

Informe evento Joint Research Center “Monitoring Loneliness in Europe”

12 de junio de 2023

Una iniciativa de:  **Fundación ONCE**  **grupo social ONCE**

Contenido del documento

1. INFORME DE RESULTADOS DEL EVENTO.....	2
1.1. Principales resultados y descubrimientos.....	2
1.2. Factores de riesgo y consecuencias.....	3
1.2.1. <i>Soledad y salud.....</i>	3
1.2.2. <i>Soledad y el papel de las redes sociales.....</i>	4
1.2.3. <i>Soledad en la sociedad.....</i>	4
1.3. La soledad, un fenómeno desigualmente repartido en Europa.....	5

1. Informe de resultados del evento

El 6 de junio de 2023, la **Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión de la Comisión Europea** acogió una conferencia de alto nivel en Bruselas. La conferencia marcó la **conclusión del Proyecto Piloto del Parlamento Europeo sobre la Soledad llevado a cabo junto con el Centro Común de Investigación (Joint Reseach Centre - JRC) de la Comisión Europea.**

El acto reunió a responsables políticos nacionales y de la UE, académicos de alto nivel de diferentes disciplinas que trabajan sobre la soledad, organizaciones internacionales y profesionales que trabajan en intervenciones, para fomentar el diálogo y llamar la atención sobre este tema de relevancia social.

En la conferencia presentaron los resultados de la [primera encuesta sobre la soledad a escala de la UE](#). Se dirigió a la **población mayor de 16 años de los 27 Estados miembros de la UE** recogiendo datos de un total de **25.646 personas encuestadas**.

La encuesta incluye escalas de soledad establecidas, datos sociodemográficos detallados de las personas participantes y seis módulos adicionales que abarcan una amplia gama de temas relacionados con la soledad. Ofrece la oportunidad de evaluar los factores de riesgo asociados a la soledad, las consecuencias potenciales de la soledad, el nivel de concienciación sobre los programas e iniciativas existentes, el papel percibido de los diversos actores, así como qué medidas toman las personas solas para aliviar su soledad.

1.1. Principales resultados y descubrimientos

Soledad y conexión social

- ▶ Los sentimientos de soledad están relacionados con el tamaño y la calidad de las relaciones sociales, entre otros factores
- ▶ En 2022, más de un tercio de las personas encuestadas se sentían solas al menos algunas veces y el 13% la mayor parte del tiempo.
- ▶ La prevalencia de la soledad disminuye con el aumento de la edad, los ingresos y la educación.
- ▶ Tener varias relaciones significativas se asocia a niveles más bajos de soledad, pero la frecuencia del contacto también importa.
- ▶ Las personas que experimentan acontecimientos vitales importantes, como una separación, la pérdida del empleo o la finalización de los estudios, se sienten solas con más frecuencia.

Datos a tener en cuenta

- ▶ En general, el 43% de las personas encuestadas informan estar al tanto de intervenciones de soledad que se ofrecen en su país.

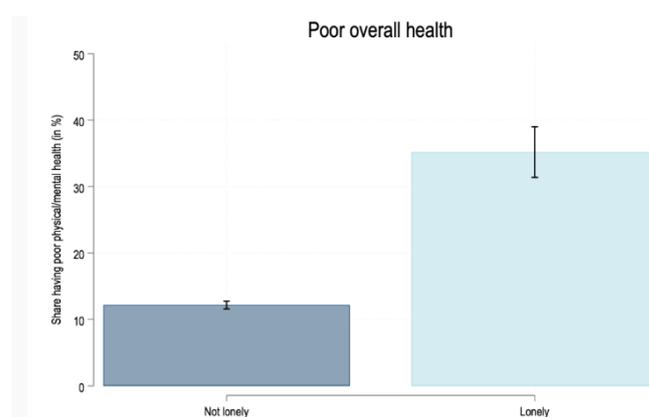
- ▶ La gran mayoría (73 %) piensa que las personas y las familias deberían desempeñar un papel importante en el apoyo a las personas solitarias.
- ▶ Las actividades más comunes que realizan las personas encuestadas para aliviar la soledad incluyen ver a amigos y familiares (53%), tomarse un tiempo para ellos mismos (44%) y usar más las redes sociales (34%).
- ▶ Las personas que se sienten muy solas informan con más frecuencia que quieren hacer algo para sentirse menos solas, pero que no saben qué hacer.
- ▶ Es importante promover el conocimiento sobre cómo apoyar a familiares y amigos solitarios. Las intervenciones y las estrategias deben tener en cuenta los distintos contextos culturales, niveles de soledad, la variación del estigma social, y las diferentes preferencias de las personas participantes.

1.2. Factores de riesgo y consecuencias

La soledad está ampliamente reconocida como uno de los problemas de salud más importantes de la sociedad actual. El proyecto piloto del Parlamento Europeo pretende explorar los factores de riesgo de la soledad y las consecuencias que ésta puede tener en distintos ámbitos de nuestras vidas. La encuesta ofrece una visión detallada de la salud, el uso de los medios sociales y las actitudes sociales de las personas encuestadas. A continuación, se abordan las relaciones entre la soledad y estos aspectos.

1.2.1. Soledad y salud

Los resultados muestran que **las personas que se sienten solas la mayor parte del tiempo o todo el tiempo tienen tres veces más probabilidades de evaluar su estado de salud como malo**. Éstas también tienen más probabilidades de padecer depresión y tienden a adoptar con más frecuencia comportamientos poco saludables, como fumar y llevar una dieta inadecuada.



Esta asociación pone de manifiesto la importancia de abordar la **soledad como un problema de salud pública**, dadas sus amplias repercusiones en la salud y el bienestar generales.

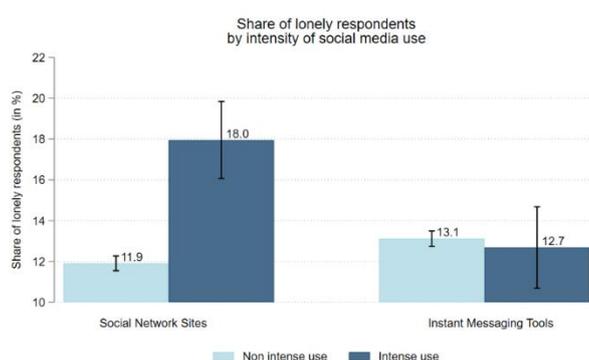
Comprender **quién está en riesgo y cuáles son los principales factores de riesgo es el primer paso para combatir los efectos negativos de la soledad en la salud**. Por

ello, se requiere de más investigación para comprender no sólo las características socioeconómicas, sino también las condiciones y experiencias adversas de la infancia como causa de la soledad.

1.2.2. Soledad y el papel de las redes sociales

La encuesta también demuestra una **correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y los sentimientos de soledad.**

- ▶ Se entiende por hacer un uso excesivo el pasar 2 horas o más al día en redes online.
- ▶ Se asocia hacer un uso excesivo de las redes sociales, por término medio, con un aumento de 6,1 puntos porcentuales en la prevalencia de la soledad.
- ▶ Esto concuerda con la idea de que las redes sociales pueden contribuir a desplazar las interacciones cara a cara. En cambio, el uso intensivo de aplicaciones de mensajería, como Whatsapp, no parece estar relacionado con un aumento en la soledad.



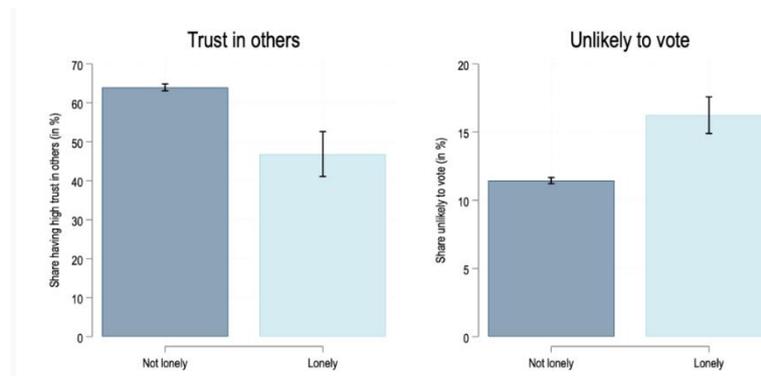
- ▶ De las personas encuestadas de entre 16 y 30 años, aproximadamente el 34,5% utilizan sitios de redes sociales dos o más horas al día. Además, el 26,1% de ellas hacen un uso excesivo de las herramientas de mensajería instantánea. Estos porcentajes se reducen muy considerablemente entre las personas encuestadas de más de 31 años (13% y 9% respectivamente).

Esto sugiere **que los individuos más jóvenes pueden estar más expuestos a un posible impacto negativo de un uso intensivo de los sitios de redes sociales.** No obstante, **no se trata de culpar a la tecnología, sino de fomentar un uso de las redes sociales que promueva la conexión.**

1.2.3. Soledad en la sociedad

La encuesta concluye que **las personas solitarias son más propensas a mostrar una menor confianza en la participación política y a retirarse de ella.** Además, tienen a sentirse desvinculadas de la sociedad y menos motivadas para participar en actividades cívicas

- ▶ Las personas que se sienten solas tienen menos probabilidades de confiar en los demás (-27%) y más probabilidades de no votar (+42%). Por lo tanto, abordar la soledad puede ayudar a **promover el compromiso cívico y la cohesión social en las comunidades.**



- ▶ La relación entre la soledad y la implicación en actividades altruistas, voluntariado o la realización de donaciones benéficas es compleja y puede depender de diversos factores.
- ▶ Participar en actividades comunitarias puede ayudar a aliviar la soledad. Es una forma de conectar con los demás, que puede traer consigo un sentimiento de propósito y pertenencia.

1.3. La soledad, un fenómeno desigualmente repartido en Europa

La soledad es un problema global que afecta a todos los sectores poblacionales mundialmente. No obstante, de acuerdo con el Joint Reseach Centre, se dan [diferencias en la prevalencia y frecuencia con la que se experimentan sentimientos de soledad entre los países de la Unión Europea.](#)

Algunos de los datos más llamativos son los siguientes:

- ▶ Más de 75 millones de adultos europeos se reúnen con familiares o amigos como máximo una vez al mes.
- ▶ Alrededor de 30 millones de adultos europeos se sienten solos con frecuencia.
- ▶ **La soledad es más frecuente en Europa Oriental** (Bulgaria, la República Checa, Croacia, Estonia, Hungría, Lituania, Polonia, Eslovenia y Eslovaquia) **y Meridional** (Chipre, Grecia, Italia, Portugal y España) que en Europa Occidental (Austria, Bélgica, Francia, Alemania y los Países Bajos) y Septentrional (Dinamarca, Finlandia, Irlanda, Suecia y el Reino Unido).
- ▶ La mala salud, las circunstancias económicas desfavorables y el hecho de vivir solo se asocian a mayores índices de soledad.
- ▶ La soledad afecta a todos los grupos de edad. Aunque las personas mayores pueden estar más aisladas socialmente que otros grupos de edad, no manifiestan sentimientos de soledad con mayor frecuencia.