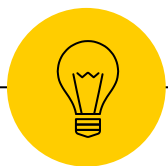




Observatorio estatal de la Soledad No Deseada

# 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

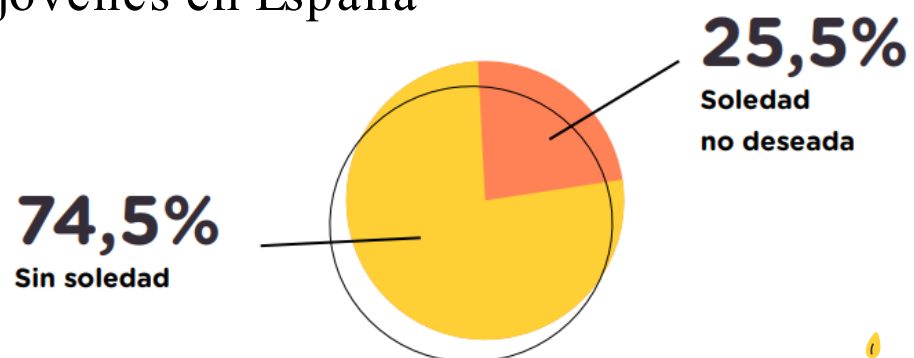
- Discapacidad
- Origen
- Orientación sexual



## Prevalencia de la soledad en la juventud

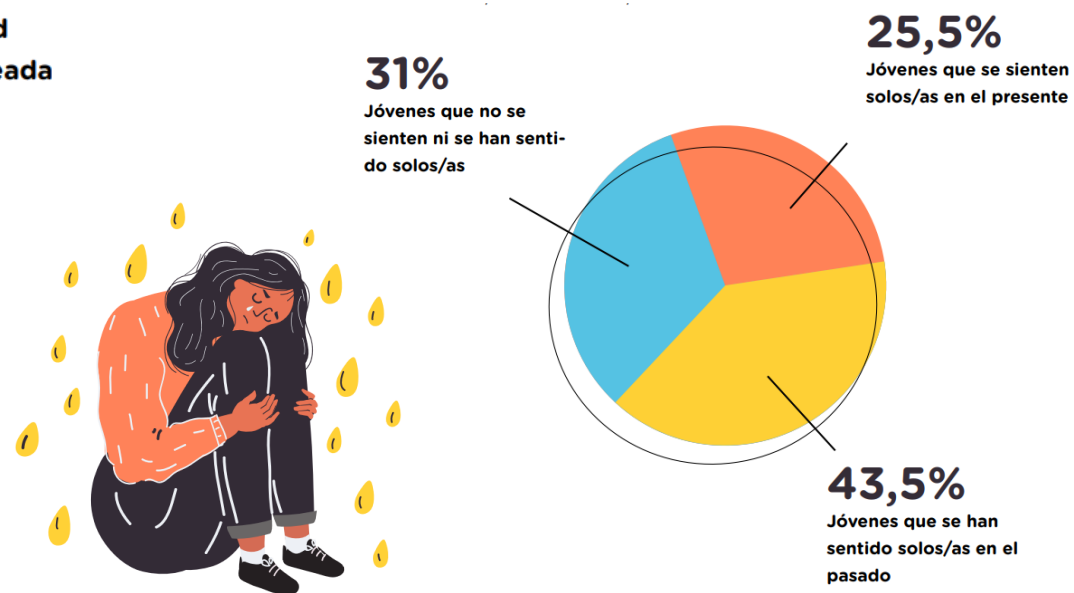
Es un fenómeno extendido y que perdura en el tiempo

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

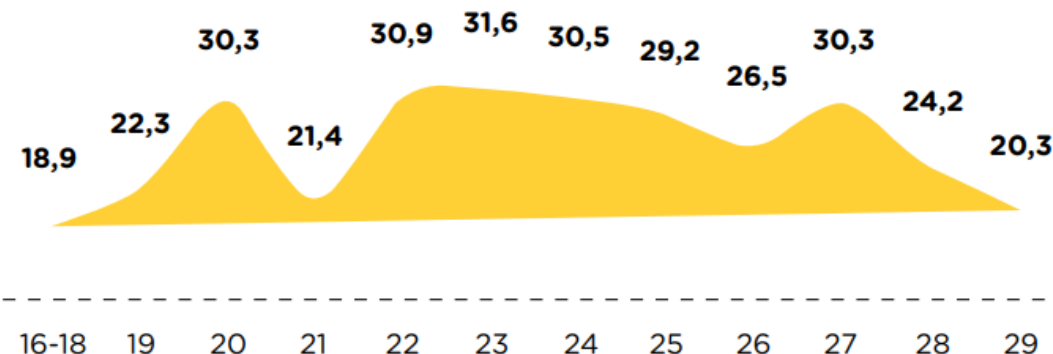
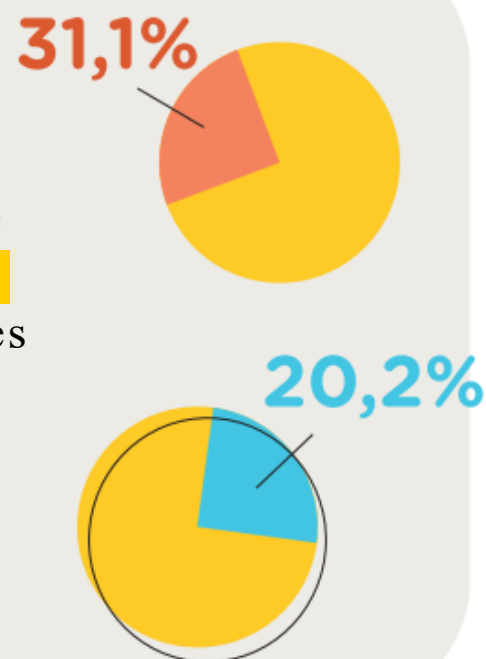
Cerca de la mitad (45,7%) llevan sintiéndose solos desde hace más de 3 años





## 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

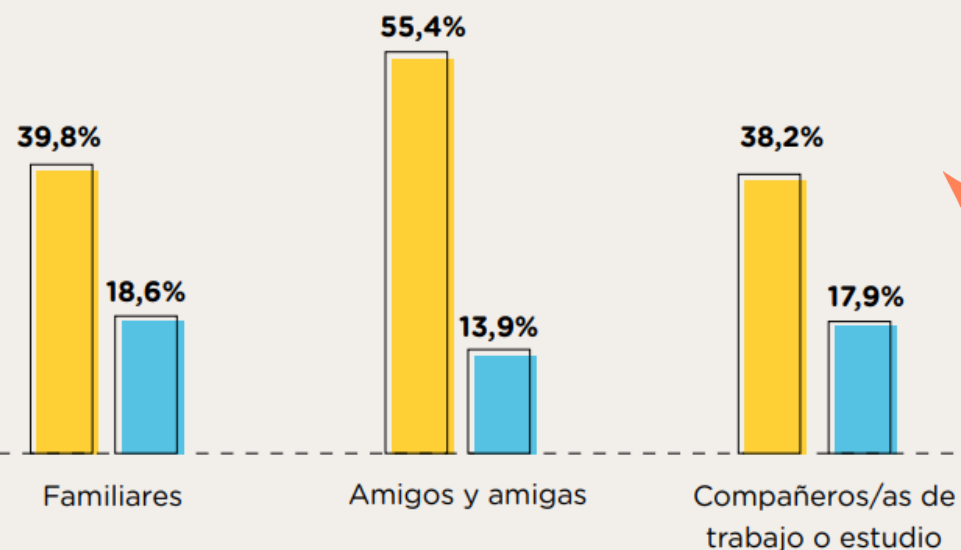




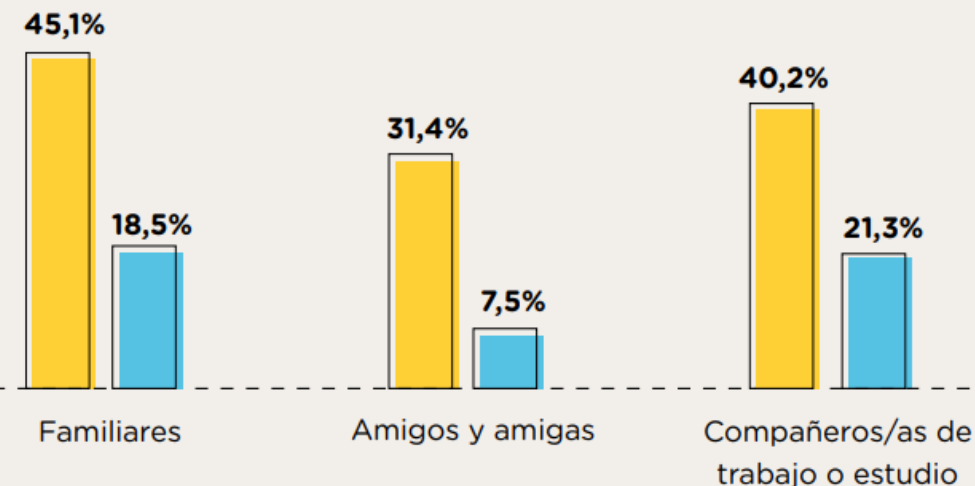
## Soledad y relaciones sociales

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



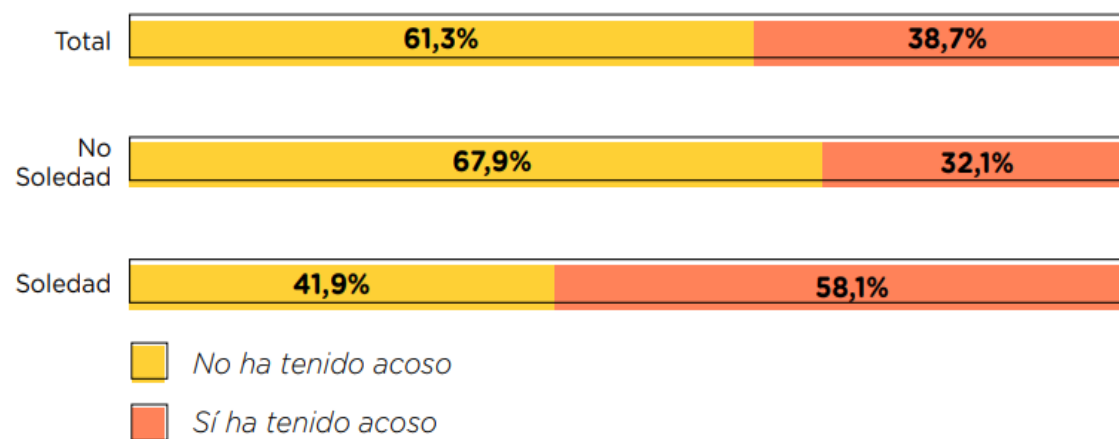
Jóvenes insatisfechos con la calidad de sus relaciones





## 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

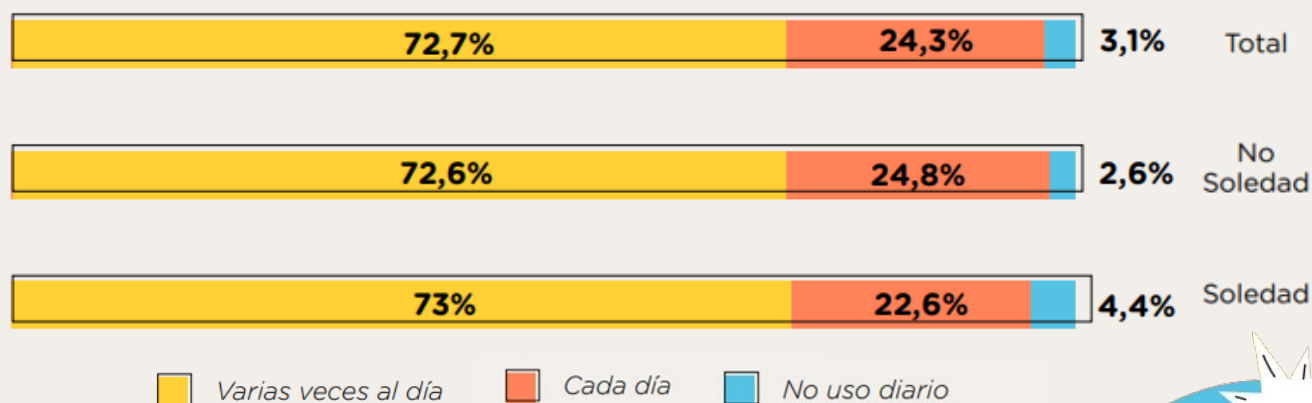
Solo 1 de cada 3 jóvenes que siente soledad se encuentra cómodo pidiendo ayuda cuando siente soledad



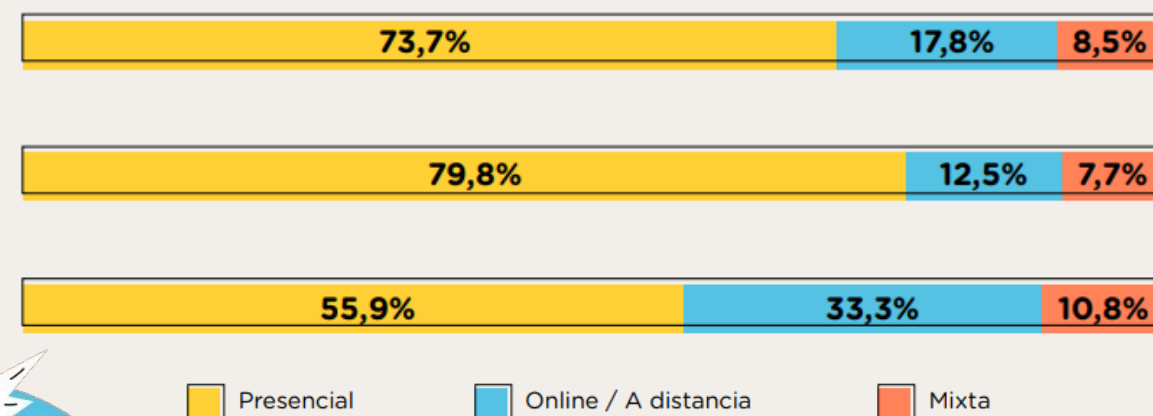


## Soledad y mundo digital

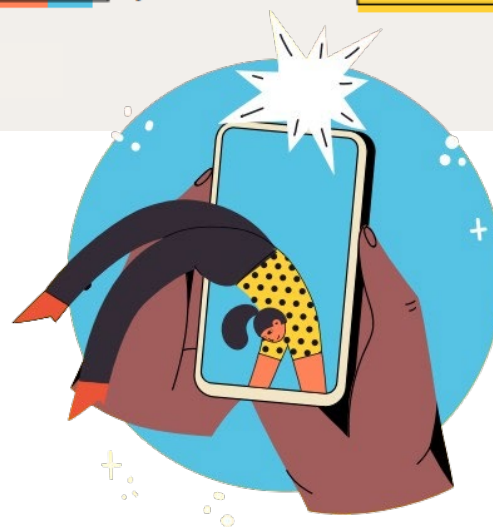
Frecuencia de uso de las redes sociales y soledad no deseada



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



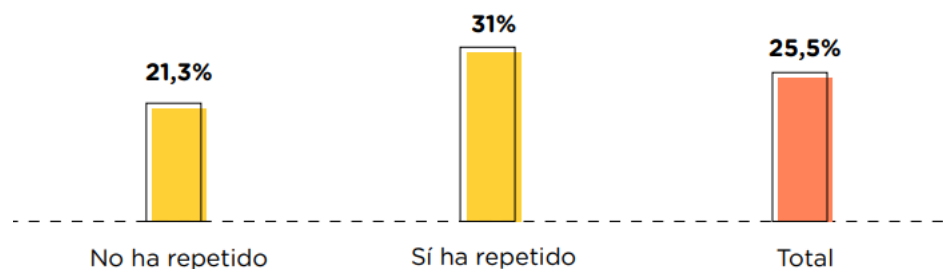
Las relaciones sociales presenciales son más frecuentes entre jóvenes que no sufren soledad



# Soledad, educación, empleo y pobreza

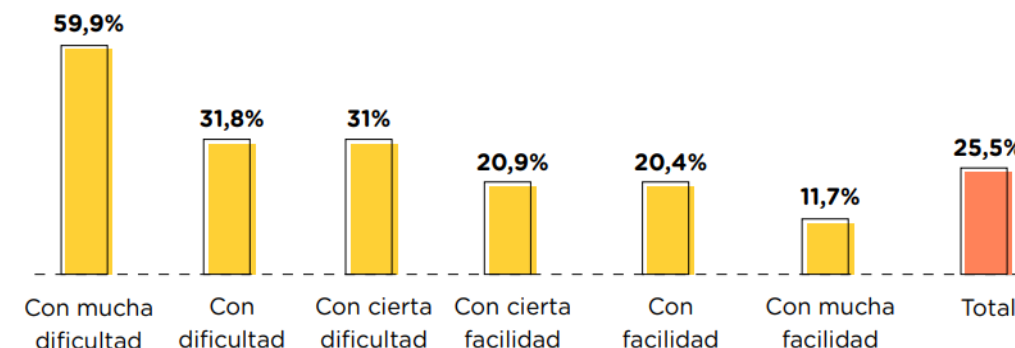
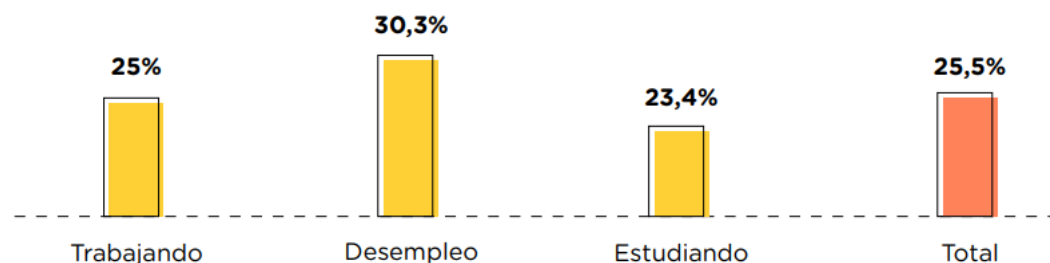
## Rendimiento escolar

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



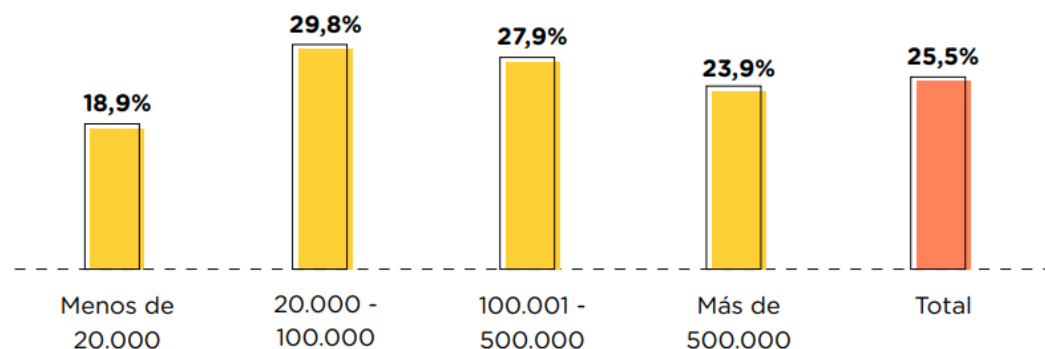
## Pobreza

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.

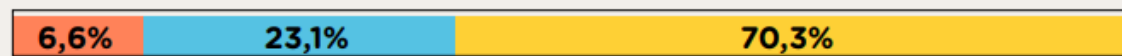
La prevalencia de la soledad en la juventud emancipada **es muy similar** a la no emancipada (27,8% frente a 24%)

# Soledad y estado de salud

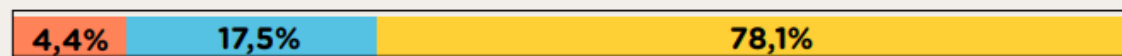
Estado de salud auto percibido en la juventud según situación respecto a la soledad



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



Total

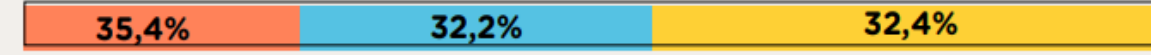
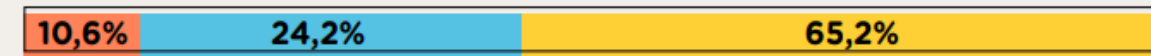


No Soledad



Soledad

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



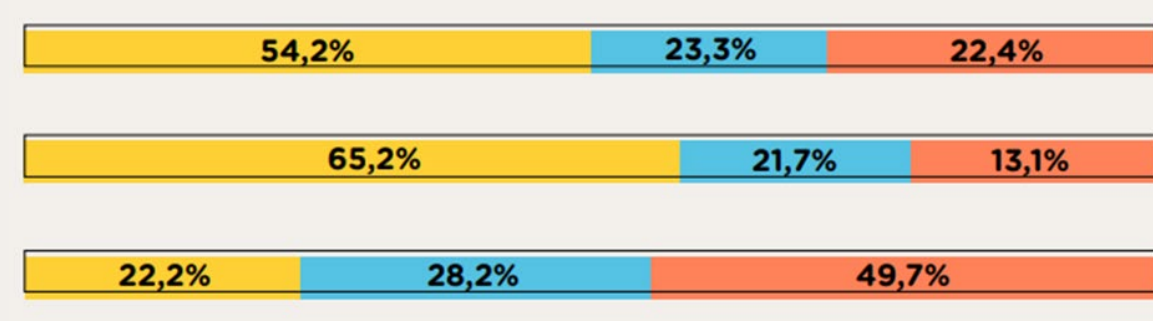
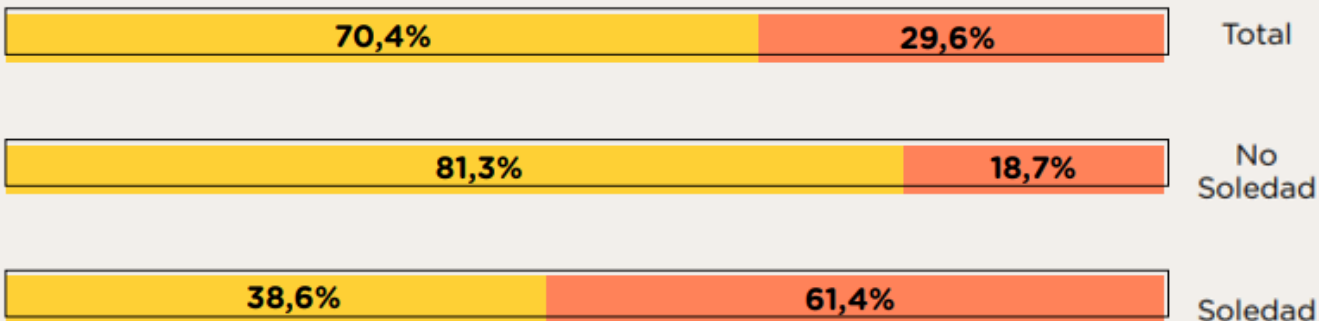
■ Bajo
 ■ Medio
 ■ Alto

# 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

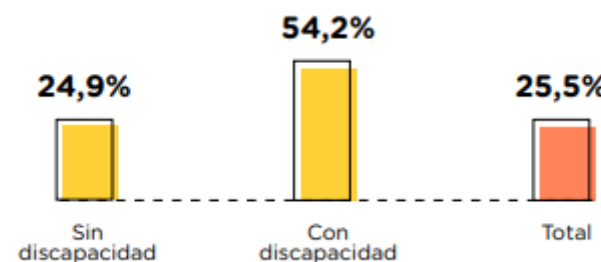
La mitad de la juventud (50,5%) que se siente sola ha tenido pensamientos suicidas

Una cuarta parte (27,9%) prácticas autolesivas

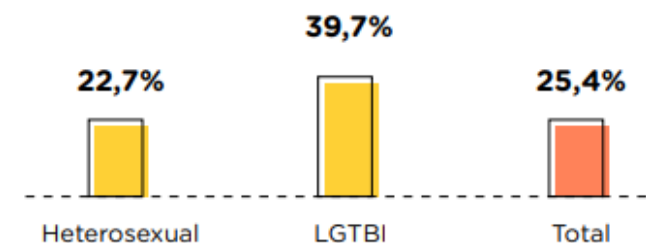
# Soledad y sentimiento de discriminación



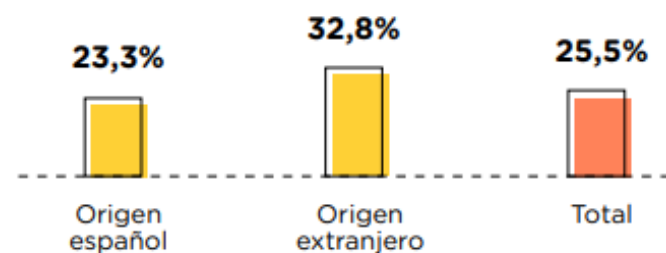
Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por **discapacidad**

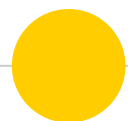


Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por **orientación sexual**



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**

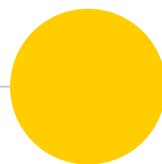
**Reforzar las políticas de educación, empleo e inclusión social, mejorar la orientación y fortalecer la transición entre educación y empleo**

**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 social, facilitando la conexión y el acceso a apoyo profesional



### 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



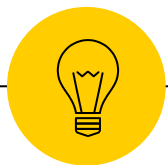


Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

¡Gracias!

*Luchando contra la soledad no deseada*

*www.soledades.es*



*Descarga el estudio completo*

