



Observatorio estatal de la Soledad No Deseada

Presentación del estudio sobre **Juventud y soledad no deseada en España**



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



Estudio realizado por





¿Qué entendemos por **soledad**?



- Estar *socialmente aislado* se corresponde con una situación objetiva (poco contacto social).
- *Soledad no deseada*: sentimiento negativo, la situación de tener menos relaciones sociales, o de peor calidad que las que se desearía (Peplau y Perman, 1982).
- Una persona podría tener mucho contacto social, pero sentirse sola



Objetivos del estudio

1. Identificar la incidencia de la soledad en la juventud
2. Indagar en las posibles causas o correlaciones
3. Analizar la percepción de la soledad
4. Identificar soluciones y recomendaciones





Metodología

Encuesta juventud

- Universo: Población 16 y 29 años
- Muestra: 1.800 personas
- Comparación no solos vs solos (pregunta directa y UCCLA 3 ítems)

Encuesta telefónica
CATI

1.800 personas

Margen de error +/-
2,3%

Grupo de personas expertas

- Soluciones y recomendaciones a nivel de políticas y programas
- Administraciones, academia, tercer sector





Juventud y soledad no deseada

Relaciones sociales

- Cantidad de relaciones
- Calidad de las relaciones

Actitudes hacia las relaciones sociales

- Confianza hacia los demás
- Experiencias vitales
- Comunicación de sentimientos

Mundo digital

- Uso de redes sociales
- Relaciones a través de medios digitales

Educación, empleo y pobreza

- Nivel educativo, abandono escolar
- Situación de desempleo
- Inclusión social

Hábitat

- Tamaño de municipio
- Núcleo de convivencia

Estado de salud

- Salud física
- Salud mental

Sentimiento de discriminación

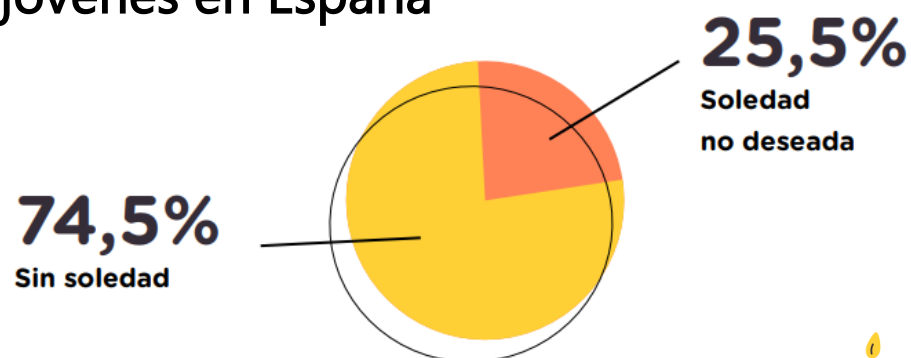
- Discapacidad
- Origen
- Orientación sexual



Prevalencia de la soledad en la juventud

Es un fenómeno extendido y que perdura en el tiempo

Afecta a una de cada cuatro personas jóvenes en España



El 69% se sienten solos o se han sentido solos en algún momento de su vida

31%
Jóvenes que no se sienten ni se han sentido solos/as

25,5%
Jóvenes que se sienten solos/as en el presente

43,5%
Jóvenes que se han sentido solos/as en el pasado

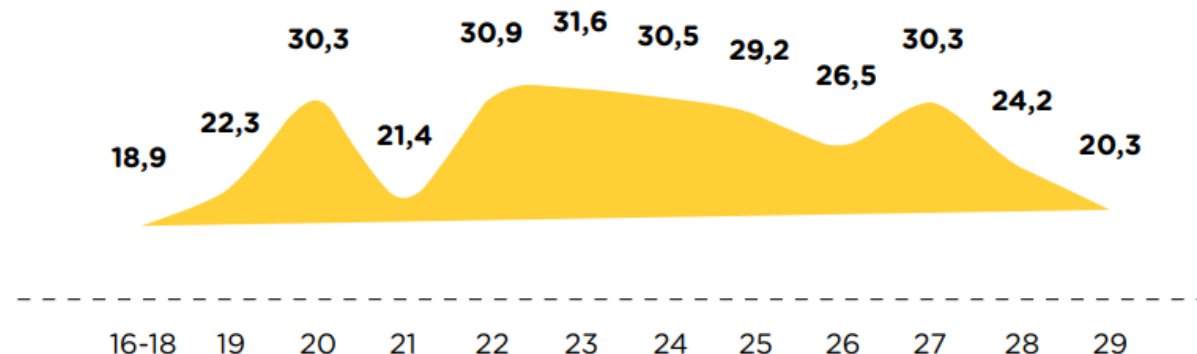
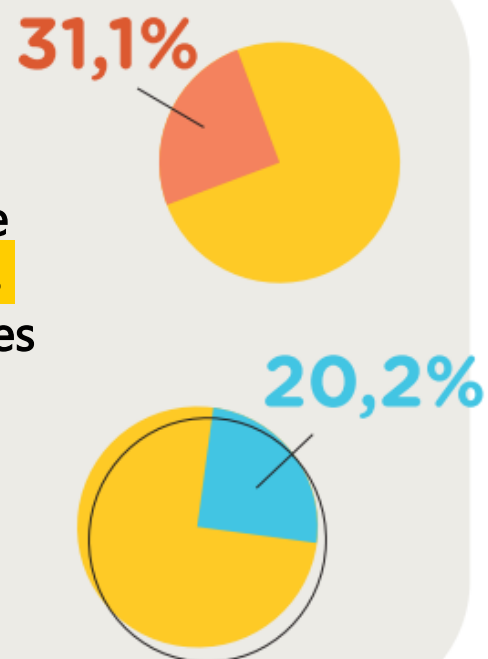


Cerca de la mitad (45,7%) llevan sintiéndose solos desde hace más de 3 años



Prevalencia por sexo y edad

Más frecuente entre las **mujeres jóvenes** que entre los hombres de la misma edad



Mayor en las **frangas centrales** de la juventud, entre los 22 y los 27 años

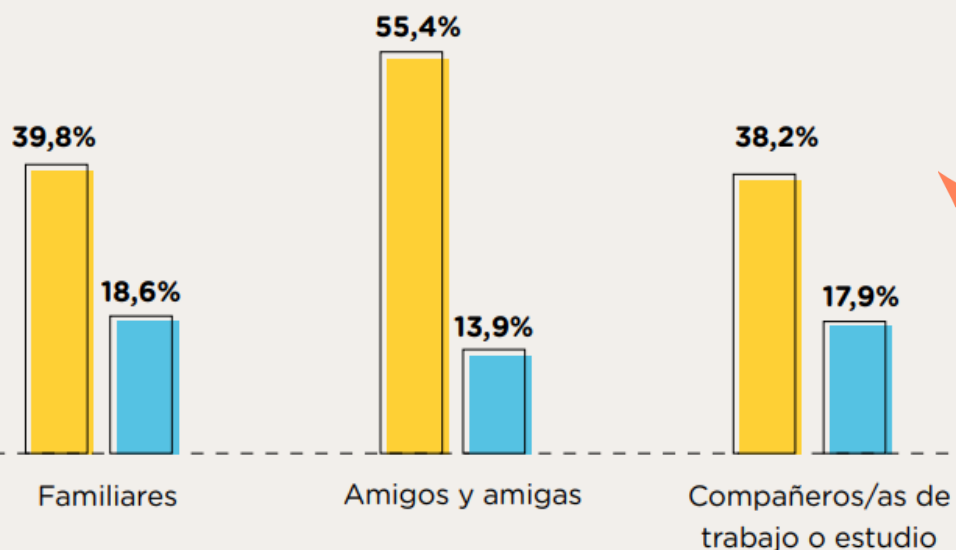




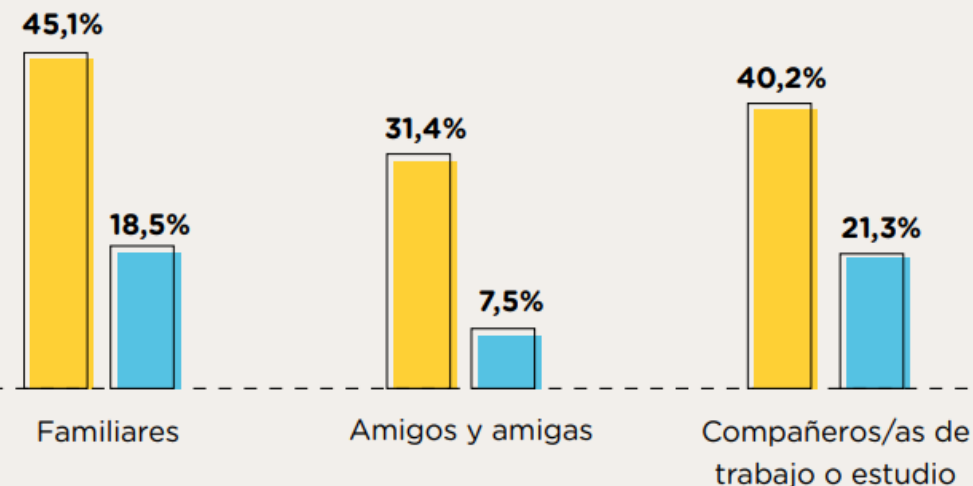
Soledad y relaciones sociales

La cantidad y calidad de las relaciones son factores relevantes, especialmente de amistad

Jóvenes insatisfechos con la cantidad de relaciones por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona



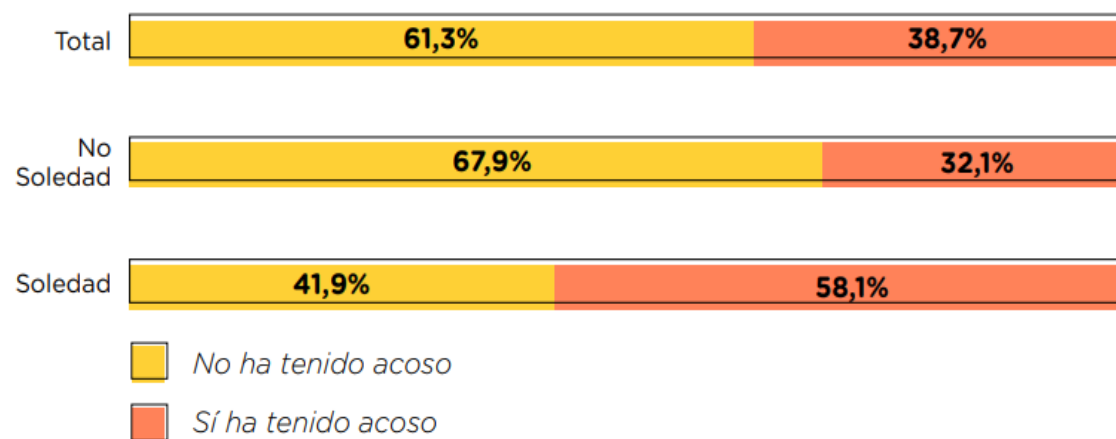
Jóvenes insatisfechos con la calidad de sus relaciones





Soledad, actitudes y competencias para las relaciones sociales

Fuerte relación entre el acoso escolar o laboral y la soledad no deseada en la juventud



2 de cada 3 jóvenes en soledad no tiene confianza en otras personas

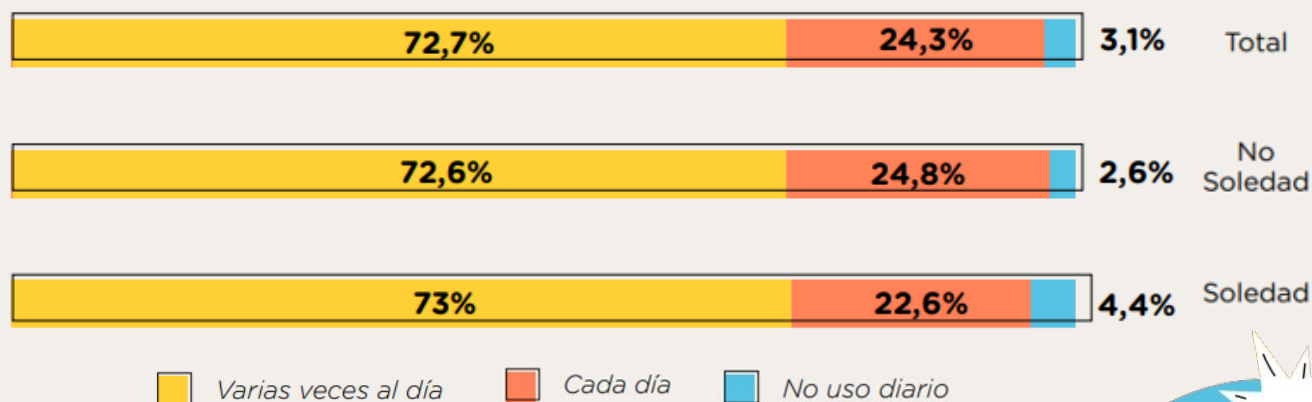
Solo 1 de cada 3 jóvenes que siente soledad se encuentra cómodo pidiendo ayuda cuando siente soledad



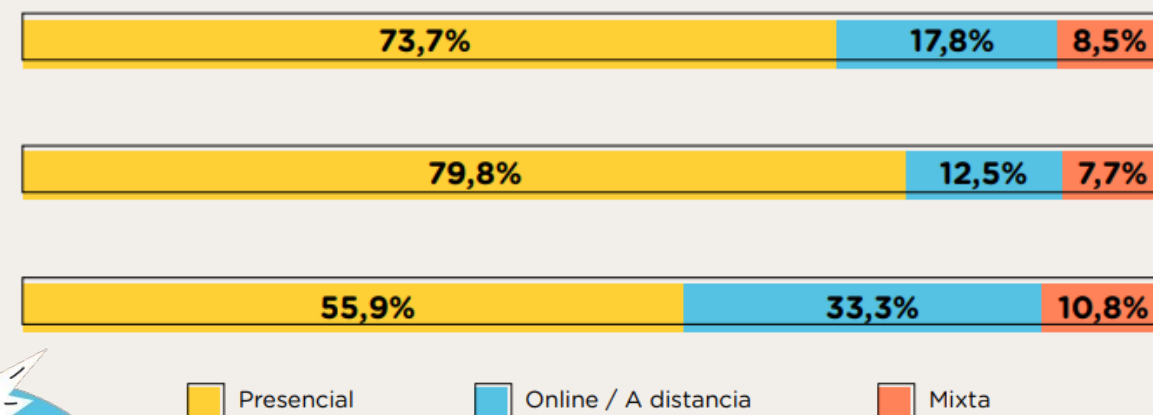


Soledad y mundo digital

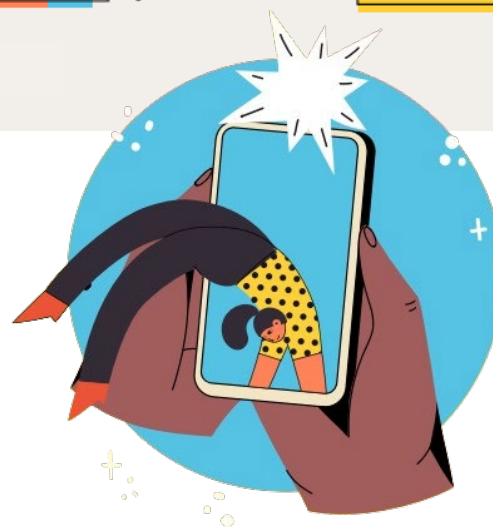
Frecuencia de uso de las redes sociales y soledad no deseada



Formas de relación más frecuentes con las amistades y sentimiento de soledad



La juventud que se siente sola utiliza las redes sociales con una frecuencia muy similar a la que no se siente sola



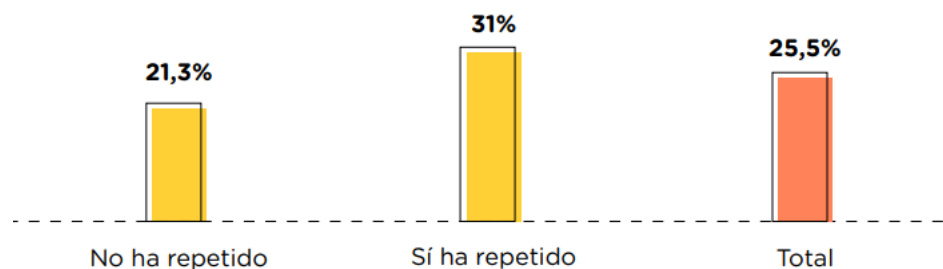
Las relaciones sociales presenciales son más frecuentes entre jóvenes que no sufren soledad



Soledad, educación, empleo y pobreza

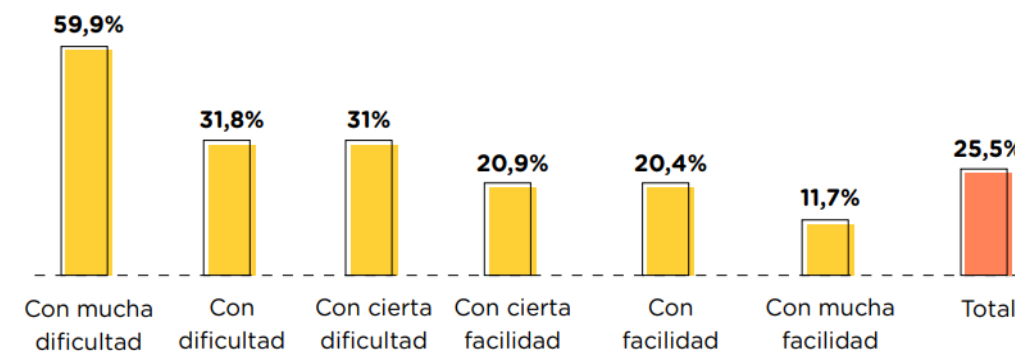
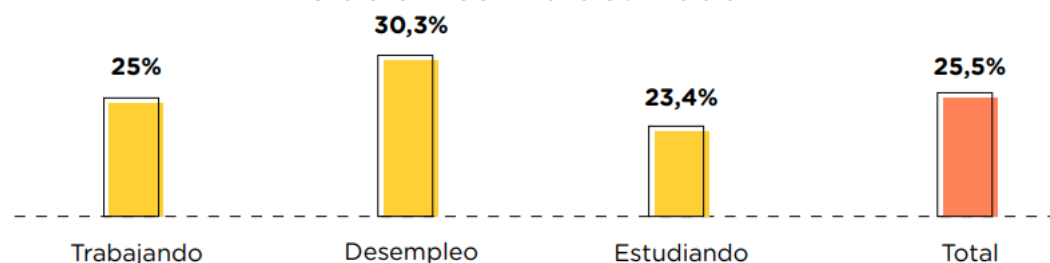
Rendimiento escolar

Prevalencia de la soledad no deseada según se haya repetido curso alguna vez



Desempleo

Prevalencia de la soledad no deseada en relación con la actividad



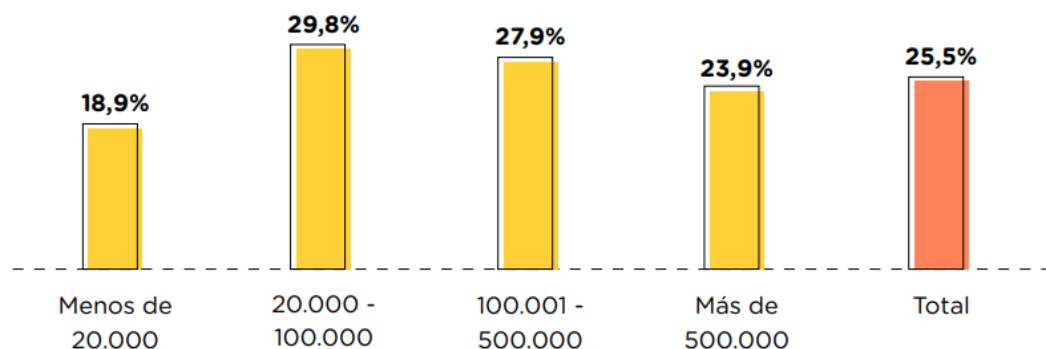
Pobreza

Prevalencia de la soledad no deseada según la dificultad o facilidad con la que llega el hogar de residencia a fin de mes



Soledad y hábitat

La juventud que vive en **municipios de tamaño medio** se siente más sola



Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por tamaño del municipio



La emancipación **juvenil no guarda** una relación de peso con la soledad.

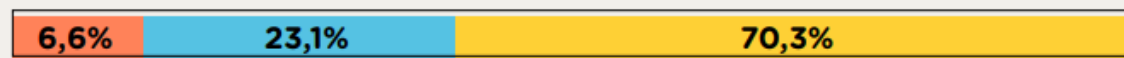
La prevalencia de la soledad en la **juventud emancipada es muy similar** a la no emancipada (27,8% frente a 24%)

Soledad y estado de salud

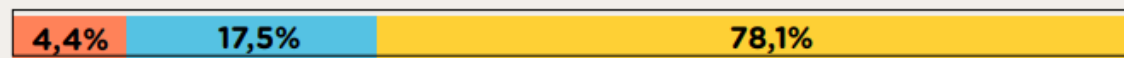
Estado de salud auto percibido en la juventud según situación respecto a la soledad



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



Total

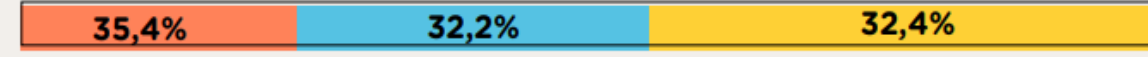
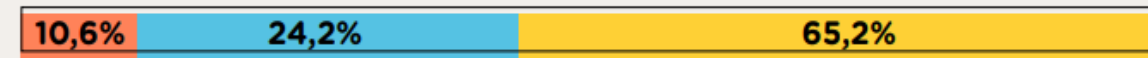


No Soledad



Soledad

■ Muy malo o malo
 ■ Regular
 ■ Bueno o muy bueno



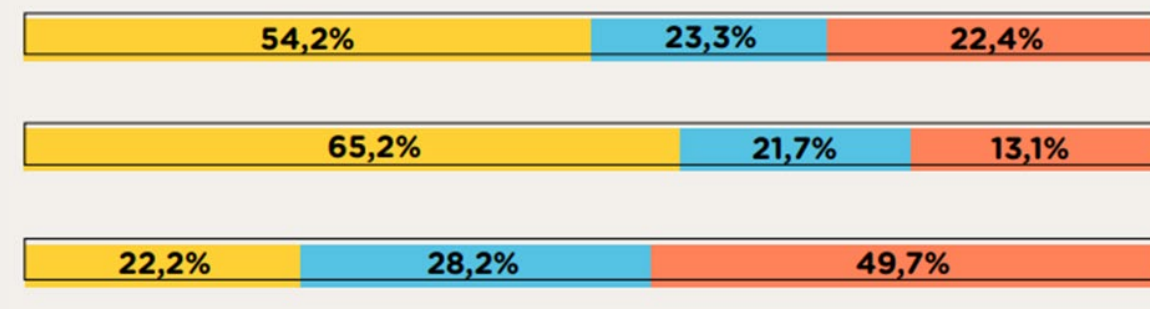
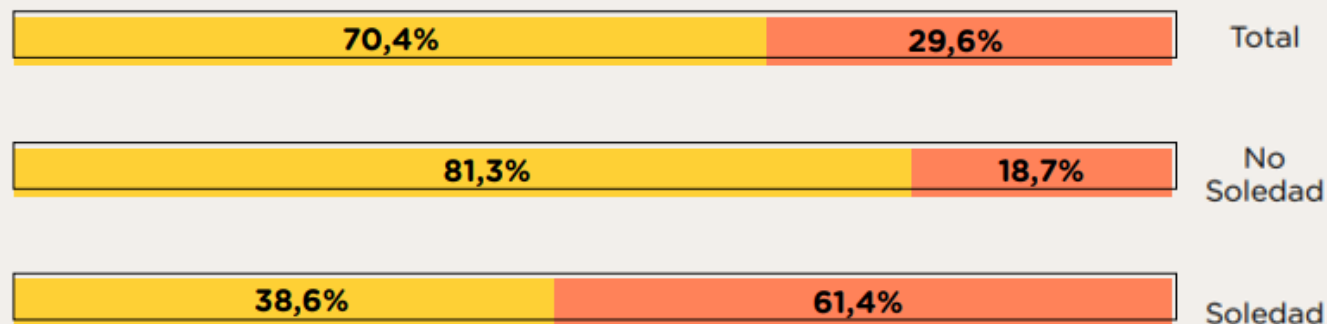
■ Bajo
 ■ Medio
 ■ Alto

Soledad y salud mental



Problemas de salud mental en la juventud según situación respecto a la soledad

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



No padece problema de salud mental

Padece problema de salud mental

No

Leve

Mayor nivel

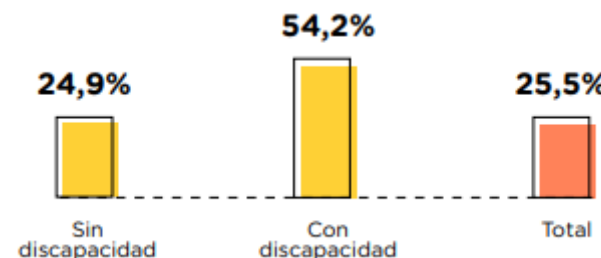
La mitad de la juventud (50,5%) que se siente sola ha tenido **pensamientos suicidas**

Una cuarta parte (27,9%) **prácticas autolesivas**

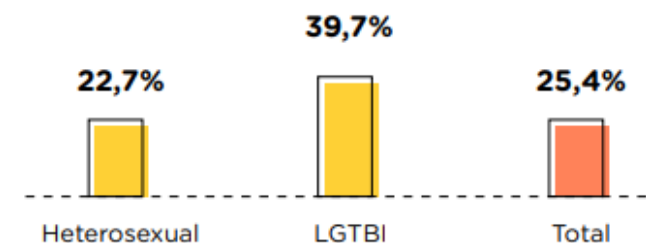
Soledad y sentimiento de discriminación



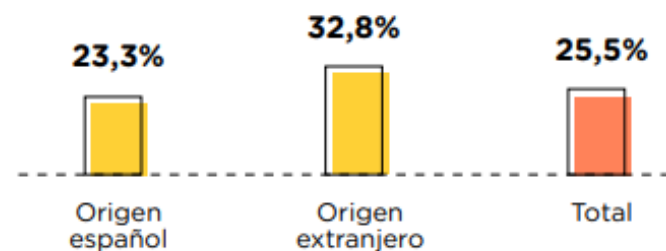
Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por **discapacidad**

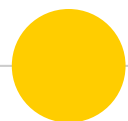


Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por **orientación sexual**



Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por **origen personal y familiar**





En conclusión: los ámbitos determinantes de la soledad juvenil

Relaciones de amistad

Las relaciones de amistad juegan un papel fundamental

La presencialidad es relevante en el ámbito de la amistad

Acoso

El acoso escolar o laboral es significativo para explicar la soledad

Exclusión

La pobreza incrementa el riesgo de soledad

Salud física y mental

La salud mental tiene un efecto clave

Asistir a terapia psicológica protege de la soledad

La mala salud física también juega un papel importante

Discriminación

La discriminación sexual genera soledad

El origen extranjero es clave para explicar la soledad

Acciones recomendadas

Escuelas inclusivas que contemplen la educación emocional

Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud

Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable

Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad

Fomentar la participación juvenil

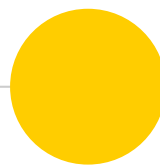
Reforzar las políticas de educación, empleo e inclusión social, mejorar la orientación y fortalecer la transición entre educación y empleo

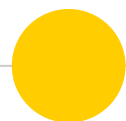
Integrar y reforzar el ecosistema institucional

Impulsar las actuaciones para reducir la soledad no deseada a través de las universidades



Actuar frente a la soledad de la Juventud





Aplicaciones frente a la soledad



Fundación Anar

- Servicio telefónico y chat, ayudando a quienes se sienten solos o en riesgo, y promoviendo un entorno de contención y orientación
- Dirigido a niños, adolescentes y jóvenes en situaciones de riesgo (en especial de 0 a 18 años)



Samaritans

- Línea de ayuda 24 horas para personas que se sienten solas o abrumadas
- Para todas las edades, con un énfasis considerable en jóvenes que buscan apoyo emocional



Telefono azzurro

- Red de servicios de emergencia y apoyo, proporcionando ayuda para enfrentar situaciones de aislamiento y vulnerabilidad emocional
- Principalmente menores de 18 años, aunque sus recursos también atienden a jóvenes vulnerables o en riesgo de exclusión



Teenline (ISPCC)

- Servicio de asesoramiento y escucha activa para jóvenes que se sienten aislados o solos, facilitando recursos y orientación
- Jóvenes adolescentes y primera etapa adulta (12-25 años)



Organizaciones frente a la soledad



HelsinkiMissio

- Orientado a toda la población, con una línea dedicada a juventud
- Actividades comunitarias, espacios de diálogo y formación, fomentando la creación de redes de apoyo y el empoderamiento de los jóvenes para participar activamente en sus comunidades



Young minds

- Dirigido a infancia y adolescencia
- Recursos en línea sobre la soledad (dotación de herramientas de conexión y afrontamiento)
- Campaña "One Never Alone" (sensibilización)
- Historias personales y blogs
- Difusión a través de redes sociales y canales de comunicación relevantes



The Mix

- Jóvenes de 13 a 25 años
- Espacio digital seguro a través de su sitio web, líneas de ayuda y servicios de chat en vivo
- Servicio de asesoramiento, compartir experiencias y encontrar recursos útiles
- Enfoque centrado en la empatía y la confidencialidad que ha demostrado ser una buena práctica para mitigar el aislamiento



Join Us

- Adolescencia y primera edad adulta
- Combina la utilización de plataformas digitales para crear redes de apoyo, junto con encuentros y actividades presenciales que fomentan la interacción y la conexión
- Programas de mentoría y eventos comunitarios
- Empoderamiento de los jóvenes para que establezcan vínculos significativos y gestionen su bienestar emocional de forma autónoma





Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

¡Gracias!

Luchando contra la soledad no deseada

www.soledades.es



Descarga el estudio completo

