

Juventud y soledad no deseada en España

Un problema masivo y extendido en el tiempo

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



69%

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



75,8%

Tres de cada cuatro (75,8%) se sienten solas desde hace más de un año

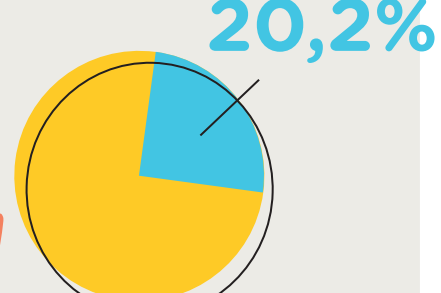
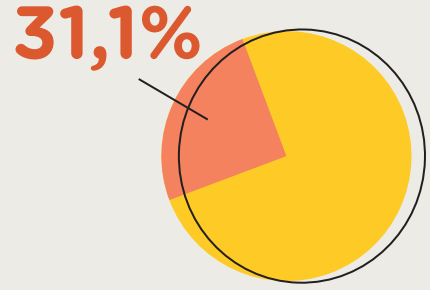
y casi la mitad (45,7%) desde hace más de tres años

45,7%

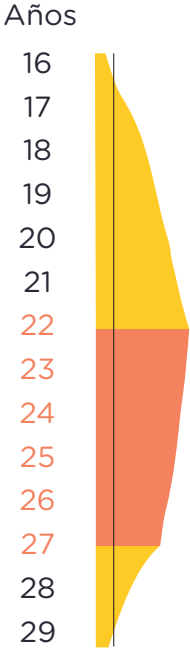


Los colectivos principalmente afectados

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



Años



La soledad no deseada alcanza los valores máximos en las franjas centrales de la juventud, entre los **22 y los 27 años**.

En contraste, los jóvenes de mayor edad, de **entre 28 y 29 años, y especialmente los de menor, de 16 a 20, experimentan niveles algo menores de soledad no deseada**

Un problema multicasual

Relaciones sociales



Procede de una carencia en la propia red social (personal y profesional) y falta de conexión con otras personas (cantidad y calidad)

Competencias y aptitudes sociales



Problemas de comunicación con los demás, así como la falta de confianza y autoestima están directamente relacionados con la soledad

Eventos traumáticos / Acoso



Resulta altamente significativo que personas que han sufrido acoso escolar o laboral tienen un 37,2% más de riesgo de sufrir soledad

Soledad no deseada de los jóvenes



Dificultades económicas



La prevalencia en jóvenes de hogares con dificultades económicas es casi el doble (36% frente a 19,4%)

Sentimiento de discriminación



La discapacidad, la orientación sexual o el origen guardan una importante relación con la soledad no deseada en la juventud

Educación



El abandono escolar temprano y el bajo rendimiento académico afectan los niveles de soledad

Empleo



La mayoría de las personas que se sienten solas (69,9% del total) consideran no tener claro en qué quieren trabajar

Mundo digital



La mayoría de la juventud que sufre soledad considera que tener demasiadas relaciones online tiene un efecto negativo

Estado de salud



Más de la mitad (52,4%) valora su estado de salud como muy malo, malo o regular, frente a un 21,9% que no sufre soledad

Una prioridad para la sociedad

La multiplicidad de factores y la diversidad de perfiles de jóvenes que sufren soledad hacen que sea imprescindible abordar el problema con respuestas integradas y transversales, medidas que también repercutirán positivamente en políticas sanitarias, de educación, empleo o inclusión social, entre otras



Cómo actuar

Prevenir

Reducir nuevos casos de soledad juvenil, tratar de evitar su aparición

Detectar

Identificar los casos existentes de soledad juvenil, a nivel general y particular

Intervenir

Reducir la soledad juvenil existente



Acciones recomendadas

Escuelas inclusivas que contemplan 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

