación respecto a la soledad.*



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 33. ¿Alguna vez en tu vida has... c. tenido pensamientos autolesivos? d. tenido prácticas autolesivas? e. tenido pensamientos suicidas? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

La relación entre soledad y los pensamientos suicidas es de gran relevancia dado que **el suicidio es la principal causa de mortalidad entre la juventud**. Con 316 casos en 2021 entre 15 y 29 años (237 hombres y 79 mujeres), el suicidio representó el 16,3% del total de las muertes en 2021, por delante de los accidentes de tráfico (299 personas) o el COVID (54 personas). No obstante, a pesar de ser la principal causa de mortalidad, los niveles de suicidio se han mantenido relativamente constantes en la juventud en las últimas dos décadas, debiéndose su mayor relevancia al descenso de otras causas de mortalidad.

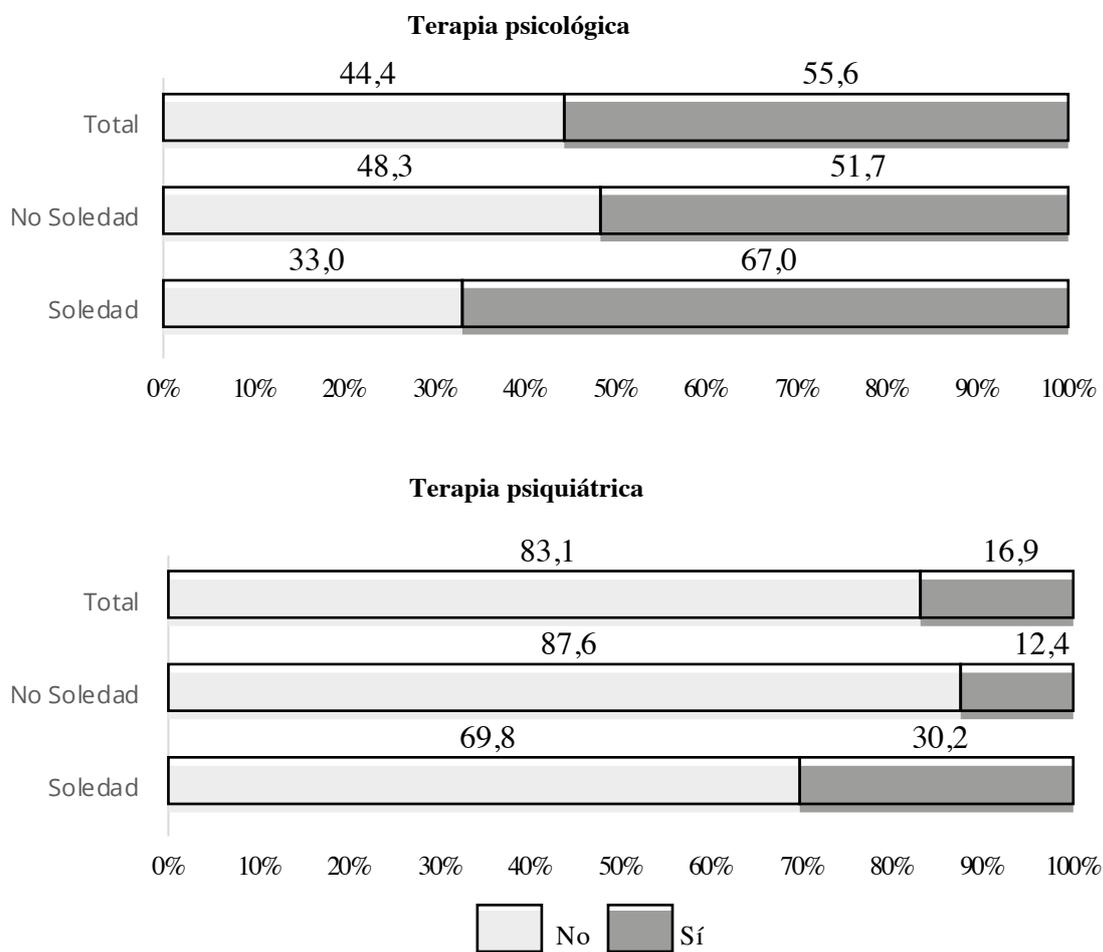
Gráfico 52. *Número de muertes por suicidio, número de muertes totales y porcentaje de muertes por suicidio (eje derecho), personas de 15 a 29 años, 2000-2021.*



Fuente: INE. Estadística de defunciones según la causa de muerte.

Las personas jóvenes que sufren soledad no deseada padecen por tanto de peor salud mental según varios indicadores. **¿Qué respuesta se da desde el sector sanitario?** La asistencia a terapia psicológica es más frecuente entre jóvenes que sufren soledad, que en su mayoría han acudido alguna vez a terapia (67%). Las diferencias son especialmente significativas en la asistencia a terapia psiquiátrica, en la que el porcentaje de asistencia entre jóvenes que sufren soledad casi triplica al porcentaje entre jóvenes que no la sufren.

Gráfico 53. Porcentaje de personas jóvenes que han asistido alguna vez en su vida a terapia psicológica o psiquiátrica, según su situación respecto a la soledad.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 33. ¿Alguna vez en tu vida has... a. asistido a terapia psicológica? b. asistido a terapia psiquiátrica? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

Al tratarse de la primera edición de este estudio y no contar con datos longitudinales no es posible valorar la evolución temporal de la soledad según la asistencia a terapia psicológica o psiquiátrica.

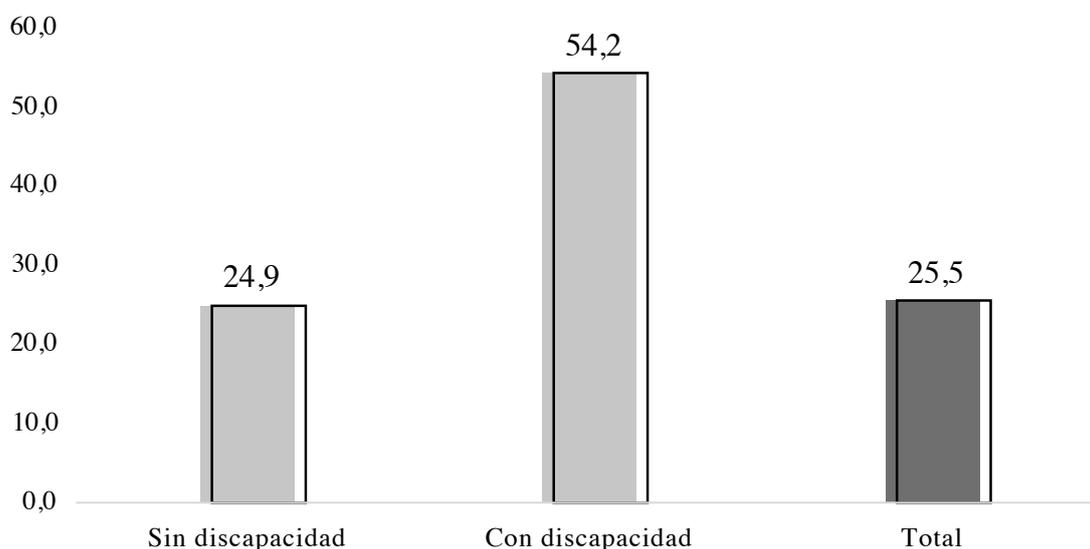
4.7. Soledad y sentimiento de discriminación

- La discapacidad, la orientación sexual o el origen guardan una importante relación con la soledad no deseada en la juventud. La relación es especialmente fuerte con la discapacidad y menor en el caso del origen.
- La soledad no deseada en la juventud está fuertemente relacionada con la discapacidad. Más de la mitad de la juventud (54,2%) con discapacidad sufre soledad no deseada.
- La prevalencia de la soledad no deseada entre jóvenes LGTBI es casi el doble que entre jóvenes heterosexuales (39,7% frente a 22,7%).
- La prevalencia de la soledad no deseada entre las personas jóvenes que han nacido en el extranjero, o que su padre o su madre ha nacido en el extranjero, es un 41% superior a la prevalencia entre jóvenes nacidos en España y que su padre y madre han nacido también en España.

4.7.1. Discapacidad

La soledad no deseada en la juventud está fuertemente relacionada con la discapacidad. Más de la mitad de la juventud (54,2%) con discapacidad sufre soledad no deseada. La prevalencia de la soledad entre jóvenes con discapacidad duplica la prevalencia entre jóvenes sin discapacidad.

Gráfico 54. Prevalencia de la soledad en la juventud (16 y 29 años) por discapacidad.

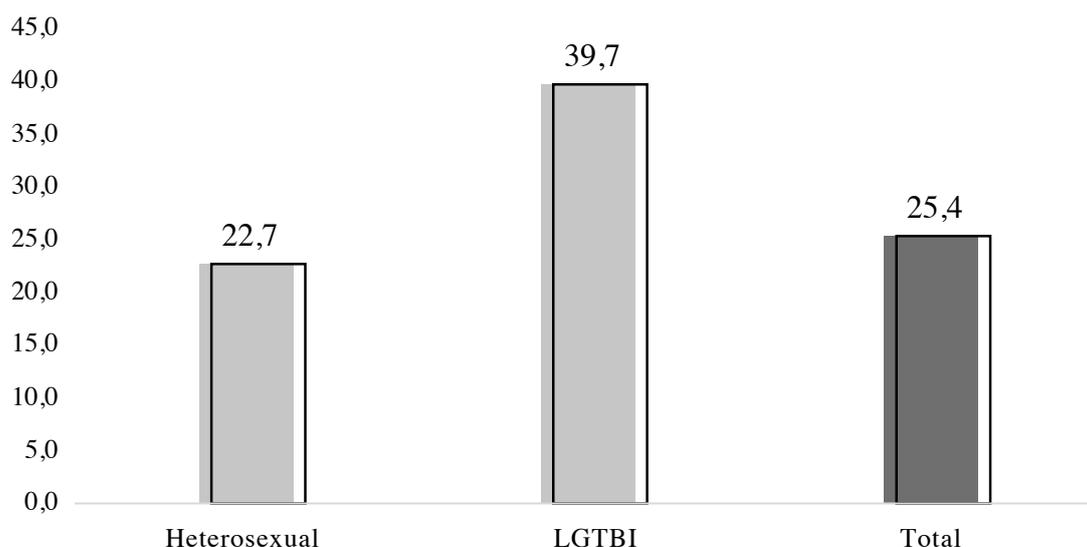


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 11. ¿Tienes alguna discapacidad?
P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

4.7.2. Orientación sexual

La orientación sexual guarda una relación clara con la soledad no deseada. La prevalencia de la soledad no deseada entre jóvenes LGTBI es casi el doble que entre jóvenes heterosexuales (39,7% frente a 22,7%).

Gráfico 55. Prevalencia de la soledad no deseada por orientación sexual.

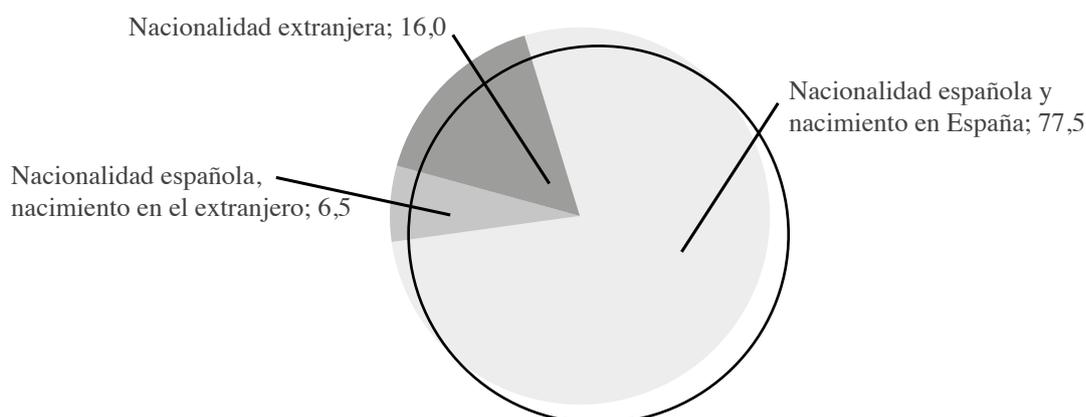


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 9. ¿Me podrías indicar, por favor, sobre tu orientación sexual? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

4.7.3. Origen

La sociedad española es cada vez más multicultural. En el rango de edad objeto de este estudio, entre 16 y 29 años, casi una persona de cada cuatro (22,5% del total) tiene nacionalidad extranjera o cuenta con nacionalidad española pero ha nacido fuera de España. El estudio amplía aún más esta visión y considera también a las personas jóvenes que tienen padre o madre que han nacido en otro país.

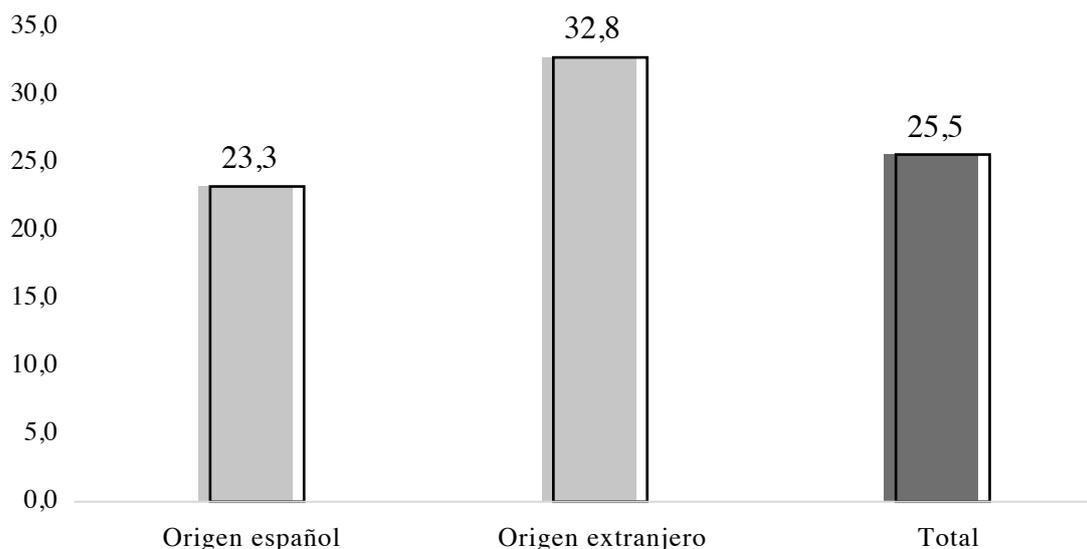
Gráfico 56. Población entre 16 y 29 años residente en España por origen, 2022.



Fuente: INE. Cifras de población.

El origen guarda de hecho una importante relación con la soledad no deseada. La prevalencia de la soledad no deseada entre las personas jóvenes que han nacido en el extranjero, o que su padre o su madre ha nacido en el extranjero, es un 41% superior a la prevalencia entre jóvenes nacidos en España y que su padre y madre han nacido también en España.

Gráfico 57. Prevalencia de la soledad no deseada por origen personal y familiar.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 10. Considerándote a ti, a tu padre y a tu madre, ¿los tres habéis nacido en España? P-valor inferior a 0,001, estadísticamente significativo.

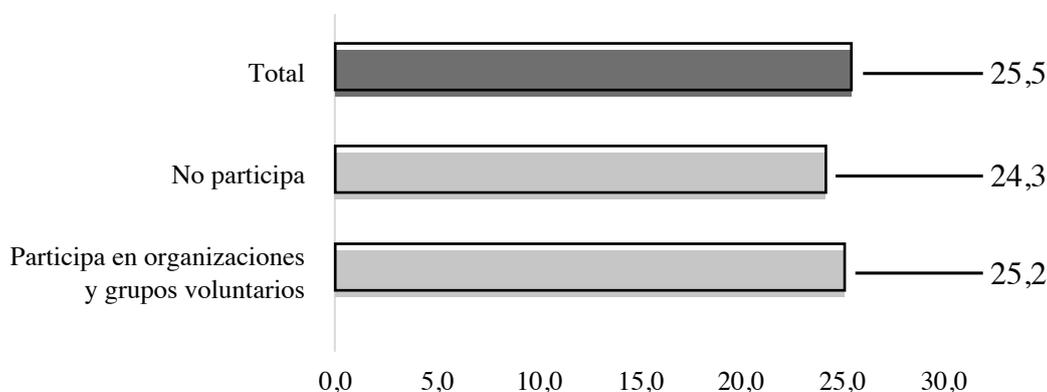
El estudio sobre la soledad en la adolescencia en las escuelas europeas⁶⁷ muestra que mientras el 20% del alumnado migrante de primera generación afirma sentirse solo, el porcentaje baja al 12% el alumnado migrante de segunda generación y al 13% en el alumnado nativo.

4.8. Soledad y participación asociativa

La participación asociativa o en actividades de voluntariado no parece tener un impacto relevante en la soledad no deseada, si bien no resulta ser un fenómeno mayoritario.

67 Schnepf, Boldrini y Blaskó (2023) “Adolescents’ loneliness in European schools: a multilevel exploration of school environment and individual factors” (La soledad en adolescentes en las escuelas europeas: una exploración multinivel del entorno escolar y los factores individuales).

Gráfico 58. Prevalencia de soledad no según participación en organizaciones y grupos voluntarios.



Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 26. ¿Participas en organizaciones y grupos voluntarios ¿de qué tipo? La gran mayoría de las respuestas no se consideran significativas a excepción de las asociaciones deportivas y la categoría “otras”.

En términos generales, la prevalencia de la soledad no deseada en la juventud que participa en algún tipo de organización es del 25,2% muy levemente superior frente a los que no participa en ninguna asociación o grupo voluntario, que resulta del 24,3%.

4.9. Análisis de los factores relacionados con la soledad juvenil

- ¿Qué nos muestra el estudio de la relación de los diferentes factores analizados con la soledad juvenil? ¿Tiene la soledad una única causa, o varias?
- ¿Las causas de la soledad, van en una sola dirección, o son bidireccionales, es decir, los factores que generan soledad se ven también influidos por la propia soledad?
- ¿Qué factores son modificables y cuáles no? ¿Los factores modificables, lo son en el plano personal o en el social?

4.9.1. Multicausalidad de la soledad no deseada

La multicausalidad es una característica de la soledad juvenil, es decir, no es posible afirmar que la soledad juvenil se deba a una o dos causas específicas, sino que, por el contrario, es causada por una amplia diversidad de motivos.

Las propias personas que se sienten solas así lo afirman en la encuesta, destacando entre todas las personas encuestadas hasta un total de 30 causas diferentes que explican su situación personal de soledad (mencionando cada persona únicamente las dos causas más importantes que explican su situación de soledad).

Gráfico 59. Principales motivos de la soledad según las personas que se sienten solas (máximo dos motivos por persona).

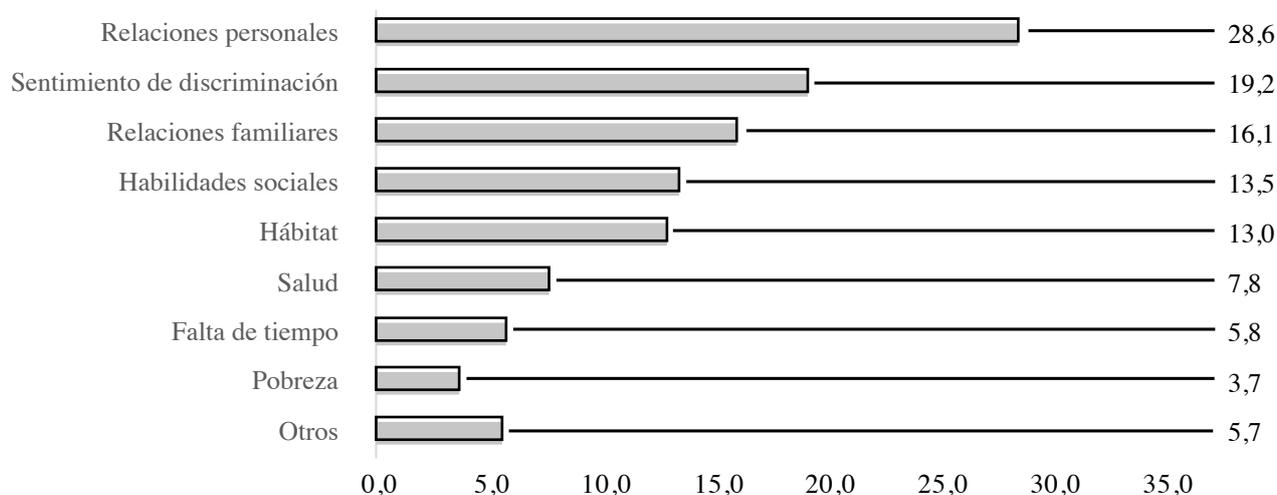


Fuente: Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023. Pregunta 21. Me podrías por favor decir los motivos principales por los cuáles te sientes solo/a. Máximo 2 respuestas. Las que el entrevistado considere más relevantes. Las categorías no se leen, sino que se aplican las que correspondan a la respuesta espontánea de la persona entrevistada.

Las causas que obtienen porcentajes menores no son por ello menos importantes, dado que para las personas que las han señalado pueden ser la causa principal de su situación de soledad, sino simplemente que son menos frecuentes.

Esta amplia diversidad de causas se puede agrupar en una serie de factores ya presentados a lo largo del estudio.

Gráfico 60. *Agrupación de causas de soledad definidas por las personas que se sienten solas en factores.*



Fuente: Elaborado a partir de la Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

La agrupación de causas de soledad del gráfico anterior (Gráfico 59) se ha realizado de la siguiente manera:

- Falta de tiempo: No tengo tiempo.
- Habilidades sociales: Tengo dificultad para relacionarme con los demás.
- Hábitat: Me he cambiado de domicilio; Vivo en una zona alejada en la que resulta difícil hacer planes con otras personas; Dejé de convivir con las personas con las que vivía habitualmente (por ejemplo, padres, hijos, pareja o amigos); Sus amigos ya no están cerca.
- Otros: Paso mucho tiempo solo, la familia trabaja; Las RRSS/nuevas formas de comunicación generan aislamiento/soledad; Soy cuidador/a de una persona dependiente; Estudia a distancia o teletrabaja; He perdido mi trabajo; He acabado los estudios (colegio, instituto, formación, universidad).
- Pobreza: Tengo una mala situación económica.
- Relaciones familiares: Tengo conflictos con la familia; Mis familiares residen lejos; No tengo familia; Tiene hijos pequeños.
- Relaciones personales: No tengo amigos; La gente no se preocupa por mí; Individualismo

social / Relaciones superficiales; No tengo pareja; Falleció la persona con la que tenía una relación estrecha.

- Salud: Mi salud física o mental me impide relacionarme con otras personas; Problemas psicológicos.
- Sentimiento de discriminación: Siento que no encajo; Pienso que molesto; Ser inmigrante o tener orígenes migratorios; Mi situación de discapacidad me impide relacionarme con otras personas (problemas de oído, visión, movilidad, comunicación); Mi orientación sexual.

Según esta agrupación las relaciones personales aparecen como el principal factor que explica la soledad no deseada, señalado por un 28,6% de las personas, seguido muy de cerca por las relaciones familiares, mencionado por un 16,1%. La suma de ambos factores permite afirmar que la soledad no deseada de casi la mitad (44,7%) de la juventud que la sufre se debe a cuestiones relacionadas con sus relaciones personales o familiares. Si bien puede parecer obvio, la misma cifra arroja otra observación inversa, y es que buena parte de la soledad no deseada de la juventud se debe a otros factores. Entre estos destaca claramente el sentimiento de discriminación, que si bien en muchos casos es debido a causas frecuentemente identificadas, tales como la orientación sexual, el origen o la discapacidad, en muchos casos se deben a otras causas de carácter objetivo o subjetivo, manifestadas a través de la sensación de “no encajar” o de molestar.

La multicausalidad nos obliga a afirmar que los diferentes factores pueden causar soledad no deseada, pero no necesariamente ser la causa, es decir, es preciso subrayar la posibilidad de la causalidad como rasgo extensivo a todos los factores: no se ha identificado ningún factor que genere soledad no deseada con certeza, es decir, que aquellas personas que lo experimenten se sientan irremediablemente solas.

4.9.2. Direccionalidad de la causalidad

Algunos de los factores de soledad son unidireccionales, es decir, pueden tener efectos sobre la soledad pero la soledad no tiene un efecto sobre ellos. En cambio, otros factores son bidireccionales, es decir, pueden tener efectos sobre la soledad, pero la soledad también puede tener efectos sobre ellos. A continuación se explora la unidireccionalidad o bidireccionalidad de los factores de soledad analizados en el estudio.

La causalidad bidireccional de la soledad no deseada con muchos factores abre un nuevo campo para las políticas públicas: mejorando la situación de la juventud en estos ámbitos se generan efectos positivos sobre la soledad no deseada, y a la inversa, las acciones que logren reducir la soledad tendrán también efectos positivos sobre otros ámbitos. Esto es debido a que lo positivo siempre va con lo positivo, y viceversa, lo negativo con lo negativo. Es decir, la mejora de la salud, la inserción laboral o la inclusión social, factores de por sí positivos, favorecen una menor soledad no deseada, no al contrario. No se han encontrado relaciones causales en las que la mejora de un ámbito positivo de lugar a una mayor soledad.

Dirección de la causalidad	Factor	Descripción de la causalidad
Bidireccional	Relaciones personales	Las relaciones personales son un factor clave de soledad no deseada. A la inversa, sufrir o no una situación de soledad puede tener un efecto sobre las habilidades sociales o la confianza en otros, influyendo sobre el comportamiento a nivel social y favoreciendo o perjudicando el desarrollo de las relaciones personales.
	Habilidades sociales, confianza hacia los demás	La falta de habilidades sociales o de confianza hacia los demás dificulta las relaciones y puede favorecer la soledad. Y a la inversa, la soledad puede impedir el desarrollo de las habilidades sociales.
	Hábitat	El hábitat puede tener una relación importante con la soledad. A la inversa, una situación de soledad no deseada puede influir en tomar la decisión de cambiar el hábitat.
	Salud	La salud determina la capacidad de relacionarse con otras personas, siendo un factor relevante para la soledad. A la inversa, la soledad no deseada es un factor que repercute negativamente en el estado de salud.
	Situación laboral	La situación laboral puede tener un impacto en la soledad, al influir sobre las relaciones que tiene una persona en el plano profesional. A la inversa, la soledad puede implicar una falta de relaciones personales que tengan un efecto sobre la menor información sobre oportunidades laborales, dificultando el acceso al empleo.
	Pobreza	La pobreza tiene un efecto sobre la soledad, al determinar el acceso a muchas actividades de relación entre las personas. A la inversa, la soledad puede condicionar las oportunidades laborales a través de las relaciones personales, teniendo un efecto sobre la propia pobreza.
Dirección de la causalidad	Factor	Descripción de la causalidad
Unidireccional	Origen	El origen puede generar una situación de soledad no deseada, sin embargo, la soledad no puede cambiar el origen.
	Orientación sexual	La orientación sexual puede generar una situación de soledad no deseada, sin embargo, la soledad no puede cambiar la orientación sexual.
Mixta	Relaciones familiares	Las relaciones familiares tienen una relación unidireccional con la soledad no deseada en algunos casos, en el sentido que la existencia o ausencia de miembros familiares puede generar un sentimiento de soledad, pero este sentimiento (o su ausencia) no tiene un efecto sobre la existencia de familiares. Sin embargo, también puede ser bidireccional, dado que la calidad de las relaciones con los miembros existentes de la familia sí puede verse afectados por actitudes influidas por una situación de soledad no deseada. Por poner un ejemplo, el sentimiento de soledad puede influir en las relaciones con un hermano o hermana, pero no puede crear un hermano o hermana en quien carece de ellos.
	Discapacidad	La discapacidad es un factor muy relevante a la hora de limitar las relaciones con otras personas y la participación en la sociedad, siendo por tanto un factor de soledad no deseada. A la inversa, la soledad no puede generar muchos tipos de discapacidad, pero sí puede repercutir negativamente en la salud mental y con ello derivar en problemas de discapacidad en algunos casos.

4.9.3. Margen de modificación de los factores relacionados con la soledad

Según el *Informe de percepción social de la soledad no deseada*, la mayoría de la población, más de un 72%, piensa que luchar contra la soledad no deseada debe ser una cuestión prioritaria para las Administraciones públicas. Además, la mitad de las personas cree que son las Administraciones públicas quienes deben encargarse de que nadie se sienta solo sin desearlo.

Esta demanda social por abordar la soledad desde las políticas públicas nos lleva a preguntas cómo, ¿Más allá de la dirección de la causalidad, en qué medida los factores descritos son modificables? ¿Y de serlo, en qué plano lo son, en el personal, o en el social?

Algunos de estos factores son modificables a nivel individual, como el empleo, y otros no, como la discapacidad o la orientación sexual. Sin embargo, estos factores sí son modificables a nivel social, como avanzar hacia una mayor aceptación de las personas con discapacidad o LGTBI a través de entornos más inclusivos.

Tabla 3. *Clasificación de factores relacionados con la soledad según su posibilidad de modificación a nivel personal o social.*

	Modificable		No modificable a nivel personal	Argumentación
	A nivel personal	A nivel social		
Relaciones personales				Personal: Mejora de las relaciones personales. Social: Sociedad con mayor interacción social y más inclusiva hacia las personas con soledad no deseada.
Relaciones familiares				Personal: Mejora de las relaciones personales. Social: Sociedad con valores que favorezcan la calidad de las relaciones familiares, promoviendo la cercanía y a la vez el respeto al espacio y las características personales. No modificable: La ausencia de miembros familiares en algunas personas.
Habilidades sociales, confianza hacia los demás				Personal: Mejora de las habilidades sociales y de la confianza hacia los demás. Social: Sociedad con un mayor nivel de confianza en los demás, inclusión de actividades para el desarrollo de las habilidades sociales en el currículo educativo.
Hábitat				Social: Favorecer modelos de urbanismo que favorezcan las relaciones sociales, o de actividades en los barrios y pueblos.
Salud				Personal: Mejora de la situación de salud y de los hábitos de salud. Social: Desarrollo de una cultura que valore los hábitos positivos de salud en la juventud. Inclusión de actividades en la educación para promover hábitos positivos de salud.
Situación laboral				Personal: Inclusión laboral de personas en desempleo. Social: Mercados de trabajo más inclusivos. Reducción de la tasa de desempleo.
Pobreza				Personal: Inclusión social de personas en situación de pobreza. Social: Sociedad con menor desigualdad.

Discapacidad				La discapacidad no es modificable, pero sí la actitud de la sociedad hacia personas con discapacidad, que puede ser más inclusiva, así como la adaptación de espacios físicos o el mayor uso de tecnologías inclusivas.
Origen				El origen no es modificable, pero sí la actitud de la sociedad hacia personas con raíces inmigrantes, que puede ser más inclusiva.
Orientación sexual				La propia orientación sexual no es modificable, pero sí la actitud de la sociedad hacia personas LGTBI, que puede ser más inclusiva.

Fuente: Elaboración propia.

4.10. Análisis multivariante para la determinación de factores

Como se ha mostrado en las páginas anteriores la soledad juvenil está relacionada con un amplio elenco de factores. Más allá de las diferencias en la prevalencia de la soledad según el desglose por diferentes factores, **¿es posible conocer si algunos factores tienen a priori una mayor influencia que otros?**

Para responder a esta pregunta se ha llevado a cabo un análisis multivariante para la determinación de factores mediante un **modelo de regresión logística binaria**. La regresión logística que se ha realizado relaciona como variable dependiente dicotómica estar o no en soledad no deseada, con un conjunto de variables independientes también dicotómicas (por ejemplo, en el caso del sexo, ser hombre o mujer, o en el caso de la orientación sexual, LGTBI o heterosexual). Esta técnica de análisis estadístico tiene una gran importancia en la investigación sociológica gracias a su capacidad para analizar las interrelaciones de diferentes variables categóricas.

El modelo permite por una parte determinar si las variables candidatas objeto de estudio son significativas o no para explicar la soledad no deseada, y además, para aquellas variables significativas, estimar en qué medida elevan la probabilidad de sufrir soledad no deseada por parte de un sujeto. Esta probabilidad se muestra mediante el coeficiente *odd ratio*, que resume el efecto que tienen las categorías sobre la variable dependiente. Una *odd ratio* igual a 1, supone que la variable en cuestión no afecta a la probabilidad de sufrir soledad no deseada, mientras que una *odd ratio* superior a 1, por ejemplo de 1,5, supone que la variable en cuestión incrementa el riesgo de sufrir soledad no deseada en un 50%. Mediante esta técnica se soluciona uno de los problemas fundamentales cuando intervienen diferentes variables simultáneas en un fenómeno: determinar cuál es la contribución de cada variable al fenómeno estudiado suponiendo que el resto de las variables se mantengan constantes.

Para este análisis estadístico se han utilizado un total de **28 variables**, todas ellas cuentan con una prevalencia de la soledad juvenil elevada y algunas especialmente elevada, como se puede observar en columna “Prevalencia (%)” en la misma tabla. Además, todas estas variables cuentan también con bases muestrales bastante elevadas, a excepción de la variable sobre discapacidad.

Los resultados del análisis multivariante consideran que 16 de las 28 variables candidatas son significativas para predecir la soledad juvenil, mientras que 12 de ellas no lo son. En otras palabras, situaciones de las variables consideradas significativas por el modelo, como la orientación sexual, el

origen o la presencialidad de las relaciones con amistades elevan o disminuyen la probabilidad de que una persona sufra soledad no deseada. En cambio, las variables consideradas como no significativas por el modelo, como el sexo o la confianza en los demás, no afectan a la probabilidad de sufrir soledad no deseada de forma directa, ya que otras características de las personas son más definitorias para explicar el fenómeno de la soledad no deseada.

¿Qué nos muestra el análisis multivariante para comprender mejor la soledad no deseada en la juventud?

1. **Las relaciones de amistad juegan un papel fundamental para explicar la soledad, en mayor medida que las relaciones en ámbito familiar o de entorno de trabajo o de estudio.** Tener menos relaciones con amistades de las deseadas es un factor significativo que aumenta la probabilidad de sufrir soledad no deseada más que ningún otro, en 4,7 veces. En cambio, la cantidad de relaciones con la familia no es un factor significativo de soledad, pero sí su calidad, al igual que la calidad de la amistad. La cantidad de relaciones en el ámbito de trabajo o de estudio sí resulta significativo, pero no la calidad. A continuación se resume la significatividad para tres características de las relaciones (cantidad, calidad y presencialidad) en tres ámbitos (amistad, familia y estudio o trabajo).

Tabla 4. *Significatividad (p -valor $<0,05$) de las variables vinculadas a las relaciones con amistades, familiares o entorno de estudio o trabajo.*

	Amistad	Familia	Estudio o trabajo
Cantidad de relaciones	Significativo	No significativo	Significativo
Calidad de las relaciones	Significativo	Significativo	No significativo
Presencialidad	Significativo	No significativo	No significativo

2. **La presencialidad solo es relevante en el ámbito de la amistad.** Las personas que tienen relaciones con amistades principalmente online o a distancia tienen una probabilidad 2 veces mayor de sufrir soledad no deseada. Sin embargo, tener relaciones principalmente online o a distancia con familiares o con el entorno de trabajo o estudio no tiene un efecto significativo para la soledad. Al mismo tiempo, el uso excesivo de redes sociales (durante más de tres horas diarias) no resulta significativo para explicar la soledad.
3. **La salud mental es clave.** Las personas con problemas de salud mental percibida o diagnosticada tienen una probabilidad 2,5 veces mayor de sufrir soledad no deseada, las personas que perciben que sufren ansiedad o depresión un 89,2% más, las personas que reconocen tener una baja autoestima un 83,2% más y las que han tenido pensamientos suicidas un 81,1% más. En cambio, haber tenido pensamientos autolesivos no es una variable significativa para explicar o predecir la soledad.
4. **El acoso es significativo para explicar la soledad.** Las personas que han sufrido acoso escolar o laboral tienen un 37,2% más de riesgo de sufrir soledad. Sin embargo, la baja

- confianza en los demás, factor relacionado con el acoso, no es significativa para explicar o predecir la soledad.
5. **Asistir a terapia psicológica protege de la soledad.** Dado este protagonismo de la salud mental entre las variables consideradas significativas por el modelo resulta esclarecedor que la asistencia a una terapia psicológica aparezca como un factor protector: el modelo muestra que las personas que nunca han ido a terapia tienen una probabilidad un 45,7% mayor de sufrir soledad que las que sí han ido. En cambio, la asistencia a una terapia psiquiátrica como factor protector no resulta un significativa para explicar la soledad.
 6. **La mala salud física también juega un papel importante.** Las personas que perciben su estado de salud de manera negativa o regular tienen un 42,2% más de probabilidad de sufrir soledad no deseada.
 7. **La pobreza incrementa el riesgo de soledad.** Sufrir pobreza moderada o tener dificultades para llegar a fin de mes elevan la probabilidad de sentir soledad en un 38,5%. No obstante, la preocupación por el futuro personal o profesional, situación relacionada en cierto modo con la pobreza, no es significativa para explicar la soledad.
 8. **La discriminación sexual genera soledad.** A pesar de los avances en la sociedad en las últimas décadas, las personas LGTBI tienen una probabilidad un 48,7% mayor que las heterosexuales de sufrir soledad no deseada, lo que pone de relieve la importancia de la sexualidad en la socialización durante la adolescencia y la juventud.
 9. **El origen extranjero es clave para explicar la soledad.** Las personas de origen extranjero, incluyendo no solo a aquellas que han nacido en el extranjero, sino también a aquellas que su padre o madre haya nacido en el extranjero, tienen una probabilidad un 72,5% mayor de sufrir soledad que las de origen español.
 10. **Vivir en municipios de tamaño medio incrementa la soledad.** A pesar de la percepción de las zonas rurales o las grandes urbes como entornos de mayor riesgo para la soledad, tanto la prevalencia como el análisis multivariante muestran que la realidad es la contraria: la juventud residente en municipios de 50.000 a 500.000 habitantes tiene una probabilidad un 37% mayor de sufrir soledad.

¿Ser mujer incrementa el riesgo de soledad? Según el modelo llevado a cabo, a pesar de que las mujeres tienen una prevalencia de soledad no deseada mucho mayor a la de los hombres, el sexo no es una variable significativa para explicar la soledad. Esta discrepancia entre prevalencia y significatividad es aún más marcada con la discapacidad. Si bien la prevalencia de la soledad entre personas con discapacidad es un 54,2%, más del doble de la media, sufrir una discapacidad no es una variable significativa para explicar la soledad no deseada. ¿Qué explica entonces esta mayor prevalencia de la soledad entre las personas con discapacidad? El hecho de que las personas con discapacidad tienen a menudo una serie de características de otro tipo que sí tienen un efecto significativo sobre la probabilidad de sufrir soledad, como podría ser los problemas de salud mental, la falta de relaciones o la pobreza.

El rendimiento escolar tampoco es significativo. Una persona joven que haya repetido curso que en las 16 variables significativas tenga un perfil desfavorable para la soledad, no tiene una mayor

probabilidad de sufrir soledad. En cambio, una persona que sea LGTBI y que en las restantes 15 variables significativas según el modelo tenga un perfil desfavorable para la soledad, tendrá una probabilidad 48,7% mayor de sufrir soledad no deseada.

¿Qué fiabilidad tiene este modelo estadístico?

La varianza explicada se puede observar a través del R cuadrado de Nagelkerke, que alcanza un valor de 0,483, es decir, el modelo es capaz de explicar aproximadamente la mitad de la varianza. El modelo funciona muy bien para predecir la no soledad, con un valor del 92,7% pero no tanto para predecir la soledad, alcanzando en este caso un valor de solo el 54,4 %, y logrando una predicción total del 83,2%. El modelo supone por tanto un primer acercamiento a la explicación de la soledad no deseada en la juventud que si bien es mejorable tiene un importante valor dada la complejidad de la investigación en los fenómenos sociales.

Tabla 5. Resultados de la regresión logística binaria sobre la soledad juvenil.

Modelos	Prevalencia (%)	Base muestral	Modelo completo			Modelo significativo		
			p-valor	Odds Ratio	p-valor	Odds Ratio	IC 95% Odds Ratio	
Menos relaciones con amistades de las deseadas	57,6	470	0,000	4,35	0,000	4,76	3,52	6,43
Problemas de salud mental percibida o diagnosticada	53,0	535	0,000	2,35	0,000	2,51	1,80	3,49
Relaciones con amistades principalmente online o a distancia	47,6	349	0,000	2,00	0,000	2,00	1,44	2,77
Percibe que tiene ansiedad o depresión	56,4	378	0,000	1,86	0,000	1,89	1,35	2,65
Relaciones con familiares malas o regulares	45,5	401	0,005	1,61	0,000	1,86	1,38	2,53
Reconoce tener una baja autoestima	31,0	593	0,003	1,74	0,001	1,83	1,29	2,61
Ha tenido pensamientos suicidas	49,9	417	0,001	1,77	0,000	1,81	1,33	2,47
Origen extranjero	32,8	377	0,002	1,66	0,001	1,73	1,27	2,35
Relaciones con amistades malas o regulares	58,8	214	0,006	1,73	0,006	1,70	1,17	2,48
LGTBI	39,7	305	0,013	1,59	0,029	1,49	1,04	2,12
No ha ido nunca a terapia psicológica	19,0	786	0,045	1,40	0,018	1,46	1,07	1,99
Estado de salud percibido muy malo, malo o regular	45,1	488	0,041	1,37	0,020	1,42	1,06	1,91
Pobreza moderada o dificultades para llegar a fin de mes	34,3	758	0,069	1,30	0,022	1,39	1,05	1,83
Menos relaciones con compañeros de trabajo o estudio de las deseadas	42,2	416	0,076	1,34	0,041	1,38	1,01	1,87
Ha sufrido acoso escolar o laboral	38,3	667	0,067	1,31	0,029	1,37	1,03	1,82
Municipios de 50 a 500 mil habitantes	28,9	977	0,035	1,35	0,027	1,37	1,04	1,81
Mujeres	31,1	911	0,160	1,24				
Discapacidad	54,2	38	0,336	1,58				
Sin confianza en los demás (≤ 6 en escala 0-10)	34,4	851	0,118	1,27				
Menos relaciones familiares de las deseadas	42,3	435	0,106	1,30				
Relaciones con colegas de trabajo o estudio malas o regulares	38,9	465	0,753	1,05				
Relaciones familiares principalmente online o a distancia	34,3	399	0,430	1,14				
Relaciones con colegas de trabajo o estudio principalmente online o a distancia	31,9	237	0,840	1,05				
No ha ido nunca a terapia psiquiátrica	21,4	1.530	0,573	1,12				
Ha tenido pensamientos autolesivos	49,4	215	0,960	0,99				
Está bastante o muy preocupado por su futuro personal o profesional	31,6	1.190	0,203	1,25				
Ha repetido curso alguna vez en colegio o instituto	53,4	299	0,321	1,16				
Uso excesivo de redes sociales (≥ 3 h/día)	29,3	568	0,339	0,86				
Robustez modelos								
R cuadrado de Cox y Snell				0,328			0,322	
R cuadrado de Nagelkerke				0,483			0,477	
Predicción no soledad (%)				92,7			92,6	
Predicción soledad (%)				54,4			53,1	
Predicción total				83,2			82,5	

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta sobre soledad no deseada en la juventud en España, 2023.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La soledad no deseada es un problema muy extendido en la juventud

La soledad afecta a una de cada cuatro personas (25,5%) en la juventud (personas de 16 a 29 años). La soledad es una experiencia que se prolonga en el largo plazo en muchas de las personas que la sufren: seis de cada diez personas (59,2%) experimentan soledad no deseada desde hace más de dos años, y casi la mitad (45,7%) desde hace más de tres.

Además, entre los jóvenes que no se sienten solos en el momento actual, la mayoría ha sentido soledad en algún momento de su vida. **Más de dos tercios (el 69,0%) de la juventud siente soledad o la ha sentido en el algún momento de su vida** y más de tres cuartos (77,1%) de la juventud afirma conocer a otras personas de su edad que puedan sentirse solas sin desearlo.

La soledad juvenil no afecta a todos los perfiles por igual

Existe una variabilidad muy alta de la prevalencia de la soledad no deseada entre diferentes perfiles dentro de la propia juventud. La soledad no deseada afecta más a mujeres que a hombres (31,1% entre mujeres frente a 20,2% entre hombres), a jóvenes de rango medio de edad, a personas en desempleo, en riesgo o situación de pobreza, que han sufrido acoso escolar o laboral, con mala salud física o mental, con discapacidad, origen extranjero o LGTBI, entre otras.

Aunque algunos perfiles de jóvenes sufren mayores niveles de soledad, las características de su perfil no son necesariamente las causas de su soledad

A pesar de que la encuesta muestra prevalencias de soledad no deseada más elevadas en algunos perfiles concretos, es importante diferenciar entre prevalencia de la soledad y significatividad de las variables. En la juventud con determinadas circunstancias, o perfiles, existe un porcentaje más elevado de personas que sufren soledad, sin embargo, no siempre estas circunstancias tienen un efecto sobre la soledad. El origen extranjero o la pobreza tienen una mayor prevalencia de soledad y además son variables significativas, es decir, tienen un efecto sobre la soledad por sí mismas en ausencia de

otras variables significativas. El sexo o la discapacidad, en cambio, tienen una elevada prevalencia de soledad pero no generan un efecto sobre la misma, dado que su prevalencia está asociada a la correlación con otras variables significativas.

Las causas de la soledad juvenil son muy diversas

El hecho de que la cantidad de variables que son significativas sea amplia implica que la diversidad de perfiles y causas que generan la soledad también lo es. Es decir, si bien la pobreza es una variable que tiene un efecto significativo en la soledad, ello no implica que la juventud con más recursos económicos no tenga ningún riesgo de soledad, pues tendría el mismo o incluso más si comparten alguna característica de riesgo, como un problema de salud mental.

¿Qué podemos aprender de la soledad no deseada en la juventud?

Este estudio permite **desmontar ciertas hipótesis**:

- A pesar de la imagen de mayor aislamiento que se asocia a los pueblos y a las grandes urbes, los datos indican que la juventud que reside en **municipios de tamaño medio** (entre 50.000 y 500.000 habitantes) tiene un mayor nivel de soledad, en comparación con jóvenes rurales o que viven en grandes urbes.
- **La vivienda**, uno de los grandes problemas de la juventud actual, no tiene un efecto sobre la soledad. La prevalencia de la soledad en jóvenes que viven en piso compartido o en su propia vivienda es de hecho mayor que entre jóvenes que viven con sus padres.
- **Las redes sociales no son importantes para la soledad**. A pesar de que un tercio de la juventud usa las redes sociales más de tres horas al día y en contra de la opinión generalizada, su intensidad y frecuencia de uso no tienen un efecto en la soledad no deseada. En cambio, **la presencialidad de las relaciones con amistades** sí la tiene. Es decir, una persona que haga un uso extensivo de las redes sociales y tenga una rica vida social a nivel presencial a priori no se sentirá sola. No obstante, la mayor intensidad en el uso de redes sociales podría favorecer en algunos casos una reducción del tiempo destinado a relaciones presenciales, y con ello favorecer un sentimiento de soledad.
- **La gran mayoría de jóvenes que sufren soledad cuentan con personas que les pueden ayudar en caso de tener problemas de extrema necesidad**, en porcentajes similares a las personas que no sufren soledad. Por lo tanto, las causas de la soledad se sitúan generalmente en otros ámbitos diferentes, más relacionados con la afectividad y las relaciones humanas con carga emocional, y no tanto con las relaciones sociales de solidaridad y reciprocidad con el que cuenta la juventud.

Y confirma otras hipótesis sobre la soledad:

- **Las relaciones de amistad juegan un papel fundamental** en la soledad no deseada. La cantidad de relaciones, su calidad y su presencialidad son factores determinantes. En cambio,

las relaciones en el ámbito familiar, y especialmente en el entorno de trabajo o estudio, son menos relevantes para explicar la soledad. La cantidad de relaciones con la familia no es un factor significativo de soledad, pero sí su calidad.

- **La salud mental tiene un efecto muy importante en la soledad.** La probabilidad de sufrir soledad no deseada entre las personas con problemas de salud mental percibida o diagnosticada es 2,5 veces superior, y entre las personas que perciben que tiene ansiedad o depresión un 89,2% mayor. Las experiencias traumáticas, como el **acoso escolar** o laboral, son muy relevantes para explicar la soledad no deseada. La encuesta muestra también que cuatro de cada diez personas jóvenes en España han sufrido una experiencia de este tipo, lo que subraya la necesidad de abordar este fenómeno con carácter de urgencia.
- Más allá de que la salud mental se ve como un tema cada vez más relevante en la sociedad, la soledad no deseada puede tener consecuencias trágicas en algunas personas. **La prevalencia de soledad no deseada entre personas que han tenido pensamientos suicidas es el doble** que entre quienes no los tienen, y lo más importante, existe una relación significativa entre los pensamientos suicidas y la soledad. El suicidio es en la actualidad la principal causa de mortalidad entre la juventud, con casi una muerte al día en España (316 casos en 2021 entre 15 y 29 años), por delante de los accidentes de tráfico.
- **Asistir a terapia psicológica tiene un efecto preventivo** de cara a la soledad, no en cambio la terapia psiquiátrica. No obstante, es importante tener en cuenta que la gravedad de los casos atendidos por ambos servicios a menudo no es comparable.
- Más allá de la salud mental, la **salud física** está relacionada de forma significativa con la soledad. Las personas con problemas de salud física sufren limitaciones para las relaciones con otras personas, lo que puede generar un mayor aislamiento objetivo, al tiempo que su mayor vulnerabilidad puede traducirse en una mayor demanda de apoyo y con ello favorecer una mayor soledad subjetiva. A la inversa, la soledad favorece los hábitos perjudiciales para la salud.
- **Los jóvenes con menos recursos sufren una mayor prevalencia de soledad** no deseada, y además, la pobreza es una variable significativa para explicar la soledad no deseada. De esta manera la población juvenil con menos recursos sufren no solo una exclusión material, sino también en muchos casos una exclusión relacional.
- A pesar de que la sociedad española es cada vez más inclusiva, las **personas de origen extranjero o LGTBI sufren mayores tasas de soledad** y lo más importante, el origen y la orientación sexual tienen un efecto significativo sobre la soledad.

La soledad está relacionada con multitud de factores, con algunos de ellos de forma bidireccional

Por lo tanto, la importancia de la soledad no deseada está entrelazada con la de otros ámbitos de las políticas sociales, como la salud, especialmente la mental, la inclusión social o la lucha contra la discriminación.

La relación de la soledad con algunas variables es **unidireccional**, por ejemplo, la orientación sexual o el origen extranjero generan una mayor probabilidad de sufrir soledad, pero no a la inversa,

la soledad no puede cambiar el origen ni a priori influir sobre la orientación sexual. En cambio, la relación de la soledad con otras variables es **bidireccional**: los problemas de salud mental generan una mayor soledad, y a la inversa, la soledad es perjudicial para la salud mental, lo mismo ocurre con las relaciones personales, las habilidades sociales de confianza hacia los demás, el hábitat, la salud, la situación laboral o la pobreza.

Esta bidireccionalidad de la soledad no deseada hace que sea un problema aún más relevante, dada su repercusión para cuestiones como la salud mental o física, al tiempo que amplía las herramientas para su solución: si la relación de la soledad con la salud mental es bidireccional, realizando acciones que mejoren la salud mental lograremos también reducir la soledad. Todo ello nos indica una serie de ámbitos de actuación con los que se puede prevenir o reducir la soledad no deseada y abre un espacio para las políticas públicas en este campo.

5.2.Recomendaciones

¿Qué puede hacerse para reducir la soledad juvenil? A partir de los resultados de estudio se proponen un conjunto de actuaciones diversas que persiguen tres tipos de objetivos:

Prevenir	Actuaciones orientadas a la reducción de nuevos casos de soledad juvenil, a tratar de evitar su aparición.
Detectar	Actuaciones orientadas a identificar los casos existentes de soledad juvenil, a nivel general y particular.
Intervenir	Actuaciones orientadas a reducir la soledad juvenil existente.

Las actuaciones orientadas a la reducción de la soledad juvenil no tienen por qué estar destinadas a un único objetivo, prevenir, detectar o intervenir, sino que pueden servir para varios.

Para la determinación de estas recomendaciones se ha realizado un grupo de discusión con personas expertas en juventud y/o soledad, presentado los principales resultados de la encuesta a partir del cual poder realizar un debate sobre las medidas que desde las políticas públicas se pueden implementar.

La diversidad de perfiles de jóvenes que sufren soledad hace que sea muy difícil plantear una solución universal. A su vez, la relación de la soledad con variables muy diferentes se traduce en **múltiples posibilidades de actuación**. Por esta razón, la soledad juvenil debe abordarse desde diferentes ámbitos. Este informe realiza principalmente siete grupos de recomendaciones, que se describen a continuación.

Escuelas inclusivas que contemplen la educación emocional	Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud	Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable	Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad
Fomentar la participación juvenil	Integrar y reforzar el ecosistema institucional	Reforzar las políticas educativas, de empleo y de inclusión social	Impulso de las actuaciones para reducir la soledad no deseada a través de las universidades

5.2.1. Favorecer la educación emocional y la inclusividad en todos los tramos educativos

Escuelas inclusivas

Desarrollar escuelas más inclusivas es un paso clave para reducir la soledad no deseada dado el papel clave de la socialización en la infancia y en la adolescencia, pero también debido a la universalidad de la educación.

La inclusividad vista desde la perspectiva de la soledad debe ser abordada de manera integral. Esto implica trabajar medidas muy diferentes, desde la accesibilidad física a la prevención del acoso, para perfiles muy diversos, atendiendo a perfiles tradicionalmente discriminados, como personas LGTBI, o las personas de origen extranjero, pero también a personas que sin un perfil minoritario puedan sufrir discriminación o soledad no deseada.

Para lograr escuelas más inclusivas desde la perspectiva de la soledad se recomienda:

- **Favorecer las relaciones sociales entre el alumnado**, prestando especial atención a las personas que sufren soledad no deseada, creando actividades para tal fin.
- **Concienciar al alumnado y al profesorado** sobre la importancia de la soledad no deseada, favoreciendo los valores de una sociedad inclusiva e integradora que se traduzcan en una actitud proactiva en la lucha contra la soledad no deseada, identificando casos y apoyando e integrando a personas que se sientan solas.
- **Ofrecer formación al profesorado** sobre cómo detectar y actuar ante casos de soledad no deseada, acoso y discriminación.
- **Establecer protocolos de prevención del acoso escolar**, tanto presencial como el ciberacoso, y sistemas para verificar su seguimiento y calidad.
- **Favorecer una actitud positiva hacia la diversidad**, incluyendo a personas LGTBI, de origen extranjero y con discapacidad, y también a personas con bajo o alto rendimiento escolar, bajo o alto nivel de renta, menores habilidades comunicativas o problemas de obesidad.
- **Realizar mejoras de accesibilidad universal** para crear entornos en los que puedan participar las personas con discapacidad.
- **Favorecer los valores cooperativos** frente a los competitivos.

Educación emocional

La escuela ofrece una oportunidad muy valiosa para el desarrollo de habilidades emocionales debido a su papel didáctico y su cobertura universal. Estas habilidades juegan un papel preventivo frente al desarrollo de problemas de salud mental en la edad adulta, factor clave para la soledad. Además, las habilidades emocionales promueven una mayor comunicación, empatía, resiliencia y sirven para prevenir y solucionar conflictos, favoreciendo con ello la creación y el mantenimiento de relaciones entre las personas. Para desarrollar la educación emocional se recomienda:

- **Refuerzo de los contenidos para el desarrollo emocional** en el currículo educativo y en los planes de acción tutorial, trabajando habilidades y cuestiones como:
 - Empatía.
 - Resiliencia.
 - Tolerancia a la frustración y gestión de la misma.
 - Respeto a la diversidad.
 - Comunicación de emociones.
 - Escucha.
 - Técnicas de relajación.
 - Expectativas realistas sobre las relaciones personales.
 - Resolución de conflictos.
- **Refuerzo de los servicios de orientación** en las escuelas. Los servicios de orientación deben orientar en el plan de acción tutorial, asesorar e intervenir en el desarrollo de los protocolos para la adecuada convivencia y prevención de la soledad no deseada y problemas de salud mental, desarrollando la autoestima, la escucha activa o la resolución de conflictos.
- **Organización de talleres de habilidades emocionales con familias.**

5.2.2. Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud

El estudio muestra con claridad la importancia de la relación de la salud mental con la soledad no deseada. Por esta razón se recomiendan una serie de medidas orientadas a proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud:

- **Campañas para reducir la presión emocional** en la sociedad y desarrollar la empatía.
- Campañas de concienciación y **reducción del estigma social sobre los problemas de salud mental.**
- **Establecimiento de protocolos en las escuelas** para detectar posibles casos de personas con problemas de salud mental, desajustes emocionales y prevención de conducta suicida, que impliquen la derivación a profesionales del campo de la psicología, así como de sistemas de seguimiento y mejora de la calidad.
- **Formación a profesionales** de los campos de la educación, juventud y otros servicios públicos que traten a menudo con personas jóvenes y adolescentes para detectar posibles casos de problemas de salud mental y derivarles a recursos de apoyo.

- **Refuerzo de los servicios de salud mental y de la oferta de terapia psicológica** financiada con fondos públicos, bien a través del sistema público de salud bien a través de fórmulas de colaboración público-privada.

5.2.3. Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable

La existencia de una cantidad suficiente de relaciones de amistad con una calidad satisfactoria y encuentros principalmente presenciales es una de las claves para evitar y reducir la soledad no deseada en la juventud. Por esta razón se recomiendan medidas orientadas a fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable:

- **Crear espacios de interacción social de la juventud** más allá de la oferta de ocio existente, reforzando la dimensión comunitaria. Estos espacios podrán ser de nueva apertura o también utilizar otras instalaciones fuera de su horario habitual (por ejemplo institutos los fines de semana). Para favorecer la interacción social mediante el ocio saludable se recomiendan actividades presenciales que fomenten la interacción y relaciones presenciales como:
 - Ludotecas.
 - Actividades deportivas.
 - Talleres de distinta tipo: música y baile, teatro e interpretación, pintura, cocina, horticultura, etc.
 - Espacios de conversación y debate.
 - Grupos de apoyo mutuo.
 - Grupos de intercambio de idiomas.
- **Ampliación de los horarios de los espacios existentes**, en especial en las horas de tarde-noche y durante festivos y fines de semana.
- **Reforzar la financiación de las actividades culturales y de ocio juvenil ya existentes**, generalmente a nivel local, pero que en muchas localidades ofrecen una dotación muy reducida de plazas.
- **Mejorar la difusión** de la oferta de actividades existente.
- Apoyar las actividades lúdicas surgidas de la propia **iniciativa juvenil** (ver más detalles más adelante).

Se recomienda además que las actividades sean:

- **Inclusivas**, favoreciendo la participación simultánea de jóvenes de diferentes entornos sociales, como distintos barrios, niveles de renta, orígenes culturales u orientaciones sexuales, con el fin de favorecer las relaciones entre personas diversas.
- **Saludables**, siendo una alternativa a formas de ocio y socialización en las que el consumo de alcohol, tabaco o drogas tiene un papel importante.
- **Presenciales**, que se basen en la interacción entre personas cara a cara frente al contacto digital, aunque se utilicen los medios digitales para la difusión y organización de estas actividades.

- Más allá de las relaciones entre la propia juventud, **promover las relaciones intergeneracionales** entre jóvenes y mayores, favoreciendo las interconexiones para hacer frente a sus soledades.

5.2.4. Fomentar la participación juvenil

La propia juventud debe tener un papel protagonista en el diseño e impulso de políticas para la reducción de la soledad no deseada en su ámbito. Para ello se recomiendan dos líneas de medidas:

- **Promover la participación de jóvenes en el diseño y ejecución de políticas de soledad.** La propia juventud debe tener un mayor protagonismo en el diseño de las políticas orientadas a la prevención, detección y reducción de la soledad juvenil. Esta participación debe impulsarse no solo a través de las organizaciones juveniles, sino también involucrando a jóvenes no asociados. Además, el propio proceso de participación implica en sí mismo la relación con otras personas, tanto jóvenes como de otras edades, contribuyendo en sí misma a reducir la soledad.
- **Simplificar a nivel administrativo el acceso de las organizaciones juveniles a los recursos.** En la actualidad la tramitación para el acceso a recursos, incluyendo el uso de espacios públicos, para la realización de actividades por parte de organizaciones juveniles requiere una burocracia excesivamente compleja, especialmente para la juventud. Es necesaria una simplificación administrativa, así como apoyos para la tramitación ofrecidos desde la propia administración, para lograr que más iniciativas de ocio y participación juvenil, surgidas desde la propia juventud, lleguen a materializarse.

5.2.5. Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad

Los servicios de atención a la juventud son clave para detectar casos de soledad y especialmente para impulsar acciones de apoyo a personas solas. En este sentido se recomienda:

- **Impulsar los servicios de información a la juventud**, logrando una mayor presencia en la sociedad, con más puntos de atención, ampliación de los horarios, actuaciones más frecuentes en el entorno educativo y mayor presencia digital.
- Reforzar el papel de los **servicios de información a la juventud como puntos de detección** de casos de soledad no deseada a través del establecimiento de protocolos y formación a profesionales.
- **Crear facilitadores de relaciones sociales**, profesionales que conozcan las realidades y necesidades no cubiertas de diferentes perfiles de jóvenes y lleven a cabo una labor de conexión, networking y derivación de jóvenes a servicios, organizaciones y actividades.
- **Ofrecer servicios de acompañamiento para las transiciones vitales** que guíen a jóvenes en diferentes planos, como educación, trabajo, relaciones sociales, afectivas, sexualidad, identidad personal o cambios de vivienda.

5.2.6. Integrar y reforzar el ecosistema institucional

Además de los servicios de juventud, en la actualidad existe un ecosistema de entidades públicas y privadas que ya realizan un conjunto de actuaciones importantes para reducir la soledad no deseada en la juventud. Es importante reforzar, conectar y estructurar este ecosistema:

- **Apoyar a las entidades sociales** que realizan una labor importante para reducir la soledad no deseada en la actualidad, tendiendo puentes con la juventud, difundiendo herramientas creadas por las mismas y visibilizando su labor, haciéndola más accesible tanto para jóvenes como profesionales.
- **Difundir y visibilizar recursos ya existentes** para profesionales o personas según necesidades, aprovechando las redes digitales debido a su alta frecuencia de uso por parte de la juventud.
- **Formar a profesionales** del ámbito educativo, de empleo, inclusión social, sanidad o juventud en herramientas para identificar y responder ante posibles casos de soledad no deseada, teniendo en cuenta la diversidad.
- **Poner en contacto a profesionales** de diferentes organismos a través de redes de contacto para facilitar la derivación de casos hacia los servicios que sean necesarios para personas en situación o riesgo de soledad no deseada.
- **Desarrollar estrategias** a nivel local sobre soledad no deseada que aborden la soledad en la juventud.

5.2.7. Reforzar las políticas educativas, de empleo y de inclusión social

Por último, se recomienda reforzar un conjunto de políticas públicas de inclusión social desde la perspectiva de la juventud, dado que éstas tienen un efecto significativo sobre la soledad no deseada. Una sociedad con mayor inclusión social será una sociedad con menor soledad. Este último punto propone por tanto reforzar estas políticas en sentido amplio más allá de la lucha contra la soledad no deseada. En concreto, se recomienda:

- **Reforzar el personal educativo** para mejorar los ratios, la calidad de la educación y con ello la equidad educativa y los niveles de éxito.
- **Extender los programas de refuerzo y acompañamiento escolar** para reducir el fracaso y el abandono escolar, por ejemplo el PROA+ que afecta especialmente al alumnado con menores recursos, y a su vez, que es una causa de pobreza en la edad adulta.
- **Reforzar las políticas activas de empleo** y adaptarlas mejor a la juventud para favorecer la inserción laboral y con ello reducir la pobreza.
- **Reforzar la protección social de los jóvenes** y especialmente sus niveles de ingresos para mejorar su bienestar.

5.2.8. Impulso de las actuaciones para reducir la soledad no deseada a través de las universidades

Las universidades son instituciones clave para articular muchas de las medidas anteriormente descritas, como:

- **Favorecer la educación emocional y la inclusividad en la universidad.**
- **Proteger la salud mental**, realizando campañas para reducir la presión emocional, estableciendo protocolos, o formando a profesores y otros profesionales de las universidades.
- **Fomentar de las relaciones sociales mediante actividades de ocio saludable** difundidas y realizadas en las universidades.
- **Impulsar los servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad** mediante una mayor presencia en el entorno universitario.
- **Adaptar de las políticas de activas de empleo a la juventud** mediante la presencia y actividades de los servicios públicos de empleo en las universidades.
- **Impulsar los programas de refuerzo educativo** en el ámbito universitario.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Algren, M.H., Ekholm, O., Nielsen, L., Ersbøll, A.K., Bak, C.K., Andersen, P.T. (2020). “Social isolation, loneliness, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighborhoods in Denmark: A cross-sectional study”. *SSM Population Health*, 10 (Abril). doi: 10.1016/j.ssmph.2020.100546.
- Ayuda en Acción. Raúl Ruiz Villafranca, Fernando del Río Hernández, Duygu Sonat y María Calvo Moreno (2023). “Estudio prospectivo sobre Empleo y Juventud en España”.
- Ayuntamiento de Barcelona (2021). “Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030”.
- Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d’Hombres, B., Pásztor, Z., Tintori, G. (2021). *Loneliness in the EU — Insights from surveys and online media data*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi:10.2760/28343.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. y Cacioppo, J. T. (2015), “Loneliness: clinical import and interventions.” *Perspectives on Psychological Sciences*, 10(2), 238-249. doi: 10.1177/1745691615570616.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., y Thisted, R. A. (2006). “Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses.” *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140.
- Cacioppo, J., Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Campaign to end loneliness. [Measuring your impact on loneliness in later life](#).
- Cheung, C. K., y Zebrack, B. (2017). What do adolescents and young adults want from cancer resources? Insights from a delphi panel of AYA patients. *Supportive Care in Cancer*, 25(1), 119–126.
- Cohen S., Gottlieb B. H., Underwood L. G. (2000). “Social Relationships and Health.” En: Cohen S., Underwood L.G., Gottlieb B.H., eds. *Measuring and intervening in social support* (pp. 3-25). New York: Oxford University Press.
- Comisión Europea (2019). Peer Review on [“Strategies for supporting social inclusion at older age”](#) Synthesis report Germany, 23-24 September 2018.
- De Jong Gierveld, J. (1987). “Developing and testing a model of loneliness.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128.
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., y Dykstra, P.A. (2006). “Loneliness and Social Isolation.” En D. Perlman y A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge Handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., y Rubio-Valera, M. (2019). “Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA).” *Journal of Affective Disorders*, 246, 82-88.

- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). "The effect of loneliness on depression: A meta-analysis." *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- European Commission Joint Research Centre (2018). "Loneliness: an unequally shared burden in Europe". Policy Brief.
- Fardghassemi, S., y Joffe, H. (2022). "The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas." *PLoS ONE*, 17(4), e0264638.
- Garaigordobil, M. (2018). "Bullying y Cyberbullying: Estrategias de evaluación, prevención e intervención". Barcelona: Oberta UOC Publishing.
- Hardeep Aiden y British Red Cross. 2016. "Isolation and Loneliness: An overview of the literature."
- Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., y Luhmann, M. (2022). "Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness." *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49.
- Hawkley, L. C., Thisted, R. A., y Cacioppo, J. T. (2009). "Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional and longitudinal analyses." *Health Psychology*, 28(3), 354.
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L. y Nyman-Kurkiala, P. (2022). "Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study." *International Journal of Adolescence and Youth*, 27:1, 362-384.
- Korzhina, Yulia, Jessica Hemberg, Pia Nyman-Kurkiala y Lisbeth Fagerström (2022). "Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: an integrative review." *International Journal of Adolescence and Youth*, 27:1, 493-514.
- Kraav, S. L., Awoyemi, O., Junttila, N., Vornanen, R., Kauhanen, J., Toikko, T., y Tolmunen, T. (2021). "The effects of loneliness and social isolation on all-cause, injury, cancer, and CVD mortality in a cohort of middle-aged Finnish men. A prospective study." *Aging & Mental Health*, 25(12), 2219-2228.
- Lee, C. S., y Goldstein, S. E. (2016). "Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?" *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., y Gleason, J. F. (2016). "Loneliness over time: The crucial role of social anxiety." *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630.
- Luhmann, M., y Hawkley, L. C. (2016). "Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age." *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van Den Noortgate, W., Goossens, L. (2019). "Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis." *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Marcus, M. A., Westra, H. A., Eastwood, J. D., y Barnes, K. L., Mobilizing Minds Research Group. (2012). "What are young adults saying about mental health? An analysis of Internet blogs." *Journal of Medical Internet Research*, 14(1). e17. doi: 10.2196/jmir.1868
- Martín-María, N., Caballero, F. F., Miret, M., Tyrovolas, S., Haro, J. M., Ayuso-Mateos, J. L., y Chatterji, S. (2020). "Differential impact of transient and chronic loneliness on health status. A longitudinal study." *Psychology & Health*, 35(2), 177-195.
- Matthews, T. et al (2019). "Loneliness and Neighborhood Characteristics: A Multi-Informant, Nationally Representative Study of Young Adults". *Psychological Science*, 30(5), 765-775. doi: 10.1177/0956797619836102.

- Moieni, M., & Eisenberger, N. I. (2018). "Effects of inflammation on social processes and implications for health." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1428(1), 5-13.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., y Neyer, F. J. (2020). "The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies." *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24- 52.
- Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (2022), "Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada".
- Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, Fundación ONCE y Nextdoor (2023), "El coste de la soledad no deseada en España".
- Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. [Cómo medir la soledad no deseada: te presentamos las tres escalas más utilizadas](#)
- Pagan, R. (2020). "Gender and Age Differences in Loneliness: Evidence for People without and with Disabilities". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24): 9176. Doi: 10.3390/ijerph17249176
- Perlman, D., y Peplau, L. A. (1981). "Toward a Social Psychology of Loneliness." en R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships (vol. 3): Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Perlman, D., Peplau, L. A., y Peplau, L. (1984). "Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings." En L. A. Peplau, y S. E. Goldston, (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 13-46). US Government Printing Office, DDH Publication No: 84-1312.
- Pittman, Matthew y Brandon Reich (2016). "Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words". *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. Doi: 10.1016/j.chb.2016.03.084.
- Riggenbach, A., Goubert, L., Van Petegem, S., y Amouroux, R. (2019). "Topical review: Basic psychological needs in adolescents with chronic pain: A self-determination perspective." *Pain Research & Management*, 1–12. Doi: 10.1155/2019/8629581
- Rubin, Z.; Hill, C.T.; Peplau, L.A.; y Dunkel-Schetter, C. (1980). "Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness." *Journal of Marriage and the Family*, 42(2), 305-318.
- Schnepf, S.V., Boldrini, M. y Blaskó, Z. (2023). "Adolescents' loneliness in European schools: a multilevel exploration of school environment and individual factors." *BMC Public Health*, 23, 1917. Doi: 10.1186/s12889-023-16797-z
- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Blatný, M., Hrdlička, M., Schwab-Stone, M., y Ruchkin, V. (2016). "Loneliness and its association with psychological and somatic health problems amongst Czech, Russian and U.S. adolescents". *BMC Psychiatry*, 16(1), 128. Doi: 10.1186/s12888-016-0829-2.
- Thornberg, R., Halldin, R., Bolmsjö, N., y Petersson, A. (2013). "Victimising of school bullying: A grounded theory". *Research Papers in Education*, 28(3), 309–329.
- Vaarala, M., Määttä, K., y Määttä, K. (2013). "College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support". *International Journal of Research Studies in Education*, 2(4), 13–28.

- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., y Hanratty, B. (2018). "Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English Longitudinal Study of Ageing." *European Journal of Preventive Cardiology*, 25(13), 1387-1396.
- Van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R., y Scholte, R. H. J. (2014). Loneliness, affect, and adolescents' appraisals of company: An experience sampling method study. *Journal of Research on Adolescence*, 24 (2), 350–363.
- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. J., Engels, R. E., y Goossens, L. (2012). "The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits." *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776–787.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Young, Jeffrey E. (1982). "Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application." En: Peplau, L.A. y Perlman, D. (eds.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.

ANEXO I. CUESTIONARIO ENCUESTA JUVENTUD

BLOQUE 1. TARGET VÁLIDO

P1. ¿Podrías indicarme tu edad exacta?

P2. Independientemente del mayor o menor contacto que tengas con otras personas en tu vida diaria ¿con qué frecuencia te sientes solo/a? Por sentirse solo nos referimos a que tienes menos relación de la que te gustaría con otras personas, o las relaciones que tienes no te ofrecen todo el apoyo que deseas.

1. Nunca
2. Casi Nunca
3. Con Frecuencia
4. Siempre

P3. ¿Con qué frecuencia...

	1. Casi Nunca	2. Algunas Veces	3. Con Frecuencia
a. Sientes que te falta compañía?			
b. Te sientes excluido/a?			
c. Te sientes aislado/a?			

BLOQUE 2. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

P4. ¿Cuál es tu comunidad autónoma de residencia?

P5. Provincia

P6. Municipio

P7. ¿Podrías indicarme cuál es tu año de nacimiento?

P8. ¿Cuál es tu sexo?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Hombre
- 2. Mujer

P9. ¿Me podrías indicar, por favor, sobre tu orientación sexual?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Heterosexual
- 2. LGTBI

P10. Considerándote a ti, a tu padre y a tu madre, ¿los tres habéis nacido en España?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Sí, los tres hemos nacido en España
- 2. No, al menos uno de los tres ha nacido en el extranjero.

P11. ¿Tienes alguna discapacidad?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. No
- 2. Sí

Programación: Mostrar P12 si P11= 2 (personas con discapacidad)

P12. ¿Cuál son los motivos de su discapacidad? Señale todas las que correspondan

Respuesta múltiple

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Visión (vista)
- 2. Audición (oído)
- 3. Comunicación (hablar y comprender)
- 4. Aprendizaje (prestar atención)
- 5. Movilidad (piernas y brazos)
- 6. Autocuidado (básicos como comer, higiene, etc.)
- 7. Doméstica (planificar presupuesto, hacer compras hogar, etc.)
- 8. Relaciones interpersonales
- 9. Otras limitaciones

BLOQUE 3. INCIDENCIA SOLEDAD

Programación: Mostrar P13 y P14 si cumple al menos una de estas condiciones de soledad

P13. Antes has declarado sentirte solo/a ¿cuánto tiempo llevas aproximadamente en esta situación?

- a) años
 - b) meses
- Ns/Nc = 99

P14. ¿Cuándo te sientes más solo/a?

- 0. Ns/Nc
- 1. Todo el día.
- 2. Por la noche.
- 3. Por el día.
- 4. Los fines de semana.
- 5. En otras ocasiones (bodas, aniversarios, fiestas, eventos especiales).

Programación: Mostrar P15 si cumple las dos condiciones de sin soledad

P15. Antes has declarado no sentirte sólo/a, ¿en algún momento de tu vida has pasado por alguna etapa que te sentías sólo/a sin desearlo?

- 0. Ns/Nc
- 1. Nunca me he sentido solo/a
- 2. Casi nunca me he sentido solo/a
- 3. Tuve una etapa me sentía bastante solo/a
- 4. Tuve una etapa me sentía muy en solo/a

Programación: Mostrar P16 si cumple al menos una de estas condiciones de soledad

P16. Tu sentimiento de soledad no deseada ha sido como consecuencia de la pandemia de la COVID-19

- 0. Ns/Nc
- 1. No
- 2. Si

Programación: A todas las personas

P17. En tu entorno, ¿conoces a alguna persona/s que puedan sentirse sola/s sin desealo? Indica la cantidad

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. No
- 2. Sí, bastantes
- 3. Sí, pocos
- 4. Sí, muy pocos

P18. ¿Tienes alguna persona que pueda ayudarte cuando tienes problemas (apoyo emocional, prestar dinero, cuidar de ti o de alguna persona dependiente a tu cargo, realizar gestiones o papeles, etc.)?

0. Ns/Nc (no leer)

1. No

2. Sí

P19. ¿Dirías que puedes confiar en la mayor parte de las personas? (Utiliza la escala del 0 al 10, en la que 0 significa que en general no confías en nadie y 10 que consideras que puedes confiar en la mayor parte de las personas.

0 No confío en nadie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Confío en la mayor parte de las personas
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

P20. ¿Podrías decirme si te sientes...

	1. No	2. Si	0. Ns/NC (no leer)
a. ...seguro hablando de la soledad?			
b. ...cómodo hablando a los demás de que te sientes solo/a?			
c. ...cómodo pidiendo ayuda cuando te sientes solo/a?			

BLOQUE 4. CAUSAS SOLEDAD

Programación: Mostrar P21, si cumple al menos una de estas condiciones de soledad

P21. Me podrías por favor decir los motivos principales por los cuáles te sientes solo/a.

NO LEER: Solo en caso de necesitar ayuda. Máximo 2 respuestas.

0. Ns/Nc (no leer)

1. Falleció la persona con la que tenía una relación estrecha.

2. Dejé de convivir con las personas con las que vivía habitualmente (por ejemplo, padres, hijos, pareja o amigos).

3. Mis familiares residen lejos.

4. No tengo hijos.

5. No tengo familia.

6. Tengo conflictos con la familia.
7. No tengo amigos.
8. Mi orientación sexual
9. Ser inmigrante o tener orígenes migratorios
10. Mi situación de discapacidad me impide relacionarme con otras personas (problemas de oído, visión, movilidad, comunicación...)
11. Mi salud física o mental me impide relacionarme con otras personas
12. He perdido mi trabajo.
13. He acabado los estudios (colegio, instituto, formación, universidad)
14. No tengo tiempo
15. Tengo dificultad para relacionarme con los demás.
16. Me he cambiado de domicilio.
17. Soy cuidador/a de una persona dependiente.
18. Tengo una mala situación económica.
19. Otros (Especificar _____)
20. Ninguna (excluyente)

Programación: A todas las personas

P22. En tu opinión, ¿en qué grado dirías que influye cada una de estas circunstancias, para que una persona de tu edad experimente con frecuencia un sentimiento de soledad no deseada?

Sobre la etapa de estudiante

	1. Nada	2. Poco	3. Bastante	4. Mucho	0. Ns/NC (no leer)
a. De estudiante tener constantemente malas o mediocres notas					
b. De estudiante no sentirte que formas parte del instituto					

Sobre el empleo

	1. Nada	2. Poco	3. Bastante	4. Mucho	0. Ns/NC (no leer)
c. No tener un título académico para trabajar en lo que se desea					
d. No tener claro en qué se quiere trabajar					
e. No tener una trayectoria laboral que cumpla con las expectativas personales					

Sobre las relaciones sociales

	1. Nada	2. Poco	3. Bastante	4. Mucho	0. Ns/NC (no leer)
f. No saber comunicar a los demás lo que se siente o desea					
g. No tener una cantidad suficiente de relaciones con otras personas					
h. Tener malas relaciones con otras personas					

Sobre la brecha digital y redes sociales

	1. Nada	2. Poco	3. Bastante	4. Mucho	0. Ns/NC (no leer)
i. No tener acceso a internet con la regularidad que se desea					
j. Estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales					

BLOQUE 5. RELACIONES SOCIALES

P23. ¿Cómo dirías que son la cantidad de relaciones que tienes con...

	1. Menos de las que quiero	2. Las que quiero	3. Más de las que quiero	0. Ns/NC (no leer)
a. Familiares				
b. Amigos y amigas				
c. Compañeros/as de trabajo o estudio				

P24. ¿Y cómo dirías que es la calidad de las relaciones que tienes con...

	1. Malas	2. Regulares	3. Buenas	0. Ns/NC (no leer)
a. Familiares				
b. Amigos y amigas				
c. Compañeros/as de trabajo o estudio				

P25. ¿Cuál es la forma en la que te relacionas con mayor frecuencia con...

	1. Presencial	2. Online / a distancia	3. Mitad y mi- tad (no leer)	0. Ns/NC (no leer)
a. Familiares				
b. Amigos y amigas				
c. Compañeros/as de trabajo o estudio				

P26. ¿Participas en organizaciones y grupos voluntarios ¿de qué tipo?

Respuesta espontánea. Respuesta múltiple

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Asociación religiosa
- 2. Asociación deportiva
- 3. Asociación cultural
- 4. Sindicato
- 5. Partido político
- 6. ONG
- 7. Asociación de vecinos
- 8. Asociación de jóvenes
- 9. Asociación educativa
- 10. Asociación profesional
- 11. Otras
- 12. No participo en ninguna asociación o grupo voluntario [excluyente]

P27. ¿Qué redes sociales o aplicaciones de mensajería por internet sueles utilizar?

Respuesta espontánea. Registrar la primera respuesta, el resto no es necesario registrar el orden

Respuesta múltiple

Programación: Mostrar P28 si P27 >= 2 (usa redes sociales)

0. Ns/Nc (no leer)	1. No utiliza redes sociales [excluyente]		
2. Facebook	3. YouTube	4. Twitter (ahora X)	5. Instagram
6. Tinder	7. LinkedIn	8. Pinterest	9. Telegram
10. WhatsApp	11. Twitch	12. Snapchat	13. Tik Tok
14. Spotify	15. Discord	16. BeReal	17. Reddit
18. Kiwi	19. WeChat	20. Badoo	21. Tumblr
22. Otros (Especificar)			

P28. ¿Con qué frecuencia sueles utilizar las redes sociales?

0. Ns/Nc (no leer)
1. Varias veces al día
2. Cada día
3. Cada 2 o 3 días
4. Cada 3 o 4 días
5. Cada semana
6. Cada 2 semanas
7. Menos frecuencia

Programación: Mostrar P29 si P28 entre 1 y 2 (uso diario de redes sociales)

P29. Aproximadamente ¿cuántas horas al día dedicas a visitar las redes sociales?

- a. Horas: _____ [máximo 24]
- b. Minutos: _____ [máximo 59]

Programación: A todas las personas

BLOQUE 6. SALUD FÍSICA Y MENTAL**P30. En los últimos 12 meses, ¿dirías que tu estado de salud ha sido muy bueno, bueno, regular, malo o muy malo?**

0. Ns/Nc (no leer)
1. Muy malo
2. Malo
3. Regular
4. Bueno
5. Muy bueno

P31. Actualmente ¿tienes o crees que tienes algún problema con tu salud mental?

Ejemplos: Esquizofrenia, trastornos psicóticos, paranoia, bipolar, trastornos del estado de ánimo, depresión, ansiedad, obsesivo compulsivo, déficit de atención, hiperactividad, etc...

0. Ns/Nc (no leer)
1. No
2. Sí, con diagnóstico médico
3. Sí, pero sin diagnóstico médico

P32. ¿En el día de hoy sientes ansiedad o depresión?

0. Ns/Nc (no leer)
1. No estoy ansioso/a ni deprimido/a
2. Estoy levemente ansioso/a ni deprimido/a

3. Estoy moderadamente ansioso/a o deprimido/a
4. Estoy muy ansioso/a o deprimido/a
5. Estoy extremadamente ansioso/a ni deprimido/a

P33. ¿Alguna vez en tu vida has....

	1. No	2. Si	0. Ns/NC (no leer)
a. ...asistido a terapia psicológica?			
b. ...asistido a terapia psiquiátrica?			
c. ... tenido pensamientos autolesivos?			
d. ... tenido prácticas autolesivos?			
e. ... tenido pensamientos suicidas?			
f. ... sufrido acoso escolar o laboral?			

P34. ¿Cuál es su grado de acuerdo con esta frase: “Tengo una alta autoestima”?

0. Ns/Nc (no leer)
1. Muy en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. Bastante de acuerdo
5. Muy de acuerdo

BLOQUE 7. VULNERABILIDAD SOCIAL

P35. En total, ¿cuántas personas viven en tu hogar, incluyéndote a ti? _____

P36. ¿Cuántas de ellas están en las siguientes edades?

Programación: La suma de P36a y P36b debe ser igual a P35.

- a) Hasta 13 años _____
- b) De 14 y más _____

P37. Los ingresos (fijos, residuales, no declarados) de un mes normal de todas las personas de tu hogar ¿superan los {Valor Variable UMBRAL}?

Programación: Variable “UMBRALE” cantidad según datos proporcionados para cada CCAA según número de personas hasta 13 años y de 14 o más en el hogar

0. Ns/Nc (no leer)
1. No, los ingresos son iguales o inferiores
2. Sí, los ingresos son superiores

P38. Un hogar puede tener diferentes fuentes de ingresos y más de un miembro del hogar puede contribuir con sus ingresos. En relación con el total de ingresos de su hogar, ¿cómo suelen llegar a fin de mes?

0. *Ns/Nc (no leer)*

1. Con mucha dificultad
2. Con dificultad
3. Con cierta dificultad
4. Con cierta facilidad
5. Con facilidad
6. Con mucha facilidad

P39. En un mes normal, ubique a cada miembro de su hogar una sola de estas categorías. ¿Cuántas personas de su hogar incluyéndote a ti....

Programación: La suma de personas tiene que ser igual a P35.

- a) ...tienen 15 o menos años
- b) ...tienen 65 y más años
- c) ...son estudiantes
- d) ... ni trabajan ni buscan empleo (jubilación, labores del hogar, etc.)
- e) ... no trabajan y buscan empleo
- f) ... trabajan a tiempo parcial, hasta 10 horas semanales
- g) ... trabajan a tiempo parcial, entre 11 y 20 horas semanales
- h) ... trabajan a tiempo parcial, más de 20 horas semanales
- i) ... trabajan a jornada completa

P40. ¿Podrías decirme en qué situación laboral te encuentras ahora mismo?

Entrevistador/a: Si estudia y trabaja, o estudio y busca empleo, que la persona entrevistada señale con la que se sienta más identificado o la que dedique más tiempo.

0. *Ns/Nc (no leer)*

1. Empleo por cuenta ajena indefinido
2. Empleo por cuenta ajena fijo discontinuo
3. Empleo por cuenta ajena temporal
4. Empleo por cuenta propia, autónomo o negocio propio
5. Sin trabajo buscando empleo
6. Estudiante (se incluye estudiante en vacaciones)
7. Tareas de la casa o cuidado de familiares
8. Otra situación

P41. Respecto a la situación laboral que has mencionado, ¿cuál es tu grado de satisfacción?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Nada
- 2. Poco
- 3. Bastante
- 4. Mucho

P42. ¿Cuánta preocupación sientes actualmente con respecto a tu futuro y tus metas personales y profesionales?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. Nada
- 2. Poco
- 3. Bastante
- 4. Mucho

P43. ¿Dónde vives la mayor parte del año?

- 0. Ns/Nc (no leer)
- 1. En casa de mis padres o quienes hacen sus veces
- 2. En casa de mis suegros
- 3. En mi casa (sea comprada, alquilada, cedida...)
- 4. En un piso compartido con amigos, compañeros...
- 5. En una residencia o colegio mayor
- 6. En casa de otras personas.

Programación: Mostrar P44 si P40=6 (estudiantes)

P44. ¿Utilizas de forma habitual estos dispositivos tecnológicos para estudiar?

Respuesta múltiple

	1. No [excluyente]	2. Si, en casa	2. Si, en el centro de estudio	0. Ns/Nc (no leer) [excluyente]
a. Ordenador persona (PC)				
b. Tablet				
c. Smartphone				
d. Conexión a internet				

BLOQUE 8. EDUCACIÓN

P45. ¿Cuál es tu nivel de estudios completado más alto alcanzado?

0. Ns/Nc (no leer)
1. Ninguno
2. Educación primaria
3. Educación secundaria obligatoria (ESO)
4. FP Básica
5. PCPI (Programa de Cualificación Profesional Inicial)
6. Bachillerato
7. Ciclo formativo grado medio
8. Ciclo formativo grado superior
9. Grado universitario
10. Master universitario
11. Doctorado universitario

P46. Para el curso actual 2023/24, ¿estas cursando o vas a cursar algún tipo de estudios reglados? ¿cuál?

0. Ns/Nc (no leer)
1. No se ha matriculado
2. Educación primaria
3. Educación secundaria obligatoria (ESO)
4. Formación profesional básica
5. Bachillerato
6. Ciclo formativo grado medio
7. Ciclo formativo grado superior
8. Grado universitario
9. Master universitario
10. Doctorado universitario

P47. Durante tus estudios en el colegio y en el instituto, ¿has repetido curso alguna vez en tu vida?

0. Ns/Nc (no leer)
1. No
2. Si

P48. ¿Ha realizado durante los últimos 12 meses algún tipo de estudios o formación fuera de los planes oficiales de estudio?

Comprende: cursos impartidos por academias, cursos en el centro de trabajo, cursos dirigidos a los desempleados, seminarios, conferencias, clases particulares recibidas, etc.

0. Ns/Nc (no leer)

1. 1. No

2. 2. Sí, últimas 4 semanas (se incluye estudiante en vacaciones)

3. 3. Sí, en las últimas 8 semanas (se incluye estudiante en vacaciones)

4. 4. Sí, antes

ANEXO II. GRUPO DE DISCUSIÓN

Las recomendaciones propuestas en este informe son el resultado de un grupo de discusión realizado con personas expertas en soledad y/o juventud, procedentes del tercer sector de acción social, las administraciones y la academia. En dicho grupo se expusieron los principales resultados del estudio y se debatió con el fin de proponer recomendaciones para afrontar la soledad no deseada juvenil desde las políticas públicas.

Queremos dar nuestro **más sincero y profundo agradecimiento a las personas que participaron en este grupo por su colaboración y aportación en el estudio.**

Nombre	Institución	Cargo
Álvaro Galán	Fundación ONCE Inserta	Coordinador de Alianzas con el Talento
Andrés Esteban Portero	Observatorio Aragonés de la Soledad	Asesor Responsable del Departamento de Menores y del Área de Mayores
Susana Valimaña		Asesora del Departamento de Menores y del Área de Mayores
Juan Antonio Báez	Consejo de la Juventud	Vicepresidente
Juan Manuel García González	Universidad Pablo Olavide Sevilla	Profesor de sociología y director de la Cátedra Cruz Roja Sevilla en Estudios sobre Soledad no Deseada
Laura Gallardo Ortín	Universidad de Zaragoza	Profesora de Psicología
Lucía Chocarro	Cruz Roja Juventud	Vicedirección Estatal de Cruz Roja Juventud
Luis Joaquín García López	Universidad de Jaén y red PROEMO	Catedrático psicología Universidad de Jaén y Responsable Red PROEMO
Magdalena Orozco Areny	Ayuntamiento de Barcelona	Director/a de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores
Carme Pollina Tarrés		Estrategia municipal contra la Soledad
Miriam Noriega Díaz	INJUVE	Jefa de Servicio de Planificación y Evaluación
Pere Soler	Universitat de Girona. UdG-Liberi Grup de Recerca en Infància, Joventut i Comunitat.	Profesor departamento de Pedagogía Universidad de Girona



soledad**ES**

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

Estudio sobre

soledad no deseada y juventud en España



Un estudio promovido por



En colaboración con



Realizado por

