

ANEXO 1. ANÁLISIS DELPHI SOBRE SOLEDAD JUVENIL

“El sujeto líquido busca visibilidad, pero no comunidad;
reconocimiento, pero no reciprocidad”

Zygmunt Bauman

ÍNDICE

Presentación de la investigación Delphi	2
Cuestionario remitido	4
Resumen ejecutivo.....	6
Síntesis del Delphi sobre soledad juvenil.....	11
Análisis extenso: ¿la soledad juvenil, síntoma de una época?	31
1.1. Del acercamiento al tema de la soledad juvenil.....	33
1.2. ¿Soledad juvenil: problema real o hipervisibilizado?	35
1.3. Investigación en juventud y su relación con la soledad juvenil.....	38
1.4. Soledad juvenil a botepronto	40
1.5. ¿Es más adolescente que joven la soledad juvenil?	42
1.6. Distinguir y describir la soledad juvenil.....	42
1.7. ¿Cuándo es soledad y cuándo desamparo?	45
1.8. La linealidad fracturada: la interrupción biográfica	46
1.9. ¿Aislamiento socialmente/institucionalmente producido?	47
1.10. ¿Hay evidencia científica suficiente de la soledad juvenil?	47
1.11. Brecha entre evidencia y práctica.....	49
1.12. Sobre las modalidades de soledad juvenil	51
1.13. Tipologías interrelacionadas	52
1.14. Entorno digital e impacto en la soledad juvenil.....	54
1.15. Cruzando posiciones y soledades.....	56
1.16. ¿Individuo o estructura?.....	57
1.17. La ruptura de la linealidad como trasfondo determinante	59
1.18. Colectivos más expuestos a la soledad juvenil	60
1.19. Ejes para una interpretación de la soledad juvenil	63
1.20. Zonas de riesgo 1: colectivo trans y jóvenes con diversidad afectivo-sexual y de género	64
1.21. Zonas de riesgo 2: soledad y protección familiar	65
1.22. Soledad juvenil y otros malestares personales y sociales	65
1.23. El círculo de la soledad.....	67
1.24. Multiescalar la intervención: estructura, comunidad e individuo	68
1.25. Reducir progresivamente lo invisibilizado	70
1.26. ¿Puede ser la soledad una identidad?	71
1.27. El papel ambivalente de los adultos: ¿acompañan o distorsionan?	73
1.28. ¿Pueden las relaciones intergeneracionales mitigar la soledad juvenil?	74
Unas aportaciones finales	78
Hallazgos y tensiones	80
Algunos apuntes e implicaciones para una política pública en soledad juvenil	82

Presentación de la investigación Delphi

Para el desarrollo de este texto sobre soledad juvenil se ha realizado un análisis Delphi, en el que han participado diecisiete personas expertas, tanto de Euskadi, una gran mayoría, como del resto de España, de diferentes disciplinas científicas y de entidades del tercer sector que se dedican al acompañamiento y gestión de diferentes modalidades del Tercer Sector. En principio, se contactó con alrededor de treinta personas, algunas declinaron desde el principio su participación y otras durante el proceso.

El método Delphi es una técnica de investigación dinámica, intuitiva y predictiva que se basa en el uso estratégico de las opiniones y aportaciones de un panel de personas expertas sobre algún tema en particular, con el fin de llegar a soluciones específicas y una mejor toma de decisiones. Dicho de otra forma, se trata de un método de estructuración de un proceso de comunicación e interacción grupal que es efectivo a la hora de permitir a un grupo de individuos, como un todo, tratar un problema complejo, como es nuestro caso de la soledad juvenil.

Esta técnica de investigación destaca por su capacidad para generar *insights* valiosos y llegar a conclusiones consensuadas por un grupo o panel de personas expertas en entornos complejos y dinámicos.

La metodología cualitativa basada en la técnica Delphi se utiliza cuando se quiere construir una narrativa o discurso consensuado por un grupo de personas expertas y no es posible reunir las con ese fin.

Sus características más relevantes son:

1. Es una técnica iterativa, lo que significa que implica múltiples rondas de consulta y retroalimentación entre las personas expertas participantes.
2. Éstas, contribuyen de manera anónima (nadie sabe qué aportación hace cada persona), lo que fomenta la libertad de expresión y minimiza la influencia de sesgos personales o presiones externas.
3. Consolidación de opiniones, a través de las rondas sucesivas, se busca alcanzar un consenso o una convergencia en las opiniones de las personas expertas, permitiendo así obtener resultados más confiables.
4. El proceso incluye la retroalimentación controlada de las opiniones de las y los participantes, lo que permite ajustar las respuestas en función de los comentarios recibidos en rondas anteriores.
5. Se selecciona cuidadosamente un grupo de personas expertas con conocimientos relevantes sobre el tema en cuestión, garantizando así la calidad y la pertinencia de las opiniones recopiladas.
6. Se puede utilizar tanto para realizar predicciones sobre eventos futuros como para realizar valoraciones sobre aspectos cualitativos o cuantitativos relacionados con el tema en estudio.
7. Flexibilidad, puede adaptarse a diferentes contextos y áreas de estudio, lo que lo convierte en una herramienta versátil para abordar una amplia gama de problemas y cuestiones.

8. El proceso Delphi busca minimizar los sesgos individuales al recoger y analizar las opiniones de un grupo diverso de personas expertas, lo que mejora la objetividad y la validez de los resultados obtenidos.
9. El Método Delphi es relativamente sencillo de implementar y puede realizarse de manera remota utilizando herramientas tecnológicas disponibles.
10. Se ha utilizado con éxito en una amplia variedad de campos y disciplinas, desde la economía y la salud hasta la tecnología, la sociología o la política, demostrando su utilidad y efectividad en diversos contextos de investigación y toma de decisiones.

Las fases que hemos desarrollado en nuestro análisis Delphi han sido las siguientes:

- Elaboración y envío de un guion o cuestionario, abierto, enviado por correo electrónico al panel de personas expertas. Con la información obtenida, se elaboró un primer documento borrador;
- En un segundo paso, se envió ese documento borrador al panel de personas expertas para su lectura crítica y para la recogida de nuevas aportaciones para conformar una segunda versión del informe borrador.
- A partir de la información obtenida en esta segunda vuelta, se han elaborado tres versiones que presentamos a continuación: una versión ejecutiva, una explotación más amplia –síntesis- y una tercera, análisis extenso, la más completa, en la que hemos añadido los grandes consensos obtenidos así como aspectos complementarios de sumo interés que nos han suministrado diferentes personas expertas.

Por orden estrictamente alfabético, las personas que han participado han sido las siguientes:

- Aristegui, Iratxe. Universidad de Deusto.
- Escapa Solanas, Sandra. Universidad de Barcelona.
- Fantova Azcoaga, Fernando. Consultor Social. Besaldi.
- Fernández de Larrinoa, Pedro. Profesor. Universidad de Deusto.
- Goikoetxea Iturregui, María Jesús. Universidad de Deusto.
- Iraurgi Castillo, Ioseba. Universidad de Deusto.
- Longo Imatz, Oskar. Observatorio Vasco de Juventud.
- López Jiménez, Paco. Fundación Pere Tarrés. Universidad Ramon Llull.
- Martínez Virto, Lucia. Universidad Pública de Navarra.
- Mateos Pérez, Estibaliz. Universidad del País Vasco.
- Orbea Bereikua, Julen. Cooperativa Peñascal.
- Padilla Méndez, Angelica. Zehar errefuxiatuekin.
- Rodríguez Berrio, Arantxa. Universidad de Deusto.
- Ruiz Narezo, Marta. Universidad de Deusto.
- Sanzo González, Luis. Gobierno Vasco.
- Sever Egaña, Beatriz. Asociación Naizen.
- Silvestre Cabrera, María. Universidad de Deusto.

La soledad no deseada ha emergido como un fenómeno social relevante. Lejos de ser una experiencia marginal o excepcional se afirma que afecta a una parte muy significativa de la población a lo largo de la vida y que, aunque solo una quinta parte la sufre en el presente, la mayoría de las personas ha atravesado episodios de soledad en algún momento de su trayectoria vital. Esta extensión confirma que la soledad no es un problema individual aislado, sino una experiencia social recurrente, vinculada a los cambios, rupturas y transiciones que atraviesan las personas a lo largo del ciclo vital.

Sin embargo, la soledad no se distribuye de forma homogénea. El análisis de la prevalencia revela con claridad que la juventud concentra los niveles más elevados de soledad no deseada, superando ampliamente la media social y cuestionando el imaginario que asocia la soledad principalmente con la vejez. Se señala, igualmente, que la soledad no surge de un único elemento, sino de la acumulación de vulnerabilidades que erosionan la capacidad de las personas para construir y sostener relaciones significativas. La debilidad de las redes de apoyo, la escasa calidad de las relaciones personales y la ausencia de personas de confianza constituirían el núcleo central del fenómeno, amén del impacto de las redes sociales y los medios digitales. A ello se suman factores materiales y estructurales como las dificultades económicas, el bajo nivel educativo, la precariedad laboral, la mala salud física y mental, así como situaciones de discriminación vinculadas al género, origen, la discapacidad o la orientación sexual.

Finalmente, se señala que la soledad no deseada debe ser abordada como una cuestión de política pública, que exige respuestas integrales, interseccionales y sostenidas en el tiempo. Combatir la soledad implicaría actuar sobre los factores que la producen —empleo, vivienda, educación, salud, cuidados y comunidad— y reforzar las condiciones sociales que hacen posibles los vínculos. Solo así sería posible transformar el reconocimiento social del problema en acción colectiva efectiva y prevenir que la soledad se consolide como uno de los principales ejes de desigualdad y malestar en las sociedades contemporáneas.

1. En tu experiencia profesional o investigadora, ¿desde dónde te aproximas al fenómeno de la soledad juvenil?
2. Algunas personas expertas consideran que la soledad juvenil es un fenómeno real y en crecimiento mientras que otras piensan que es un fenómeno hipervisibilizado en el debate público. ¿Cuál es tu posición?
3. En tu campo de trabajo o investigación, ¿qué peso tiene actualmente la soledad juvenil en comparación con otros problemas que afectan a la juventud?
4. ¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando escuchas el término “soledad juvenil”, de qué edades y temáticas estaríamos hablando?
5. ¿Cómo defines o describes la soledad juvenil y en qué se diferencia, si lo hace, de la

soledad en otras etapas vitales?

6. ¿Existe suficiente evidencia empírica sobre la soledad juvenil? ¿En qué dimensiones detectas mayores carencias?
7. ¿Identificas diferentes tipos de soledad juvenil (emocional, social, estructural, digital, etc.)? ¿Cuáles te parecen más significativos e importantes?
8. ¿Hasta qué punto consideras que las relaciones sociales y los medios digitales han disminuido, amplificado, etiquetado o redefinido la experiencia de la soledad juvenil?
9. Hay quien considera que la soledad juvenil responde a factores individuales y quien lo relaciona más a factores estructurales o sociales. ¿Cuál es tu posición?
10. ¿Qué perfiles juveniles consideras más expuestos a la soledad y qué causas te resultan más determinantes?
11. ¿Qué efectos tiene la soledad juvenil en la salud física, mental, el bienestar emocional y las trayectorias educativas o laborales?
12. ¿Qué tipos de intervenciones o políticas consideras más eficaces para prevenir o reducir la soledad juvenil? ¿crees que algún aspecto del fenómeno sigue estando poco visibilizado?
13. ¿Crees que la soledad se ha convertido en una forma de identidad juvenil (del mismo modo que en generaciones anteriores lo fue “sentirse incomprendido” o “ser diferente”)?
14. ¿Qué papel consideras que tienen los adultos (como padres, madres, como investigadores, como generadores de opinión y de agenda política) en la imagen que la juventud tiene de su propia circunstancia vital?
15. ¿Hasta qué punto relaciones intergeneracionales significativas pueden mitigar la soledad juvenil, ofreciendo a los jóvenes espacios de escucha, reconocimiento y apoyo emocional que a menudo no encuentran entre sus iguales?
16. Cualquier otro aspecto a mencionar o añadir que te parezca relevante...

Resumen ejecutivo

1. **Acercamiento a la soledad juvenil.** Las personas expertas que han participado en el Delphi se han acercado a la soledad juvenil desde puntos de vista diferentes, como la investigación, la intervención social o la experiencia profesional. Aun así, coinciden en una idea principal: la soledad juvenil es un fenómeno complejo y no tiene una sola causa. Puede estar relacionada con la precariedad, la vivienda, la familia, la salud mental, las redes de apoyo o la historia personal de cada joven. Por eso, no debe explicarse de forma simple ni igual para todas las personas.
2. **Realidad o mayor visibilización.** Las personas expertas consideran que la soledad juvenil es una realidad importante y que merece atención. También señalan que no es necesariamente un fenómeno nuevo, sino que ahora es más visible y se habla más de él. Al mismo tiempo, advierten que no hay que exagerarlo ni convertir toda experiencia de malestar en un problema de soledad. Para entenderlo bien, habría que situarlo en un contexto más amplio, marcado por la precariedad, las dificultades de acceso a la vivienda y las transiciones vitales cada vez más inciertas hacia la vida adulta.
3. **Cuestión central o variable dependiente.** Las personas expertas interpretan la soledad juvenil de distintas maneras: como un problema social, como una dimensión del bienestar/malestar o como una consecuencia de otros procesos sociales. Sin embargo, coinciden en que no debe entenderse como un fenómeno aislado. Más bien, la soledad juvenil aparece como una señal de malestar social que se relaciona con la precariedad, la incertidumbre, los problemas de emancipación, la salud mental y el debilitamiento de los vínculos comunitarios.
4. **Expresión de malestar emocional y desconexión.** Las personas expertas señalan que la soledad juvenil se relaciona sobre todo con el malestar emocional y con la sensación subjetiva de desconexión. No siempre significa estar físicamente solo o no tener contacto con otras personas. Una persona joven puede estar rodeada de gente y sentirse sola si no se siente reconocida, aceptada o acompañada. Además, esta experiencia cambia según la edad, el contexto y la situación de vulnerabilidad de cada joven.
5. **¿Vinculación con la adolescencia?** Las personas expertas tienden a vincular la soledad juvenil más con la adolescencia, porque es una etapa de mucha sensibilidad relacional. En esos años son muy importantes la pertenencia, la obsesión por encajar, la aceptación y la construcción de la identidad. Pero también señalan que la soledad aparece con fuerza en la juventud adulta, sobre todo por causas estructurales como la precariedad, la falta de autonomía o las dificultades para independizarse. Por eso, la soledad juvenil debe entenderse más como un fenómeno ligado a las transiciones vitales que a una edad concreta.
6. **Vínculos insuficientes.** Las personas expertas definen la soledad juvenil como una experiencia subjetiva relacionada con la calidad de los vínculos. No es lo mismo soledad que aislamiento. Puede haber relaciones, contactos o convivencia, y aun así existir soledad si esos vínculos no ofrecen apoyo, confianza o reconocimiento. Aunque la soledad juvenil comparte rasgos con la soledad en otras edades, tiene características propias

porque aparece en un momento de cambios, incertidumbre y construcción del proyecto vital.

7. **¿Desamparo estructural?** Las personas expertas consideran que, entre los 25 y los 34 años, la soledad puede entenderse muchas veces como una forma de desamparo estructural. En esta etapa, el problema no siempre es la falta de relaciones personales, sino la falta de apoyos sociales e institucionales y las carencias materiales para construir una vida autónoma. La precariedad laboral, la dificultad para acceder a una vivienda y la dependencia económica pueden generar una soledad más silenciosa, relacionada con la imposibilidad de avanzar en el propio proyecto de vida.
8. **Trayectorias fragmentadas y poslineales.** Las personas expertas destacan que la transición a la vida adulta se ha vuelto más incierta y fragmentada, porque vivimos en una sociedad poslineal. Antes se esperaba una trayectoria más lineal: estudiar, trabajar, independizarse y construir un proyecto de vida. Hoy, muchas personas jóvenes viven interrupciones, retrasos y bloqueos en ese camino. Esta falta de estabilidad dificulta crear vínculos duraderos y puede generar una sensación de desorientación. Por eso, la soledad aparece como resultado de trayectorias vitales más frágiles, entrecortadas y desordenadas.
9. **¿Aislamiento institucionalmente producido?** Las personas expertas también entienden la soledad juvenil como una forma de aislamiento producido social e institucionalmente. Esto significa que no depende solo de la persona joven ni de sus habilidades para relacionarse. Factores como la precariedad, la dependencia familiar forzada, la falta de vivienda o la inseguridad económica bloquean trayectorias y reducen oportunidades de relación. Así, la explicación se desplaza desde lo individual hacia las condiciones sociales que dificultan o truncan la autonomía y la pertenencia.
10. **Evidencia insuficiente.** Las personas expertas señalan que cada vez hay más estudios sobre soledad juvenil, pero todavía existen límites de conocimiento importantes. Predominan las investigaciones cuantitativas, basadas en datos y encuestas, pero faltan estudios que sigan las trayectorias a lo largo del tiempo y que escuchen más en profundidad las experiencias de las personas jóvenes. Añaden que también hacen falta miradas más interseccionales, que tengan en cuenta cómo se combinan la edad, el género, la clase social, el origen, la discapacidad u otras situaciones de vulnerabilidad.
11. **Brecha entre conocimiento e intervención.** Las personas expertas advierten que existe una distancia entre la investigación y la práctica profesional. Desde la academia se señala que falta evidencia suficiente, mientras que desde la intervención social se detectan situaciones de soledad en la vida cotidiana, aunque muchas veces no se nombren así. Esta diferencia muestra la necesidad de conectar mejor el conocimiento científico con la experiencia de quienes trabajan directamente con jóvenes, para diseñar respuestas más útiles y ajustadas a la realidad.
12. **Distintas modalidades de soledad.** Las personas expertas reconocen que existen distintas formas de soledad juvenil. Hablan de soledad emocional, social, existencial y estructural, y también de formas más recientes relacionadas con el mundo digital o con la diversidad sociocultural. Sin embargo, señalan que no deben entenderse como categorías

separadas. En la vida real, estas formas de soledad suelen mezclarse y reforzarse entre sí. Por eso, es mejor hablar de dimensiones porosamente conectadas que de tipos cerrados.

13. **Fenómeno multidimensional.** Las personas expertas coinciden en que la soledad juvenil es un fenómeno multidimensional. Esto significa que puede expresarse de varias maneras al mismo tiempo. La soledad emocional suele estar en el centro de la experiencia, pero también influyen la dimensión social, la estructural, la existencial, la digital y la cultural. Estas dimensiones se superponen y, en muchos casos, están condicionadas por factores estructurales como la precariedad, la falta de autonomía o la desigualdad.
14. **Factores fluctuantes.** Las personas expertas señalan que no todas las dimensiones de la soledad tienen el mismo peso en todas las etapas. La soledad emocional es el núcleo de la vivencia personal, porque se relaciona con cómo se siente la persona. La dimensión estructural condiciona muchas otras formas de soledad, porque afecta a las oportunidades de vida. En la adolescencia suele pesar más la soledad social, ligada al grupo y a la pertenencia. En la juventud adulta puede ganar fuerza la soledad existencial, relacionada con el sentido, el futuro y el proyecto vital.
15. **La emergencia de la sociedad digital.** Las personas expertas coinciden en que los medios digitales no son la causa principal de la soledad juvenil. Sin embargo, sí pueden transformarla y amplificarla. Las redes sociales pueden facilitar contactos y conexiones, pero también pueden favorecer relaciones superficiales, comparación constante o sensación de no estar a la altura. Su efecto depende del uso que se haga de ellas y del contexto personal y social de cada joven. Por eso, lo digital debe entenderse como un factor importante, pero no
16. Las personas expertas explican que el impacto de lo digital cambia según la forma de soledad. Puede intensificar la soledad emocional, por ejemplo, cuando aumenta la comparación o la búsqueda de reconocimiento. También puede cambiar las relaciones sociales, hacer más visibles algunas desigualdades o influir de forma indirecta en preguntas sobre el sentido y la identidad. En cualquier caso, lo digital actúa como un elemento que modifica la experiencia de soledad, pero no como su causa principal.
17. **¿Presteminencia de los factores estructurales?** Las personas expertas dan mucho peso a las causas estructurales de la soledad juvenil, aunque también reconocen su dimensión subjetiva. La precariedad, la vivienda, la incertidumbre económica o las dificultades para emanciparse condicionan mucho las posibilidades de integración social. Pero también importa cómo cada joven vive sus relaciones y sus cambios vitales. Por eso, proponen una mirada que combine biografía y contexto, teniendo en cuenta que los factores relacionales pesan más en la adolescencia y los estructurales ganan fuerza en la juventud adulta.
18. **Afectación desigual de la soledad juvenil.** Las personas expertas subrayan que la soledad juvenil no afecta por igual a toda la juventud. Se concentra con más fuerza en contextos donde se acumulan distintas vulnerabilidades. No se explica solo por pertenecer a un colectivo concreto, sino por la combinación y superposición, intersección en suma, de factores estructurales, relacionales y biográficos. Esto significa que una persona puede tener más riesgo de soledad cuando se juntan precariedad, falta de apoyo, discriminación, problemas familiares o dificultades de salud.

19. **Zonas de riesgo.** Las personas expertas proponen hablar más de zonas de riesgo que de colectivos cerrados. Esta idea ayuda a evitar etiquetas y a comprender mejor la realidad. La soledad no aparece porque una persona pertenezca a un grupo determinado, sino porque vive en condiciones que aumentan su vulnerabilidad. La acumulación de desventajas, las trayectorias fragmentadas y la falta de apoyos son factores que crean mayor riesgo de desconexión social.
20. **Colectivos con más riesgo.** Las personas expertas señalan que, en jóvenes LGTBQ+ y especialmente en personas trans, la soledad no deriva de esta identificación, sino de la falta de reconocimiento, la discriminación y las barreras para construir relaciones seguras. El problema no está en quién es la persona, sino en un entorno que puede rechazar, invisibilizar o dificultar su pertenencia. Por eso, esta forma de soledad combina dimensiones emocionales, sociales y estructurales.
21. **Soledad en contextos protegidos.** Las personas expertas advierten que la soledad también puede aparecer en contextos familiares aparentemente protectores. Esto ocurre, por ejemplo, cuando una persona joven sigue viviendo con su familia no por elección, sino porque no puede emanciparse. Aunque existan relaciones familiares positivas, la falta de autonomía puede generar una soledad menos visible. Se trata de una soledad estructural encubierta, vinculada a la imposibilidad de construir un proyecto propio.
22. **Múltiple afectación.** Las personas expertas destacan que la soledad juvenil puede tener efectos en muchos ámbitos de la vida. Puede afectar a la salud mental, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión o ideación suicida. También puede influir en la salud física, en las conductas de riesgo y en las trayectorias educativas y laborales. Por eso, la soledad no solo produce malestar en el presente, sino que también puede debilitar oportunidades futuras y reproducir desigualdades.
23. **Círculo vicioso de la soledad.** Las personas expertas describen la soledad juvenil como un círculo acumulativo, y vicioso. Una situación de vulnerabilidad puede generar soledad; esa soledad puede producir malestar; el malestar puede deteriorar los estudios, el trabajo, las relaciones o la salud; y ese deterioro puede aumentar de nuevo la soledad. Así se crea un proceso que se refuerza y retroalimenta a sí mismo y que puede acabar consolidando situaciones de exclusión si no se interviene a tiempo.
24. **Intensidades de la soledad.** Las personas expertas explican que este círculo de soledad puede tener distintos niveles. Puede ser leve y aparecer en momentos concretos; puede ser moderado y mantenerse durante más tiempo; o puede hacerse crónico cuando se relaciona con problemas estructurales. Lo importante no es solo saber si una persona joven se siente sola, sino conocer con qué intensidad lo vive y hasta qué punto esa soledad afecta a su bienestar y a su trayectoria vital.
25. **Respuestas multiescalares.** Las personas expertas coinciden en que las respuestas eficaces deben actuar en varios niveles al mismo tiempo. Hacen falta medidas estructurales para prevenir la soledad, como mejorar el empleo, la vivienda y la protección social. También hacen falta medidas comunitarias para crear vínculos, espacios de encuentro y sentido de pertenencia. Y, además, se necesita apoyo individual para acompañar a quienes están en situación de mayor vulnerabilidad. Ninguna de estas respuestas funciona bien por separado.

26. **¿Persistencia de dimensiones invisibilizadas?** Las personas expertas advierten que algunas dimensiones de la soledad juvenil siguen siendo poco visibles. Esto ocurre especialmente con la dimensión estructural, la interseccionalidad y las trayectorias vitales truncadas. Cuando estas cuestiones no se perciben, ven e identifican, aumenta el riesgo de pensar que la soledad es solo un problema personal. Esta mirada individualizadora limita la eficacia de las políticas, porque no actúa sobre las causas sociales que producen o mantienen la soledad.
27. **¿No es una identidad?** Las personas expertas insisten en que la soledad juvenil no debe convertirse en una identidad. Una persona joven puede sentirse sola, pero no debe ser definida por esa soledad. Se trata de una experiencia de malestar, no de una característica permanente. Aunque hoy la soledad sea más visible, no conviene normalizarla ni romantizarla. Debe entenderse como una señal de alerta sobre dificultades relacionales, sociales o estructurales que necesitan respuesta.
28. **Entorno familiar ambivalente.** Las personas expertas señalan que el papel de las personas adultas es ambivalente. Las familias, el profesorado, los profesionales y otras figuras adultas pueden acompañar, proteger y detectar situaciones de soledad. Pero también pueden interpretar mal la experiencia juvenil si la miran desde prejuicios, alarmismo o enfoques demasiado individualizados. Por eso, se necesita una relación más horizontal, basada en la escucha, el respeto y el reconocimiento de la voz de las personas jóvenes.
29. **Soledad y participación ambivalente.** Las personas expertas explican que la relación entre soledad y participación juvenil también es ambivalente. La soledad puede reducir la confianza, debilitar la participación y hacer que una persona se retire de la vida social. Pero, en algunos casos, también puede activar la búsqueda de apoyo, participación o acción colectiva. La clave está en el reconocimiento y la pertenencia: cuando las personas jóvenes se sienten escuchadas y valoradas, aumenta su capacidad de actuar y participar.
30. **Intergeneracionalidad ambivalente.** Las personas expertas destacan que las relaciones intergeneracionales pueden ayudar a reducir la soledad juvenil cuando ofrecen escucha, reconocimiento y vínculos significativos. Sin embargo, recuerdan que estas relaciones no sustituyen a las relaciones entre iguales, que son muy decisivas en la juventud. Además, deben basarse en la reciprocidad y no en la sobreprotección. En contextos de precariedad, pueden generar dependencia si limitan la autonomía. Su mayor valor aparece cuando forman parte de comunidades que amplían las oportunidades de pertenencia y conexión.

Síntesis del Delphi sobre soledad juvenil

1. **En tu experiencia profesional o investigadora, ¿desde dónde te aproximas al fenómeno de la soledad juvenil?** La aproximación experta a la soledad juvenil se caracteriza por una notable diversidad de enfoques, que incluyen la investigación académica, la intervención social directa y perfiles híbridos que combinan ambas perspectivas. Mientras que el ámbito investigador interpreta la soledad como un fenómeno socialmente estructurado, vinculado a cambios en los valores, las condiciones de vida y los procesos de transición a la adultez, la práctica profesional la entiende como una experiencia relacional situada, especialmente visible en contextos de vulnerabilidad como la migración o la exclusión social. A su vez, las aproximaciones mixtas permiten conectar el análisis teórico con la experiencia aplicada, enriqueciendo la comprensión del fenómeno, al igual que las vías indirectas desde políticas públicas u otros campos de estudio, que evidencian su carácter transversal. Existe un amplio consenso en que la soledad juvenil es un fenómeno complejo, multidimensional y relacional, influido tanto por factores estructurales —como la precariedad económica, las dificultades de emancipación o el acceso a la vivienda (incluida la persistencia de la pobreza encubierta)— como por dimensiones psicosociales y comunitarias, como las relaciones familiares, la salud mental y las oportunidades de pertenencia. No obstante, conviene reforzar la idea de que el malestar asociado a la soledad no constituye una experiencia exclusiva de la juventud, sino una vivencia ampliamente extendida a lo largo del ciclo vital. La juventud representa, en este sentido, una etapa en la que dicha experiencia puede intensificarse y adquirir matices específicos, pero sin desligarse de procesos biográficos más amplios. Desde esta perspectiva, se hace necesario evitar lecturas excepcionalistas del fenómeno de la “soledad juvenil” y situarlo en continuidad con otras formas de soledad presentes en distintas etapas de la vida. Finalmente, se subraya la importancia de huir de enfoques simplificadores o estigmatizantes, apostando por una mirada sensible a la diversidad de experiencias individuales y a la complejidad de sus trayectorias.
2. **Algunas personas expertas consideran que la soledad juvenil es un fenómeno real y en crecimiento mientras que otras piensan que es un fenómeno hipervisibilizado en el debate público. ¿Cuál es tu posición?** La soledad juvenil es ampliamente reconocida por las personas expertas como un fenómeno real y socialmente relevante, presente en distintos contextos y, en algunos casos, con indicios de crecimiento reciente —especialmente tras la pandemia—, aunque su interpretación se ve matizada por el debate en torno a su posible hipervisibilización. Existe un consenso claro en que no se trata de un problema nuevo, sino de una realidad que ha ganado visibilidad como resultado de una mayor atención mediática, académica y política, así como de una mayor capacidad social para nombrarla y reconocerla, lo que no implica necesariamente un incremento proporcional de su prevalencia. Ahora bien, más allá de este debate, también existe evidencia consistente de que la juventud concentra actualmente, en comparación con otras etapas del ciclo vital, niveles elevados de sufrimiento asociado a la soledad que no conviene minimizar. La cuestión clave, por tanto, no es únicamente si la soledad ha aumentado, sino cómo interpretamos ese malestar. Es probable que una parte esté vinculada a los retos propios de la etapa evolutiva —especialmente la centralidad de la

construcción de vínculos significativos—, pero este factor resulta insuficiente para explicar, por sí solo, la intensidad y persistencia de los niveles de soledad observados en diversos estudios y contextos. Este matiz permite sostener la relevancia del fenómeno sin caer en discursos alarmistas ni simplificadores. En este sentido, se advierte del riesgo de sobredimensionamiento, simplificación o alarmismo, así como de su conversión en etiqueta generacional o su patologización indebida, recordando que no toda la juventud está sola ni toda experiencia de malestar equivale a soledad. Asimismo, se subraya la necesidad de una mayor precisión conceptual, ante la frecuente confusión entre soledad, aislamiento social y otros estados emocionales como la ansiedad o la depresión, lo que puede distorsionar su análisis. Desde una perspectiva crítica, se insiste en evitar enfoques individualizantes y situar la soledad juvenil en el marco de procesos estructurales más amplios —como la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda o las incertidumbres en la transición a la vida adulta—, entendiéndola como una experiencia socialmente producida. Al mismo tiempo, se reconoce la heterogeneidad del fenómeno, con especial intensidad en determinados colectivos, como jóvenes migrantes que enfrentan mayores dificultades para construir vínculos y sentido de pertenencia. En conjunto, el consenso apunta a la necesidad de abordar la soledad juvenil con rigor analítico y equilibrio, evitando tanto su invisibilización como su sobrerrepresentación, y atendiendo a la complejidad de sus causas, manifestaciones y trayectorias.

3. **En tu campo de trabajo o investigación, ¿qué peso tiene actualmente la soledad juvenil en comparación con otros problemas que afectan a la juventud?** El lugar que ocupa la soledad juvenil en el análisis experto sobre la juventud presenta posiciones diversas pero complementarias, que oscilan entre su consideración como problema relevante, dimensión transversal o fenómeno periférico. Por un lado, se reconoce que tiene un peso significativo, aunque compartido con otros problemas estructurales como el empleo o el acceso a la vivienda, sin llegar a ser necesariamente prioritario. Por otro, emerge con fuerza una perspectiva que la define como una dimensión transversal del malestar juvenil, más que como un problema autónomo, actuando como un indicador sensible de vulnerabilidad social que atraviesa ámbitos como la salud mental, la precariedad o las dificultades de emancipación. En algunos discursos, esta idea se intensifica al situar la soledad como una condición estructurante, el “sustrato” sobre el que se configuran otros problemas, condicionando procesos como la integración social o el bienestar emocional. En esta misma línea, puede reforzarse la idea de que la soledad no solo actúa como indicador del malestar social, sino también como un “espejo” que permite leer el funcionamiento global de la sociedad, reflejando dinámicas más amplias relacionadas con el acceso a la vivienda, las desigualdades socioeconómicas, los procesos migratorios o la salud mental. Este matiz subraya su valor analítico más allá de su peso como problema específico, situándola como una categoría clave para interpretar de forma integrada las condiciones de vida de la juventud. Frente a ello, también existen posiciones que relativizan su centralidad, al no constituir un foco específico de análisis, o que señalan que su presencia es más indirecta dentro de otras problemáticas, así como voces críticas que advierten que su peso en la agenda investigadora y profesional sigue siendo inferior al que cabría esperar. Asimismo, se destaca que su creciente atención está en parte vinculada a su incorporación en la agenda pública y a la disponibilidad de financiación. En conjunto, existe un amplio consenso en que, más allá de su jerarquización como problema, la soledad juvenil está estrechamente interconectada con otros ámbitos clave

del malestar juvenil, consolidándose como una categoría analítica relevante para comprender de forma integrada las condiciones de vida de la juventud.

4. **¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando escuchas el término “soledad juvenil”, de qué edades y temáticas estaríamos hablando?** La primera imagen asociada a la soledad juvenil remite mayoritariamente a una experiencia de malestar emocional vinculada a la fragilidad o ausencia de vínculos significativos, caracterizada más por la desconexión subjetiva que por el aislamiento objetivo, incluyendo situaciones en las que jóvenes socialmente conectados se sienten, sin embargo, relacionalmente insatisfechos. En este sentido, resulta clave distinguir entre la cantidad y la calidad de las relaciones, situando el núcleo del malestar en la distancia entre las relaciones que se tienen y las que se desearían tener: una brecha que puede expresarse en términos de cantidad —con mayor peso en la adolescencia—, pero, sobre todo, en términos de calidad —más característica de la juventud—. Esta representación se asocia a fenómenos como la salud mental, la precariedad, la migración o la pérdida de redes de referencia, y se concreta en imágenes de sufrimiento, inseguridad, baja autoestima o cuadros ansioso-depresivos. No obstante, existen diferencias relevantes en la delimitación etaria, con enfoques que sitúan el fenómeno principalmente en la adolescencia —como etapa crítica marcada por la centralidad del grupo de iguales—, otros que lo amplían a la juventud en sentido amplio y a la transición a la vida adulta —incluyendo procesos como la emancipación o la incertidumbre vital—, y perspectivas que priorizan los procesos evolutivos y las transiciones vitales frente a los límites de edad, entendiendo la soledad como un fenómeno cambiante a lo largo del ciclo vital. Asimismo, se subraya la diversidad de experiencias, destacando una mayor intensidad en colectivos vulnerables —como jóvenes migrantes o quienes se sitúan fuera de las identidades normativas—, lo que refuerza la idea de que no existe una única juventud, sino múltiples trayectorias atravesadas por desigualdades. Finalmente, algunas voces advierten sobre los riesgos de tratar la “soledad juvenil” como una categoría homogénea, subrayando la necesidad de abordarla desde una perspectiva flexible, contextual e interseccional.
5. La soledad juvenil tiende a asociarse con mayor frecuencia a la adolescencia, especialmente entre los 12 y 17 años, al considerarse una etapa particularmente sensible por la centralidad del grupo de iguales, los procesos de construcción identitaria y la mayor vulnerabilidad emocional. No obstante, esta visión convive con un enfoque que amplía el fenómeno hacia la adultez joven, vinculándolo a las dificultades propias de la transición a la vida adulta —como la precariedad, la emancipación o la incertidumbre vital—. En conjunto, más que una adscripción exclusiva a una etapa, el análisis evidencia una doble focalización: la adolescencia como momento de vulnerabilidad relacional y la juventud adulta como periodo condicionado por factores estructurales que dificultan la consolidación de vínculos y proyectos de vida. Así, aunque existe una tendencia inicial a identificarla con etapas tempranas, la soledad juvenil se entiende de forma más amplia como un fenómeno dinámico, evolutivo y ligado a procesos vitales más que a límites estrictamente etarios. A ello se añade que la intensidad de la soledad en la juventud puede verse agravada por la forma en que esta experiencia es interpretada social y subjetivamente: con frecuencia, se vive como un “fracaso evolutivo”, al contradecir las expectativas normativas asociadas a esta etapa —caracterizada idealmente por la conexión social y la abundancia de relaciones—. Esta lectura introduce elementos de

culpa y autoevaluación negativa que amplifican el malestar, reforzando la dimensión subjetiva de la experiencia de soledad en este periodo vital.

6. **¿Cómo defines o describes la soledad juvenil y en qué se diferencia, si lo hace, de la soledad en otras etapas vitales?** La soledad juvenil se define de forma ampliamente consensuada como una experiencia subjetiva de desconexión vinculada a la insuficiencia o baja calidad de los vínculos significativos, donde lo central no es la cantidad de relaciones, sino su significado, reciprocidad y capacidad de generar pertenencia. A partir de esta base común, emergen distintas interpretaciones: algunas sostienen que su esencia es compartida con la soledad en otras etapas de la vida, variando únicamente los contextos en los que se produce; mientras que otras destacan su especificidad en la juventud, al situarse en una fase clave de construcción de identidad, marcada por una alta vulnerabilidad emocional y relacional. Junto a ello, cobra relevancia un enfoque estructural que entiende la soledad juvenil como un fenómeno socialmente producido, vinculado a la precariedad, la incertidumbre y la fragmentación de las trayectorias vitales. Asimismo, se identifican rasgos diferenciales respecto a otras edades: frente a la soledad asociada a la pérdida en etapas posteriores, en la juventud predomina la dificultad de construir vínculos y proyectos estables, en un contexto de incertidumbre biográfica. También destaca la influencia del entorno digital, donde puede darse una soledad sentida en contextos de aparente hiperconectividad, así como la distinción clave entre soledad e aislamiento, pudiendo existir una sin la otra. Por otro lado, conviene incorporar de forma explícita la existencia de una dimensión positiva de la soledad —la soledad buscada—, entendida como un espacio necesario para el autoconocimiento, la regulación emocional y el desarrollo de vínculos más saludables. Esta forma de soledad, diferenciada de la experiencia dolorosa de la soledad no deseada, puede actuar en algunos casos como un antídoto frente a esta última. Así, por ejemplo, determinadas relaciones de pareja insatisfactorias que generan sentimientos de soledad se inician o se mantienen precisamente por el miedo a estar solo o sola, lo que refuerza la importancia de reconocer el valor de una relación equilibrada con uno mismo. Finalmente, se diferencian formas de soledad según el contexto: una más subjetiva en entornos integrados y otra más estructural en situaciones de vulnerabilidad, lo que evidencia que se trata de un fenómeno complejo, multidimensional y atravesado por desigualdades, cuya comprensión requiere integrar dimensiones subjetivas, relacionales y estructurales, evitando enfoques simplificadores.
7. En las edades comprendidas aproximadamente entre los 25 y 34 años, la llamada soledad juvenil puede interpretarse más adecuadamente como una situación de desamparo estructural que como un problema exclusivamente relacional. En este tramo, la experiencia de malestar no deriva tanto de la ausencia de vínculos personales, sino de la falta de soportes sociales, institucionales y materiales que permitan desarrollar una vida autónoma, en un contexto marcado por la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda y la inestabilidad residencial. Esta situación configura una forma de “soledad institucionalmente producida”, en la que las condiciones sociales trasladan a las personas jóvenes la responsabilidad de resolver limitaciones que exceden sus capacidades reales. Así, más que aislamiento, lo que emerge es una experiencia de abandono estructural, especialmente significativa en una etapa en la que socialmente se presupone independencia. En este sentido, la prolongación de la dependencia económica y

residencial —vinculada a fenómenos como la pobreza encubierta— extiende la vulnerabilidad juvenil más allá de los límites tradicionales de edad, bloqueando la transición a la adultez. Además, esta forma de soledad no solo implica la falta de apoyo social o institucional, sino también una transferencia de responsabilidad hacia el individuo para resolver problemas de origen estructural. Este desplazamiento genera una intensificación del malestar, al traducirse frecuentemente en sentimientos de fracaso personal, insuficiencia o autoatribución de la dificultad, pese a que las limitaciones responden a condiciones externas. Por ello, en estas edades, la soledad debe entenderse fundamentalmente como expresión de desamparo social, donde los factores socioeconómicos adquieren un peso central en la configuración del malestar y en la experiencia subjetiva de la propia trayectoria vital.

8. La transición a la vida adulta se configura actualmente como un proceso de linealidad fracturada, alejado de trayectorias previsibles y organizado en torno a itinerarios cada vez más inciertos, fragmentados y reversibles. Frente al modelo tradicional basado en hitos claros —empleo, emancipación, autonomía—, las condiciones actuales, marcadas por la precariedad laboral y las dificultades de acceso a la vivienda, generan trayectorias frágiles o incluso bloqueadas, prolongando la juventud y desdibujando sus límites. Esta transformación no solo afecta a las condiciones materiales, sino que produce una interrupción biográfica, es decir, una brecha entre las expectativas sociales de progreso y las posibilidades reales de alcanzarlo, dificultando la construcción de proyectos de vida coherentes. En este contexto, la soledad juvenil aparece estrechamente vinculada a esta desestructuración, no como una mera carencia relacional, sino como un fenómeno que emerge de la intersección entre vulnerabilidad estructural, precariedad y fragilidad de los itinerarios vitales. Así, la precariedad no solo limita oportunidades, sino que desordena la biografía, debilita los procesos de arraigo y pertenencia, y dificulta la construcción y sostenimiento de vínculos significativos, convirtiendo la soledad en un síntoma de trayectorias vitales desarticuladas. La soledad juvenil puede entenderse como una forma de aislamiento socialmente producido, en el marco de transformaciones que han fracturado las trayectorias tradicionales hacia la vida adulta, haciéndolas más inciertas, fragmentadas y desiguales. En este contexto, factores estructurales como la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda o la prolongación de la dependencia familiar no solo limitan la emancipación, sino que generan trayectorias vitales frágiles o bloqueadas, alterando los marcos biográficos y dificultando la construcción de proyectos de vida coherentes.
9. La soledad juvenil puede entenderse como una forma de aislamiento socialmente producido, en el marco de transformaciones que han fracturado las trayectorias tradicionales hacia la vida adulta, haciéndolas más inciertas, fragmentadas y desiguales. En este contexto, factores estructurales como la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda o la prolongación de la dependencia familiar no solo limitan la emancipación, sino que generan trayectorias vitales frágiles o bloqueadas, alterando los marcos biográficos y dificultando la construcción de proyectos de vida coherentes. Esta situación produce una interrupción biográfica que debilita las condiciones de arraigo, pertenencia y reconocimiento social. Desde esta perspectiva, la soledad deja de interpretarse como un problema exclusivamente individual o relacional para entenderse como el resultado de condiciones sociales e institucionales que dificultan la construcción

y el sostenimiento de vínculos significativos. Así, el fenómeno no radica únicamente en que las personas jóvenes se sientan solas, sino en que existen contextos estructurales que dificultan activamente que no lo estén, desplazando el foco desde el déficit individual hacia la responsabilidad social en la producción del aislamiento. En esta misma línea, cabe reforzar que las condiciones estructurales no solo afectan a la cantidad y calidad de los vínculos, sino también a la forma en que las personas jóvenes interpretan sus propias dificultades relacionales. En muchos casos, estas condiciones contribuyen a generar la percepción de que tales dificultades son exclusivamente individuales, favoreciendo su internalización en forma de culpa o insuficiencia personal. Este proceso no solo intensifica el malestar, sino que también puede amortiguar la implicación de los jóvenes en los procesos de transformación social, al dificultar la identificación de las raíces estructurales de su experiencia.

10. **¿Existe suficiente evidencia empírica sobre la soledad juvenil? ¿En qué dimensiones detectas mayores carencias?** La evidencia empírica sobre la soledad juvenil es creciente pero aún insuficiente y desigual, situándose en una fase de desarrollo incipiente como campo de investigación específico. Si bien existe un consenso en que ya se dispone de una base relevante de estudios —principalmente cuantitativos y de carácter transversal— que permiten afirmar su relevancia social, también se identifican importantes carencias analíticas y metodológicas. Entre ellas destacan la falta de estudios longitudinales y cualitativos que permitan comprender trayectorias y procesos, la escasa incorporación de perspectivas interseccionales (género, origen, desigualdades sociales), y la predominancia de enfoques individualistas que no integran suficientemente los factores estructurales e institucionales. Asimismo, se cuestiona la adecuación de los instrumentos de medición, en muchos casos diseñados para otras etapas vitales, y se señalan lagunas en ámbitos clave como el impacto de la digitalización, la relación con la salud mental o las condiciones materiales de vida (empleo, vivienda). En esta línea, puede añadirse que estas limitaciones no solo afectan a la profundidad del conocimiento disponible, sino también a la forma en que se interpreta el fenómeno, tendiendo a invisibilizar dimensiones estructurales y a sobrerrepresentar explicaciones centradas en el individuo. Esto refuerza la necesidad de revisar marcos analíticos y herramientas metodológicas para evitar sesgos que condicionen tanto el diagnóstico como las respuestas institucionales. En conjunto, aunque la soledad juvenil cuenta con un respaldo empírico creciente, existe un amplio acuerdo en la necesidad de avanzar hacia investigaciones más complejas, longitudinales, contextualizadas y sensibles a la diversidad de experiencias, que permitan consolidar el conocimiento y orientar mejor las intervenciones.
11. Se identifica una brecha significativa entre la evidencia académica y la práctica profesional en el abordaje de la soledad juvenil, que responde a diferencias en los puntos de observación y en las prioridades de cada ámbito. Mientras que desde la investigación se enfatizan las limitaciones del conocimiento disponible —falta de estudios longitudinales, predominio de enfoques cuantitativos, debilidades metodológicas o escasa incorporación de perspectivas interseccionales—, desde la intervención directa se pone el foco en las carencias prácticas en la detección y abordaje del fenómeno, evidenciando que, en muchos casos, la soledad ni siquiera es preguntada, nombrada o tratada explícitamente. Este contraste no refleja posiciones contradictorias, sino niveles distintos y complementarios de comprensión, donde la academia problematiza la falta de evidencia y

la intervención constata la presencia cotidiana —aunque a veces invisibilizada— del fenómeno. En este sentido, la ausencia de evidencia no implica ausencia de realidad, sino, en ocasiones, falta de herramientas para identificarla y abordarla. A ello se añade que esta brecha también está relacionada con la dificultad para nombrar la soledad en la intervención cotidiana, lo que limita su detección incluso cuando está presente. La cuestión terminológica no es menor: en otros idiomas, como el inglés, existen distinciones más afinadas que permiten diferenciar entre experiencias diversas (por ejemplo, entre *loneliness* y *solitude*). En castellano, la polisemia del término “soledad” introduce una ambigüedad adicional que puede dificultar tanto su identificación como su abordaje en contextos profesionales. La tensión entre ambos enfoques pone de relieve la necesidad de articular mejor la producción de conocimiento con la práctica profesional, promoviendo investigaciones más conectadas con los contextos reales y prácticas más informadas por la evidencia. Así, la soledad juvenil emerge no solo como un objeto de estudio, sino como una realidad que exige una mayor integración entre análisis y acción para mejorar su comprensión, visibilización e intervención.

12. **¿Identificas diferentes tipos de soledad juvenil (emocional, social, estructural, digital, etc.)? ¿Cuáles te parecen más significativos e importantes?** La soledad juvenil se configura como un fenómeno multidimensional, en el que existe un amplio consenso en distinguir diferentes modalidades, aunque con enfoques diversos sobre su categorización. De forma general, se reconoce la tipología clásica entre soledad emocional —vinculada a la ausencia o baja calidad de relaciones íntimas— y soledad social —relacionada con la falta de integración en redes más amplias—, a las que se añade con frecuencia la soledad existencial, asociada a la pérdida de sentido o a la desconexión con la propia identidad. Junto a estas dimensiones, emerge con fuerza una lectura que incorpora la soledad estructural, entendida como resultado de condiciones socioeconómicas, institucionales o administrativas que limitan la integración y condicionan otras formas de soledad. Asimismo, se identifican modalidades emergentes como la soledad digital, vinculada a nuevas formas de interacción, o la soledad cultural, relacionada con la falta de reconocimiento y pertenencia en contextos migratorios. No obstante, algunas perspectivas cuestionan la utilidad de clasificaciones rígidas y proponen entender la soledad como un fenómeno interrelacionado y dinámico, donde distintas dimensiones coexisten y se influyen mutuamente. En esta línea, también se introduce una mirada evolutiva, señalando que el peso de cada modalidad varía según la etapa vital —predominando la soledad social en la adolescencia y ganando relevancia la existencial o estructural en la adultez joven—. En conjunto, la evidencia apunta a que la soledad juvenil no responde a un único tipo, sino a una constelación de experiencias interconectadas, lo que exige marcos analíticos flexibles e integradores.
13. Aunque existe un consenso amplio sobre la multidimensionalidad de la soledad juvenil, no todas sus dimensiones presentan el mismo peso explicativo. Más que una jerarquía fija, se observa una configuración dinámica de relevancias, en la que destacan tres focos principales: la soledad emocional, la soledad estructural y, en función del contexto y la etapa vital, la soledad social y existencial. La soledad emocional emerge como el núcleo experiencial del fenómeno y la dimensión más transversal, al estar presente incluso en contextos de alta interacción social. Constituye la vivencia subjetiva de desconexión que atraviesa al resto de formas de soledad, pudiendo manifestarse independientemente del

aislamiento objetivo. Por su parte, la soledad estructural adquiere un papel clave como condicionante de las demás dimensiones, al estar vinculada a factores como la precariedad, la exclusión social o las barreras institucionales. Esta perspectiva refuerza la idea de que la soledad juvenil no es solo una experiencia individual, sino un fenómeno socialmente producido, estrechamente relacionado con dinámicas de desigualdad y exclusión. En cuanto a la soledad social, su relevancia se concentra especialmente en la adolescencia, etapa en la que la pertenencia al grupo de iguales resulta central. Sin embargo, su peso tiende a disminuir en etapas posteriores, donde otras formas de soledad adquieren mayor protagonismo. La soledad existencial, en cambio, cobra mayor importancia en la adultez joven, vinculada a la incertidumbre vital, la falta de sentido o las dificultades para consolidar un proyecto de vida, pudiendo representar formas más intensas de malestar. Otras dimensiones, como la soledad digital y la soledad cultural, presentan una relevancia más contextual, asociada a transformaciones en las formas de interacción social o a procesos de no reconocimiento y pertenencia, especialmente en contextos migratorios. En conjunto, la evidencia apunta a que la soledad juvenil es el resultado de dinámicas acumulativas de exclusión, donde factores estructurales, trayectorias vitales y cambios en los modelos relacionales se combinan. Así, la soledad emocional actúa como núcleo transversal de la experiencia, mientras que la soledad estructural configura las condiciones que posibilitan su aparición, modulando el peso del resto de dimensiones según el contexto y el momento del ciclo vital. A este marco conviene añadir una distinción fundamental entre formas de soledad: aquella que genera sufrimiento y aquella que puede tener un valor constructivo. No toda soledad es problemática; existe también una soledad buscada o integrada que permite el autoconocimiento y favorece la construcción de vínculos más sanos. Desde esta perspectiva, la soledad y la calidad de los vínculos pueden entenderse como dos caras de un mismo proceso de maduración relacional. Ello sugiere la necesidad de desplazar parcialmente el enfoque, pasando de concebir la soledad únicamente como un problema a combatir a incorporar también el aprendizaje de la soledad y el desarrollo de vínculos significativos como elementos clave en la intervención.

14. **¿Hasta qué punto consideras que las relaciones sociales y los medios digitales han disminuido, amplificado, etiquetado o redefinido la experiencia de la soledad juvenil?**

Existe un amplio consenso en que los medios digitales no originan la soledad juvenil, pero sí han transformado profundamente sus formas de manifestación, introduciendo nuevas dinámicas relacionales y amplificando determinadas experiencias de desconexión. Su impacto se caracteriza por una naturaleza ambivalente, aunque con una tendencia predominante hacia efectos intensificadores. Por un lado, los entornos digitales tienden a favorecer vínculos más superficiales y menos sostenidos, lo que puede reforzar la sensación de vacío emocional. Asimismo, promueven dinámicas de comparación constante, exposición y búsqueda de validación externa, generando percepciones de insuficiencia o exclusión, especialmente entre jóvenes en situaciones de vulnerabilidad. Estas lógicas configuran una “economía afectiva” en la que la identidad y el reconocimiento social se entrelazan, pudiendo derivar en confusión identitaria y malestar subjetivo. Por otro lado, se reconoce que los medios digitales también pueden ampliar las oportunidades de contacto y sostener vínculos, especialmente en contextos de distancia o aislamiento. En este sentido, su efecto no es lineal ni determinista, sino que depende del tipo de uso, las competencias digitales y el contexto relacional. Así, pueden actuar

simultáneamente como espacios de conexión y de desconexión, facilitando relaciones, pero sin garantizar necesariamente vínculos significativos o sentido de pertenencia. Además, se advierte del riesgo de sobredimensionar el papel de lo digital como causa única de la soledad, señalando que muchas de sus manifestaciones remiten a factores estructurales y biográficos más profundos. En este sentido, las redes pueden incluso individualizar problemáticas de origen social, haciendo que desigualdades o dificultades estructurales se experimenten como fracasos personales. En conjunto, los medios digitales deben entenderse como un factor de transformación y amplificación, que interactúa con dimensiones emocionales, sociales y estructurales. Más que reducir la soledad, contribuyen a complejizarla y redefinirla, configurando un escenario en el que coexisten nuevas formas de conexión con experiencias persistentes —e incluso intensificadas— de desconexión.

15. Las aportaciones expertas permiten identificar tres posicionamientos principales sobre el papel de los medios digitales, que no son excluyentes entre sí, sino que reflejan distintos niveles de interpretación del fenómeno: Posición crítica: interpreta los medios digitales como un factor amplificador de la soledad juvenil, al favorecer vínculos superficiales, intensificar la comparación social y debilitar el apoyo emocional significativo. Desde esta perspectiva, lo digital incrementa el riesgo de aislamiento subjetivo y profundiza la desconexión. Posición ambivalente (predominante): entiende los medios digitales como un elemento transformador más que causal, capaz tanto de facilitar la conexión como de intensificar el aislamiento. Su impacto depende del uso, el contexto y las características individuales, configurando nuevas formas de relación que combinan oportunidades de contacto con riesgos de superficialidad, exposición y validación externa. Posición escéptica: relativiza su influencia y advierte sobre el riesgo de sobredimensionar lo digital como explicación única. Desde este enfoque, se enfatiza la necesidad de mayor evidencia empírica y se sitúan en el centro factores estructurales y biográficos que explican la soledad más allá de las tecnologías. En conjunto, estas posiciones configuran un gradiente interpretativo, donde los medios digitales se entienden como un factor relevante pero no exclusivo, que interactúa con dimensiones emocionales, sociales y estructurales en la configuración de la soledad juvenil.
16. El cruce entre las posiciones sobre el papel de los medios digitales y la tipología de soledades permite una comprensión más integrada y no homogénea del fenómeno. Los medios digitales no actúan de igual manera sobre todas las dimensiones, sino que modulan, intensifican o reconfiguran formas de soledad preexistentes. En la soledad emocional, existe consenso en su afectación por lo digital, aunque con distintos matices: la posición crítica señala un efecto intensificador (superficialidad, comparación); la ambivalente destaca su papel reconfigurador (validación externa, construcción identitaria); y la escéptica relativiza su peso frente a factores vitales y de desarrollo más amplios. En la soledad social, el impacto es más matizado: mientras la posición crítica apunta a una posible sustitución de relaciones presenciales, la ambivalente reconoce que lo digital puede ampliar redes —especialmente débiles— sin garantizar vínculos significativos, y la escéptica cuestiona la equivalencia entre conexión digital e integración social. En cuanto a la soledad estructural, el análisis converge en que los factores estructurales son más determinantes que lo digital, actuando los medios principalmente como amplificadores simbólicos —por ejemplo, a través de la comparación—, cuyos

efectos se intensifican en contextos de vulnerabilidad previa. En la soledad existencial, el papel de lo digital es más indirecto: puede influir en la construcción del sentido vital (expectativas, comparación), pero esta dimensión se vincula fundamentalmente a trayectorias vitales, incertidumbre y dificultades para consolidar un proyecto de vida. Por su parte, en las formas emergentes —como la soledad digital y la cultural—, lo digital no solo influye, sino que contribuye a visibilizar y configurar nuevas expresiones del fenómeno, como la paradoja de conexión sin vínculo o las tensiones entre vínculos a distancia e integración local en contextos migratorios. En conjunto, este cruce confirma que los medios digitales funcionan como factores moduladores y amplificadores, pero no como causas únicas. Su impacto depende de su interacción con dimensiones emocionales, sociales y, especialmente, estructurales, reforzando la idea de que la soledad juvenil es un fenómeno multidimensional, relacional y contextual. En este sentido, conviene reforzar que el problema no reside tanto en los medios digitales en sí —ni exclusivamente en los usos que se hacen de ellos— como en el tiempo de dedicación, especialmente cuando este desplaza el tiempo destinado a relaciones presenciales significativas, necesarias para el desarrollo de vínculos sólidos con personas del entorno.

17. **Hay quien considera que la soledad juvenil responde a factores individuales y quien lo relaciona más a factores estructurales o sociales. ¿Cuál es tu posición?** Las respuestas de las personas expertas muestran un amplio consenso en que la soledad juvenil no puede explicarse principalmente desde factores individuales, sino que debe entenderse como un fenómeno socialmente condicionado, donde lo estructural adquiere un peso determinante sin excluir la dimensión subjetiva. La posición dominante es claramente estructural, al señalar que la soledad responde a condiciones sociales, económicas y culturales que limitan las oportunidades de integración y pertenencia, como la precariedad, la presión social o la falta de recursos para participar plenamente en la vida social. Desde esta perspectiva, se advierte del riesgo de interpretar la soledad como un problema individual, ya que ello puede llevar a responsabilizar a las propias personas jóvenes de un malestar que tiene raíces colectivas. Junto a esta visión, emerge una posición integradora que propone superar la dicotomía entre individuo y estructura, entendiendo la soledad como el resultado de la interacción entre trayectorias biográficas, capacidades personales y condiciones sociales concretas. Este enfoque, cercano a perspectivas ecológicas, subraya que la experiencia de soledad se construye en la interrelación entre distintos niveles del entorno, desde los vínculos cercanos hasta los marcos sociales más amplios, articulando así lo individual y lo estructural en un mismo proceso. De forma minoritaria, algunas aportaciones ponen mayor énfasis en la dimensión individual, recordando que la soledad es, en última instancia, una experiencia subjetiva que puede variar entre personas en contextos similares. No obstante, incluso en estos casos se reconoce que dichas percepciones están fuertemente condicionadas por factores estructurales, lo que impide entender la soledad como un fenómeno exclusivamente individual. Asimismo, se observa que el peso relativo de estos factores varía según la etapa vital: mientras que en la adolescencia cobran mayor relevancia los procesos identitarios y relacionales, en etapas posteriores, especialmente en la transición a la vida adulta, los factores estructurales se vuelven más determinantes. En conjunto, las diferencias entre posiciones no radican en la identificación de los factores, sino en el énfasis otorgado a cada nivel. Así, la perspectiva dominante se aleja de interpretaciones individualistas y sitúa la soledad juvenil como una experiencia subjetiva construida en contextos

estructurales específicos, lo que implica la necesidad de abordajes integrales que combinen intervenciones personales con transformaciones sociales más amplias.

18. La soledad juvenil se vincula estrechamente con la creciente ruptura de la linealidad en las trayectorias vitales, que actúa como un trasfondo estructural determinante en su configuración. Frente a modelos tradicionales de transición a la vida adulta —basados en secuencias relativamente previsibles como formación, empleo y emancipación—, las personas jóvenes se enfrentan hoy a recorridos más inciertos, fragmentados y, en muchos casos, inaccesibles. Esta transformación no solo limita oportunidades materiales, sino que erosiona los marcos de integración social y de reconocimiento, generando experiencias de desconexión que, aunque se vivan de forma individual, tienen un origen colectivo. En este contexto, la soledad juvenil no puede entenderse únicamente como ausencia de relaciones, sino como el resultado de trayectorias vitales bloqueadas, desincronizadas o sin horizonte claro. La sensación de no avanzar o de no ocupar un lugar social reconocido sitúa la soledad en el plano del sentido vital y la temporalidad, más que en el mero déficit relacional. La precariedad en ámbitos como el empleo o la vivienda interrumpe la continuidad biográfica y dificulta la construcción de proyectos de vida coherentes, favoreciendo la vivencia de fracaso personal en contextos donde el malestar tiene raíces estructurales. Así, la ruptura de la linealidad produce efectos no solo materiales, sino también relacionales y emocionales: limita la creación de redes estables, dificulta el desarrollo de vínculos significativos e intensifica la incertidumbre. La soledad emerge, por tanto, en la intersección entre biografía y estructura, como una experiencia subjetiva profundamente condicionada por las condiciones sociales. En conjunto, esta perspectiva permite entender la soledad juvenil como una expresión de las transformaciones contemporáneas en los procesos de transición a la vida adulta, donde la pérdida de previsibilidad genera trayectorias fragmentadas que dificultan la construcción de identidades, vínculos y proyectos vitales. De este modo, la soledad deja de interpretarse como un problema individual para situarse como un síntoma de desajustes estructurales más amplios. En síntesis, no se trata solo de la falta de vínculos, sino de la dificultad de construir una vida con sentido en contextos donde la linealidad ya no está garantizada. No obstante, conviene explicitar que, aunque los factores estructurales tienen un peso determinante en la configuración de estas experiencias, en la intervención directa resulta necesario complementar esta mirada con el trabajo sobre las capacidades y recursos individuales. Esto permite evitar una dicotomía simplificadora entre lo estructural y lo personal, y avanzar hacia enfoques integrados que, al tiempo que inciden en las condiciones sociales, fortalecen las herramientas de afrontamiento, vinculación y agencia de las personas jóvenes.
19. **¿Qué perfiles juveniles consideras más expuestos a la soledad y qué causas te resultan más determinantes?** Las aportaciones expertas coinciden en que la soledad juvenil no se distribuye de forma homogénea, sino que se concentra especialmente en contextos de vulnerabilidad acumulada, aunque existen matices relevantes en la forma de identificar a los grupos más expuestos. Una primera aproximación, centrada en colectivos, señala de manera recurrente a jóvenes migrantes, personas LGTBIQ+, jóvenes con problemas de salud mental, en situación de desempleo o precariedad, o con trayectorias marcadas por violencia, institucionalización o fracaso escolar. En estos casos, la exposición a la soledad se relaciona con barreras específicas como la discriminación, la

falta de redes de apoyo o las dificultades de integración. Sin embargo, una segunda posición desplaza el foco desde los colectivos hacia las condiciones estructurales y relacionales que generan dicha vulnerabilidad. Desde esta perspectiva, la clave no reside en pertenecer a un grupo determinado, sino en la combinación de factores como la precariedad económica, la fragilidad de las redes sociales, la falta de reconocimiento o las dificultades de acceso a espacios de pertenencia. Así, la soledad se explica mejor por la acumulación de desventajas que limitan las oportunidades de integración que por la pertenencia a categorías cerradas. En esta línea, una tercera posición introduce una mirada crítica hacia la categorización, advirtiendo del riesgo de estigmatizar o simplificar el fenómeno al definir perfiles de riesgo. Se propone, en su lugar, centrar el análisis en los factores subyacentes y en las dinámicas de exclusión, evitando atribuir la soledad a características individuales o identidades específicas. Más allá de estas diferencias, existe un consenso claro sobre los principales factores que incrementan el riesgo de soledad juvenil: la debilidad o ausencia de redes familiares y sociales, la discriminación o falta de reconocimiento, la precariedad económica y residencial, los problemas de salud mental y las dificultades en los procesos de transición a la vida adulta. Asimismo, variables como la edad, el género o la distancia respecto a identidades normativas pueden intensificar estas situaciones. En conjunto, los resultados apuntan a que la soledad juvenil no es tanto una característica de determinados colectivos como el resultado de una lógica de vulnerabilidad acumulada, donde la combinación de factores estructurales, relacionales y biográficos incrementa la exposición al aislamiento. De este modo, no son los colectivos en sí los que generan soledad, sino las condiciones de desigualdad y exclusión que tienden a concentrarse en ellos.

20. La identificación de colectivos más expuestos a la soledad juvenil adquiere mayor profundidad cuando se analiza a partir de tres ejes interrelacionados: la soledad estructural, la acumulación de vulnerabilidades y la ruptura de las trayectorias vitales. Desde esta perspectiva, las personas expertas coinciden en que no son los colectivos en sí mismos los que explican la soledad, sino las condiciones estructurales que tienden a concentrarse en determinados grupos. La presencia recurrente de jóvenes migrantes, personas LGTBIQ+ o jóvenes en situación de precariedad responde así a contextos marcados por la exclusión, la falta de capital social y la debilidad de las redes de apoyo, lo que sitúa la soledad estructural como un elemento clave que condiciona tanto la experiencia de desconexión como las posibilidades de construir vínculos significativos. Este fenómeno se ve intensificado por dinámicas de vulnerabilidad acumulada, en las que factores como la precariedad económica, la discriminación, la ausencia de redes familiares o las experiencias de violencia se combinan y refuerzan mutuamente. La soledad emerge así no como resultado de una única causa, sino como la convergencia de múltiples desventajas que configuran trayectorias marcadas por la fragilidad relacional y la inseguridad material, limitando las oportunidades de integración y pertenencia. A su vez, estos procesos se inscriben en un contexto más amplio de ruptura de la linealidad en las trayectorias vitales. Las dificultades para acceder a hitos como el empleo estable, la emancipación o la integración social generan recorridos fragmentados que dificultan la construcción de proyectos de vida coherentes. En este marco, la soledad no se reduce a la ausencia de relaciones, sino que se vincula a procesos de desanclaje social y biográfico que obstaculizan la construcción de vínculos estables. En consecuencia, más que hablar de colectivos definidos, el análisis apunta a la existencia de zonas de riesgo, entendidas

como espacios sociales donde se concentran condiciones que dificultan la pertenencia, el reconocimiento y la vinculación. Este enfoque permite superar visiones estigmatizadoras y avanzar hacia una comprensión más dinámica y contextualizada de la soledad juvenil, centrada en las condiciones sociales que configuran las trayectorias vitales de las personas jóvenes.

21. Las personas jóvenes con diversidad afectivo-sexual y de género, y especialmente las personas trans, se sitúan en una posición de mayor exposición a la soledad juvenil, no por su identidad en sí misma, sino por las condiciones sociales que atraviesan dichas identidades. La clave interpretativa no reside en la diferencia, sino en la distancia respecto a las normas sociales dominantes y en las experiencias de no reconocimiento que de ello se derivan. En este marco, la soledad se vincula a procesos de estigmatización, discriminación y exclusión que dificultan la construcción de vínculos significativos tanto en el ámbito familiar como en los espacios de socialización. Cuanto mayor es la distancia respecto a lo normativo, mayor es el riesgo de vulnerabilidad relacional, de modo que la soledad no responde tanto a la ausencia de relaciones como a la dificultad de establecer vínculos seguros, validados y socialmente reconocidos. En el caso de las personas trans, esta situación puede intensificarse debido a trayectorias marcadas por procesos complejos de construcción identitaria, a menudo en contextos de incompreensión, rechazo o falta de referentes. Factores como la baja autoestima, la escasez de recursos sociales, la experiencia de transfobia —incluida la interiorizada— y la posible fragilidad o ruptura de apoyos familiares refuerzan esta exposición, afectando tanto a la autopercepción como a la capacidad de generar relaciones de confianza. Estas condiciones sitúan a estos colectivos en la intersección de distintas dimensiones de la soledad: emocional, por las dificultades en la construcción de vínculos íntimos; social, por las barreras de integración en grupos de iguales; y estructural, por la persistencia de contextos que limitan el reconocimiento, la igualdad y la seguridad. De este modo, la soledad aparece como una experiencia subjetiva profundamente condicionada por factores sociales y culturales. El entorno digital introduce además una dimensión ambivalente, al ofrecer simultáneamente espacios de reconocimiento, comunidad y exploración identitaria, y escenarios donde pueden reproducirse dinámicas de exposición, comparación o rechazo. En un plano más amplio, muchos de los elementos que explican esta mayor exposición son extrapolables a otras situaciones en las que las personas jóvenes se perciben o son percibidas como “diferentes” respecto a la norma social (por origen, género, orientación, capacidades u otros factores). La experiencia de la soledad se relaciona con frecuencia con esta diferencia mediada por la mirada de los otros. La necesidad de pertenencia a una comunidad de iguales es una constante humana y es compatible con la pertenencia a una comunidad diversa; sin embargo, cuando la pertenencia al propio grupo se vive como excluyente o prioritaria frente a la pertenencia a la comunidad humana en su conjunto, y la diversidad se percibe como fuente de confrontación, el riesgo de soledad de quienes son considerados “diferentes” se incrementa notablemente. En este sentido, la dificultad social para convivir con la diversidad actúa como un factor que limita las oportunidades de reconocimiento, pertenencia y vinculación. Así, la clave no reside tanto en la identidad en sí misma como en las experiencias de rechazo o de no reconocimiento que pueden derivarse de ella, lo que sitúa la soledad juvenil en el terreno de las dinámicas sociales que configuran la inclusión y la exclusión.

22. Las aportaciones de las personas expertas subrayan la estrecha relación entre soledad juvenil y condiciones de integración socioeconómica, destacando especialmente la situación de jóvenes con dificultades de inserción laboral, en contextos de desempleo o empleo precario, así como aquellos que viven solos, cuentan con redes limitadas o presentan problemas de salud. Esta perspectiva refuerza la idea de que la soledad no puede entenderse al margen de las condiciones materiales de vida, ya que factores como la inestabilidad económica limitan no solo la autonomía, sino también las posibilidades de relación, reconocimiento y participación social. En este marco, emerge una de las paradojas más relevantes del fenómeno: la existencia de soledad juvenil en contextos aparentemente protectores, como el entorno familiar. Aunque muchas personas jóvenes no se encuentran objetivamente aisladas —al convivir con sus familias o mantenerse insertas en redes educativas—, esta situación no siempre responde a una elección, sino a una imposibilidad material de emancipación. La permanencia en el hogar, lejos de ser únicamente un factor protector, puede reflejar trayectorias bloqueadas en el acceso a la vida adulta. Así, la convivencia familiar puede dar lugar a una forma de soledad estructural encubierta, en la que la protección amortigua los efectos más extremos de la exclusión, pero no resuelve las tensiones derivadas de la falta de autonomía, reconocimiento y proyecto vital propio. En este sentido, la soledad no depende exclusivamente de la presencia de relaciones, sino de su calidad, significado y del contexto en el que se desarrollan. De este modo, la soledad juvenil puede intensificarse en situaciones donde, pese a existir redes de apoyo, las expectativas de emancipación y desarrollo personal se ven interrumpidas. En consecuencia, no es incompatible con la convivencia ni con la existencia de vínculos, sino que puede emerger precisamente en escenarios donde la protección familiar coexiste con la imposibilidad de avanzar en la transición hacia la vida adulta.
23. **¿Qué efectos tiene la soledad juvenil en la salud física, mental, el bienestar emocional y las trayectorias educativas o laborales?** Las aportaciones expertas coinciden en que la soledad juvenil tiene un impacto profundo, multidimensional y acumulativo, que trasciende el malestar subjetivo y afecta de forma transversal a la salud, el bienestar y las trayectorias vitales de las personas jóvenes. No se trata únicamente de un estado emocional, sino de un fenómeno que puede desestabilizar distintas esferas de la vida, condicionando el desarrollo personal, social y biográfico. En primer lugar, existe un amplio consenso sobre su impacto en la salud mental y emocional. La soledad sostenida se asocia a problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima e ideación suicida, actuando tanto como factor de riesgo como de agravamiento. Además, incide en dimensiones clave como la motivación, la capacidad de afrontamiento y la construcción de la identidad, ampliando su alcance más allá del ámbito clínico. En segundo lugar, también se identifican efectos en la salud física y en las conductas, a menudo vinculados a procesos de somatización o a estrategias de afrontamiento desadaptativas. Entre ellos destacan los trastornos del sueño o de la alimentación, así como el consumo de sustancias, las autolesiones o los pensamientos suicidas, lo que refuerza la idea de que la soledad tiene manifestaciones tanto psicológicas como corporales. En este sentido, resulta pertinente recuperar la evidencia acumulada en torno a los determinantes sociales de la salud, que muestra de forma consistente que la falta de apoyo social —real o percibida— se asocia con un aumento del riesgo en prácticamente todas las causas de mortalidad. A pesar de que desde hace décadas se reconoce la triple dimensión de la salud —física, mental y

social—, y de que existe evidencia sólida sobre la interacción entre estas tres esferas, la “salud social” continúa siendo la dimensión menos desarrollada y atendida. Sin embargo, del mismo modo que los problemas de salud física impactan en el bienestar mental y relacional, o que los problemas de salud mental tienen efectos físicos y sociales, la soledad incide de manera significativa tanto en la salud mental como en la salud física de las personas jóvenes. Un tercer eje relevante es su impacto en las trayectorias educativas y laborales. La soledad puede generar desmotivación, retraimiento y dificultades de participación, afectando al rendimiento y favoreciendo procesos de abandono escolar o inestabilidad laboral. Estas dinámicas tienden a configurarse en forma de círculo vicioso, donde el malestar alimenta el aislamiento y este, a su vez, profundiza el deterioro de las trayectorias. En esta línea, varias aportaciones subrayan que la soledad juvenil no solo es consecuencia de desigualdades, sino que también contribuye a reproducirlas, especialmente cuando se cronifica. La menor participación social, el retraso en la inserción laboral o la reducción de oportunidades consolidan posiciones de desventaja, generando efectos a medio y largo plazo. Finalmente, algunas perspectivas sitúan el impacto de la soledad en el plano de las transiciones vitales, señalando que erosiona la capacidad de las personas jóvenes para construir proyectos de vida en condiciones de seguridad, reconocimiento y confianza. De este modo, la soledad no solo refleja dificultades en las trayectorias, sino que contribuye activamente a su debilitamiento, especialmente cuando se produce en etapas clave de desarrollo. Asimismo, condiciona los procesos de aprendizaje —profundamente mediados por las relaciones sociales— y limita las posibilidades de acceso y mantenimiento de trayectorias laborales positivas. En conjunto, la soledad juvenil se configura como un fenómeno con efectos sistémicos, que afecta al bienestar inmediato y condiciona las trayectorias futuras, reforzando procesos de exclusión y dificultando la construcción de vidas autónomas y con sentido.

24. La soledad juvenil puede entenderse como un proceso dinámico y acumulativo que tiende a retroalimentarse, configurando un círculo en el que no solo es consecuencia de determinadas condiciones, sino también un factor que contribuye a reproducirlas y agravarlas. Este proceso suele iniciarse en contextos de vulnerabilidad estructural o relacional —como la precariedad económica, la fragilidad de las redes, la discriminación o las dificultades en las transiciones vitales— que limitan la capacidad de construir vínculos significativos. A partir de estas condiciones, emerge una experiencia de desconexión que, cuando se prolonga, deriva en malestar emocional, manifestado en ansiedad, depresión, baja autoestima o pérdida de sentido vital. Este malestar, lejos de quedar restringido al plano psicológico, comienza a afectar al conjunto de la vida cotidiana, debilitando la motivación, la participación social y la capacidad de sostener relaciones. Como consecuencia, se produce un deterioro en las trayectorias educativas, laborales y relacionales, que puede expresarse en abandono, retraimiento o dificultades de integración. Esta situación refuerza las condiciones iniciales de vulnerabilidad —al reducir oportunidades, debilitar redes y acumular experiencias de fracaso—, intensificando a su vez la sensación de soledad. De este modo, la soledad deja de ser únicamente un efecto para convertirse en un mecanismo de reproducción de la desigualdad, especialmente en una etapa vital clave para la construcción de identidad y de proyectos de vida. El proceso adquiere así un carácter circular: las condiciones de vulnerabilidad generan malestar, el malestar debilita las trayectorias y el deterioro de estas refuerza la propia soledad. En conjunto, este modelo permite comprender la soledad juvenil como un fenómeno

procesual que, si no se aborda, tiende a cronificarse, reforzando dinámicas de exclusión y limitando la capacidad de las personas jóvenes para construir vínculos, sostener transiciones vitales y desarrollar proyectos de vida autónomos.

25. **¿Qué tipos de intervenciones o políticas consideras más eficaces para prevenir o reducir la soledad juvenil? ¿Crees que algún aspecto del fenómeno sigue estando poco visibilizado?** El panel de personas expertas coincide en que la soledad juvenil requiere un enfoque de intervención multiescalar que articule de forma integrada tres niveles: estructural, comunitario e individual. Lejos de soluciones aisladas, se plantea que las respuestas más eficaces son aquellas que actúan simultáneamente sobre las condiciones que generan la soledad, los espacios donde se experimenta y los recursos personales para afrontarla. En el nivel estructural, considerado clave en términos de prevención, se sitúan las políticas orientadas a mejorar las condiciones materiales de vida de la juventud, especialmente en ámbitos como el empleo, la vivienda y la educación. Estas intervenciones no abordan la soledad de forma directa, sino que inciden en sus causas profundas, al facilitar la autonomía, la estabilidad y la construcción de proyectos vitales. Desde esta perspectiva, centrar la respuesta exclusivamente en lo individual implica el riesgo de despolitizar el fenómeno y desvincularlo de las desigualdades sociales que lo producen. En un segundo nivel, las intervenciones comunitarias se orientan a fortalecer los espacios de relación, pertenencia y participación. Se trata de generar entornos donde las personas jóvenes puedan construir vínculos significativos, mediante iniciativas como espacios seguros de encuentro, programas de mentoría o acompañamiento relacional sostenido. Estas acciones buscan reconstruir el tejido social y favorecer relaciones basadas en la reciprocidad, el reconocimiento y la conexión entre iguales. Por último, las intervenciones individuales se centran en el acompañamiento directo, especialmente en situaciones de mayor intensidad o cronificación. Incluyen el apoyo psicológico, el desarrollo de habilidades emocionales y relacionales, así como la detección temprana del malestar. Estas medidas son fundamentales para sostener a las personas jóvenes y prevenir el agravamiento del círculo de la soledad, pero su eficacia depende de su articulación con los niveles estructural y comunitario. En conjunto, este enfoque permite ordenar las políticas en tres funciones complementarias: las intervenciones estructurales previenen, las comunitarias conectan y las individuales sostienen. La clave no reside en priorizar un nivel sobre otro, sino en su interacción, evitando tanto la medicalización como la despolitización del fenómeno. Así, la respuesta a la soledad juvenil exige actuar simultáneamente sobre las causas, los vínculos y las experiencias, reconociendo su carácter complejo, multidimensional y socialmente condicionado.
26. La aportación de las personas expertas evidencia que, junto a las líneas de intervención identificadas, persisten dimensiones de la soledad juvenil que permanecen insuficientemente visibilizadas, lo que limita tanto su comprensión como la eficacia de las respuestas. Existe un consenso claro en que aquello que no se nombra —como la dimensión estructural, la interseccionalidad o las trayectorias vitales truncadas— difícilmente puede ser abordado de forma efectiva. De manera reiterada, se señala que la dimensión estructural continúa infrarrepresentada en el debate público, donde predominan enfoques centrados en el bienestar emocional individual. Esta invisibilización refuerza lecturas individualizantes que tienden a despolitizar el fenómeno, al

desvincularlo de las condiciones sociales y económicas que lo generan. A ello se suman otras dimensiones menos visibles, pero especialmente relevantes, como la intersección de múltiples factores de vulnerabilidad —particularmente en jóvenes que combinan experiencias de migración, discriminación y diversidad—, o el impacto del duelo migratorio como experiencia profunda de pérdida y desarraigo que raramente se incorpora de forma explícita en las políticas. Asimismo, se identifica un déficit en el reconocimiento del malestar emocional asociado a la soledad, tanto en su intensidad como en su complejidad, así como una tendencia a no vincular suficientemente esta experiencia subjetiva con sus determinantes estructurales. Esta desconexión dificulta el desarrollo de respuestas integrales y puede conducir a intervenciones parciales o insuficientes. En este proceso, especialmente en la juventud, el malestar derivado de la soledad puede ser interiorizado como un fracaso personal, lo que no solo intensifica el sufrimiento, sino que también dificulta la búsqueda de ayuda y refuerza el aislamiento. En consecuencia, la eficacia de las políticas frente a la soledad juvenil no dependerá únicamente de su diseño, sino de su capacidad para hacer visibles estas dimensiones ocultas, incorporando una mirada más compleja que integre desigualdades, trayectorias vitales, diversidad de experiencias y contextos relacionales. Solo desde este enfoque será posible superar reduccionismos y avanzar hacia respuestas que no solo mitiguen los efectos de la soledad, sino que transformen las condiciones que la producen y la sostienen.

27. **¿Crees que la soledad se ha convertido en una forma de identidad juvenil (del mismo modo que en generaciones anteriores lo fue “sentirse incomprendido” o “ser diferente”)?** Las aportaciones expertas coinciden de forma clara en rechazar que la soledad juvenil pueda considerarse una identidad generacional en sentido estricto. De manera mayoritaria, se entiende como una experiencia de malestar, no como un rasgo identitario elegido o asumido positivamente. Se trata de una vivencia egodistónica, es decir, percibida como negativa y no deseada, lo que dificulta su incorporación al autoconcepto. En este sentido, la soledad aparece como una situación que se busca evitar o superar, más que como una característica con la que identificarse. No obstante, este rechazo no implica negar su extensión ni su relevancia. Algunas aportaciones señalan que, aunque no define a la juventud como identidad, sí se ha convertido en una experiencia ampliamente presente y cada vez más visible en los relatos sobre el malestar contemporáneo. Desde esta perspectiva, la soledad puede entenderse más como una forma de expresar el malestar que como una identidad en sí misma, en un contexto donde cambian las maneras de nombrar y comprender las experiencias juveniles. Asimismo, se advierte del riesgo de construir una narrativa simplificadora que identifique a la juventud como una “generación solitaria”, ya que ello puede reforzar estereotipos y contribuir a la naturalización o incluso romantización del fenómeno, diluyendo su carácter de problema social. En este sentido, el peligro no es tanto que la soledad sea una identidad, sino que llegue a percibirse como un rasgo generacional normalizado. Algunas posiciones introducen matices adicionales, señalando que en determinados contextos —especialmente en entornos marcados por la digitalización y el individualismo— la soledad podría adquirir formas de expresión cercanas a una identidad o estilo de vida. En esta línea, puede añadirse que ciertas experiencias de aislamiento pueden adoptar formas de repliegue o incluso de “rebeldía” social que incorporan significados de pertenencia, como ocurre en dinámicas tipo *hikikomori*. Aunque estas manifestaciones no son representativas

del conjunto de experiencias de soledad juvenil, conviene no desestimarlas, ya que muestran cómo, en contextos específicos, el aislamiento puede adquirir sentidos subjetivos que complejizan su interpretación. Con todo, incluso en estos casos se mantiene una distinción clara: para muchos colectivos, especialmente aquellos en situación de vulnerabilidad, la soledad no tiene ningún componente identitario, sino que se vive como una imposición derivada de condiciones estructurales. En conjunto, la soledad juvenil no puede considerarse una identidad, sino una experiencia de malestar socialmente producida y cada vez más visible, que en algunos contextos puede adoptar formas de expresión generacional sin dejar de ser un síntoma. Más que un rasgo definitorio, la soledad aparece como una manifestación del malestar relacional contemporáneo, cuya visibilidad no debe confundirse con su aceptación ni con su normalización.

28. **¿Qué papel consideras que tienen los adultos (como padres, madres, como investigadores, como generadores de opinión y de agenda política) en la imagen que la juventud tiene de su propia circunstancia vital?** Las personas expertas coinciden en reconocer el papel clave de las personas adultas en la comprensión y abordaje de la soledad juvenil, pero también evidencian una tensión relevante entre su función de acompañamiento y su potencial para generar distorsiones. Por un lado, se destaca su capacidad para actuar como agentes de apoyo, facilitando contextos protectores, herramientas y oportunidades relacionales. En este sentido, el acompañamiento adulto —especialmente desde la familia, la comunidad o los sistemas educativos— aparece como un factor protector fundamental, siempre que se base en la confianza, evite el paternalismo y promueva discursos ajustados, alejados de estereotipos o alarmismos. Sin embargo, otras aportaciones introducen una mirada crítica al señalar que esta intervención no es neutra, sino que está mediada por marcos culturales y generacionales que pueden no corresponderse con la realidad juvenil. En este sentido, se advierte que los adultos pueden proyectar interpretaciones desajustadas, contribuyendo a una brecha entre cómo se vive la soledad y cómo se interpreta. Este desajuste puede derivar en la imposición de marcos explicativos que no responden a las necesidades reales de las personas jóvenes. Esta tensión se manifiesta también en la tendencia a individualizar o psicologizar el malestar, interpretando la soledad como un problema personal en lugar de situarla en sus dimensiones sociales y estructurales. Así, algunas perspectivas alertan del riesgo de medicalizar, moralizar o trivializar la experiencia, desplazando la atención desde sus causas hacia sus manifestaciones. Asimismo, se subraya el papel de los adultos en la construcción simbólica de la realidad juvenil. A través de discursos institucionales, mediáticos o académicos, pueden contribuir a definir qué es la soledad y quiénes la experimentan, con efectos performativos que pueden reforzar estigmas o limitar la agencia juvenil. En particular, insistir únicamente en la vulnerabilidad puede invisibilizar las capacidades y recursos de las personas jóvenes. Finalmente, el debate alcanza a la propia relación entre generaciones. Frente a modelos tradicionales donde los adultos actúan como referentes unidireccionales, algunas perspectivas abogan por relaciones más horizontales, reconociendo que jóvenes y adultos construyen marcos interpretativos distintos, ambos válidos en su contexto. Esto apunta a la necesidad de promover un diálogo intergeneracional más equilibrado. En conjunto, el desacuerdo no radica en la importancia del papel adulto, sino en su orientación y efectos: puede constituir un apoyo

clave o, por el contrario, contribuir a distorsionar la experiencia juvenil, individualizar problemas estructurales o reforzar narrativas estigmatizantes.

29. La relación entre soledad juvenil y capacidad de agencia se configura como una dinámica ambivalente, relacional y contextual. Lejos de interpretarse únicamente como un factor de pasividad o retraimiento, la soledad puede tanto debilitar como activar formas de participación social. Por un lado, puede generar aislamiento y menor implicación; por otro, puede impulsar la búsqueda de pertenencia y favorecer la implicación en espacios colectivos, convirtiéndose en un motor de acción. En este sentido, la participación puede actuar como respuesta frente a la desconexión. Esta ambivalencia se observa también en el ámbito digital, donde las redes sociales funcionan simultáneamente como espacios de activación social y como entornos que no siempre garantizan vínculos significativos. Aunque facilitan la participación política y el activismo, las comunidades online no siempre producen el mismo sentido de pertenencia o efecto relacional que los espacios presenciales. En este marco, la relación entre soledad y agencia depende en gran medida de las condiciones de reconocimiento y pertenencia. La soledad tiende a debilitar la participación cuando la persona no se siente parte ni legitimada, pero puede activarla cuando existen espacios que ofrecen sentido, utilidad social y vínculos significativos. Así, la agencia juvenil no puede entenderse solo como una capacidad individual, sino como un proceso condicionado por la posibilidad de construir comunidad. A ello se añade que la activación de la agencia depende en gran medida de la existencia de relatos y contextos que permitan a las personas jóvenes interpretar su situación como transformable, y no como un fracaso individual o una condición personal inmodificable. En este proceso, puede resultar clave la intervención de figuras adultas “sensatas” —referentes educativos, comunitarios o profesionales— capaces de acompañar, ofrecer marcos de sentido y facilitar experiencias de reconocimiento que conecten el malestar individual con posibilidades reales de acción. En conjunto, la soledad no anula la agencia juvenil, pero la condiciona: la debilita cuando erosiona el sentido de pertenencia y la activa cuando encuentra entornos que permiten el reconocimiento, la conexión y la construcción de vínculos significativos.
30. **¿Hasta qué punto relaciones intergeneracionales significativas pueden mitigar la soledad juvenil, ofreciendo a los jóvenes espacios de escucha, reconocimiento y apoyo emocional que a menudo no encuentran entre sus iguales?** Las relaciones intergeneracionales pueden desempeñar un papel relevante en la mitigación de la soledad juvenil, especialmente cuando generan espacios de escucha, reconocimiento y apoyo emocional. En este sentido, se configuran como un factor protector significativo, al ofrecer estabilidad, orientación y validación simbólica, contribuyendo a que las personas jóvenes se sientan vistas, acompañadas y legitimadas. Su valor no reside tanto en la mera compañía como en la construcción de vínculos recíprocos y significativos. No obstante, su papel presenta límites claros. Estas relaciones no sustituyen a los vínculos entre iguales, especialmente en etapas como la adolescencia, donde el grupo de pares resulta central en la construcción de identidad y pertenencia. Por ello, su potencial debe entenderse como complementario, no sustitutivo, dentro de un ecosistema relacional más amplio. Asimismo, su eficacia depende de las condiciones en que se desarrollan. Las relaciones intergeneracionales no son automáticamente positivas, ya que pueden verse atravesadas por brechas culturales, generacionales o de género que dificultan su construcción. Sin

embargo, cuando se basan en la autenticidad y el reconocimiento, pueden convertirse en espacios clave de validación, donde la persona joven encuentra apoyo sin juicio ni competencia. Un elemento central del análisis es la denominada paradoja de la protección. En contextos de precariedad y retraso en la emancipación, el entorno familiar puede actuar como refugio y sostén, pero también como espacio que limita la autonomía si monopoliza la vida relacional. En estos casos, la protección puede derivar en dependencia y reducir las oportunidades de construir vínculos entre iguales o de participar en espacios comunitarios. Por último, el potencial de estas relaciones está condicionado por transformaciones sociales más amplias, como la individualización, la fragilidad de los espacios comunitarios o la centralidad del hogar, que reducen las oportunidades de sociabilidad. En este contexto, las relaciones intergeneracionales solo pueden desplegar todo su potencial si se insertan en un tejido social más amplio que favorezca la diversidad de vínculos. En conjunto, las relaciones intergeneracionales constituyen un recurso valioso para mitigar la soledad juvenil, siempre que se orienten como acompañamiento y no como sustitución, y que se articulen con relaciones entre iguales y con entornos comunitarios que amplíen las oportunidades de pertenencia y conexión.

Análisis extenso: ¿la soledad juvenil, síntoma de una época?

La soledad juvenil no es la falta de relaciones, sino la dificultad de construir vínculos, identidad y proyectos de vida en contextos de incertidumbre, desigualdad y trayectorias fragmentadas.

La soledad juvenil no es un fenómeno aislado ni un malestar íntimo desconectado del mundo que lo rodea. Es, más bien, una expresión densa y compleja de las transformaciones sociales contemporáneas. No se trata simplemente de estar solo, sino de la dificultad creciente para construir vínculos significativos, sostener trayectorias vitales coherentes y encontrar un lugar reconocible en el mundo.

En las últimas décadas, las condiciones que estructuraban el paso a la vida adulta —formación, empleo, emancipación— han perdido su carácter previsible. En su lugar, han emergido trayectorias fragmentadas, inciertas, a menudo inaccesibles. La precariedad, la inestabilidad y la prolongación de la dependencia no solo afectan a las condiciones materiales de vida, sino que erosionan los marcos simbólicos que permiten a las personas jóvenes orientarse, proyectarse y vincularse. En este contexto, la soledad no aparece como una anomalía, sino como un síntoma.

Lejos de ser un fenómeno unidimensional, la soledad juvenil adopta múltiples formas que se entrelazan: emocional, social, estructural, existencial, digital o cultural. Entre ellas, la soledad emocional constituye el núcleo de la experiencia, mientras que la estructural actúa como su trasfondo silencioso, condicionando las posibilidades mismas de relación. No es tanto la ausencia de contactos lo que define la soledad, como la fragilidad de los vínculos, la falta de reconocimiento y la dificultad de pertenecer.

La digitalización ha añadido nuevas capas a esta experiencia. Las redes amplían las posibilidades de conexión, pero también introducen dinámicas de exposición, comparación y superficialidad que pueden intensificar la sensación de desconexión. Así, la paradoja contemporánea se hace evidente: nunca ha sido tan fácil conectar y, sin embargo, nunca ha sido tan difícil vincularse.

La soledad no afecta a todas las personas jóvenes por igual. Se concentra allí donde se acumulan vulnerabilidades: precariedad económica, discriminación, debilidad de redes, trayectorias interrumpidas. No son los colectivos en sí los que explican la soledad, sino las condiciones que los atraviesan. En este sentido, la soledad juvenil es menos una característica individual que una geografía social de la desigualdad.

Sus efectos son profundos y expansivos. Atraviesa la salud mental y física, erosiona la autoestima, debilita la motivación y condiciona las trayectorias educativas y laborales. Pero, además, tiende a reproducirse: la soledad genera malestar, el malestar dificulta la participación, y esta retirada refuerza la propia soledad. Se configura así un círculo que, si no se interrumpe, puede cronificarse y consolidar posiciones de desventaja.

Sin embargo, la soledad no anula la capacidad de actuar. En algunos casos, incluso la activa. Puede ser fuente de retraimiento, pero también de búsqueda de pertenencia, de implicación en espacios colectivos o de participación social. La clave no reside en la mera presencia en redes o actividades, sino en la posibilidad de encontrar reconocimiento, sentido y vínculos significativos.

En este escenario, el papel de las personas adultas se revela ambivalente. Pueden ser apoyo, guía y sostén, pero también pueden distorsionar la experiencia juvenil cuando interpretan el malestar desde marcos desajustados o lo reducen a una cuestión individual. Comprender la soledad juvenil exige, por tanto, abrir espacios de diálogo donde las voces jóvenes no solo sean escuchadas, sino también reconocidas como productoras de sentido.

Las relaciones intergeneracionales, cuando se basan en la reciprocidad y el reconocimiento, pueden ofrecer anclajes valiosos frente a la soledad. Pero no sustituyen a los vínculos entre iguales y, en contextos de precariedad, pueden derivar en formas de sobreprotección que limiten la autonomía. La protección, cuando se cierra sobre sí misma, puede convertirse en frontera.

Todo ello apunta hacia una idea central: la soledad juvenil no puede abordarse desde un único nivel. Requiere respuestas que actúen simultáneamente sobre las condiciones materiales que la generan, los espacios relacionales donde se expresa y los recursos personales para afrontarla. Las políticas más eficaces no son las que intervienen solo sobre el individuo, sino aquellas que transforman los contextos, reconstruyen comunidad y acompañan trayectorias.

Sin embargo, para actuar es necesario primero ver. Y aún hay dimensiones que permanecen en la sombra: la desigualdad estructural, la intersección de vulnerabilidades, las trayectorias truncadas. Mientras estas dimensiones no se nombren, seguirán operando de forma invisible.

En definitiva, la soledad juvenil no es una identidad ni un rasgo generacional. Es una experiencia de malestar profundamente social, un síntoma de un tiempo en el que las condiciones para construir vínculos, identidad y proyecto se han vuelto más frágiles. No es, en última instancia, la falta de relaciones lo que define este fenómeno, sino la dificultad de construir una vida con sentido en un mundo donde los caminos han dejado de estar trazados.

1.1. Del acercamiento al tema de la soledad juvenil

Las respuestas de las personas expertas muestran una notable diversidad en las vías de aproximación al fenómeno de la soledad juvenil. En primer lugar, predomina una aproximación de carácter investigador y académico.

Una parte significativa de los participantes se acerca a esta realidad desde el ámbito universitario y la investigación social, a través de estudios sociológicos, análisis de datos o encuestas poblacionales. En este sentido, se subraya cómo “numerosas investigaciones y datos [...] sugieren altos porcentajes de soledad en personas jóvenes” [1], así como la relevancia de espacios de observación institucional, como señala quien se aproxima “desde la prospección sociológica en el Observatorio Vasco de la Juventud” [9]. Asimismo, este enfoque incorpora análisis más amplios sobre valores y percepciones sociales, “desde el análisis de los valores sociales y de las percepciones de la ciudadanía” [10]. Desde estas perspectivas, la soledad juvenil tiende a interpretarse como un fenómeno *socialmente estructurado*, en la medida en que “no se puede comprender solo como un déficit de habilidades personales o de redes, sino como una experiencia socialmente estructurada” [8].

En segundo lugar, se identifica una aproximación basada en la intervención social directa. Diversos expertos trabajan con jóvenes en contextos de vulnerabilidad, especialmente en ámbitos como la migración, la exclusión social o la ausencia de redes de apoyo. Desde esta posición, la soledad juvenil se comprende como una experiencia profundamente relacional, tal y como se expresa en la práctica de “intervención social y el acompañamiento a personas migradas, refugiadas y apátridas” [4] o en el trabajo cotidiano con “jóvenes migrados [...] sin red o referente familiar en el Estado español” [12] o en la participación en asociaciones “de familia de menores trans” [14]. Esta mirada se articula, además, con una comprensión más amplia del fenómeno como resultado de condiciones estructurales, al entender que la soledad “emerge en contextos de precariedad, transiciones vitales frágiles y debilitamiento de redes comunitarias” [5].

Asimismo, se observa la existencia de perfiles que combinan la investigación con la práctica profesional, integrando el análisis teórico con la experiencia directa en contextos educativos, sociales o clínicos. Esta perspectiva combinada queda reflejada en quienes señalan aproximarse “desde una doble perspectiva, investigadora y profesional” [11], o en trayectorias que combinan la docencia universitaria con la práctica aplicada, como quienes se definen como “profesora de universidad [...] y psicóloga en ejercicio” [6]. En otros casos, la aproximación se sitúa entre la investigación y la intervención clínica, “tangencialmente en el área de investigación [...] pero sobre todo en la asistencia psicológica a personas vinculadas a la universidad” [15]. Estas posiciones híbridas permiten articular marcos analíticos con experiencias concretas, enriqueciendo la comprensión del fenómeno.

Por otro lado, una parte de las personas participantes señala haber llegado al tema de la soledad juvenil de forma indirecta o tangencial. En algunos casos, esto ocurre en el marco del diseño de políticas públicas, reconociendo que “no recuerdo haber tenido una aproximación específica [...] ha sido en el marco de políticas ante la soledad en general” [2]. En otros, la aproximación procede de ámbitos de investigación centrados en otros grupos poblacionales, como quienes indican que “nuestra preocupación originaria procede del estudio de la soledad en las personas mayores [...] después se nos ha pedido hacer extrapolaciones” [7]. Esta vía de

acceso pone de relieve el carácter transversal del fenómeno y su conexión con problemáticas más amplias.

Más allá de las diferencias en las trayectorias de aproximación, las respuestas coinciden en señalar la naturaleza compleja y multidimensional de la soledad juvenil. Desde un enfoque estructural, se subraya el papel de factores como la precariedad económica o las dificultades de emancipación, que pueden derivar en situaciones de aislamiento, al señalar que “la falta de recursos económicos [...] prolonga la convivencia en el hogar de origen [...] pudiendo favorecer situaciones de aislamiento social” [16]. En la misma línea, se vincula la soledad con transformaciones recientes en los procesos de transición a la vida adulta: “la interpreto vinculada a las transformaciones recientes en los procesos de transición a la vida adulta: prolongación de la juventud, precariedad laboral, retraso en la emancipación residencial, cambios en las formas de sociabilidad y digitalización de la interacción social” [8].

Junto a ello, emerge con fuerza un enfoque relacional y comunitario, que entiende la soledad no como una experiencia exclusivamente individual, sino como un fenómeno que se configura en interacción con el entorno social. Así, se plantea que no puede entenderse “como un estado puramente individual ni como una mera emoción privada, sino como una experiencia que emerge en [...] vínculos significativos [...] y oportunidades reales de pertenencia” [13]. Asimismo, se incorporan perspectivas psicosociales que señalan la influencia de factores como las relaciones familiares o la salud mental, destacando que “factores como las dificultades en las relaciones familiares, los problemas de salud mental [...] pueden contribuir a situaciones de aislamiento” [11].

Finalmente, algunas aportaciones introducen una mirada crítica sobre el propio proceso de categorización del fenómeno, advirtiendo de los riesgos de simplificación y estigmatización. En este sentido, se subraya que es preferible “hablar de personas y no de colectivos [...] las etiquetas [...] pueden ir de la mano de la discriminación” [7], lo que invita a abordar la soledad juvenil desde una perspectiva sensible a la diversidad de experiencias.

En conjunto, los resultados evidencian que la aproximación experta a la soledad juvenil se construye desde múltiples posiciones —investigadoras, profesionales y mixtas— y que, pese a esta diversidad, existe un consenso en torno a su carácter relacional, estructural y multidimensional.

Apuntes complementarios:

La larga onda de la pobreza encubierta en Euskadi: “Desde mediados de los años 80, los estudios en Euskadi evidencian la persistencia de la pobreza o la precariedad encubierta, una forma de vulnerabilidad económica que afecta especialmente a la población joven durante su proceso de emancipación. Esta situación se caracteriza por la imposibilidad de acceder a una vida independiente debido a la falta de recursos, lo que prolonga la convivencia en el hogar familiar como estrategia de protección frente a la pobreza. Tras la desindustrialización, este fenómeno adquirió una relevancia central tanto en términos cuantitativos como cualitativos. Aunque su impacto pareció disminuir a comienzos del siglo XXI —en parte por la reducción del número de jóvenes—, factores como la inmigración, las crisis económicas y, especialmente, el encarecimiento del acceso a la vivienda ha provocado un nuevo repunte. Mientras que en el siglo XX la precariedad estaba ligada principalmente al desempleo y la inestabilidad laboral, en la actualidad predominan los bajos salarios y los elevados costes de vivienda como principales barreras. Las estadísticas recientes pueden sugerir una mejora, pero esta se explica en gran

medida por la normalización de la emancipación tardía entre las personas jóvenes. Además, la pobreza encubierta no solo tiene efectos económicos, sino también sociales y psicológicos, como la pérdida de autoestima y el aislamiento, lo que puede contribuir al aumento de la soledad juvenil, especialmente entre los hombres. Por último, aunque la Encuesta de Necesidades Sociales permite analizar la evolución de la soledad, sus datos podrían infraestimar el problema al basarse en información indirecta dentro del hogar” [16].

La cautela metodológica, de la categorización a la simplificación y la estigmatización: “La reflexión parte del estudio de la soledad en personas mayores, pero cuestiona la tendencia a extrapolar este fenómeno a otros grupos mediante categorías rígidas. Se critica el enfoque clasificatorio que conduce a la etiquetación social, defendiendo que es preferible hablar de personas y no de colectivos, dada su diversidad. La experiencia con personas mayores muestra que estas etiquetas suelen asociarse a estereotipos y pueden derivar en discriminación más que en protección” [7].

1.2. ¿Soledad juvenil: problema real o hipervisibilizado?

Las respuestas de las personas expertas reflejan una posición mayoritariamente coincidente en torno a la consideración de la soledad juvenil como un fenómeno real, si bien matizado por diferentes grados de relevancia, visibilidad y conceptualización. En términos generales, existe un amplio consenso en que la soledad juvenil constituye un problema social existente, con presencia en distintos contextos y, en algunos casos, con *indicios de crecimiento* en los últimos años, especialmente a partir de la pandemia. En este sentido, se afirma que “es un fenómeno muy real y en crecimiento; sobre todo, a raíz de la pandemia” [1], así como que se trata de “un problema social recurrente vinculado a las dificultades actuales de los sistemas de apoyo y acogida para jóvenes migrantes” [4]. Esta percepción se ve reforzada por la experiencia directa de intervención, donde “vemos muchos casos [...] y es un fenómeno importante” [14], o desde la práctica clínica, donde se constata que “la soledad [...] existe [...] y [...] en mayor prevalencia que en otras épocas” [15].

No obstante, junto a este reconocimiento, una parte significativa de los participantes introduce una posición más matizada, señalando que la creciente atención mediática, académica y política sobre la soledad juvenil puede haber contribuido a una cierta hipervisibilización del fenómeno. Desde esta perspectiva, se plantea que “es un fenómeno real, medible y socialmente relevante, pero también recientemente hipervisibilizado en el debate público” [8], o que “es real y creciente en determinados contextos, pero también hipervisibilizado” [5]. En la misma línea, se considera que “también es posible que su visibilidad [...] haya aumentado en los últimos años” [11], lo que invita a “evitar simplificaciones alarmistas” [13]. De este modo, se sugiere que lo que ha aumentado no es únicamente la incidencia del fenómeno, sino “la capacidad social para nombrarla y convertirla en categoría pública” [8], de forma que “la mayor visibilidad actual no implica necesariamente una mayor prevalencia” [8]. En términos similares, se reconoce que el hecho de “que haya una hipervisibilización parece manifiesto, pero para ello debe haber un fenómeno que visibilizar” [15].

Asimismo, varias aportaciones advierten de la necesidad de precisar conceptualmente el fenómeno, señalando la frecuente confusión entre la soledad, el aislamiento social y otros estados emocionales. Así, se indica que “solemos confundir la soledad y el aislamiento” [3], recordando que “se puede sentirse solo y estar rodeado de personas” [3]. En esta línea, se

apunta que en algunos casos “se ha confundido con otros cuadros de desánimo, ansiedad-depresión” [6], o que, en muchos contextos, se trata más bien de “una percepción o vivencia de soledad, no de una soledad real y objetiva” [10]. Esta falta de delimitación conceptual puede contribuir tanto a sobredimensionar el problema como a dificultar su análisis riguroso.

Por otra parte, algunos discursos incorporan una mirada crítica hacia las formas en que el fenómeno está siendo abordado públicamente, alertando del riesgo de simplificación, individualización o patologización de la experiencia juvenil. En este sentido, se advierte que “el riesgo es convertirlo en etiqueta generacional” [5], recordando que “no toda la juventud está sola ni toda soledad es patológica” [5]. Asimismo, se subraya que “la soledad como vivencia de malestar está lejos de ser, en sí, un trastorno mental” [7], lo que cuestiona determinadas tendencias a medicalizar o sobrediagnosticar el fenómeno.

En esta misma línea crítica, algunas aportaciones enfatizan la necesidad de situar la soledad juvenil en el marco de procesos estructurales más amplios, evitando interpretaciones exclusivamente individualizantes. Así, se plantea que el fenómeno “debe entenderse en el marco de procesos sociales más amplios [...] vinculados a la transición a la vida adulta” [9], criticando aquellas narrativas que lo presentan “como un malestar [...] desligado de las condiciones sociales que lo producen” [9]. Desde esta perspectiva, se propone entenderla “más que [como] una epidemia emocional [...] como una experiencia socialmente producida” [9], estrechamente vinculada a factores como el empleo, la vivienda o las oportunidades de autonomía.

Al mismo tiempo, se identifican diferencias en la valoración del alcance del problema en función de los datos disponibles y de los contextos analizados. Algunas voces señalan limitaciones en la evidencia empírica, indicando que “carezco de datos empíricos propios [...] que me permitan posicionarme con rotundidad” [11], mientras que otras apuntan a que “la incidencia [...] es baja [...] con niveles relativamente estables” [16], sugiriendo incluso la posibilidad de “una cierta hipervisibilización de las problemáticas” [16]. En cualquier caso, se insiste en que “estos datos deben contrastarse en estudios más detallados” [16], lo que pone de relieve la necesidad de profundizar en el análisis empírico.

Finalmente, las respuestas coinciden en destacar que la soledad juvenil no puede entenderse como un fenómeno homogéneo, sino que presenta una gran variabilidad en función de contextos sociales y trayectorias vitales. En particular, se subraya su especial intensidad en determinados colectivos, como jóvenes en procesos migratorios, donde “sufren la soledad no deseada de la manera más cruda” [12], siendo necesario “construir desde cero un sentido de pertenencia” [12].

En conjunto, los resultados permiten afirmar que, si bien la soledad juvenil es reconocida como un fenómeno real y socialmente relevante, existe un acuerdo amplio en la necesidad de abordarlo con *cautela analítica*, evitando tanto su *invisibilización* como su *sobredimensionamiento*, y situándolo en el marco más amplio de las transformaciones sociales que afectan a la juventud.

Apuntes complementarios:

Desprecio, banalización y patologización: “La soledad juvenil es un fenómeno real pero tratado de forma ambivalente: a menudo se menciona sin tomarse plenamente en serio,

mientras que otras veces se sobredimensiona como etiqueta generacional. Esto puede llevar tanto a su banalización como a su patologización, ignorando la diversidad de experiencias juveniles.” [5].

No todo malestar es soledad: “Los datos muestran una prevalencia relevante de la soledad no deseada entre la población joven, lo que sugiere un fenómeno en aumento. Sin embargo, existe el riesgo de confundir la soledad con otros estados emocionales como el desánimo, la ansiedad o la falta de esperanza, también cada vez más frecuentes. Por ello, no toda situación de malestar juvenil puede identificarse directamente como soledad” [6].

Los servicios sociales, el lugar del malestar: “Tradicionalmente, la soledad se ha asociado a la vejez, aunque siempre ha estado presente en todas las edades. Su reciente visibilización responde tanto a nuevas prioridades públicas como a una mayor atención social. Sin embargo, se advierte que las políticas deben evitar enfoques dispersos o improvisados y situarse coherentemente en el ámbito de los servicios sociales. Además, se subraya que la soledad, como experiencia de malestar, no debe confundirse con un trastorno mental” [7].

Resignificación y reconocimiento: “La soledad juvenil es un fenómeno real y relevante, pero también más visible en la actualidad debido a una mayor capacidad social para nombrarlo y reconocerlo. Aunque no necesariamente ha aumentado su prevalencia, sí ha cambiado su interpretación: experiencias antes atribuidas a la adolescencia o la inadaptación ahora se entienden como soledad. Este cambio refleja un avance en su reconocimiento social y político más que un incremento directo del problema.” [8].

Narrativas sensacionalistas y despolitización: “La soledad juvenil ha ganado visibilidad mediática y académica, pero a menudo se aborda de forma simplificada e individualizante. Este enfoque tiende a interpretarla como un problema emocional o relacional, ignorando que está profundamente vinculada a factores estructurales como la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda y la incertidumbre en la transición a la vida adulta. Las narrativas dominantes, en ocasiones sensacionalistas, contribuyen a despolitizar el fenómeno al atribuirlo a carencias individuales. Frente a ello, se propone entender la soledad juvenil como una experiencia socialmente producida, que requiere intervenciones sobre sus causas estructurales más que únicamente sobre sus manifestaciones individuales” [9].

Dificultad para construir pertenencia: “La soledad no deseada en jóvenes, especialmente migrantes, se vive de forma especialmente intensa, aunque el foco social se sitúe en las personas mayores. A diferencia de estas, cuya soledad deriva de la pérdida de vínculos, en los jóvenes migrados responde a la dificultad de construir pertenencia en un entorno desconocido. Por ello, las intervenciones deben centrarse en facilitar el arraigo y la integración, creando condiciones para generar vínculos desde cero.” [12].

Rigor frente al alarmismo: “La soledad juvenil es un fenómeno real y socialmente relevante, con niveles elevados entre la población joven, lo que cuestiona su asociación exclusiva con la vejez. No obstante, se adopta una posición intermedia que advierte contra interpretaciones alarmistas: una mayor visibilidad pública no implica necesariamente un aumento del fenómeno, por lo que es necesario un análisis riguroso más allá del debate mediático” [13].

1.3. Investigación en juventud y su relación con la soledad juvenil

Las respuestas de las personas expertas muestran posiciones diferenciadas respecto al peso que ocupa la soledad juvenil en su quehacer científico o profesional, configurándose un escenario en el que conviven visiones que la sitúan como relevante, transversal o periférica.

Por un lado, una parte de los participantes considera que la soledad juvenil tiene un peso significativo dentro del conjunto de problemáticas que afectan a la juventud, aunque siempre en concurrencia con otras cuestiones estructurales de gran relevancia. En este sentido, se señala que tiene “un peso importante, pero junto con otros como el desempleo [...] y la falta de acceso a la vivienda” [1], o que “tiene un peso relevante dentro del conjunto de problemáticas que afectan a la juventud” [11]. Desde esta posición, la soledad se reconoce como una dimensión importante, pero no prioritaria frente a otros problemas considerados más estructurales.

Frente a esta visión, surge con fuerza una segunda posición que no entiende la soledad juvenil como un problema autónomo, sino como una dimensión transversal que atraviesa múltiples ámbitos del malestar juvenil. Así, se plantea que “funciona más como dimensión transversal que como problema autónomo” [8], de modo que “no es el problema central de la juventud, pero sí un indicador sensible de malestar social” [8]. En esta misma línea, se subraya que “no compite con otros problemas: los atraviesa” [5], o que “no [se trata] de un fenómeno separado [...] sino [de] un indicador transversal de vulnerabilidad social” [13]. Esta perspectiva desplaza el foco desde la jerarquización de problemas hacia una comprensión más integrada del fenómeno.

En contraste con ambas posiciones, algunos discursos intensifican aún más esta idea al situar la soledad no solo como un elemento transversal, sino como una condición estructurante de otros problemas. Desde este enfoque, de entidades dedicadas a la incorporación social de menores a la sociedad, la soledad no sería un factor más, sino el sustrato sobre el que se configuran otras dificultades: “no es un ‘problema’ más [...] es como el agua donde nadan el resto de los problemas” [12], hasta el punto de que “actúa como barrera para la integración” y constituye “el suelo sobre el que se construye (o se derrumba) todo lo demás” [12]. Esta posición radicaliza la centralidad del fenómeno, aunque no en términos de agenda temática, sino como condición de posibilidad de otros procesos.

Por otro lado, se identifican posiciones que relativizan su peso específico, bien porque no constituye un foco central de investigación o intervención, bien porque aparece de forma indirecta en el análisis de otros fenómenos. En este sentido, se reconoce que “no [se ha] focalizado en esta cuestión específicamente [...] pero [...] [se identifica] un incremento de los procesos de riesgo emocional” [3], o que, sin abordarse directamente, se contempla “como factor clave” dentro de otros procesos [5]. Esta posición refuerza la idea de la soledad como fenómeno presente pero no necesariamente priorizado.

En contraste con estas visiones, también aparece una postura crítica que señala que la atención prestada a la soledad juvenil es insuficiente en relación con su relevancia potencial, afirmando que su peso es “menor que el que sería adecuado” [2]. Esta posición introduce un matiz importante al cuestionar no tanto la naturaleza del fenómeno, sino su lugar en la agenda investigadora y profesional.

Asimismo, algunas aportaciones destacan que el peso creciente de la soledad juvenil en determinados ámbitos responde, en parte, a su incorporación en la agenda pública y política.

Así, se indica que “al ser un fenómeno puesto en la agenda política [...] existen más fondos [...] lo que genera más investigaciones” [6]. Esta perspectiva introduce un elemento contextual que ayuda a explicar por qué su presencia puede variar en función de dinámicas institucionales y de financiación.

Finalmente, las respuestas coinciden en señalar que, independientemente del peso que se le otorgue como problema específico, la soledad juvenil se encuentra estrechamente vinculada a otros ámbitos clave del análisis de la juventud. Así, se subraya su relación con “el uso de las redes sociales” [10], con “el uso problemático de las TIC o [...] la salud mental” [11], o con factores estructurales como la precariedad, en la medida en que “las problemáticas de precariedad [...] podrían tener implicaciones en [...] la percepción de la soledad” [16]. En esta línea, se insiste en que “tiene un peso creciente porque atraviesa otros problemas [...] precariedad, dificultades de emancipación, discriminación...” [13].

En conjunto, el análisis pone de manifiesto un consenso amplio en torno al carácter relevante pero no autónomo de la soledad juvenil, al tiempo que revela tensiones interpretativas entre quienes la sitúan como problema específico, quienes la entienden como dimensión transversal y quienes consideran que su atención sigue siendo insuficiente. Estas diferencias no son excluyentes, sino que reflejan distintos niveles de análisis y posicionamientos teóricos dentro del campo.

Apuntes complementarios:

Cuando la soledad juvenil ocupa el centro de la actividad investigadora: “La soledad no deseada actúa como una base estructural que condiciona el resto de las problemáticas: sin un mínimo sostén emocional y relacional, otros procesos como la inserción laboral o la integración social resultan frágiles. Más que un problema aislado, funciona como el “suelo” sobre el que se construyen o fracasan otros ámbitos de la vida. Además, se señala la dificultad de abordarla desde la intervención social, ante la falta de estrategias claras, la demanda de soluciones simplistas y el peso del individualismo en una sociedad cada vez más diversa, aún no plenamente preparada para gestionarla.” [12].

Indicador o síntoma, pero no central: “a soledad juvenil no constituye un problema aislado, sino una dimensión transversal vinculada a otras dificultades como la precariedad laboral, la salud mental o las barreras a la emancipación. Más que un fenómeno central, actúa como un indicador sensible del malestar social que atraviesa a la juventud.” [8].

Indicador transversal de vulnerabilidad: “La soledad juvenil tiene un peso creciente porque atraviesa múltiples problemáticas como la salud mental, la precariedad o las dificultades de integración. No constituye un fenómeno aislado, sino un indicador transversal de vulnerabilidad social que permite comprender de forma más integrada el conjunto del malestar juvenil” [13].

Expresión como factor de la vulnerabilidad emocional: “Los datos de salud universitaria muestran un aumento significativo del malestar emocional entre jóvenes, con una alta prevalencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión. La soledad forma parte de este cuadro, aunque no debe entenderse de forma aislada: puede ser tanto una expresión de la vulnerabilidad emocional como un factor que la intensifica. En este sentido, el malestar juvenil responde a una interacción compleja y sinérgica de factores psicológicos, sociales y evolutivos.” [15].

1.4. Soledad juvenil a botepronto

Las respuestas de las personas expertas ante la pregunta sobre la primera idea que asocian al término “soledad juvenil” y las franjas de edad a las que remite evidencian una notable diversidad interpretativa, tanto en la delimitación de las franjas de edad como en los significados atribuidos al fenómeno. No obstante, es posible identificar algunos patrones comunes junto a posiciones diferenciadas.

En primer lugar, existe un amplio consenso en asociar la soledad juvenil con experiencias de malestar emocional vinculadas a la falta o fragilidad de vínculos significativos. La soledad se representa como “sufrimiento asociado a una sensación de aislamiento o de falta de vínculos significativos” [11], o como situaciones en las que las personas jóvenes “no tienen a quién contar lo que les pasa” [1]. Asimismo, se enfatiza que no se trata únicamente de aislamiento objetivo, sino de una experiencia subjetiva de desconexión, aludiendo a jóvenes “socialmente conectados pero relacional y socialmente insatisfechos” [8]. En esta línea, se vincula el fenómeno con problemáticas como la salud mental, la precariedad o la migración, así como con la pérdida de redes de referencia, especialmente en contextos de movilidad o vulnerabilidad. Así, haciendo un listado, la primera evocación de la soledad juvenil remite mayormente a segregación espacial y escolar, pobreza en familia con hijos e hijas, preadolescencia y adolescencia, jóvenes que migran y pierden su grupo de referencia, jóvenes especialmente vulnerables, personas trans, pérdida de estima, de confianza, cuadros ansioso-depresivos, riesgo de suicidio, sufrimiento asociado a sensación de aislamiento, situaciones de soledad y tristeza, ...

Sobre este acuerdo general, hay diferencias relevantes en la delimitación de las edades consideradas. Una primera posición tiende a concentrar la soledad juvenil en etapas tempranas, especialmente en la adolescencia, entendida como un periodo crítico. Así, se sitúa principalmente “en la adolescencia, aproximadamente entre los 13 y los 17 años” [11], o se asocia a franjas como “de los 12 o 13 a los 19-20” [14]. Esta perspectiva enfatiza que se trata de una etapa en la que “las relaciones con el grupo de iguales adquieren un peso central” [11], y donde la aceptación social y el desarrollo identitario son especialmente sensibles.

En contraste, una segunda posición amplía el foco hacia etapas posteriores, situando la soledad juvenil en el marco de la transición a la vida adulta. Desde esta perspectiva, se habla de jóvenes “entre los 16 y 29 años” [5], o incluso de intervalos amplios “desde los 14-15 hasta los 29 años” [1]. Asimismo, se destaca que las dificultades estructurales prolongan esta etapa, pudiendo extenderse “hasta los 30-34 años” [16]. Aquí, la soledad se vincula con procesos como la emancipación, la precariedad o la incertidumbre vital, en una etapa definida por la construcción de proyectos de vida.

Entre ambas posiciones, se identifican enfoques integradores que plantean una continuidad del fenómeno a lo largo del ciclo vital. Así, se subraya que “la soledad no entiende de edad” [3] y que adopta formas distintas según el momento evolutivo. Esta idea se refuerza al señalar que “la naturaleza de la soledad es distinta en cada una de las distintas etapas” [8], variando tanto sus causas como sus manifestaciones. Desde esta perspectiva, más que fijar límites cronológicos, resulta relevante analizar cómo cambian los factores de riesgo a lo largo del desarrollo.

En esta misma línea, algunas aportaciones cuestionan la utilidad de delimitar la soledad juvenil exclusivamente en términos de edad, proponiendo en su lugar atender a procesos y

transiciones. Así, se identifican como momentos clave “el paso de la infancia a la edad adulta” [3] o situaciones como la migración, donde los jóvenes “pierden su grupo de referencia (familia y/o amigos)” [4]. Estas miradas ponen el foco en los cambios vitales más que en los límites etarios estrictos.

Asimismo, algunas voces introducen una mirada más crítica hacia el propio concepto, cuestionando su uso como categoría homogénea. Así, se señala que la “soledad juvenil” puede percibirse como “otra etiqueta más” [15], lo que invita a reflexionar sobre los riesgos de simplificación y generalización.

En conjunto, los resultados muestran que, si bien existe un acuerdo en torno a la asociación de la soledad juvenil con experiencias de malestar relacional, no hay consenso pleno en cuanto a su delimitación por franjas de edad. Las posiciones oscilan entre enfoques centrados en la pre-adolescencia, perspectivas ampliadas hacia la adultez joven y miradas que priorizan los procesos vitales frente a las edades, lo que pone de relieve la complejidad conceptual del fenómeno y la necesidad de abordarlo desde una perspectiva flexible e interseccional.

Apuntes complementarios:

Buscando la moda: “No pienso en adolescentes aislados sin amigos, sino en jóvenes socialmente conectados pero relacional y socialmente insatisfechos. La soledad en las primeras etapas de la vida presenta una alta prevalencia, pero su naturaleza y factores asociados varían según la edad, lo que impide explicarla desde una única causa. En la infancia (10–12 años), el riesgo se vincula principalmente a la falta de vínculos sólidos, la ausencia de apoyo percibido y el clima escolar. En la adolescencia (13–16), cobran mayor importancia las relaciones con iguales y la familia, junto con factores como la presión académica y la menor interacción presencial fuera del entorno escolar. En la juventud (16–25), destacan factores como los problemas de salud mental, el uso problemático del smartphone y la ausencia de relaciones afectivas estables. A partir de los 25 años, emergen con más fuerza factores estructurales como la incertidumbre laboral, económica y residencial. En conjunto, la soledad debe entenderse como un fenómeno evolutivo y cambiante, cuyos determinantes se transforman a lo largo del ciclo vital, requiriendo enfoques diferenciados según la etapa” [8].

El caso como categoría: “La soledad juvenil, especialmente entre jóvenes migrantes, se configura como una realidad profundamente multidimensional que articula precariedad material, malestar emocional, inserción laboral inestable y vulnerabilidad administrativa. Se concentra especialmente en edades clave (18–25 años), marcadas por procesos de transición, construcción de identidad y búsqueda de autonomía. La precariedad habitacional — habitaciones sin condiciones adecuadas, hacinamiento y ausencia de un verdadero “hogar”— limita la posibilidad de generar vínculos y espacios de seguridad. A ello se suma un elevado malestar emocional (ansiedad, depresión, trastornos del sueño o de la alimentación), frecuentemente no diagnosticado ni tratado, que se normaliza dentro de trayectorias vitales marcadas por la incertidumbre. Las condiciones laborales, caracterizadas por la inestabilidad, los horarios fragmentados o nocturnos, dificultan aún más la construcción de redes sociales. Paralelamente, la inseguridad jurídica y burocrática (permisos de residencia, empadronamiento, acceso a recursos) actúa como un factor estructural que bloquea la capacidad de proyectar un futuro. En conjunto, estas dimensiones interactúan de forma sinérgica, generando un círculo de aislamiento, desarraigo y parálisis vital. Así, la soledad no puede entenderse como un problema individual o emocional aislado, sino como el resultado de

condiciones estructurales que requieren respuestas integrales, continuadas y centradas en el acompañamiento humano.” [12].

1.5. ¿Es más adolescente que joven la soledad juvenil?

A partir de las respuestas anteriores, puede observarse que las franjas etarias asociadas a la soledad juvenil tienden a bascular con mayor frecuencia hacia la adolescencia que hacia la adultez joven. Diversas aportaciones sitúan de forma explícita el fenómeno en etapas tempranas, especialmente entre los 12 y los 17 años, identificando este periodo como particularmente sensible debido a la centralidad del grupo de iguales, los procesos de construcción identitaria y la mayor vulnerabilidad emocional.

No obstante, esta tendencia convive con una segunda línea de interpretación que amplía el foco hacia la adultez joven, situando la soledad en el marco de las transiciones a la vida adulta, generalmente entre los 18 y los 29 años, e incluso más allá en algunos casos. Desde esta perspectiva, la soledad se vincula a factores estructurales como la precariedad, las dificultades de emancipación o la incertidumbre vital.

En este sentido, más que una sustitución de una franja por otra, lo que muestran los resultados es una **doble focalización del fenómeno**: por un lado, en la adolescencia como etapa de especial vulnerabilidad relacional y emocional; y por otro, en la adultez joven como periodo en el que las condiciones estructurales dificultan la consolidación de vínculos y proyectos de vida.

Por tanto, aunque puede afirmarse que existe una mayor tendencia inicial a asociar la soledad juvenil con la adolescencia, el análisis conjunto revela una comprensión más amplia y dinámica del fenómeno, que abarca distintas etapas del ciclo vital y se articula en torno a procesos más que a límites estrictamente etarios.

1.6. Distinguir y describir la soledad juvenil

Las respuestas de las personas expertas muestran un elevado grado de convergencia en la definición de la soledad juvenil como una experiencia fundamentalmente subjetiva vinculada a la insuficiencia o baja calidad de las relaciones significativas. En términos generales, se entiende como “la percepción subjetiva de insuficiencia o baja calidad de los vínculos significativos” [8], o como una “sensación de aislamiento social y de falta de vínculos significativos que genera malestar psicológico” [11]. En esta misma línea, se define como una experiencia que surge cuando las relaciones son “menos o diferentes [...] de las que la persona espera” [7], subrayando su carácter relacional y subjetivo. Asimismo, se insiste en que no se trata únicamente de una cuestión cuantitativa, sino de significado, ya que “no basta con medir tamaño de red o frecuencia de interacción, hay que atender al [...] sentido de pertenencia” [13].

No obstante, a partir de esta base común, aparecen posiciones diferenciadas en torno a si la soledad juvenil constituye un fenómeno cualitativamente distinto o si comparte una naturaleza común con la soledad en otras etapas de la vida. Por un lado, algunas aportaciones sostienen que no existen diferencias sustantivas, afirmando que “no creo que se diferencie de la soledad no deseada en otras etapas de la vida” [1], o que la soledad responde a una base común cuya “esencia [...] es común” independientemente de la edad [15]. Desde esta perspectiva, lo específico no sería la naturaleza del fenómeno, sino sus contextos de aparición.

En contraste, una segunda línea de interpretación enfatiza la especificidad de la soledad juvenil, situándola en una etapa vital especialmente sensible. Así, se define como una experiencia que ocurre “en un momento vital en el que la pertenencia relacional es especialmente importante para la construcción de identidad” [8], o como una “etapa de cambios importantes y de reconfiguración del propio ser” [3]. En este sentido, se subraya que se trata de una fase caracterizada por una “tremenda vulnerabilidad emocional” [3] y en la que la soledad adquiere una intensidad particular al coincidir con procesos clave de desarrollo personal.

Más allá de esta dimensión evolutiva, una tercera posición introduce con fuerza un enfoque estructural, entendiendo la soledad juvenil como un fenómeno socialmente producido. En esta línea, se plantea que “no es únicamente una experiencia emocional individual, sino un fenómeno socialmente producido” [5], vinculado a la “precariedad de los itinerarios vitales y procesos de transición” [5]. Este enfoque se refuerza al señalar que las trayectorias juveniles actuales están marcadas por la incertidumbre y la fragmentación, lo que genera una “interrupción biográfica” que dificulta la construcción de proyectos de vida coherentes [9].

En relación con las diferencias respecto a otras etapas vitales, varias aportaciones coinciden en señalar que la soledad juvenil presenta características específicas. A diferencia de la soledad en la vejez, asociada frecuentemente a pérdidas, en la juventud se vincula a la dificultad de construir vínculos y trayectorias estables, en un contexto de “incertidumbre relacional y biográfica” [8]. Asimismo, se subraya que en esta etapa la soledad “cuestiona el imaginario de vitalidad social” [4], al producirse en un momento en el que socialmente se espera una alta conectividad y participación.

Otra diferencia relevante señalada es el peso del contexto digital en la experiencia de soledad juvenil. En este sentido, se apunta que se trata, en muchos casos, de una “soledad sentida pero no vivida como tal” [10], en contextos donde existen redes sociales y familiares, pero donde la comparación constante y la exposición a modelos idealizados generan una brecha entre la vida real y la percibida. Esto introduce una dimensión específica de la soledad juvenil contemporánea, caracterizada por su “carácter digital e íntimo” [10].

Asimismo, se introduce de forma recurrente la distinción entre soledad y aislamiento, considerada clave para la delimitación conceptual. Así, se señala que “puede haber aislamiento sin soledad y soledad en hiperconexión” [5], lo que refuerza la idea de que la soledad es, ante todo, una experiencia subjetiva que no puede reducirse a indicadores objetivos de interacción social.

Un elemento especialmente relevante que emerge en las respuestas es la distinción entre formas de soledad que se producen en contextos de integración social —caracterizados por la convivencia familiar, la escolarización y la disponibilidad de redes— y aquellas que se desarrollan en situaciones de vulnerabilidad estructural. En el primer caso, la soledad tiende a manifestarse como una experiencia subjetiva de desconexión, incluso en contextos de alta interacción social, lo que permite hablar de una soledad “sentida” más que de un aislamiento objetivo. En cambio, en contextos de mayor precariedad o exclusión, la soledad se vincula a la ausencia efectiva de redes de apoyo y a dificultades materiales que limitan la integración social. Esta distinción resulta clave para interpretar las diferencias observadas en las respuestas, ya que permite comprender por qué el fenómeno puede ser percibido simultáneamente como hipervisibilizado en algunos casos y como un problema estructural grave en otros.

Finalmente, algunas aportaciones incorporan una mirada crítica hacia la proliferación de categorías, advirtiendo que la diferenciación excesiva puede resultar problemática. En este sentido, se plantea que la soledad debe entenderse como una estructura básica que se expresa de formas diversas, pero cuya fragmentación en etiquetas puede ocultar elementos comunes y dificultar una comprensión más profunda del fenómeno [15].

En conjunto, los resultados muestran que la soledad juvenil se configura como un fenómeno complejo en el que convergen dimensiones subjetivas, relacionales y estructurales. Si bien existe un acuerdo amplio en su definición como experiencia de desconexión significativa, persisten tensiones interpretativas entre quienes enfatizan su carácter universal y quienes destacan su especificidad en el contexto de las transformaciones propias de la juventud contemporánea.

Apuntes complementarios:

Discrepancia entre relaciones deseadas y tenidas: “La soledad se define como la discrepancia entre las relaciones que una persona tiene y las que desearía tener. En la juventud, adquiere una especificidad particular al situarse en una etapa clave de transición a la vida adulta, donde se configuran decisiones y condiciones —afectivas, laborales, residenciales y relacionales— que influyen de manera decisiva en el futuro.” [2].

¿Soledad percibida o sentida?: “La soledad juvenil se presenta en gran medida como una soledad percibida o sentida, más que como aislamiento objetivo, ya que muchas personas jóvenes conviven con sus familias y mantienen relaciones cotidianas en entornos educativos. Su origen se vincula a procesos de construcción de identidad mediados por las redes sociales, donde la búsqueda de aprobación externa y la comparación constante con modelos idealizados generan una brecha entre la vida real y la vida deseada. Esta distancia, junto con la presión de los mandatos sociales, estéticos y de género, incrementa la vulnerabilidad emocional y favorece la aparición de sentimientos de soledad, incluso en contextos de interacción social.” [10].

Experiencia subjetiva desagradable: “La soledad, en cualquier etapa vital, es una experiencia subjetiva desagradable que surge cuando las relaciones sociales no alcanzan las expectativas de la persona en cantidad o calidad. Se trata de un “dolor social” que actúa como señal de alerta, impulsando la búsqueda de conexión y pertenencia. Un elemento clave es el papel de las expectativas relacionales, vinculadas a la necesidad de vínculos significativos, reconocimiento y pertenencia. Estas expectativas varían a lo largo del ciclo vital: en la juventud, están más orientadas a la construcción de la identidad, mientras que en etapas posteriores se centran en la regulación emocional, tal como plantea la teoría de selección socioemocional. Por ello, aunque la base de la soledad es común, sus formas y causas específicas difieren según la etapa vital.” [7].

Desconexión disfuncional: “La soledad puede entenderse como una forma estructural básica, cuya esencia permanece constante, aunque adopte manifestaciones diversas según el contexto, de forma similar a fenómenos como la violencia. Sin embargo, el debate público tiende a fragmentarla en categorías (juvenil, adulta, etc.), poniendo el foco en sus expresiones particulares más que en sus elementos comunes. En su base, la soledad se vincula al aislamiento que genera desconexión: con el entorno, con otras personas y con uno mismo. No toda soledad es problemática; existen formas funcionales o adaptativas que no implican ruptura relacional. Sin embargo, la soledad relevante desde el punto de vista social es aquella

que implica una desconexión física, social y personal, con efectos disfuncionales y consecuencias para el bienestar emocional. Así, más que un fenómeno definido por colectivos o etapas vitales, la soledad debe entenderse como una condición transversal, cuya gravedad depende del grado de aislamiento y desconexión que produce, evitando interpretaciones reduccionistas o excesivamente etiquetadoras.” [15].

Soledad como desarraigo estructurado: “La soledad juvenil en contextos migratorios se configura como una soledad estructural e impuesta, vinculada a procesos de supervivencia más que a dinámicas evolutivas o biográficas habituales. A diferencia de otras etapas vitales, no deriva de la pérdida de vínculos, sino de la ausencia de redes que aún no han podido construirse en el nuevo entorno. Está profundamente atravesada por el duelo migratorio, que combina la separación de referentes afectivos, la distancia cultural y la falta de reconocimiento social. Se trata de una soledad sin pasado compartido al que recurrir y con un futuro incierto, donde la pertenencia aún no ha sido posible. Así, más que una experiencia transitoria, esta forma de soledad expresa un desarraigo profundo, en el que la desconexión se vive tanto en lo relacional como en lo cultural y simbólico.” [12].

1.7. ¿Cuándo es soledad y cuándo desamparo?

Como hemos adelantado, entre los 25 y 34 años aparece una forma de soledad que puede interpretarse como la expresión de la *pobreza encubierta* y, de manera más precisa, como una situación de desamparo social no suficientemente visibilizada. Las dificultades de emancipación, la precariedad laboral y la inestabilidad residencial no solo limitan la autonomía, sino que sitúan a muchas personas jóvenes en una posición de fragilidad estructural sin apoyos suficientes.

En este contexto, la experiencia no se explica tanto por la ausencia de vínculos personales como por la falta de soportes sociales, institucionales y materiales que permitan construir una vida autónoma. Se trata de una forma de desamparo en una etapa en la que socialmente se presupone emancipación, autonomía e independencia, pero en la que, en la práctica, esta posibilidad resulta cada vez más inaccesible.

Así, esta “soledad” refleja un *abandono estructural*: las determinantes sociales trasladan a los individuos la responsabilidad de resolver situaciones que exceden a sus capacidades. En este sentido, más que un problema relacional, se configura como una soledad institucionalmente producida, donde el desamparo se convierte en la clave interpretativa central del malestar.

Desde una perspectiva estadística, la soledad y la tristeza pueden vincularse a las situaciones de precariedad encubierta que afectan a la población joven. Aunque el periodo juvenil suele situarse entre los 15 y 24 años, la prolongación de la dependencia económica y residencial amplía *de facto* esta etapa hasta los 30–34 años.

En este contexto, la precariedad encubierta no solo retrasa la emancipación, sino que genera una situación prolongada de marginación estructural, en la que las personas jóvenes carecen de los recursos necesarios para construir una vida autónoma. Así, la soledad asociada a estas edades no responde únicamente a factores relacionales, sino a condiciones socioeconómicas que bloquean la transición a la adultez y extienden la vulnerabilidad juvenil más allá de los límites convencionales.

Apuntes complementarios:

¿Soledad encubierta?: “La pobreza y precariedad encubierta en España, especialmente vinculadas a las dificultades de emancipación juvenil, muestran una tendencia al alza y podrían estar relacionadas con una mayor percepción de soledad entre los 25 y 34 años. Aunque el impacto es mayor en el conjunto del Estado que en Euskadi, también es relevante en este territorio. No obstante, la relación con la soledad no es directa y puede verse influida por otros factores, como el peso de la inmigración en estas edades.” [16].

1.8. La linealidad fracturada: la interrupción biográfica

Las respuestas de las personas expertas permiten identificar cómo la transición a la vida adulta ha dejado de responder a trayectorias lineales y predecibles, para configurarse como un proceso cada vez más incierto y fragmentado. Tal y como se señala, este tránsito, tradicionalmente articulado en torno a hitos como el acceso al empleo, la emancipación o la construcción de un proyecto vital, se ha vuelto “profundamente inestable e incierto”, dando lugar a trayectorias “fragmentadas, reversibles y desiguales” [9]. Esta transformación implica que la juventud deja de ser una etapa claramente delimitada para convertirse en una situación prolongada y ambigua, marcada por la dificultad de alcanzar los estándares de autonomía socialmente esperados. En este sentido, la precariedad no solo afecta a las condiciones materiales de vida, sino que altera los marcos temporales y simbólicos que estructuran las biografías juveniles.

En este nuevo contexto, diversos expertos subrayan que las dificultades estructurales —especialmente las relacionadas con la precariedad laboral y el acceso a la vivienda— inciden directamente en la posibilidad de avanzar en los procesos de emancipación. Como se apunta, las situaciones de “precariedad encubierta” y la prolongación de la convivencia en el hogar de origen limitan el desarrollo de trayectorias autónomas [16], al tiempo que generan procesos de transición “frágiles” [5] o incluso bloqueados. Esta ruptura de la linealidad biográfica puede entenderse como una forma de “*interrupción biográfica*” [9], en la que se produce una brecha entre las expectativas sociales de progreso y las posibilidades reales de alcanzarlas. De este modo, la precariedad no solo retrasa la entrada en la vida adulta, sino que desestructura el propio proceso de transición, dificultando la construcción de un relato coherente sobre el propio proyecto vital. Se podría decir que la precariedad no solo empobrece, sino que desordena la linealidad biográfica y con ello dificulta los vínculos y genera soledad.

En este marco, la soledad juvenil aparece estrechamente vinculada a esta ruptura de la linealidad. Tal y como señalan varios participantes, la soledad no puede entenderse únicamente como una carencia relacional, sino como un fenómeno que “emerge en la intersección entre vulnerabilidad estructural, fragilidad relacional y precariedad de los itinerarios vitales” [5]. La dificultad para consolidar una posición estable —en el empleo, la vivienda o los proyectos de vida— limita también la posibilidad de construir y sostener vínculos significativos, generando experiencias de incertidumbre y desarraigo. En este sentido, la soledad puede interpretarse como un síntoma de trayectorias vitales desestructuradas, en las que la precariedad no solo restringe oportunidades, sino que debilita las condiciones necesarias para el arraigo, la pertenencia y el reconocimiento social.

Apuntes complementarios:

La interrupción biográfica: “La transición a la vida adulta, tradicionalmente estructurada en torno a hitos como el empleo, la emancipación y la autonomía, se ha vuelto cada vez más

incierto, fragmentada y reversible. La precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda y la prolongación de la dependencia familiar han desdibujado los límites de la juventud, convirtiéndola en una etapa prolongada y ambigua marcada por la imposibilidad de alcanzar los estándares de autonomía socialmente esperados. En este contexto, la soledad juvenil puede interpretarse desde la idea de interrupción biográfica: no como una elección individual, sino como el resultado de trayectorias vitales bloqueadas por condiciones estructurales. Esta interrupción genera una ruptura entre las expectativas sociales y las posibilidades reales, debilitando los marcos de sentido que permiten proyectarse hacia el futuro. Así, la soledad aparece vinculada a un desamparo estructural, donde la imposibilidad de avanzar en la transición a la vida adulta no solo limita la autonomía material, sino que también erosiona el reconocimiento social y la coherencia narrativa de la propia vida.” [9].

1.9. ¿Aislamiento socialmente/institucionalmente producido?

Las respuestas de las personas expertas permiten identificar cómo la transición a la vida adulta es un proceso cada vez más incierto y fragmentado. Este tránsito, tradicionalmente articulado en torno a hitos como el acceso al empleo, la emancipación o la construcción de un proyecto vital, se ha vuelto “profundamente inestable e incierto”, dando lugar a trayectorias “fragmentadas, reversibles y desiguales” [9]. Esta transformación implica que la juventud deja de ser una etapa claramente delimitada para convertirse en una situación prolongada y ambigua, marcada por la dificultad de alcanzar los estándares de autonomía socialmente esperados.

En este nuevo contexto, diversos expertos subrayan que las dificultades estructurales —especialmente las relacionadas con la precariedad laboral y el acceso a la vivienda— inciden directamente en la posibilidad de avanzar en los procesos de emancipación. Como se apunta, las situaciones de “precariedad encubierta” y la prolongación de la convivencia en el hogar de origen limitan el desarrollo de trayectorias autónomas [16], al tiempo que generan procesos de transición “frágiles” [5] o incluso bloqueados. Así, las respuestas de las personas expertas permiten identificar un desplazamiento interpretativo relevante en la comprensión de la soledad juvenil, que va desde una lectura centrada en la experiencia individual —“la sensación de aislamiento [...] y de falta de vínculos significativos” [11]— hacia una interpretación que incorpora con mayor claridad las condiciones sociales que la hacen posible. En este sentido, diversos participantes subrayan que la soledad “no es únicamente una experiencia emocional individual, sino un fenómeno socialmente producido” [5], consecuencia lógica de contextos marcados por la precariedad y la fragilidad de las trayectorias vitales. Esta situación ha sido caracterizada por la sociología en el sentido de que las contradicciones sistémicas han de ser afrontadas hoy por hoy en términos biográficos.

1.10. ¿Hay evidencia científica suficiente de la soledad juvenil?

Las respuestas de las personas expertas reflejan una posición matizada en torno a la existencia de evidencia empírica sobre la soledad juvenil, combinando el reconocimiento de un desarrollo creciente del campo con la identificación de importantes carencias analíticas y metodológicas. En términos generales, algunas aportaciones señalan que existe ya una base empírica relevante, destacando que “hay cada vez más estudios que lo evidencian tanto a nivel nacional como internacional” [1], o que “existe ya una base empírica suficiente para afirmar que la soledad

juvenil [...] es relevante” [13]. Sin embargo, incluso desde estas posiciones se reconoce que el conocimiento disponible es todavía limitado en alcance y profundidad.

En contraste, otros participantes consideran que la evidencia empírica sigue siendo insuficiente o poco sistematizada. Así, se afirma de forma directa que “no creo” que exista suficiente evidencia [2], o que “no hay suficientes evidencias empíricas más allá de algunas encuestas” [10]. En la misma línea, se apunta que lo existente responde más a “expresiones de oportunidad ante un tema emergente” que a un campo consolidado [15]. Estas posiciones ponen de relieve la percepción de que la soledad juvenil aún no ha sido plenamente abordada como objeto específico de investigación.

Más allá de estas diferencias, existe un amplio acuerdo en la identificación de carencias concretas. Una de las más señaladas es la falta de estudios longitudinales y de mayor profundidad analítica, destacando que “faltan estudios longitudinales y cualitativos” [5], y que la investigación existente es “todavía muy transversal y básicamente cuantitativa” [8]. En esta línea, se subraya la necesidad de avanzar en la comprensión de trayectorias y procesos, más allá de las fotografías puntuales que ofrecen los estudios actuales.

Asimismo, se señala de forma recurrente la insuficiente incorporación de perspectivas interseccionales. Así, se apunta la necesidad de incluir “el enfoque de género y el enfoque de desigualdades” [3], así como profundizar en dimensiones como “el racismo y el estatus migratorio” [4], que influyen de manera significativa en la experiencia de soledad. Esta carencia conecta con la necesidad de diferenciar entre distintas “juventudes” y evitar aproximaciones homogéneas.

Otra dimensión crítica señalada es la tendencia a abordar la soledad desde enfoques individualistas, en detrimento de perspectivas más estructurales. En este sentido, se advierte que existe un “abordaje de carácter muy individualista” [5], y se reclama una mayor integración de factores sociales, institucionales y contextuales en el análisis. Asimismo, se plantea la necesidad de profundizar en las dimensiones psicosociales subyacentes, más allá de las variables sociodemográficas habitualmente utilizadas [7].

Por otro lado, varias aportaciones cuestionan los instrumentos de medición existentes, señalando que en algunos casos se están utilizando herramientas diseñadas para otros grupos de edad, lo que plantea dudas sobre si “estamos midiendo correctamente la soledad en las primeras etapas vitales” [8]. Esta reflexión apunta a la necesidad de desarrollar herramientas más ajustadas a la especificidad del fenómeno en la juventud.

Finalmente, se identifican lagunas relevantes en ámbitos emergentes, como el impacto de la digitalización y las nuevas formas de interacción social. Así, se señala la necesidad de comprender mejor “las dinámicas relacionales en entornos digitales” [11], así como su relación con la salud mental y la calidad de los vínculos. Del mismo modo, se apunta a la falta de investigación sobre dimensiones como el impacto a largo plazo de la soledad o su relación con factores como la vivienda o el origen extranjero [12].

En conjunto, los resultados muestran que, si bien la soledad juvenil ha ganado presencia en la investigación y cuenta con una base empírica creciente, el campo se encuentra aún en una fase de desarrollo. Las principales carencias identificadas —en términos de enfoque longitudinal, perspectiva interseccional, integración estructural y adecuación metodológica— apuntan a la necesidad de avanzar hacia investigaciones más complejas, situadas y sensibles a la diversidad de experiencias juveniles.

Apuntes complementarios:

Gap y ausencia de enfoques y de desigualdades: “Existe un vacío específico en el análisis de la soledad, que a menudo queda diluida dentro de categorías más amplias como la salud mental o la ansiedad. Además, se identifica una carencia relevante en los estudios: la falta de enfoque de género y de desigualdades (socioeconómicas, culturales, étnicas o territoriales), lo que limita una comprensión más completa del fenómeno.” [3].

Enfoque muy individualista: “Aunque ha aumentado la evidencia empírica sobre la soledad, persiste un enfoque predominantemente individualista en su análisis. Se señala la necesidad de avanzar hacia un enfoque más sistémico que incorpore no solo a la persona, sino también las dinámicas sociales, las respuestas colectivas y el impacto del entorno digital, aún insuficientemente integrados en la comprensión del fenómeno.” [5].

¿Medición adecuada?: “Aunque existe una creciente evidencia sobre la soledad juvenil, esta sigue siendo desigual y limitada. Predomina el conocimiento sobre prevalencia y su relación con la salud mental, pero persisten lagunas importantes en aspectos como las trayectorias longitudinales, la causalidad, el impacto de la digitalización o las desigualdades sociales. La investigación actual es mayoritariamente transversal y cuantitativa, lo que dificulta comprender la experiencia en profundidad. Además, se plantea una cuestión metodológica clave: muchas de las herramientas de medición utilizadas provienen de estudios sobre personas mayores, lo que abre dudas sobre su adecuación para captar la especificidad de la soledad en las primeras etapas vitales. En este sentido, se subraya la necesidad de enfoques cualitativos y longitudinales centrados en las narrativas juveniles” [8].

Dinámicas relacionales en entornos digitales: “Aunque no se dispone de una revisión sistemática específica sobre soledad juvenil, se identifican retos importantes en la comprensión de su relación con el uso problemático de las TIC y el bienestar psicosocial. En particular, resulta necesario profundizar en el papel de las dinámicas relacionales en entornos digitales, especialmente en un contexto marcado por la expansión de herramientas basadas en IA. Asimismo, sigue siendo relevante analizar con mayor detalle la interacción entre soledad, salud mental y calidad de los vínculos sociales durante la adolescencia y la juventud.” [11].

1.11. Brecha entre evidencia y práctica

Un elemento especialmente relevante que surge de las respuestas es la existencia de matices significativos entre los perfiles vinculados al ámbito académico y aquellos que desarrollan su labor en contextos de intervención directa con población vulnerable. Mientras que las aportaciones procedentes del ámbito investigador tienden a centrarse en la insuficiencia o limitaciones de la evidencia empírica —señalando, por ejemplo, la falta de estudios longitudinales, la predominancia de enfoques cuantitativos o la necesidad de mejorar los instrumentos de medición—, los perfiles vinculados a la intervención ponen el acento en las carencias en la detección, comprensión y abordaje práctico del fenómeno en contextos reales.

En este sentido, las voces procedentes del ámbito académico tienden a identificar la soledad juvenil como un campo emergente que requiere mayor sistematización, profundización teórica y desarrollo metodológico. Se enfatiza la necesidad de producir conocimiento más robusto, de incorporar enfoques interseccionales y de superar aproximaciones excesivamente individualistas. Por el contrario, desde la intervención se subraya que, más allá de la falta de evidencia, existen déficits en la propia práctica profesional, en la medida en que la soledad no

siempre es identificada, nombrada o abordada de forma explícita. Así, se pone de manifiesto que, en determinados contextos, “muchas veces no llegamos ni a preguntarles si se sienten solos” [12], lo que sugiere que el problema no reside únicamente en la producción de conocimiento, sino también en su traslación a los dispositivos de atención y acompañamiento.

Este contraste revela, por tanto, no solo una diferencia de énfasis, sino una divergencia en los puntos de observación del fenómeno. Mientras que la academia se sitúa en un plano de análisis que problematiza la falta de datos y de marcos interpretativos adecuados, la intervención se sitúa en un plano experiencial que evidencia la existencia del fenómeno en la práctica cotidiana, aunque no siempre disponga de herramientas conceptuales o metodológicas para abordarlo de forma sistemática. De este modo, lo que desde el ámbito académico se interpreta como una falta de evidencia puede estar coexistiendo con una presencia significativa, pero parcialmente invisibilizada, en contextos de intervención.

Lejos de constituir posiciones contradictorias, estas perspectivas pueden entenderse como complementarias y, en cierto modo, necesarias. La tensión entre ambas pone de relieve la existencia de una brecha entre la producción de conocimiento y su aplicación práctica, así como la necesidad de avanzar hacia modelos de investigación más conectados con la experiencia directa y, al mismo tiempo, hacia prácticas profesionales más informadas por la evidencia. En este sentido, la articulación entre ambos niveles —académico y de intervención— se presenta como un elemento clave para mejorar tanto la comprensión como el abordaje de la soledad juvenil.

Finalmente, este contraste también invita a reflexionar sobre los procesos de visibilización del fenómeno. Mientras que en el ámbito académico se debate si existe suficiente evidencia o si el fenómeno está adecuadamente conceptualizado, en los contextos de intervención se evidencia que determinadas formas de soledad pueden permanecer ocultas precisamente por no ser preguntadas, nombradas o reconocidas. Así, la ausencia de evidencia no necesariamente implica ausencia del hecho, sino, en ocasiones, una falta de herramientas para captarlo. Este desplazamiento resulta especialmente relevante, ya que permite entender la soledad juvenil no solo como un objeto de estudio, sino como una realidad que interpela simultáneamente a la investigación y a la práctica profesional.

Apuntes complementarios:

Desconocimiento grande: “Existe una percepción de desconocimiento generalizado sobre la soledad juvenil a nivel social, lo que sugiere una brecha entre la producción de evidencia empírica y su difusión o comprensión por parte de la ciudadanía.” [14].

Insuficiente y fragmentario: “Se considera que la evidencia empírica sobre la soledad juvenil sigue siendo insuficiente y fragmentaria, más allá de algunas encuestas generales. La investigación se ha centrado principalmente en colectivos específicos, como los menores extranjeros no acompañados, donde la soledad tiene un impacto claro en los procesos de integración debido a la ausencia de redes sociales y familiares.” [3].

Vacíos en el análisis interseccional: “Aunque existe una creciente conciencia sobre la soledad juvenil, persisten importantes vacíos de conocimiento, especialmente en relación con la interseccionalidad. En particular, se requiere mayor evidencia que analice cómo factores como el racismo y el estatus migratorio influyen en la experiencia de soledad no deseada” [4].

1.12. Sobre las modalidades de soledad juvenil

Las respuestas de las personas expertas muestran un amplio consenso en la utilidad de distinguir diferentes tipos de soledad juvenil, si bien existen diferencias relevantes tanto en la tipología propuesta como en la forma de conceptualizar dichas categorías. En términos generales, la mayoría de las aportaciones convergen en torno a la distinción clásica entre soledad emocional y soledad social, consideradas como dimensiones básicas del fenómeno. Así, se señala que la soledad emocional está vinculada a la “ausencia de una relación personal e íntima” mientras que la social se relaciona con la falta de “una conexión social más amplia” [7]. Esta distinción es ampliamente compartida, reconociéndose que ambas dimensiones pueden coexistir y articularse en la experiencia de las personas jóvenes.

A esta tipología clásica se añade, en muchos casos, la dimensión existencial, entendida como una forma más profunda de desconexión vinculada al sentido de la vida o a la propia identidad. En este sentido, algunos expertos identifican diferentes niveles de intensidad, señalando que la soledad emocional puede ser más habitual, mientras que la existencial representa una situación de mayor gravedad, funcionando como una “luz roja” frente a otras formas más leves de soledad [2]. Asimismo, se apunta que su relevancia puede variar en función de la etapa vital, adquiriendo mayor peso en la adultez joven frente a otras formas de soledad más propias de la adolescencia [6].

Más allá de estas categorías clásicas, emerge con fuerza una segunda línea de interpretación que incorpora la dimensión estructural como elemento central. Desde esta perspectiva, la soledad no puede entenderse únicamente en términos relacionales o emocionales, sino que está profundamente condicionada por factores sociales y económicos. Así, se señala la existencia de una “soledad estructural [...] derivada de la exclusión administrativa y económica” [4], o se afirma que esta dimensión “condiciona las demás” [5]. En esta línea, se subraya que determinadas formas de soledad son “impuestas por el sistema”, vinculadas a políticas, precariedad o barreras de acceso que dificultan la integración social [12].

Asimismo, algunas aportaciones amplían aún más el marco incorporando nuevas categorías emergentes. Entre ellas, destaca la soledad digital, relacionada con las transformaciones en las formas de interacción, así como la soledad cultural, vinculada a procesos migratorios y a la dificultad de reconocimiento y pertenencia. En este sentido, se plantea la necesidad de atender a formas de soledad asociadas no solo a la falta de relaciones, sino a la dificultad de “sentirse reconocido, comprendido y legítimamente parte de un entorno” [13]. Estas propuestas reflejan la creciente complejidad del fenómeno en contextos sociales contemporáneos.

En contraste con estas posiciones tipológicas, otras voces cuestionan la utilidad de establecer categorías cerradas. Así, se plantea que la soledad juvenil debe entenderse más como un fenómeno transversal que como un conjunto de tipos diferenciados, en la medida en que “se configura a partir de la interacción de distintos factores relacionales, sociales y tecnológicos” [11]. En esta línea, se propone analizar los distintos ámbitos en los que se expresa la soledad, más que clasificarla en categorías estancas, subrayando que estas dimensiones “interactúan entre sí” [15].

Finalmente, algunas aportaciones introducen una dimensión evolutiva que permite diferenciar el peso de las distintas formas de soledad según la etapa vital. Así, se señala que en la adolescencia predomina la soledad social, vinculada a procesos de pertenencia y aceptación, mientras que en etapas posteriores adquieren mayor relevancia dimensiones como la

existencial o la estructural [6]. De este modo, la soledad juvenil no aparece como un fenómeno homogéneo, sino como una realidad cambiante, en la que distintos tipos de soledad pueden coexistir, superponerse o adquirir mayor relevancia en función de los contextos y trayectorias vitales.

En conjunto, los resultados muestran que, si bien existe un acuerdo amplio en la multidimensionalidad de la soledad juvenil, persisten diferencias en cuanto a su categorización. Las posiciones oscilan entre enfoques que apuestan por tipologías diferenciadas —emocional, social, estructural, digital o existencial— y perspectivas que enfatizan la interrelación entre dimensiones, lo que pone de relieve la complejidad del fenómeno y la necesidad de abordarlo desde marcos analíticos flexibles e integradores.

Apuntes complementarios:

Distintas y concurrentes: “Se identifican distintos tipos de soledad —emocional, social, existencial y estructural— que pueden coexistir en una misma persona. En el caso de la juventud, la soledad emocional parece ser actualmente la más relevante, incluso entre quienes disponen de amplias redes sociales, lo que refuerza la idea de que la soledad no depende únicamente de la cantidad de vínculos, sino de su calidad.” [8].

Más emocional y digital que estructural y social: “Se plantea que la soledad juvenil es, en gran medida, una experiencia subjetiva más que objetiva, ya que muchas personas jóvenes no están realmente aisladas. Por ello, se relativiza el peso de la soledad estructural y social, y se priorizan las dimensiones emocional y digital, vinculadas a la calidad de los vínculos y al impacto de los entornos online en la percepción de conexión y pertenencia.” [10].

Contemplar igualmente la soledad cultural: “Se considera fundamental diferenciar entre soledad emocional y social, así como entre soledad transitoria y crónica, como tipologías básicas. No obstante, se subraya la necesidad de ampliar este marco incorporando una dimensión estructural, vinculada a desigualdades como la precariedad, la discriminación o las barreras de acceso. Además, se propone incorporar la categoría de soledad cultural, asociada a procesos migratorios y de falta de reconocimiento, donde la dificultad no radica solo en la ausencia de relaciones, sino en la imposibilidad de sentirse comprendido y parte legítima del entorno.” [13].

La dificultad de llegar a ser: “La soledad juvenil puede entenderse como una soledad temporal y simbólica, vinculada a la percepción de estar “fuera de ritmo” respecto a las expectativas sociales y generacionales. Más que una carencia de relaciones expresa la vivencia de trayectorias vitales fallidas o interrumpidas, especialmente en la segunda mitad de la veintena, cuando se intensifican las exigencias de autonomía y estabilidad. A diferencia de la soledad adolescente —centrada en la pertenencia y la identidad—, esta forma de soledad se relaciona con la dificultad de “llegar a ser”, es decir, de alcanzar los umbrales socialmente definidos de la vida adulta. Así, no responde tanto a problemas de encaje social como a una interrupción biográfica que afecta al sentido del proyecto vital y a la propia identidad.” [9].

1.13. Tipologías interrelacionadas

A partir de las respuestas de las personas expertas, la soledad juvenil puede conceptualizarse como un fenómeno multidimensional en el que convergen diversas formas de experiencia que,

si bien pueden distinguirse analíticamente, se presentan en la práctica de manera interrelacionada.

En primer lugar, la soledad emocional se refiere a la falta o insuficiencia de vínculos íntimos y significativos, constituyendo una experiencia subjetiva de desconexión que puede darse incluso en contextos de alta interacción social. Tal y como se señala, esta dimensión se vincula a la “ausencia de una relación personal e íntima” [7] y aparece como especialmente transversal, en la medida en que “la emocional está vinculada a todas ellas” [3].

En segundo lugar, la soledad social remite a las dificultades de integración en redes más amplias de relaciones, vinculándose a la falta de pertenencia o al rechazo dentro de los grupos de referencia. Esta forma de soledad adquiere especial relevancia en etapas como la adolescencia, en las que el grupo de iguales desempeña un papel central, de modo que “en la adolescencia [...] es más significativa la soledad social” [6], incluso en contextos de aparente hiperconectividad donde “se comparten ‘datos’ pero no experiencias” [6].

Junto a estas dimensiones, se erige con fuerza la soledad estructural, entendida como aquella que deriva de condiciones materiales y contextuales que limitan las oportunidades de integración social. Así, se identifica una “soledad estructural [...] derivada de la exclusión administrativa y económica” [4], que no solo constituye una dimensión específica, sino que “condiciona las demás” [5]. En algunos casos, esta forma de soledad se describe como “impuesta por el sistema” [12], vinculada a políticas, precariedad o barreras institucionales que dificultan la construcción de vínculos.

Asimismo, se identifica la soledad existencial, asociada a una desconexión más profunda vinculada al sentido de la vida y al proyecto vital. Esta dimensión puede entenderse como una forma más intensa de soledad, en la medida en que remite a una desconexión con el propio sentido de existencia, funcionando como una “luz roja” frente a otras formas de soledad [2]. Su relevancia se incrementa en etapas más avanzadas de la juventud, cuando las dificultades para alcanzar los hitos esperados de la vida adulta generan malestar y desorientación.

Por otra parte, las transformaciones contemporáneas en las formas de interacción social han dado lugar a la emergencia de la soledad digital, caracterizada por la coexistencia de altos niveles de conexión tecnológica con una baja calidad de los vínculos. En este sentido, se reconoce que el entorno digital introduce nuevas dinámicas relacionales que pueden intensificar la experiencia de soledad, en un contexto donde la conexión no garantiza la vinculación significativa.

Finalmente, algunas aportaciones apuntan a la existencia de formas de soledad vinculadas a procesos de no reconocimiento, como la denominada soledad cultural. Esta se manifiesta especialmente en contextos migratorios, donde la dificultad no reside únicamente en la falta de relaciones, sino en la imposibilidad de “sentirse reconocido, comprendido y legítimamente parte de un entorno” [13]. Esta dimensión introduce una perspectiva clave al vincular la soledad con procesos de pertenencia y legitimidad social.

En conjunto, estas formas de soledad no deben entenderse como categorías cerradas ni mutuamente excluyentes, sino como dimensiones porosas que interactúan y se superponen en la experiencia de las personas jóvenes. Así, se reconoce que “puede haber jóvenes que sientan un tipo de soledad, pero también [...] la simultaneidad de varios tipos” [8], o que estas dimensiones “interactúan entre sí” [15]. En este marco, resulta especialmente relevante el papel de los factores estructurales como condicionantes de las demás formas de soledad, así como la

existencia de variaciones en función de la etapa vital. Esta aproximación permite comprender la soledad juvenil como un fenómeno complejo, dinámico y profundamente contextualizado, que requiere ser abordado desde marcos analíticos integradores.

Apuntes complementarios:

Distintas esferas en donde la soledad se expresa y construye: “No se plantean distintos “tipos” de soledad juvenil, sino ámbitos o esferas en los que la soledad se expresa y se construye, interactuando entre sí. Estas dimensiones —emocional, social, estructural y digital— no son independientes, sino que configuran conjuntamente la experiencia de la persona. La soledad emocional remite a la vivencia subjetiva; la social, a la falta de contacto con otros; la estructural, a los cambios en las formas de relación promovidos por el entorno social; y la digital, a una adaptación insuficiente a entornos tecnológicos que se han generalizado de forma acelerada. En conjunto, la soledad no se limita a una única dimensión, sino que emerge de la interacción entre todas estas esferas, expresándose de manera transversal en la vida de la persona.” [15].

La exclusión se traduce en situaciones de soledad: “La evidencia sugiere que la soledad está fuertemente asociada a procesos de exclusión social vinculados a rasgos físicos o psicológicos, especialmente en casos de problemas de salud o discapacidad, incluso leves. Estas condiciones tienden a situar a las personas fuera de los circuitos relacionales “normativos”, generando una soledad desproporcionada entre quienes no encajan en los estándares sociales de normalidad. Asimismo, el origen de la soledad juvenil se relaciona en gran medida con trayectorias previas, especialmente experiencias de infancia y adolescencia, aunque se vea reforzada por factores propios de la etapa juvenil. En este sentido, el actual modelo de relaciones sociales —cada vez más mediado por entornos digitales y dinámicas organizacionales— puede generar nuevas formas de exclusión que desembocan en soledad. Por último, resulta clave distinguir entre soledad objetiva y percibida, así como considerar el papel generalmente protector de la familia como soporte relacional. En conjunto, la soledad aparece como el resultado de dinámicas acumulativas de exclusión más que como un fenómeno puntual o aislado.” [16].

1.14. Entorno digital e impacto en la soledad juvenil

Las respuestas de las personas expertas muestran un amplio consenso en que los medios digitales no han creado la soledad juvenil, pero sí han transformado profundamente su naturaleza, intensificando algunas de sus dimensiones y redefiniendo las formas en que se experimenta. En términos generales, predomina una visión que subraya su carácter ambivalente, aunque con una inclinación mayoritaria hacia sus efectos amplificadores.

Por un lado, numerosas aportaciones coinciden en señalar que los medios digitales han contribuido a *amplificar la experiencia de soledad*, especialmente a través de la superficialidad de los vínculos y la intensificación de procesos de comparación social. Así, se afirma que las relaciones digitales tienden a ser “muy superficiales” [1], o que el uso excesivo de redes “genera vínculos efímeros que no reemplazan el apoyo emocional real, profundizando la sensación de vacío” [6]. En esta misma línea, se subraya que estos entornos favorecen dinámicas de exposición y comparación constante, generando percepciones de insuficiencia o exclusión, especialmente en contextos de desigualdad, donde se muestran “realidades de ‘éxito social’ inalcanzables” [4].

Este efecto amplificador se vincula también a procesos de construcción identitaria, especialmente en etapas tempranas, donde las redes permiten “crear nuevas identidades”, lo que puede derivar en “una confusión constante de sus propias identidades reales” [3]. Asimismo, se señala que la digitalización ha intensificado una “economía afectiva de comparación y exposición” [13], en la que la validación externa adquiere un peso central en la construcción del yo, difuminando la frontera entre experiencia subjetiva y reconocimiento social.

Sin embargo, junto a esta visión predominantemente crítica, emerge con claridad una segunda posición que enfatiza el carácter *ambivalente o no lineal* del impacto de los medios digitales. Desde esta perspectiva, las redes sociales no generan automáticamente soledad, sino que “transforman la experiencia relacional” [8], pudiendo tanto facilitar el contacto como intensificar la percepción de exclusión. Así, se reconoce que pueden “ampliar las redes de contacto y generar nuevas formas de interacción”, pero también “contribuir a intensificar sentimientos de aislamiento” [11], dependiendo del tipo de uso y del contexto.

En este sentido, se insiste en que el impacto de lo digital no puede entenderse de forma homogénea ni determinista. Como señala [5], “no son ni buenas ni malas, son una herramienta nueva que hay que saber utilizar”, lo que introduce la necesidad de incorporar variables como la alfabetización digital, la edad o el contexto relacional. De igual modo, se advierte que no existe una relación directa entre intensidad de uso y soledad, ya que “depende de qué tipo de consumo de móvil se esté haciendo” [8].

Por otra parte, algunas aportaciones introducen una perspectiva que desplaza el foco desde lo digital hacia condiciones más estructurales o biográficas. Así, se subraya que la soledad juvenil no siempre remite a la falta de relaciones, sino a experiencias más profundas de desajuste vital, como la sensación de “no avanzar” o de “no ocupar un lugar social claramente reconocido” [9]. En esta línea, se advierte también del riesgo de sobredimensionar el papel de los medios digitales como causa explicativa única, señalando la necesidad de contar con “más evidencias [...] y menos opiniones” [15].

Finalmente, algunas aportaciones sintetizan esta ambivalencia a través de imágenes especialmente expresivas, como la idea de que el móvil puede ser simultáneamente “un salvavidas [...] y una cárcel” [12], permitiendo mantener vínculos a distancia al tiempo que dificulta la integración en el entorno inmediato. De este modo, los medios digitales aparecen como espacios que pueden sostener vínculos, pero no necesariamente garantizar pertenencia, generando formas de conexión que coexisten con experiencias de profunda desconexión.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que los medios digitales no reducen ni explican por sí solos la soledad juvenil, sino que la *redefinen y complejizan*, introduciendo nuevas formas de relación, nuevas fuentes de malestar y nuevas formas de experimentar la desconexión. Así, más que entenderse como causa única, deben situarse como un elemento que interactúa con factores emocionales, relacionales y estructurales, configurando un nuevo escenario en el que la soledad juvenil adquiere formas específicas y cambiantes.

Apuntes complementarios:

No crean sino transforman la soledad: “Los medios digitales no son la causa directa de la soledad juvenil, pero sí actúan como factores de amplificación y transformación de la experiencia. Por un lado, amplían las posibilidades de conexión; por otro, intensifican dinámicas de comparación, exposición y búsqueda de validación externa, especialmente entre jóvenes en

situaciones de vulnerabilidad. Las redes sociales pueden reforzar la percepción de aislamiento al confrontar a los jóvenes con modelos de éxito difíciles de alcanzar, difuminando la frontera entre experiencia personal y reconocimiento público. Además, generan nuevas formas de aislamiento menos visibles y plantean diferencias según factores como el género o la madurez digital. En este contexto, la digitalización debe entenderse como una herramienta ambivalente, cuyo impacto depende del uso y de las competencias desarrolladas. Esto plantea la necesidad de repensar las estrategias de acompañamiento y educación para adaptarlas a las nuevas formas de socialización, tanto online como offline.” [5].

Intensificar la comparación e individualizar el fracaso: “Las tecnologías digitales han redefinido la experiencia de la soledad juvenil más que reducirla. Aunque amplían las posibilidades de contacto y pueden sostener vínculos, no garantizan pertenencia ni reciprocidad. En muchos casos, introducen una economía afectiva de comparación y exposición, donde la visibilidad constante de la vida ajena intensifica sentimientos de insuficiencia, desajuste o exclusión. Este entorno favorece fenómenos como la sensación de “quedarse atrás”, el miedo a perderse experiencias o la percepción de no encajar, reforzando formas de soledad subjetiva incluso en contextos de conexión continua. Su impacto no es lineal: puede facilitar apoyo y reconocimiento, pero también promover superficialidad relacional, exposición al rechazo y confusión entre conexión y vínculo. Además, las redes tienden a individualizar problemas de origen estructural (precariedad, discriminación, dificultades de emancipación), haciendo que se vivan como fracasos personales. Por ello, resulta clave dotar a la juventud de herramientas para interpretar estas experiencias desde una perspectiva crítica, conectándolas con sus condiciones sociales de origen.” [13].

1.15. Cruzando posiciones y soledades

El cruce entre las posiciones identificadas en torno al papel de los medios digitales y la tipología de soledades juveniles permite avanzar hacia una comprensión más compleja e integrada del fenómeno. En particular, este análisis muestra que el impacto de lo digital no es homogéneo, sino que varía en función del tipo de soledad considerado, reforzando la idea de que se trata de un factor que interactúa con dimensiones previas más que sustituirlas.

En primer lugar, en relación con la *soledad emocional*, las tres posiciones coinciden en reconocer que los medios digitales tienen una incidencia significativa, aunque interpretada de forma distinta. Desde la posición crítica, se considera que intensifican directamente esta dimensión, al generar vínculos superficiales y fomentar dinámicas de comparación que incrementan el malestar subjetivo. Desde la posición ambivalente, se entiende que lo digital no produce necesariamente soledad emocional, pero sí la reconfigura, introduciendo nuevas formas de validación externa y de construcción identitaria. Por su parte, la posición escéptica tiende a relativizar este impacto, subrayando que la soledad emocional no puede explicarse únicamente por el uso de tecnologías, sino que responde a factores más amplios vinculados a trayectorias vitales y procesos de desarrollo.

En segundo lugar, en lo que respecta a la *soledad social*, el cruce muestra un patrón más matizado. La posición crítica sostiene que los entornos digitales pueden sustituir relaciones presenciales, debilitando la integración en redes sociales significativas. Sin embargo, la posición ambivalente introduce un matiz clave al señalar que las redes sociales pueden, al mismo tiempo, ampliar las conexiones —especialmente redes débiles— y facilitar el contacto, aunque

sin garantizar la calidad del vínculo. Desde la posición escéptica, se insiste en que la soledad social no puede reducirse a la presencia o ausencia de interacción digital, cuestionando la equivalencia entre conexión tecnológica e integración social.

En tercer lugar, el análisis del cruce resulta especialmente esclarecedor en relación con la *soledad estructural*. Aquí, la posición ambivalente y la escéptica coinciden en desplazar el foco desde lo digital hacia factores más profundos, señalando que las condiciones materiales y las dificultades en los procesos de transición a la vida adulta constituyen elementos explicativos más determinantes. En este marco, los medios digitales pueden actuar como amplificadores simbólicos —por ejemplo, intensificando la comparación social—, pero no como causas originarias. Desde la posición crítica, aunque el énfasis se sitúa más en los efectos negativos de lo digital, también se reconoce implícitamente que estos impactos se agravan en contextos de vulnerabilidad previa.

En cuarto lugar, en relación con la *soledad existencial*, el cruce evidencia que el papel de lo digital es más indirecto. La posición crítica sugiere que las redes pueden contribuir a intensificar sentimientos de vacío o desorientación, mientras que la ambivalente subraya que estas tecnologías pueden influir en la construcción del sentido de vida a través de dinámicas de comparación y expectativas no cumplidas. Sin embargo, desde la posición escéptica se enfatiza que esta forma de soledad está más vinculada a la interrupción de trayectorias vitales y a la dificultad de construir un proyecto coherente que al uso de medios digitales en sí mismo.

Finalmente, en relación con formas emergentes como la *soledad digital* o la *soledad cultural*, el cruce muestra que los medios digitales no solo influyen en la experiencia de soledad, sino que contribuyen a generar nuevas formas de esta. En particular, la soledad digital aparece como un fenómeno paradójico, en el que la conexión constante coexiste con la falta de vínculos significativos, mientras que en contextos migratorios o de diversidad cultural, lo digital puede simultáneamente sostener vínculos a distancia y postergar la integración en el entorno inmediato.

En conjunto, este cruce permite afirmar que los medios digitales actúan fundamentalmente como *moduladores* y *amplificadores* de las distintas formas de soledad juvenil, pero no como causas únicas ni suficientes. Su impacto depende de la interacción con factores emocionales, relacionales y, especialmente, estructurales, reforzando la idea de que la soledad juvenil en contextos digitales debe entenderse como un fenómeno complejo, situado y multidimensional.

Los medios digitales no generan tipos de soledad, sino que intensifican, transforman o visibilizan formas de soledad preexistentes, especialmente aquellas ancladas en condiciones estructurales y relacionales.

1.16. ¿Individuo o estructura?

Las respuestas de las personas expertas muestran un alto grado de consenso en que la soledad juvenil no puede ser explicada principalmente desde factores individuales, situándose mayoritariamente en una comprensión del fenómeno como socialmente condicionado. No obstante, este consenso no implica una negación del papel de lo individual, sino más bien su reubicación dentro de un marco interpretativo más amplio en el que lo estructural adquiere el peso determinante.

En primer lugar, puede identificarse una *posición claramente estructural*, que constituye la tendencia dominante en el panel de expertos consultados. Desde esta perspectiva, la soledad juvenil se entiende fundamentalmente como el resultado de condiciones sociales, económicas y culturales que limitan las posibilidades de integración y pertenencia. Así, se afirma que “responde a factores estructurales” [4], o que las “condiciones sociales son determinantes” [8], en la medida en que configuran las oportunidades reales de establecer vínculos. En esta línea, se subraya que existe una “gran presión social en las personas jóvenes” y una “falta de medios para que muchos puedan integrarse en sociedad” [1]. Asimismo, se advierte del riesgo de interpretar la soledad como un problema individual, ya que ello puede conducir a “individualizar un malestar que tiene un origen claramente colectivo” [9], desplazando la responsabilidad hacia las propias personas jóvenes. En este sentido, algunas aportaciones son especialmente contundentes al señalar que se trata de “un problema estructural y social que tiene consecuencias a nivel individual” [12].

En segundo lugar, emerge una *posición relacional o integradora*, también ampliamente compartida, que plantea la necesidad de superar la dicotomía entre lo individual y lo estructural. Desde este enfoque, la soledad juvenil se configura como el resultado de la interacción entre trayectorias biográficas, capacidades personales y condiciones sociales concretas. Así, se reconoce que “todo lo individual es social, todo lo social es individual” [2], o que las personas están “transversalizadas por cómo se reparte el poder, los recursos” [3]. En esta línea, se propone entender la soledad como el resultado del “cruce entre biografía [...] y condiciones sociales concretas” [13], incorporando una mirada que articula distintos niveles de análisis. Esta perspectiva se ve reforzada por enfoques ecológicos que subrayan que el individuo se construye en interacción constante con su contexto, en diferentes niveles [7].

En tercer lugar, aunque de forma minoritaria, se identifica una *posición que enfatiza la dimensión individual*, si bien nunca de forma aislada o excluyente. En estos casos, se recuerda que la soledad es, en última instancia, una experiencia subjetiva, que puede variar entre personas incluso en contextos similares. Sin embargo, incluso estas aportaciones reconocen que las percepciones individuales están condicionadas por factores estructurales, como cuando se señala que, aunque se trate de “procesos y percepciones individuales”, existen “factores socioeconómicos estructurales que condicionan y determinan esos procesos” [16]. Asimismo, se insiste en que ni el individuo ni el contexto pueden considerarse responsables únicos del fenómeno, dado que “ni las personas son por entero responsables [...] ni la estructura social [...] es responsable inequívoca” [15].

Más allá de estas posiciones, el análisis de las respuestas muestra una coincidencia relevante en señalar que el peso relativo de los factores individuales y estructurales puede variar en función de la etapa vital. Así, se apunta que en la adolescencia adquieren mayor relevancia los procesos identitarios y relacionales, mientras que “los factores estructurales [...] son los más influyentes a partir de los 22-23 años” [6], coincidiendo con etapas clave de transición a la vida adulta.

En cuanto a las divergencias, estas no se sitúan tanto en la identificación de los factores relevantes como en el énfasis que se otorga a cada uno de ellos. Mientras algunas posiciones insisten en el carácter estructural como elemento explicativo principal, otras prefieren mantener una visión más equilibrada que integre ambos niveles, señalando que la soledad “se puede dar por múltiples factores, tanto individuales como estructurales” [5], lo que exige intervenciones tanto a nivel micro como macro.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la perspectiva dominante se aleja de forma clara de interpretaciones individualistas de la soledad juvenil, avanzando hacia un modelo de comprensión en el que lo individual se entiende mejor como expresión de condiciones sociales más amplias. De este modo, la soledad juvenil aparece como una experiencia subjetiva que se construye en contextos estructurales específicos, lo que refuerza la necesidad de abordajes que combinen intervenciones a nivel personal con serias transformaciones en el ámbito social y político. La principal divergencia no reside en si la soledad juvenil es individual o estructural, sino en cómo se articula la relación entre ambos niveles.

Apuntes complementarios:

Trayectorias construidas en interacción con el contexto: “El modelo ecológico de Bronfenbrenner permite entender la soledad como un fenómeno relacional y contextual, resultado de la interacción dinámica entre la persona y los distintos niveles de su entorno. Desde el microsistema (familia, amistades, escuela) hasta el macrosistema (normas, valores sociales), todos los niveles influyen en la construcción de las experiencias de soledad. Desde esta perspectiva, la soledad no puede atribuirse a características individuales aisladas, sino a trayectorias construidas en interacción con el contexto. Por ello, la intervención debe actuar tanto sobre las condiciones sociales como sobre la persona, entendida como agente que interpreta y responde a esas condiciones. En el plano individual, resultan relevantes factores como las expectativas relacionales, las habilidades comunicativas, la motivación para vincularse o la capacidad de pedir ayuda. En el plano social, es clave fomentar entornos que faciliten la conexión, visibilizar el valor de la escucha y promover redes comunitarias y de apoyo mutuo. En conjunto, la soledad debe abordarse desde un enfoque ecológico e integral, que combine transformación de contextos y acompañamiento personal.” [7].

Intensificar la comparación e individualizar el fracaso: “La soledad juvenil se explica principalmente por factores estructurales y sociales, que han experimentado transformaciones significativas en los últimos años, especialmente en ámbitos como la tecnología y las formas de relación. Aunque los factores individuales siempre han estado presentes y pueden explicar casos concretos, no resultan suficientes para comprender el aumento de la relevancia social del fenómeno. En este sentido, la creciente atención hacia la soledad juvenil responde más a cambios en las condiciones sociales de vinculación y pertenencia, que están redefiniendo cómo las personas jóvenes construyen y mantienen sus relaciones.” [11].

Compresión y abordaje estructural: “Aunque la soledad y la tristeza son experiencias individuales, están claramente condicionadas por factores socioeconómicos estructurales. La evidencia muestra que estos factores no solo influyen, sino que en gran medida determinan las percepciones y procesos individuales asociados a la soledad, lo que sitúa su comprensión y abordaje en un plano fundamentalmente estructural.” [16].

1.17. La ruptura de la linealidad como trasfondo determinante

La articulación entre factores individuales y estructurales en la explicación de la soledad juvenil adquiere especial sentido cuando se pone en relación con la fractura creciente de la linealidad en las trayectorias vitales, como hemos afirmado anteriormente. Tradicionalmente, la transición a la vida adulta se estructuraba en torno a una secuencia relativamente previsible de hitos —formación, empleo, emancipación— que proporcionaban marcos estables de integración social y reconocimiento. Sin embargo, tal y como señalan las personas expertas,

este recorrido se ha vuelto cada vez más incierto, fragmentado y, en muchos casos, inaccesible, lo que introduce una nueva dimensión en la comprensión de la soledad juvenil. En este contexto, las condiciones estructurales no solo limitan las oportunidades materiales, sino que erosionan los marcos de sentido que permiten a las personas jóvenes situarse en el mundo, generando experiencias de desconexión que se viven individualmente, pero tienen un origen colectivo.

Desde esta perspectiva, la soledad juvenil no puede entenderse únicamente como una falta de relaciones, sino como el resultado de trayectorias vitales bloqueadas o desincronizadas. Así, se advierte que el problema no reside tanto en la ausencia de vínculos como en la sensación de “no avanzar” o de “no ocupar un lugar social claramente reconocido” [9], lo que sitúa la experiencia de soledad en el plano de la temporalidad y del proyecto vital. En esta línea, la precariedad estructural —vinculada al empleo, la vivienda o la estabilidad— actúa como un factor que interrumpe la continuidad biográfica, dificultando la construcción de un relato coherente sobre el propio futuro. Este proceso se traduce, en muchos casos, en una vivencia de fracaso personal, reforzada por discursos que tienden a “individualizar un malestar que tiene un origen claramente colectivo” [9].

De este modo, la ruptura de la linealidad no solo tiene efectos materiales, sino también relacionales y emocionales. La imposibilidad de acceder a los hitos tradicionales de la vida adulta limita las oportunidades de construir redes estables y de desarrollar vínculos significativos, al tiempo que intensifica la incertidumbre y el desánimo. En este contexto, la soledad aparece como una experiencia que emerge en la intersección entre biografía y estructura, en línea con planteamientos que la definen como el resultado del “cruce entre biografía [...] y condiciones sociales concretas” [13]. Así, la experiencia subjetiva de desconexión no puede desvincularse de las condiciones estructurales que dificultan la integración, reforzando la idea de que la soledad juvenil es una experiencia íntima, pero socialmente producida.

En conjunto, esta perspectiva permite entender la soledad juvenil como una expresión de las transformaciones contemporáneas en los procesos de transición a la vida adulta, en los que la pérdida de linealidad y previsibilidad se traduce en trayectorias fragmentadas que dificultan la construcción de vínculos, identidades y proyectos vitales. De este modo, la soledad deja de interpretarse como un déficit individual para situarse como un síntoma de desajustes estructurales más amplios, vinculados a la precariedad, la desigualdad y la falta de horizontes de autonomía.

La soledad juvenil no es solo la falta de vínculos, sino sobre todo la dificultad de construir una trayectoria vital con sentido en contextos donde la linealidad ha dejado de estar garantizada.

1.18. Colectivos más expuestos a la soledad juvenil

Las respuestas de las personas expertas muestran un amplio consenso en que la exposición a la soledad juvenil no se distribuye de manera homogénea entre la población joven, sino que se concentra especialmente en aquellos colectivos que acumulan situaciones de vulnerabilidad relacional, social o estructural. No obstante, este consenso convive con matices importantes en torno a cómo identificar dichos colectivos, oscilando entre enfoques que señalan perfiles concretos y otros que advierten sobre los riesgos de la categorización.

En primer lugar, puede identificarse una *posición centrada en colectivos vulnerables*, que constituye la tendencia más visible en el panel de personas expertas. Desde esta perspectiva, se señalan de forma recurrente determinados grupos especialmente expuestos, como jóvenes migrantes, personas LGTBQ+, jóvenes con problemas de salud mental, en situación de desempleo o precariedad, o aquellos que han vivido experiencias de violencia, institucionalización o fracaso escolar. Así, se destaca la situación de “jóvenes o menores extranjeros sin referente familiar”, “jóvenes desempleados” o “jóvenes con discapacidad” [1], así como la de jóvenes que “no se ubican en ningún grupo por su identidad sexual” [1] o “personas trans, especialmente aquellas que no han podido construir su identidad desde etapas tempranas” [14]. En esta misma línea, se insiste en que la juventud migrante enfrenta factores específicos como el “racismo, la brecha del idioma y la falta de recursos” [4], o en que la acumulación de vulnerabilidades —como pobreza, migración o experiencias de violencia— incrementa el riesgo de soledad [5].

En segundo lugar, emerge una *posición explicativa de carácter estructural*, que desplaza el foco desde los colectivos hacia las condiciones que generan dicha vulnerabilidad. Desde este enfoque, más que identificar perfiles cerrados, se subraya que la clave reside en factores como la precariedad económica, la debilidad de las redes de apoyo, la discriminación o las dificultades de acceso a espacios de pertenencia. Así, se afirma que no se trata de una cuestión de características personales, sino de “capital social, oportunidades y redes de apoyo disponibles” [5], o de la combinación entre “fragilidad relacional y vulnerabilidad estructural” [13]. En este sentido, se insiste en que las situaciones de soledad responden a la *acumulación de factores* que limitan las oportunidades de integración, más que a la pertenencia a un colectivo específico.

En tercer lugar, se identifica una *posición crítica con la noción de perfiles*, que advierte sobre los riesgos de etiquetar a determinados grupos como “más vulnerables”. Desde esta perspectiva, se propone desplazar el análisis desde las categorías sociodemográficas hacia las dinámicas subyacentes que explican la soledad. Así, se señala la necesidad de “huir de los perfiles” para evitar procesos de estigmatización [7], o se cuestiona directamente si existen “perfiles definidos” frente a la posibilidad de identificar más bien “factores de riesgo” [15]. Esta posición introduce una reflexión metodológica relevante, al advertir que la categorización puede simplificar en exceso un fenómeno complejo y contribuir a reforzar estereotipos.

Más allá de estas posiciones, el panel muestra una coincidencia clara en torno a los principales factores que incrementan el riesgo de soledad juvenil. Entre ellos destacan la ausencia o fragilidad de redes familiares y sociales, las experiencias de discriminación o no reconocimiento, la precariedad económica y residencial, los problemas de salud mental, y las dificultades en los procesos de transición a la vida adulta. En este sentido, se subraya que determinados colectivos —como jóvenes migrantes sin red de apoyo— se enfrentan a una “posición de vulnerabilidad y aislamiento casi inevitable” [12], en la que la falta de comunidad y de estabilidad dificulta la construcción de vínculos significativos.

Asimismo, algunas aportaciones introducen variables adicionales como la edad, el género o la distancia respecto a identidades normativas. Así, se señala que “cuanto más lejos se esté de lo normativo más cerca se está de una situación de vulnerabilidad” [10], o que las personas más jóvenes pueden ser especialmente sensibles a determinadas dinámicas relacionales y digitales.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que, más que existir colectivos homogéneos claramente delimitados, lo que emerge es una lógica de *vulnerabilidad acumulada*, en la que la exposición a la soledad juvenil aumenta a medida que se combinan factores estructurales, relacionales y biográficos. De este modo, la soledad juvenil aparece menos como una característica de determinados grupos y más como el resultado de un cúmulo de condiciones que dificultan la pertenencia, el reconocimiento y la construcción de vínculos significativos en contextos sociales concretos.

No son los colectivos en sí los que generan soledad, sino las condiciones de vulnerabilidad que tienden a concentrarse en determinados colectivos.

Apuntes complementarios:

Catálogo de colectivos más vulnerables: “La soledad juvenil afecta especialmente a jóvenes en situaciones de mayor vulnerabilidad, como quienes han vivido institucionalización, pobreza, migración, violencia o fracaso escolar, así como a colectivos como LGTBIQ+, jóvenes cuidadores o quienes asumen responsabilidades adultas prematuras. No se trata de rasgos individuales como la timidez, sino de una cuestión de capital social, oportunidades y disponibilidad de redes de apoyo, que condicionan la capacidad de construir vínculos y pertenencia.” [5].

Des-etiquetar y factores subyacentes: “Se advierte sobre el riesgo de construir perfiles que puedan derivar en etiquetación y estigmatización, defendiendo un enfoque centrado en las personas y en la individualización de la intervención. No existen soluciones estándar, sino procesos adaptados a cada situación. Aunque las variables sociodemográficas pueden servir como punto de partida, es necesario avanzar hacia el análisis de factores causales y psicosociales subyacentes, entendiendo la soledad como un fenómeno multicausal y complejo. En este sentido, el enfoque de la exclusión social resulta más adecuado que la atribución de características individuales. Se subraya, además, el peligro de responsabilizar a las personas de su situación, invisibilizando los factores estructurales y sociales que la producen.” [7].

Las dinámicas complejas de exclusión y desajuste social como causa: “La evidencia sugiere que la soledad está estrechamente vinculada a procesos de exclusión social asociados a rasgos físicos o psicológicos, incluyendo problemas de salud o discapacidad, incluso leves. Estas características pueden situar a las personas fuera de los estándares de “normalidad” relacional, generando niveles más elevados de soledad. Asimismo, la soledad juvenil tiene un componente acumulativo y biográfico, con raíces frecuentes en experiencias de infancia y adolescencia, que se ven reforzadas en etapas posteriores. El actual modelo de relaciones sociales, cada vez más mediado por dinámicas digitales y organizacionales, puede generar nuevas formas de exclusión que derivan en soledad. Resulta clave distinguir entre soledad objetiva y percibida, así como reconocer el papel generalmente protector de la familia. Además, se identifican factores de mayor vulnerabilidad vinculados a condiciones estructurales como la precariedad laboral, la falta de redes sociales (especialmente en población migrante) o los problemas de salud. En conjunto, la soledad aparece como el resultado de dinámicas complejas de exclusión y desajuste social, más que como un fenómeno individual aislado.” [16].

Fragilidad relacional y vulnerabilidad estructural: “La soledad juvenil afecta especialmente a jóvenes con trayectorias migratorias diversas y a quienes han vivido experiencias de vulnerabilidad como problemas de salud mental, acoso o rupturas de red. Las causas más determinantes combinan fragilidad relacional y vulnerabilidad estructural: redes de apoyo limitadas, dificultades de pertenencia y reconocimiento, experiencias de discriminación e

inseguridad material (empleo y vivienda), en un contexto de transiciones vitales que se afrontan con apoyos insuficientes.” [13].

1.19. Ejes para una interpretación de la soledad juvenil

La identificación de colectivos más expuestos a la soledad juvenil adquiere mayor profundidad analítica cuando se interpreta a la luz de *tres ejes interrelacionados*: la soledad estructural, la acumulación de vulnerabilidades y la ruptura de las trayectorias vitales.

En este sentido, las personas expertas coinciden en señalar que no son los colectivos en sí mismos los que explican la soledad, sino las condiciones estructurales que tienden a concentrarse en determinados grupos. Así, la presencia recurrente de jóvenes migrantes, personas LGTBIQ+, jóvenes en situación de precariedad o con problemas de salud mental no remite a características intrínsecas, sino a contextos marcados por la “exclusión administrativa y económica” [4], la falta de “capital social, oportunidades y redes de apoyo disponibles” [5] o la combinación de “fragilidad relacional y vulnerabilidad estructural” [13]. Desde esta perspectiva, la soledad estructural aparece como un elemento clave que no solo afecta directamente a la experiencia de desconexión, sino que condiciona la posibilidad misma de construir vínculos significativos.

Este proceso se ve reforzado por dinámicas de *vulnerabilidad acumulada*, en las que distintos factores de riesgo —como la precariedad económica, la discriminación, la ausencia de redes familiares o las experiencias de violencia— no actúan de forma aislada, sino que se combinan y potencian mutuamente. Así, determinados colectivos se encuentran en situaciones de “vulnerabilidad y aislamiento casi inevitable” [12], en las que la falta de estabilidad, reconocimiento y pertenencia limita las oportunidades de integración social. En este marco, la exposición a la soledad no responde a una única causa, sino a la convergencia de múltiples dimensiones que configuran trayectorias marcadas por la fragilidad relacional y la inseguridad material.

Finalmente, estos procesos se inscriben en un contexto más amplio de *ruptura de la linealidad en las trayectorias vitales*, que afecta de manera especialmente intensa a aquellos jóvenes en situación de mayor vulnerabilidad. Las dificultades para acceder a hitos clave como el empleo estable, la emancipación o la integración social generan trayectorias fragmentadas que dificultan la construcción de proyectos vitales coherentes. En este sentido, la soledad no se explica únicamente como ausencia de relaciones, sino como resultado de procesos de desanclaje social y biográfico que interrumpen la posibilidad de construir vínculos estables y significativos. Así, los colectivos más expuestos a la soledad juvenil no lo están por su pertenencia a una categoría determinada, sino por situarse en posiciones en las que la acumulación de desventajas y la interrupción de trayectorias limitan de forma estructural sus oportunidades de pertenencia, reconocimiento y vinculación social.

En consecuencia, más que hablar de colectivos en sentido estricto, resulta más adecuado referirse a *zonas de riesgo*, entendidas como espacios sociales en los que se concentran condiciones que dificultan la pertenencia, el reconocimiento y la construcción de vínculos significativos. Esta perspectiva permite superar visiones estigmatizadoras y avanzar hacia una comprensión más dinámica y contextualizada de la soledad juvenil, en la que el foco se desplaza desde las características individuales hacia las condiciones sociales que configuran las trayectorias vitales de las personas jóvenes.

Más que colectivos definidos, el análisis identifica zonas de riesgo donde se concentran vulnerabilidades que incrementan la probabilidad de experimentar soledad.

1.20. Zonas de riesgo 1: colectivo trans y jóvenes con diversidad afectivo-sexual y de género

Las personas jóvenes con diversidad afectivo-sexual y de género, y de manera especialmente significativa las personas trans, aparecen en las respuestas de las personas expertas como un colectivo con una exposición elevada a la soledad juvenil, si bien esta no puede explicarse por su identidad en sí misma, sino por las condiciones sociales que atraviesan dichas identidades. En este sentido, la clave interpretativa no reside en la diferencia, sino en la distancia respecto a las normas sociales dominantes y en las experiencias de no reconocimiento que de ello se derivan.

Desde esta perspectiva, la soledad juvenil en estos colectivos se vincula estrechamente con procesos de *estigmatización, discriminación y exclusión*, que pueden dificultar la construcción de vínculos significativos tanto en el ámbito familiar como en los espacios de socialización. Tal y como apuntan algunas aportaciones, cuanto mayor es la distancia respecto a las identidades normativas, mayor es el riesgo de situarse en posiciones de vulnerabilidad relacional, lo que incrementa la probabilidad de experimentar soledad. En este sentido, la soledad no se explica tanto por la ausencia de relaciones, sino por la dificultad de construir relaciones seguras, reconocidas y validadas socialmente.

En el caso específico de las personas trans, esta situación puede intensificarse debido a procesos complejos de construcción identitaria que, en muchos casos, se desarrollan en contextos de incompreensión, rechazo o falta de referentes. Así, se señala que algunas trayectorias pueden estar marcadas por una “baja autoestima y pocos recursos sociales”, así como por experiencias de transfobia —incluida la interiorizada— [14], lo que puede afectar tanto a la autopercepción como a la capacidad de establecer vínculos de confianza. A ello se suma, en ocasiones, la ruptura o fragilidad de los apoyos familiares, que constituye un elemento clave en la experiencia de soledad juvenil.

Este conjunto de factores sitúa a estos colectivos en una posición donde confluyen dimensiones de *soledad emocional, social y estructural*. Emocional, en la medida en que pueden experimentar dificultades para establecer vínculos íntimos basados en la confianza y la aceptación; social, en tanto que pueden enfrentar barreras para integrarse plenamente en grupos de iguales; y estructural, debido a la persistencia de contextos sociales que limitan el reconocimiento, la igualdad de oportunidades y la seguridad. De este modo, la soledad juvenil en estos casos no puede entenderse como un fenómeno individual, sino como el resultado de condiciones sociales que dificultan la pertenencia y el reconocimiento.

Asimismo, el entorno digital introduce una dimensión ambivalente en estas experiencias. Por un lado, puede ofrecer espacios de reconocimiento, comunidad y exploración identitaria que no están disponibles en el entorno presencial. Por otro, puede amplificar dinámicas de exposición, comparación o rechazo, especialmente en contextos donde persisten discursos de odio o discriminación. Esta ambivalencia refuerza la idea de que la soledad juvenil en estos colectivos no puede analizarse desde una única dimensión, sino como el resultado de la interacción entre factores relacionales, estructurales y culturales.

En conjunto, el análisis sugiere que la exposición a la soledad juvenil en personas con diversidad afectivo-sexual y de género no responde a características individuales, sino a la acumulación de barreras en el acceso al reconocimiento, la pertenencia y la seguridad relacional. De este modo, su situación ilustra de manera especialmente clara cómo la soledad juvenil puede entenderse como una experiencia íntima profundamente atravesada por condiciones sociales, culturales y estructurales.

La soledad juvenil en personas LGTBQ+ no deriva de la diferencia, sino de las condiciones sociales que dificultan su reconocimiento y pertenencia.

1.21. Zonas de riesgo 2: soledad y protección familiar

En la línea del apartado anterior, resulta especialmente relevante la aportación de una persona especializada en pobreza, quien introduce con claridad la conexión entre soledad juvenil y *procesos de integración socioeconómica*, señalando como grupos de mayor riesgo a aquellos jóvenes con dificultades de inserción laboral —“desempleo o empleo precario o mal remunerado”—, así como a jóvenes que viven solos, con redes limitadas o con problemas de salud [16].

Esta perspectiva refuerza la idea de que la soledad juvenil no puede desvincularse de las condiciones materiales de vida, en particular de aquellas que afectan a la autonomía, la estabilidad y la capacidad de construir proyectos vitales. En este sentido, la falta de integración laboral no solo implica una limitación económica, sino también una restricción en las oportunidades de relación, reconocimiento y participación social, situándose como un factor estructural clave en la generación de soledad.

Esta aportación permite profundizar en una de las paradojas más relevantes identificadas en el análisis: la experiencia de soledad juvenil en contextos aparentemente protegidos, como el del hogar familiar. En este sentido, mientras algunas perspectivas subrayan que muchas personas jóvenes no están objetivamente aisladas —al convivir con sus familias o mantener redes educativas—, la lectura estructural introduce un matiz fundamental: la permanencia en el hogar no siempre responde a una elección, sino que está sujeta a una imposibilidad material de emancipación. De este modo, la soledad juvenil en contextos de convivencia familiar puede interpretarse como una forma específica de *soledad estructural encubierta*, en la que la protección familiar amortigua los efectos más extremos de la exclusión, pero no elimina las tensiones derivadas de la falta de autonomía. Se trataría en muchos casos de una “soledad sentida” más que “vivida”, pero precisamente esta distinción adquiere mayor profundidad cuando se vincula a las limitaciones estructurales que condicionan las trayectorias juveniles [10]. En consecuencia, la soledad juvenil no es incompatible con la convivencia ni con la existencia de redes, sino que puede emerger con fuerza en situaciones donde las personas jóvenes permanecen insertas en entornos familiares o educativos, pero ven bloqueadas sus expectativas de autonomía y reconocimiento social.

1.22. Soledad juvenil y otros malestares personales y sociales

Las respuestas de las personas expertas muestran un amplio consenso en torno a la idea de que la soledad juvenil tiene efectos profundos, multidimensionales y acumulativos, afectando tanto a la salud física y mental como al bienestar emocional y a las trayectorias educativas y laborales.

En términos generales, la soledad no deseada aparece descrita no solo como un estado de malestar, sino como un factor que puede desestabilizar el conjunto de la vida de las personas jóvenes, atravesando diferentes esferas de su desarrollo. Como se señala, “estar mal transversaliza nuestra vida y afecta en nuestras relaciones, salud, estudios, etc.”, subrayando precisamente ese carácter expansivo del fenómeno [3].

En primer lugar, existe una coincidencia clara en señalar el impacto en la salud mental y emocional. La soledad sostenida se asocia de forma recurrente a problemas de ansiedad, depresión, baja autoestima e incluso ideación suicida, configurándose como un factor de riesgo relevante. Tal y como se apunta, “la soledad sostenida puede afectar a la salud mental (ansiedad, depresión, ideación suicida), al bienestar emocional y a la autoestima” [5], mientras que otras aportaciones destacan su carácter agravante, señalando que “la soledad juvenil tiene un impacto profundo y multidimensional en la salud mental” [6]. Esta dimensión aparece reforzada desde distintos ángulos: desde la práctica profesional, donde se observan “altísimos niveles de ansiedad y depresión sin diagnosticar” [12], y desde una perspectiva más general, donde se constata que “si la soledad es disfuncional el impacto sobre el bien-estar es un hecho” [15]. A ello se suma la constatación de que el malestar asociado puede afectar a “la motivación, la autoestima o la capacidad de afrontamiento” [11], ampliando su alcance más allá del ámbito clínico.

En segundo lugar, aunque con menor desarrollo, también se identifican efectos en la salud física, en muchos casos vinculados a procesos de somatización o a conductas de riesgo. Así, se mencionan “trastornos de la alimentación, falta de sueño...” [1] o problemas físicos derivados del malestar emocional, mientras que otras aportaciones apuntan a “consumos de alcohol y otras sustancias psicoactivas” [7] o a la aparición de conductas autolesivas o “pensamientos suicidas” [14]. Estas referencias refuerzan la idea de que la soledad no es únicamente un fenómeno psicológico, sino que tiene manifestaciones corporales y conductuales que pueden agravar su impacto.

Un tercer eje fundamental tiene que ver con el impacto en las trayectorias educativas y laborales. La soledad no solo afecta al bienestar individual, sino que incide directamente en la motivación, el rendimiento y la participación social, pudiendo derivar en procesos de abandono, retraimiento o bloqueo vital. En este sentido, se señala que puede generar “fracaso escolar o absentismo laboral” [1], así como “desmotivación, abandono o retraimiento” [5]. Desde una perspectiva relacional, se advierte que “afecta la salud mental dificultando la capacidad de socializar” [4], lo que a su vez limita las oportunidades de integración. Esta dinámica aparece descrita de forma especialmente clara en términos de círculo vicioso: “Estoy solo, estoy triste, no rindo, fracaso, me siento más solo e inútil” [12], evidenciando cómo la soledad no solo es consecuencia, sino también motor de deterioro en las trayectorias.

En esta línea, varias aportaciones subrayan que la soledad juvenil contribuye a reproducir desigualdades sociales: “no es solo una consecuencia del malestar: también puede contribuir a reproducir desigualdades”, especialmente cuando se cronifica [8]. Esta idea se ve reforzada por la observación de que la soledad puede generar “menor participación social” y “retraso en trayectorias laborales” [8], consolidando posiciones de desventaja. Desde una perspectiva más amplia, se advierte que la falta de intervención puede traducirse en “falta de satisfacción vital” y conductas antisociales [7], lo que apunta a efectos a medio y largo plazo.

Finalmente, algunos testimonios introducen una lectura especialmente sugerente al situar el impacto de la soledad en el plano de las trayectorias vitales y las transiciones a la vida adulta. En este sentido, más allá de efectos concretos, se plantea que la soledad “erosiona la capacidad de sostener transiciones vitales en condiciones de seguridad, reconocimiento y confianza” [13]. Esta idea conecta directamente con la noción de ruptura de la linealidad previamente analizada.

En conjunto, las aportaciones permiten entender la soledad juvenil como un fenómeno con efectos sistémicos, que no solo impacta en el bienestar inmediato, sino que condiciona las trayectorias vitales, refuerza procesos de exclusión y dificulta la construcción de proyectos de vida autónomos. De este modo, la soledad aparece no solo como una experiencia subjetiva de malestar, sino como un elemento que puede alterar de forma significativa las condiciones de desarrollo social y biográfico de las personas jóvenes.

Apuntes complementarios:

Des-etiquetar y factores subyacentes: “La soledad juvenil tiene un impacto profundo y multidimensional en la salud mental, actuando tanto como factor de riesgo como de agravamiento de distintos trastornos. La evidencia indica que los jóvenes con soledad no deseada presentan una prevalencia de problemas de salud mental significativamente mayor respecto a quienes no la experimentan. Entre sus principales consecuencias destacan la depresión y la ansiedad, junto con dinámicas de hipervigilancia y miedo al rechazo que dificultan la creación de nuevos vínculos. Asimismo, se asocia a baja autoestima y a un incremento de conductas de riesgo, como ideación suicida, autolesiones, abuso de sustancias o trastornos de la conducta alimentaria. En conjunto, la soledad no es solo un malestar relacional, sino un factor clave en la configuración del bienestar psicológico, que puede desencadenar o intensificar procesos de vulnerabilidad emocional en la juventud.” [6].

Las dinámicas complejas de exclusión y desajuste social como causa: “La soledad persistente tiene efectos conocidos en la salud, especialmente en forma de problemas de salud mental (ansiedad, depresión), conductas de riesgo (consumo de sustancias, conductas antisociales, absentismo) y una menor satisfacción vital. Ante estas consecuencias, se plantea una responsabilidad compartida: la atención a los casos con complicaciones debe recaer en los sistemas sanitarios, mientras que la prevención (primaria, secundaria y terciaria) debe situarse principalmente en el ámbito de los servicios sociales.” [7].

Conductas de riesgo: “En situaciones de soledad y malestar, algunas personas jóvenes tienden a replegarse en el ámbito digital, lo que puede intensificar el aislamiento. Este proceso puede asociarse a un empeoramiento del bienestar emocional, incluyendo conductas de riesgo como la autolesión o pensamientos suicidas. Asimismo, estas situaciones tienen un impacto significativo en el entorno familiar, generando preocupación y, en ocasiones, conflictos.” [14].

1.23. El círculo de la soledad

A partir de las aportaciones de las personas expertas, la soledad juvenil no puede entenderse como un estado puntual, sino como un proceso dinámico que tiende a *retroalimentarse*, configurando lo que podría denominarse un *círculo de la soledad*. En este modelo, la soledad no es únicamente consecuencia de determinadas condiciones, sino también un factor que contribuye activamente a reproducirlas y agravarlas.

El punto de partida de este círculo suele situarse en condiciones de vulnerabilidad estructural o relacional —precariedad económica, fragilidad de redes, experiencias de discriminación o dificultades en las transiciones vitales— que limitan las oportunidades de construir vínculos significativos. En este contexto, la persona joven puede experimentar una sensación de desconexión o insuficiencia relacional que, cuando se cronifica, deriva en malestar emocional. Como señalan distintas aportaciones, esta soledad sostenida se traduce en “ansiedad, depresión, ideación suicida” [5] o en una “falta de satisfacción vital” [7], configurando un primer nivel de impacto psicológico.

Este malestar no permanece circunscrito al plano emocional, sino que comienza a afectar a otras dimensiones de la vida. La pérdida de motivación, la baja autoestima o la dificultad para gestionar las relaciones pueden traducirse en una menor implicación en los estudios, el trabajo o la vida social. En este sentido, la soledad puede generar “desmotivación, abandono o retraimiento” [5], así como “fracaso escolar o absentismo laboral” [1], dificultando los procesos de integración social. Tal y como se señala desde la intervención directa, esta dinámica adopta una forma claramente circular: “Estoy solo, estoy triste, no rindo, fracaso, me siento más solo e inútil” [12].

A su vez, el deterioro de las trayectorias educativas, laborales y relacionales contribuye a reforzar las condiciones iniciales de vulnerabilidad. La pérdida de oportunidades, el debilitamiento de las redes y la acumulación de experiencias de fracaso pueden intensificar la sensación de aislamiento, haciendo cada vez más difícil la reconstrucción de vínculos significativos. De este modo, la soledad deja de ser una consecuencia para convertirse en un mecanismo de reproducción de la desigualdad, tal y como apunta [8] al señalar que “no es solo una consecuencia del malestar: también puede contribuir a reproducir desigualdades”.

Este proceso adquiere una especial relevancia en la juventud, en la medida en que coincide con una etapa clave de construcción de identidad y de configuración de trayectorias vitales. Como se advierte lo más preocupante no son únicamente los efectos inmediatos, sino que la soledad “erosiona la capacidad de sostener transiciones vitales en condiciones de seguridad, reconocimiento y confianza” [13]. En este sentido, el círculo de la soledad no solo afecta al bienestar presente, sino que condiciona el desarrollo futuro, limitando la capacidad de las personas jóvenes para proyectarse, vincularse y construir un proyecto de vida autónomo.

En conjunto, este modelo permite entender la soledad juvenil como un fenómeno procesual y acumulativo, en el que interactúan factores estructurales, relacionales y subjetivos. No se trata, por tanto, de una experiencia aislada o meramente emocional, sino de un proceso socialmente producido que tiende a cronificarse si no se interviene, reforzando dinámicas de exclusión y dificultando la ruptura de trayectorias vulnerables.

La soledad juvenil funciona como un proceso circular en el que las condiciones de vulnerabilidad generan malestar, el malestar debilita las trayectorias y el deterioro de estas refuerza la propia soledad. Es lo que podríamos denominar el canon del círculo de la soledad.

1.24. Multiescalar la intervención: estructura, comunidad e individuo

A partir de las aportaciones de las personas expertas, es posible construir una tipología de políticas frente a la soledad juvenil que distingue entre intervenciones *estructurales*, *comunitarias* e *individuales*, no como ámbitos independientes, sino como niveles interrelacionados que deben articularse para lograr una respuesta eficaz. Esta clasificación

permite ordenar el conjunto de propuestas y, al mismo tiempo, evitar enfoques parciales que reduzcan el fenómeno a una única dimensión.

En primer lugar, las *políticas estructurales* aparecen como el nivel más decisivo en términos de prevención. Estas intervenciones actúan sobre las condiciones materiales y sociales que generan la soledad juvenil, especialmente aquellas vinculadas a la precariedad, las dificultades de emancipación o la fragilidad de los itinerarios vitales. En este sentido, se subraya la necesidad de políticas de empleo, vivienda y educación que permitan a las personas jóvenes desarrollar proyectos de vida autónomos y sostenibles. Tal y como se señala, es fundamental “actuar sobre el empleo, la vivienda y la salud” [4], así como “facilitar los procesos de emancipación juvenil y acceso a una vida independiente” [16]. Desde esta perspectiva, la soledad no se aborda directamente, sino a través de la transformación de las condiciones que la producen, evitando su individualización.

En segundo lugar, las *políticas comunitarias* se sitúan en un nivel intermedio y tienen como objetivo fortalecer los espacios de relación, pertenencia y participación social. Estas intervenciones buscan reconstruir o generar entornos donde las personas jóvenes puedan establecer vínculos significativos, más allá de las redes familiares o digitales. Se trata de promover “espacios seguros de encuentro, participación y pertenencia” [5], así como iniciativas de mentoría, ocio colectivo o acompañamiento relacional sostenido [13]. Desde la intervención directa, se insiste en que no basta con garantizar recursos materiales, sino que es necesario “crear comunidad” y fomentar “espacios entre iguales” [12], donde puedan desarrollarse relaciones basadas en la reciprocidad y el reconocimiento.

Por último, las *intervenciones individuales* se orientan al acompañamiento directo de las personas jóvenes que experimentan soledad, especialmente en sus formas más intensas o cronificadas. Este nivel incluye el apoyo psicológico, el acompañamiento socioeducativo y el desarrollo de competencias personales, como la gestión emocional o las habilidades relacionales. En este sentido, se destaca la importancia de proporcionar “herramientas de gestión emocional” [3], así como de establecer mecanismos de detección temprana y protocolos de intervención en contextos educativos o sanitarios. Estas intervenciones resultan fundamentales para mitigar el malestar y evitar la cronificación del círculo de la soledad, pero su eficacia depende en gran medida de su articulación con los niveles estructural y comunitario.

Las políticas frente a la soledad juvenil deben actuar simultáneamente sobre las causas (estructurales), los vínculos (comunitarios) y las experiencias (individuales).

Apuntes complementarios:

Distintos niveles de actuación y aflorar la estructura: “Las intervenciones más eficaces frente a la soledad juvenil combinan distintos niveles de actuación que deben articularse de manera complementaria. Por un lado, es fundamental la prevención estructural a través de políticas de empleo, vivienda y educación que reduzcan la precariedad y las desigualdades que limitan las oportunidades de vinculación. Por otro, resulta clave la intervención comunitaria, mediante la creación de espacios de encuentro, participación y pertenencia que faciliten la construcción de redes sociales. A ello se suma la necesidad de un acompañamiento individualizado, con apoyo emocional y socioeducativo sostenido en el tiempo. Sin embargo, la dimensión estructural sigue estando poco visibilizada en el debate público, que tiende a centrarse en el bienestar emocional sin abordar suficientemente el papel de la desigualdad social y territorial, incluido el acceso desigual a espacios de socialización. Además, la percepción subjetiva de la soledad debe ocupar

un lugar central en el diseño de políticas e intervenciones, ya que no basta con medir la cantidad de relaciones, sino que es necesario incorporar dimensiones cualitativas, espacios de escucha y una comprensión más profunda del malestar vivido por las personas jóvenes.” [5].

Prevención estructural y acompañamiento relacional: “Las intervenciones más eficaces frente a la soledad juvenil son aquellas que combinan la prevención estructural con el acompañamiento relacional, integrando enfoques como el *social prescribing*, los *community connectors* o las figuras de enlace comunitario. En este marco, destacan especialmente las intervenciones de mentoría social, tanto individual como grupal, cuando están bien diseñadas, sostenidas en el tiempo y orientadas a fortalecer las redes, el sentido de pertenencia y el bienestar emocional. Experiencias como la mentoría entre iguales muestran un potencial significativo en contextos de vulnerabilidad. En todo caso, estas intervenciones deben ir más allá de aumentar el número de contactos o actividades, centrándose en la calidad de los vínculos y en la experiencia subjetiva de las personas jóvenes. Esto implica incorporar metodologías cualitativas, espacios de escucha activa y evitar enfoques estandarizados, reconociendo que situaciones similares pueden vivirse de forma muy distinta según cada persona.” [13].

Educación sexual integral y desarrollo personal y relacional: “Una línea de intervención clave es la implementación de una educación sexual integral y estructurada desde etapas tempranas, incluso desde infantil. Este enfoque no se limita a contenidos sobre sexualidad, sino que se orienta al desarrollo personal y relacional: conocerse, aceptarse y valorarse, así como reconocer y respetar a las demás personas en su diversidad. A través de ello se trabajan aspectos fundamentales como la autoestima, la identificación y expresión emocional, el cuidado mutuo y la construcción de relaciones basadas en el buen trato, elementos todos ellos estrechamente vinculados a la prevención de la soledad y al fortalecimiento del bienestar relacional.” [14].

1.25. Reducir progresivamente lo invisibilizado

No obstante, el análisis de las aportaciones de las personas expertas pone de manifiesto que, junto a estas líneas de intervención, persisten importantes dimensiones del fenómeno que permanecen *insuficientemente visibilizadas*, lo que limita tanto la comprensión del hecho como la eficacia de las respuestas. Los expertos sostienen que lo que en este caso no se nombra —la dimensión estructural, la interseccionalidad o las trayectorias truncadas— difícilmente puede ser transformado.

En este sentido, de forma reiterada, se señala que la dimensión estructural de la soledad continúa estando infrarrepresentada en el debate público, donde predomina una lectura centrada en el bienestar emocional individual, “hablándose mucho de bienestar emocional, pero poco de desigualdad social como generadora de soledad” [5]. Esta invisibilización contribuye a reforzar enfoques individualizantes que [9] tienden a “despolitizar” el fenómeno al desligarlo de las condiciones sociales que lo producen. Junto a ello, se identifican otras dimensiones menos visibles, pero especialmente relevantes, como la intersección —particularmente en jóvenes que combinan experiencias de migración, discriminación y diversidad— [4], o el papel del duelo migratorio como matriz profunda de la soledad, “una soledad que lleva el lastre de todo lo que se dejó atrás” [12], y que rara vez se incorpora de forma explícita en las políticas. Asimismo, se advierte que el malestar emocional asociado a la soledad no siempre es reconocido en toda su intensidad, existiendo un déficit en su

identificación y abordaje [11], así como una tendencia a no conectar suficientemente la experiencia subjetiva con las condiciones materiales que la generan.

En consecuencia, la eficacia de las políticas no dependerá únicamente de su diseño o de su cobertura, sino también de su capacidad para hacer visibles aquellas dimensiones ocultas del fenómeno, incorporando una mirada más compleja que integre desigualdad, trayectorias vitales, diversidad de experiencias y contextos relacionales. Solo desde este enfoque será posible evitar reduccionismos y avanzar hacia respuestas que no solo mitiguen los efectos de la soledad juvenil, sino que transformen las condiciones que la producen y la sostienen.

1.26. ¿Puede ser la soledad una identidad?

Las respuestas de las personas expertas muestran un consenso bastante claro en rechazar la idea de que la soledad juvenil se haya convertido en una forma de identidad generacional en sentido estricto. De manera mayoritaria, la soledad se entiende como una experiencia de malestar, no como un rasgo identitario elegido o asumido positivamente por las personas jóvenes. En este sentido, se insiste en que se trata de una vivencia egodistónica, es decir, percibida como negativa y no deseada: “sentir soledad no es elegido, es experimentado” [15], lo que dificulta su conversión en identidad. En la misma línea, se señala que “resulta poco probable que las personas jóvenes tiendan a identificarse con ella como un rasgo identitario” [11], ya que más bien se trata de una experiencia que se busca evitar o superar.

Sin embargo, este rechazo a la idea de identidad no implica negar la extensión o relevancia del fenómeno. Algunas aportaciones introducen matices importantes, señalando que, aunque la soledad no define a la juventud como tal, sí afecta a “un amplio sector de la población juvenil” [1] y se ha convertido en una experiencia cada vez más presente en los relatos sobre el malestar contemporáneo. En este sentido, más que como una identidad, la soledad puede entenderse como “una forma de expresar el malestar” [8], sugiriendo que su visibilización actual responde también a un cambio en las categorías con las que la juventud nombra sus experiencias.

En esta línea, algunas voces advierten del riesgo de que la soledad se convierta en una etiqueta generacional simplificadora. Tal y como señala una persona experta [5], “la juventud no es una generación ‘rota’ o ‘solitaria’ por definición”, y generalizar en ese sentido puede contribuir a reforzar una autoimagen de fragilidad. De forma similar, se subraya que el peligro no es tanto que la soledad sea identidad, sino que llegue a “romantizarse o naturalizarse como rasgo generacional”, [13] perdiendo su carácter de síntoma social y relacional.

No obstante, el análisis de las opiniones de las personas participantes en el panel también recoge una posición más matizada —y especialmente sugerente— que introduce una diferenciación interna dentro de la propia juventud. Desde la práctica profesional, se plantea que, en determinados contextos, especialmente en sectores de juventud autóctona atravesados por la digitalización y el individualismo, la soledad podría estar adquiriendo ciertos rasgos de identificación generacional, en tanto forma de estar en el mundo: “estar solo [...] puede llegar a convertirse en una seña de identidad” [12]. Sin embargo, esta misma aportación establece un contraste muy claro al señalar que, para otros colectivos —especialmente jóvenes migrantes— la soledad no tiene ningún componente identitario, sino que es “una herida, no un sello”, es decir, una condición impuesta por factores estructurales y no una forma de autoidentificación.

En conjunto, las aportaciones permiten concluir que la soledad juvenil no puede considerarse una identidad, sino más bien una experiencia creciente, socialmente reconocida y

discursivamente presente, que en algunos contextos puede adquirir formas de expresión generacional, pero que sigue estando fundamentalmente asociada al malestar, la vulnerabilidad y las condiciones sociales. Más que una identidad, la soledad aparece como un síntoma relacional de época, cuya creciente visibilidad no debe confundirse con su normalización ni con su aceptación como rasgo definitorio de la juventud. La soledad juvenil no es una identidad, sino una experiencia de malestar que, en algunos contextos, puede adquirir formas de expresión generacional sin dejar de ser un síntoma social.

Apuntes complementarios:

Expresión de malestar y autoconceptualización de sus experiencias: “Se plantea que la soledad juvenil no constituye una identidad en sí misma, sino más bien una forma de expresar el malestar. Este malestar puede haber sido nombrado anteriormente como aburrimiento o incompreensión, y actualmente puede estar siendo reinterpretado como soledad, o incluso confundido con sensaciones de vacío. En este sentido, resulta clave profundizar en cómo las propias personas jóvenes conceptualizan y nombran sus experiencias, ya que la forma en que se define el malestar influye directamente en su comprensión y en las respuestas que se articulan para abordarlo.” [8].

¿Identidad sustentada en una vivencia que se desea evitar?: “Se considera que la soledad juvenil no se configura como una identidad, sino como una experiencia de malestar emocional asociada a la percepción de falta de vínculos significativos. A diferencia de otros posibles elementos identitarios, su carácter negativo hace poco probable que las personas jóvenes la incorporen como parte de su identidad, ya que se trata de una vivencia que, en general, se desea evitar o superar. En este sentido, más que un rasgo definitorio, la soledad aparece como una condición transitoria o problemática que refleja carencias relacionales y emocionales.” [11].

La soledad es una situación a superar, no de identificación: “La soledad no puede entenderse como una identidad, ya que no es una condición elegida ni integrada como parte del autoconcepto, sino una experiencia vivida de forma egodistónica, generalmente percibida como negativa y desestabilizadora. A diferencia de la identidad, que implica un proceso de apropiación y expresión personal, la soledad se experimenta como un estado que se desea superar, no como algo con lo que identificarse. Aunque puede existir una elección de vivir en soledad como forma de vida, esto es distinto de sentir soledad. Por ello, resulta difícil considerar la soledad juvenil como una identidad, ya que se trata más bien de un estado emocional transitorio o problemático que no sustituye ni redefine la identidad de la persona.” [15].

Más rechazo social que identidad: “No existe evidencia suficiente para afirmar que la soledad juvenil se esté configurando como una identidad colectiva. Aunque se observan nuevas formas de rechazo social entre jóvenes, en algunos casos vinculadas a la participación en grupos violentos o radicalizados, estos fenómenos no responden a la construcción de una identidad basada en la soledad, sino a dinámicas minoritarias de redefinición social con fuerte componente ideológico y relacional. Si bien la soledad o la precariedad pueden actuar como factores de vulnerabilidad en ciertos procesos de captación, no constituyen una causa exclusiva ni determinante. De hecho, estos procesos suelen estar más relacionados con formas específicas de socialización grupal, que refuerzan la pertenencia a través de dinámicas compartidas, incluso violentas. En este sentido, la soledad no aparece como identidad, sino como un posible factor contextual dentro de procesos sociales más complejos.” [16].

1.27. El papel ambivalente de los adultos: ¿acompañan o distorsionan?

Existe un amplio consenso en reconocer la relevancia del papel de las personas adultas en la comprensión y abordaje de la soledad juvenil. Sin embargo, las aportaciones expertas muestran un disenso significativo respecto a la naturaleza y efectos de dicha influencia, que puede interpretarse como una tensión entre el acompañamiento y la producción de distorsión.

Por un lado, algunas posiciones destacan el papel de los adultos como agentes de apoyo, orientación y estructuración de oportunidades. Desde esta perspectiva, se subraya su capacidad para generar contextos protectores, facilitar herramientas y acompañar a las personas jóvenes en el afrontamiento de la soledad. Asimismo, se enfatiza la responsabilidad adulta en la construcción de discursos ajustados, evitando “discursos alarmistas y estereotipos” [7], y promoviendo un acompañamiento basado en la confianza y no en el paternalismo [3]. En esta línea, se reconoce que el apoyo familiar y social resulta “fundamental” [1] como base protectora frente a la soledad.

Sin embargo, otras aportaciones introducen una mirada crítica al señalar que esta intervención no es neutra, sino que está atravesada por marcos culturales, generacionales e institucionales que pueden no ajustarse a la realidad juvenil. En particular, se advierte que los adultos tienden a proyectar “imaginarios [...] que no se corresponden con las necesidades actuales de las personas jóvenes” [4], generando una brecha interpretativa entre generaciones. En este sentido, el problema no es únicamente la falta de apoyo, sino la imposición de marcos de interpretación inadecuados.

Este disenso se expresa también en la forma de definir el malestar juvenil. Algunas voces alertan del riesgo de que los adultos contribuyan a individualizar o psicologizar experiencias con raíces sociales, interpretando la soledad como un déficit personal en lugar de como resultado de condiciones estructurales. Así, se señala que la agenda pública puede “medicalizar experiencias que en parte son sociales” [8], o que ciertos discursos pueden “patologizarla, moralizarla o trivializarla” [13]. Frente a ello, otras posiciones ponen mayor énfasis en la intervención individual, reflejando una tensión no resuelta entre enfoques centrados en la persona y enfoques estructurales.

Un elemento clave del debate se sitúa en el plano de la representación y el poder simbólico. Algunas aportaciones subrayan que los adultos —incluidos investigadores, instituciones y medios— no solo interpretan la realidad juvenil, sino que contribuyen a construirla performativamente. En este sentido, etiquetar a determinados colectivos como problemáticos o exclusivamente vulnerables puede limitar su capacidad de agencia y favorecer procesos de estigmatización, tal como advierte [12]. Asimismo, se señala que insistir únicamente en la vulnerabilidad puede invisibilizar la agencia juvenil [5].

Finalmente, el disenso alcanza a la propia relación entre generaciones. Mientras algunas perspectivas sitúan a los adultos como referentes necesarios, otras proponen una visión más horizontal, en la que jóvenes y adultos construyen marcos interpretativos distintos que pueden no coincidir, pero que resultan funcionales para cada grupo [15]. Este planteamiento cuestiona modelos unidireccionales de transmisión y apunta hacia la necesidad de un diálogo más simétrico.

En conjunto, el desacuerdo no reside en la relevancia del papel adulto, sino en su orientación y efectos: desde un acompañamiento ajustado y facilitador hasta la producción de marcos que

pueden distorsionar la experiencia juvenil, individualizar problemas estructurales o reforzar estigmas.

Apuntes complementarios:

Evitar discursos alarmistas e intervención individualizada con la red comunitaria del entorno: “Es fundamental abordar la soledad evitando discursos alarmistas y estigmatizantes, reconociéndola como parte del ciclo vital y no solo como un problema individual, sino también estructural. En este sentido, resulta clave poner en valor las dinámicas comunitarias como espacios de pertenencia, apoyo mutuo y construcción de vínculos significativos, así como promover la autonomía y la capacidad de pedir ayuda. En la intervención, es prioritario mejorar la detección de las personas afectadas y apostar por enfoques personalizados y participativos. Las estrategias más eficaces combinan el acompañamiento individual con intervenciones grupales y comunitarias, apoyándose en redes locales, familias y recursos del entorno. El fortalecimiento del tejido comunitario se configura así como un elemento central para prevenir y abordar la soledad, complementado por una intervención profesional de calidad y el uso adecuado de las nuevas tecnologías.” [7].

Indagar las representaciones jóvenes de la soledad juvenil: “Las percepciones sobre la soledad juvenil deben entenderse en relación con el contexto generacional: cada época construye sus propios marcos de interpretación. Tanto jóvenes como adultos elaboran representaciones sociales propias de los fenómenos que les afectan, que pueden no coincidir, pero resultan funcionales para cada grupo. Esta divergencia interpretativa refuerza la necesidad de profundizar en el estudio de cómo se conceptualiza la soledad desde distintas generaciones, sugiriendo la pertinencia de impulsar investigaciones centradas en las representaciones sociales de la soledad juvenil como vía para mejorar su comprensión y abordaje.” [11].

Reto de construir miradas más complejas y equilibradas: “El papel de las personas adultas es determinante en la construcción de la experiencia de soledad juvenil, especialmente en contextos migratorios, donde a menudo se generan imágenes distorsionadas y empobrecidas de la juventud. Existe una brecha entre los discursos institucionales que promueven la diversidad y la convivencia y la realidad cotidiana, donde los jóvenes migrados son frecuentemente etiquetados como problema, carga o sujetos pasivos. Estas narrativas, reproducidas desde los medios, la política o incluso la investigación, pueden ser interiorizadas por las propias personas jóvenes, limitando la construcción de una identidad propia y reduciéndolas a su vulnerabilidad. En este sentido, los adultos no solo interpretan la realidad, sino que contribuyen activamente a configurarla. El reto reside en construir miradas más complejas y equilibradas, que reconozcan tanto el sufrimiento como las capacidades, evitando trasladar a los jóvenes el coste del aprendizaje social en contextos de diversidad. De lo contrario, la soledad y la invisibilidad se convierten en consecuencias de dinámicas sociales que deberían ser asumidas colectivamente.” [12].

1.28. ¿Pueden las relaciones intergeneracionales mitigar la soledad juvenil?

Las respuestas de las personas expertas muestran un consenso bastante claro en considerar que las relaciones intergeneracionales pueden desempeñar un papel protector frente a la soledad juvenil, especialmente cuando ofrecen espacios de escucha, reconocimiento y apoyo emocional.

En este sentido, se subraya que constituyen “un potente factor protector” [5] y que pueden generar entornos de confianza donde las personas jóvenes se sientan vistas y acompañadas, aportando “reconocimiento, orientación biográfica y apoyo emocional estable” [8]. Asimismo, se destaca que estas relaciones pueden ser incluso “indispensables” [2] y que su potencial reside no tanto en la mera compañía, sino en la construcción de vínculos significativos basados en la reciprocidad, donde “lo clave no es la compañía sino la relación de reciprocidad” [7]. En la misma línea, se señala que esta vía “se está empezando a explorar con resultados muy positivos” [1], especialmente en el marco de la solidaridad intergeneracional.

Sin embargo, junto a este consenso, el análisis introduce matices relevantes que complejizan esta visión. En primer lugar, varias aportaciones coinciden en señalar que estas relaciones no pueden sustituir el papel de los iguales, especialmente en etapas como la adolescencia, donde el grupo de pares es central en la construcción de identidad. Así, se advierte que, aunque pueden ser un apoyo importante, “no sustituyen a los iguales” [8] y “difícilmente pueden sustituir el papel que desempeñan” estos [11], por lo que conviene no sobredimensionar lo intergeneracional como solución única, sino también “favorecer [...] las relaciones entre iguales [...] presenciales, offline” [10]. En esta línea, se insiste en que la clave no es solo la existencia de relaciones, sino la calidad de la conexión, el acompañamiento y la escucha, más que la cantidad de vínculos [3].

El disenso más significativo aparece en torno a la idealización de las relaciones intergeneracionales, especialmente desde contextos de intervención con jóvenes en situación de vulnerabilidad. Algunas voces advierten que estas relaciones no son automáticamente positivas, sino que están atravesadas por distancias culturales, generacionales y de género que pueden dificultar su construcción. En este sentido, [12] señala que estas diferencias pueden convertirse en “un muro”, aunque también en un “puente” si se trabajan desde la autenticidad. Cuando esto ocurre, el adulto significativo puede ofrecer algo diferencial: “una mirada que reconoce el esfuerzo sin competir [...] que sostiene el proceso sin esperar nada a cambio”, cumpliendo además una función clave como “testigo” que valida la experiencia juvenil frente a la invisibilidad. Esta dimensión de reconocimiento conecta con la idea de que las relaciones intergeneracionales pueden mitigar la soledad cuando permiten a la persona sentirse vista, legitimada y parte de algo.

Además, algunas aportaciones introducen un marco más estructural al señalar que el potencial de estas relaciones está condicionado por transformaciones sociales más amplias. Así, se advierte que estas relaciones “han disminuido de forma significativa [...] en paralelo a la individualización de la vida social” [16], mientras que factores como “la fragilidad de espacios comunitarios” o la centralidad del hogar pueden limitar las oportunidades de sociabilidad [13]. En esta misma línea, se insiste en que estas relaciones deben insertarse en un ecosistema más amplio de cohesión social, reforzando redes comunitarias y espacios compartidos [6].

En conjunto, el análisis permite concluir que las relaciones intergeneracionales pueden ser un recurso significativo para mitigar la soledad juvenil, pero su eficacia depende de múltiples factores: su capacidad de generar vínculos auténticos y recíprocos, su complementariedad con las relaciones entre iguales y las condiciones sociales que facilitan —o dificultan— su desarrollo. Más que una solución universal, aparecen como una herramienta valiosa dentro de un enfoque más amplio de reconstrucción de vínculos y comunidad.

La protección intergeneracional, especialmente desde el entorno familiar, constituye un recurso clave frente a la soledad juvenil al proporcionar apoyo emocional, estabilidad y reconocimiento. Sin embargo, esta protección presenta un carácter ambivalente, que cabría denominar *paradoja de la protección*: en contextos de precariedad, donde la emancipación se retrasa, esta protección puede intensificarse hasta el punto de monopolizar la vida relacional [13], limitando la construcción de vínculos entre iguales y reduciendo la autonomía de las personas jóvenes. Dado que las relaciones adultas “no sustituyen a los iguales” [8;11], una protección excesiva puede derivar en dependencia y ralentizar o imposibilitar la transición a la vida adulta. Esta paradoja se inserta en un contexto de trayectorias juveniles cada vez más inciertas y fragmentadas. La protección actúa como respuesta adaptativa a la precariedad, sosteniendo a las personas jóvenes, pero también puede contribuir a estabilizar situaciones de dependencia prolongada. Así, la soledad juvenil no depende solo de la falta de vínculos, sino de cómo estos se organizan: puede mitigarse mediante el apoyo familiar, pero también cronificarse si este limita la autonomía. El reto no es aumentar la protección, sino *reorientarla como acompañamiento*, de modo que sostenga sin sustituir y funcione como plataforma para la emancipación y la apertura a otros espacios relacionales y comunitarios.

Apuntes complementarios:

Sobreprotección e interacción autónoma: “as relaciones intergeneracionales significativas se configuran como un importante factor protector frente a la soledad juvenil, al ofrecer reconocimiento, escucha y estabilidad simbólica. Figuras como mentores, abuelos o referentes comunitarios pueden desempeñar un papel clave en el acompañamiento de los procesos de transición a la vida adulta, actuando como espacios seguros que sostienen el vínculo sin necesidad de establecer relaciones de igualdad ni de ausencia de conflicto. Estas relaciones complementan, pero no sustituyen, los vínculos entre iguales, aportando perspectivas, apoyo emocional y acceso a redes que de otro modo resultarían difíciles de alcanzar. No obstante, esta dimensión protectora puede verse limitada cuando se combina con dinámicas de sobreprotección o “nuclearización” del hogar, que reducen la participación de las personas jóvenes en espacios públicos y comunitarios. Esta tendencia puede reforzar la dependencia familiar y restringir las oportunidades de interacción autónoma, generando formas de aislamiento doméstico que, aunque percibidas como seguridad, conllevan costes relacionales significativos.” [5].

Reducción de oportunidades de sociabilidad espontánea: “Las relaciones intergeneracionales significativas pueden desempeñar un papel clave como factor protector frente a la soledad juvenil, siempre que se basen en la escucha, el reconocimiento y la reciprocidad, y no en el control o la tutela. Estas relaciones amplían el repertorio de apoyos, ofrecen validación emocional, ayudan a sostener las transiciones vitales y pueden actuar como puente hacia la comunidad, especialmente a través de modelos como la mentoría social que combinan acompañamiento individual, espacios grupales y construcción de redes. No obstante, su potencial debe situarse en un contexto más amplio. La creciente centralidad del hogar, junto con la fragilidad de los espacios comunitarios, la inseguridad material, la mercantilización del ocio y la digitalización, reduce las oportunidades de sociabilidad espontánea. En este marco, la familia puede actuar como refugio, pero cuando monopoliza la vida relacional o sustituye a la comunidad, el repertorio de vínculos se empobrece. Por ello, más que reforzar únicamente el ámbito familiar, resulta clave reconstruir y fortalecer los espacios comunitarios como complemento necesario para una vida relacional más diversa y autónoma.” [13].

Fortalecimiento de las redes comunitarias como garantía: “Generar espacios de confianza y escucha puede contribuir a mitigar la soledad en quienes participan, pero resulta insuficiente si no se acompaña de un fortalecimiento más amplio de las redes comunitarias. Para ello, es necesario impulsar políticas educativas, de ocio y participación que favorezcan la cohesión social y la creación de vínculos significativos. En este sentido, cobra especial importancia facilitar entornos donde las personas puedan relacionarse en función de intereses y valores compartidos, más allá de la edad, promoviendo comunidades diversas que amplíen las oportunidades de pertenencia y conexión.” [6].

Unas aportaciones finales

Las contribuciones finales de las personas expertas introducen una serie de reflexiones que, más allá de los consensos y tensiones identificados, permiten profundizar en aspectos conceptuales, estructurales y normativos del fenómeno de la soledad juvenil:

1. En primer lugar, se plantea una cuestión conceptual de gran relevancia en torno al propio uso del término “soledad”. Este experto advierte sobre el riesgo de una utilización imprecisa o banalizada del concepto, señalando que la distinción entre “soledad” y “soledad no deseada” puede reflejar una falta de claridad analítica [7]. En su reflexión, subraya que la tradición científica ha definido la soledad como una experiencia subjetiva negativa, lo que haría redundante calificarla como “no deseada”. Esta observación apunta a una posible confusión entre fenómenos distintos —estar solo, vivir solo, aislamiento social o sentirse solo— y plantea la necesidad de afinar las categorías analíticas y los marcos conceptuales, especialmente en el ámbito político y divulgativo.
2. En segundo lugar, se refuerza una de las ideas estructurales centrales del análisis: la soledad juvenil debe entenderse en el marco de una transformación profunda de las trayectorias vitales. Como señala una participante, “no estamos ante jóvenes más aislados, sino ante jóvenes con biografías más frágiles”, lo que desplaza el foco desde el individuo hacia las condiciones sociales que configuran su experiencia. Esta idea conecta directamente con la ruptura de la linealidad de las trayectorias y refuerza la interpretación de la soledad como fenómeno vinculado a la incertidumbre estructural [8].
3. En tercer lugar, con base en la juventud sin referentes familiares, hay una aportación que introduce una reflexión especialmente potente sobre las contradicciones del sistema de intervención y sobre la mirada social hacia este colectivo vulnerable, sintetizada en la idea de la doble violencia de la “infantilización” y la “adultificación” [12]. Según esta perspectiva, los jóvenes —especialmente aquellos en contextos migratorios— son simultáneamente tratados como sujetos pasivos de protección y como responsables plenos de su integración, lo que genera una tensión insostenible: “demasiado mayores para ser cuidados como niños, pero demasiado jóvenes para sostener solos el peso de una vida adulta”. Esta contradicción no solo limita su capacidad de agencia, sino que produce formas específicas de soledad vinculadas a la negación de su complejidad como sujetos.
4. En cuarto lugar, una persona experta introduce una lectura normativa que amplía el marco interpretativo al situar la soledad juvenil en el terreno de la *justicia social* y la *cohesión comunitaria* [13]. Desde su perspectiva, el problema no reside únicamente en la falta de relaciones, sino en la dificultad de “habitar un lugar donde una persona se sienta reconocida, legítima y parte”. Esta idea refuerza uno de los ejes centrales del análisis desarrollado: la importancia del reconocimiento y la pertenencia como dimensiones clave de la experiencia de soledad, y la necesidad de políticas que no solo incrementen los contactos, sino que reconstruyan las condiciones del vínculo.
5. Asimismo, algunas aportaciones introducen matices desde la práctica y la observación empírica. Una persona experta [14] destaca la importancia de generar espacios

alternativos de relación, como los entornos artísticos, donde la diversidad es más aceptada y se facilita la construcción de vínculos entre iguales.

6. Por su parte, un participante [16] refuerza la idea de la ambivalencia del sistema familiar, señalando que este “protege frente a la soledad estructural en edades jóvenes, pero [...] retrasa la construcción de redes sociales autónomas”, lo que conecta directamente con la paradoja de la protección identificada en el modelo.
7. Finalmente, algunas voces apuntan a la necesidad de seguir profundizando en el fenómeno. Se sostiene que “hay muchas cosas relevantes que aún permanecen sin desvelarse”, subrayando el carácter emergente del campo de estudio y la necesidad de continuar investigando con mayor sistematicidad [15].
8. Más que un problema de aislamiento, la soledad juvenil emerge como un problema de reconocimiento, de trayectorias frágiles y de contradicciones estructurales en la forma en que la sociedad acompaña —y a veces desacompaña— a las personas jóvenes.

Hallazgos y tensiones

El análisis realizado permite avanzar hacia una comprensión compleja y multidimensional de la soledad juvenil, alejándose de interpretaciones simplificadoras centradas exclusivamente en factores individuales. Más que un fenómeno aislado, la soledad juvenil aparece como una experiencia relacional, estructural y biográficamente situada, en la que confluyen condiciones materiales, configuraciones de vínculo y procesos de transición a la vida adulta.

Uno de los principales hallazgos es la centralidad de las condiciones estructurales de precariedad. La inestabilidad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda y las desigualdades sociales no solo afectan a las condiciones de vida, sino que limitan la capacidad de las personas jóvenes para construir vínculos estables y proyectos vitales sostenibles. En este contexto, se produce una ruptura de la linealidad de las trayectorias juveniles, caracterizadas por recorridos más largos, inciertos y reversibles, lo que debilita los marcos de pertenencia, reconocimiento y sentido. La soledad aparece así vinculada a trayectorias interrumpidas o suspendidas, en las que la dificultad para avanzar hacia la autonomía se traduce en experiencias de desconexión.

En este marco, el análisis muestra que la soledad juvenil no puede equipararse a la ausencia de relaciones, sino que responde a un déficit de pertenencia significativa. La clave no está en el número de vínculos, sino en su calidad: reconocimiento, reciprocidad y sentido. Las relaciones entre iguales, las relaciones intergeneracionales y los entornos digitales configuran un ecosistema complejo en el que la conexión no garantiza necesariamente integración. Por ello, es posible experimentar soledad incluso en contextos de interacción social intensa.

Uno de los aportes más relevantes es la identificación de la paradoja de la protección intergeneracional. Las relaciones familiares y adultas constituyen un recurso fundamental para sostener a las personas jóvenes frente a la incertidumbre, proporcionando apoyo emocional y estabilidad. Sin embargo, en contextos de precariedad, esta misma protección puede prolongar situaciones de dependencia y dificultar los procesos de emancipación. La protección aparece así como un mecanismo ambivalente: mitiga la vulnerabilidad, pero puede también estabilizar trayectorias bloqueadas, generando una tensión persistente entre cuidado y autonomía.

La experiencia de la soledad juvenil se articula, además, en diferentes formas —emocional, social, estructural, digital o existencial— que no son excluyentes, sino que tienden a superponerse. Estas formas afectan de manera desigual según las trayectorias y los recursos disponibles, y pueden tener efectos significativos en la salud mental, el bienestar emocional y las trayectorias educativas y laborales, especialmente cuando se cronifican y se combinan con procesos de vulnerabilidad acumulada.

Lejos de interpretarse únicamente como pasividad, la soledad también se relaciona con la agencia juvenil. Puede generar retraimiento, pero también activar estrategias de búsqueda de pertenencia, participación social o implicación en movimientos colectivos. No obstante, esta capacidad de respuesta está condicionada por las oportunidades disponibles, lo que permite hablar de una agencia situada, atravesada por desigualdades estructurales.

El análisis pone igualmente de relieve el papel de los marcos sociales y adultos en la construcción del significado de la soledad juvenil. Las narrativas institucionales, mediáticas o profesionales pueden contribuir tanto a visibilizar el malestar como a simplificarlo, estigmatizarlo o individualizarlo. En este sentido, la soledad no solo se experimenta, sino que

también se nombra e interpreta socialmente, lo que influye en su vivencia y en las respuestas que se articulan.

Asimismo, los entornos digitales introducen una dimensión ambivalente. Amplían las posibilidades de conexión, pero también generan dinámicas de comparación, exposición y validación que pueden intensificar la percepción de desconexión. No existe consenso sobre su impacto, pero sí acuerdo en que redefinen las formas de relación en interacción con otros factores estructurales y biográficos.

En conjunto, el análisis permite identificar un sistema de tensiones estructurantes que organizan la comprensión de la soledad juvenil: entre factores estructurales e individuales, entre relación y pertenencia, entre protección y autonomía, entre malestar e identidad, entre conexión digital y vínculo significativo, entre agencia y vulnerabilidad, y entre discurso adulto y experiencia juvenil. Estas tensiones no son contradicciones, sino ejes analíticos que reflejan la complejidad del fenómeno.

En definitiva, la soledad juvenil no puede entenderse como un problema exclusivamente ni de vinculación ni emocional, sino como una expresión de las condiciones sociales que limitan la pertenencia, la autonomía y el reconocimiento. Abordarla requiere superar enfoques fragmentados y avanzar hacia estrategias integradas que actúen simultáneamente sobre las condiciones estructurales, los vínculos sociales y las experiencias subjetivas, reconfigurando la protección como acompañamiento que habilite la autonomía y favorezca trayectorias vitales más sostenibles.

Algunos apuntes e implicaciones para una política pública en soledad juvenil

- La soledad juvenil debe entenderse como un fenómeno complejo y multidimensional, no reducible a factores individuales.
- Se configura en la intersección entre condiciones estructurales, relaciones sociales y trayectorias vitales marcadas por la precariedad y la incertidumbre.
- No responde tanto a la falta de relaciones como a un déficit de pertenencia significativa.
- La precariedad material, las dificultades de emancipación y la fragmentación de las trayectorias vitales generan situaciones de conexión sin integración.
- La ruptura de la linealidad de las trayectorias juveniles debilita los marcos de sentido y pertenencia.
- La protección intergeneracional (familia y adultos) actúa como soporte frente a la vulnerabilidad, pero también puede prolongar la dependencia y limitar la autonomía.
- Esta “paradoja de la protección” refleja una adaptación a la precariedad que puede sostener, pero también bloquear trayectorias vitales.
- Existe el riesgo de banalizar o psicologizar la soledad juvenil, reduciéndola a una cuestión emocional individual.
- Es necesario reforzar marcos conceptuales que integren sus dimensiones sociales y estructurales.

Implicaciones para la política pública:

- Reforzar políticas estructurales (empleo, vivienda, seguridad económica) que faciliten la emancipación juvenil.
- Mejorar las condiciones materiales amplía la capacidad de construir vínculos estables y significativos.
- Impulsar la reconstrucción del tejido comunitario mediante espacios de encuentro, participación y pertenencia.
- Promover relaciones entre iguales y relaciones intergeneracionales de calidad, basadas en reciprocidad y reconocimiento.
- Priorizar la calidad de los vínculos frente al número de contactos.
- Fortalecer el acompañamiento individualizado y el apoyo emocional, especialmente en contextos de vulnerabilidad.
- Favorecer la detección temprana y prevenir la cronificación de la soledad.
- Integrar estas intervenciones en marcos más amplios, evitando responsabilizar únicamente al individuo.

Consideraciones transversales:

- Revisar los discursos sobre juventud para evitar estigmatización, infantilización o simplificaciones.

- Incorporar la voz de las personas jóvenes en el diseño de políticas y en la producción de conocimiento.
- Entender la soledad juvenil como un indicador de tensiones sociales más amplias.
- Abordar la soledad juvenil requiere una mirada integral que combine justicia social, cohesión comunitaria y reconocimiento simbólico.
- La soledad juvenil expresa las condiciones en que una sociedad permite —o limita— la pertenencia, la autonomía y el reconocimiento de sus jóvenes.