

Fundación ONCE y Fundación AXA presentan:



Barómetro de la **soledad no deseada** en Galicia 2024

Realizado en el marco de:



Estudio realizado por:





¿Qué entendemos por soledad?

Diferencia entre Aislamiento y 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





Índice

1. Objetivos y metodología
2. Prevalencia de la soledad
3. Relación de la soledad con factores clave
4. Percepción de la soledad no deseada
5. Conclusiones

1.

Objetivos y metodología



1. Objetivos y metodología del estudio

Objetivos:

- Identificar la **prevalencia de la soledad en Galicia**
- Indagar en las **relaciones e interacciones sociales** de las personas
- Analizar la **notoriedad** del problema
- Conocer a **percepción sobre las soluciones** contra la soledad
- Comparar en qué medida la incidencia y la percepción de la soledad **difieren entre Galicia y el conjunto de España**

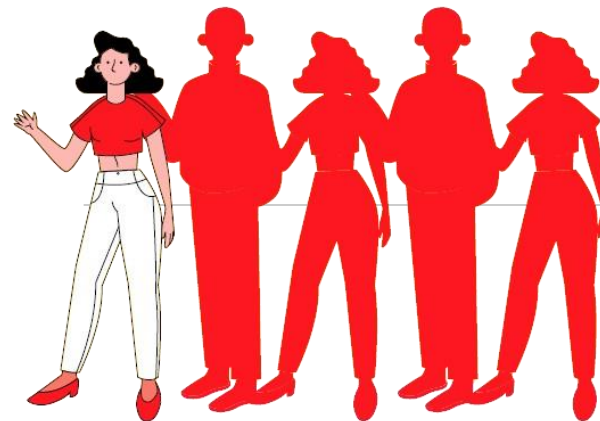


Metodología

- **Encuesta telefónica CATI**
- **Muestra**
 - Target: 18 y más años residente en Galicia
 - 400 personas

2.

Prevalencia de la soledad

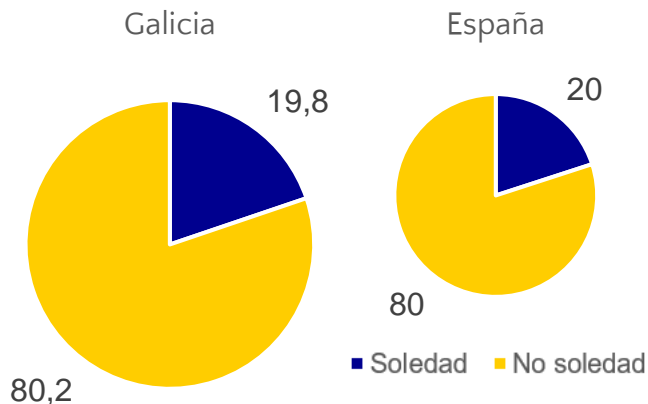


2.

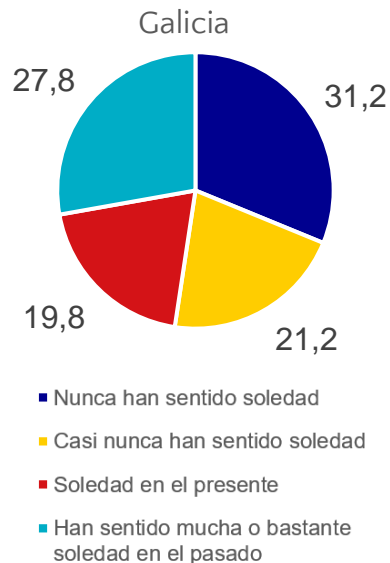
Prevalencia de la soledad

Una de cada cinco personas sufre soledad no deseada en Galicia (19,8%)

Soledad no deseada en Galicia en 2024



Sentimiento de soledad no deseada en el momento actual o en otras etapas del pasado

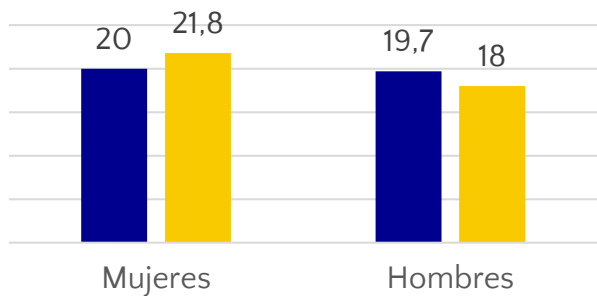


- ✓ La prevalencia de la soledad no deseada en Galicia es similar a la del conjunto de España
- ✓ Es un fenómeno extendido: casi la mitad de la población gallega (47,7%) ha sufrido soledad no deseada (49,3% en el conjunto del país)
- ✓ Es un fenómeno que dura en el tiempo: el 77% de las personas en Galicia que sufren soledad llevan más de 2 años, cifra superior a la media nacional (67,7%)
- ✓ Así, la soledad crónica en Galicia se sitúa en el 15,2%, por encima de la media nacional (13,5%)

2. Prevalencia por sexo y edad

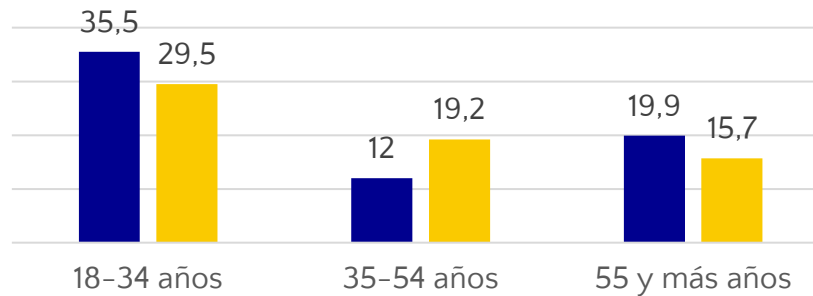
La soledad está **más extendida entre la juventud**, con una prevalencia mayor en Galicia

Prevalencia de la soledad no deseada por sexo, 2024



■ Galicia ■ España

Prevalencia de la soledad no deseada por edad, 2024



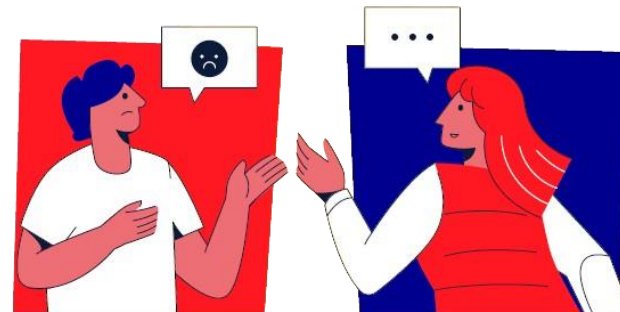
■ Galicia ■ España



- ✓ La soledad no deseada en Galicia **es similar entre mujeres y hombres**, con una diferencia menor (0,3 puntos porcentuales) con respecto a la media nacional (3,8 p.p.)
- ✓ La relación entre edad y soledad no deseada tiene forma de U, con una **prevalencia de la soledad en Galicia más marcada en los jóvenes y las personas mayores** con respecto al conjunto nacional, y menor en la franja 35-54

3.

Relaciones de la soledad con factores clave

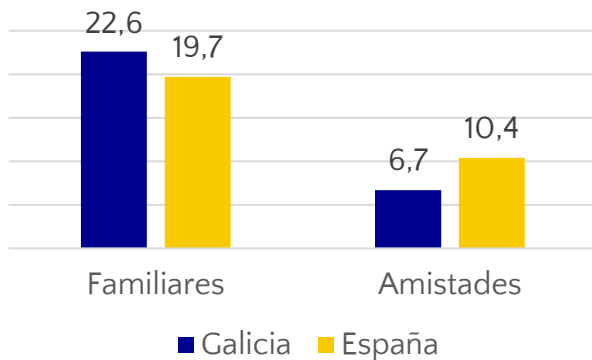


3.

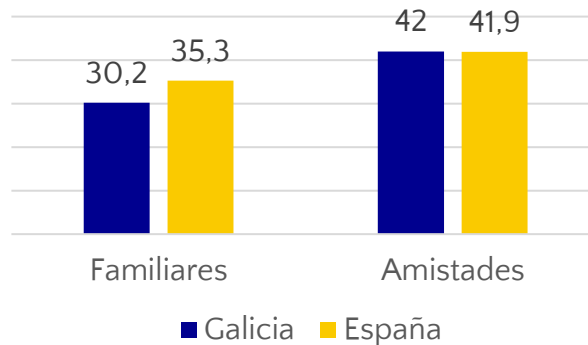
Soledad y relaciones con otras personas

Más del 40% de las personas en Galicia que tienen **menos relaciones de amistad de las que desean sufren soledad**, datos similares a la media nacional

Valoración de la calidad de las relaciones como malas o regulares



Prevalencia de la soledad no deseada entre las personas que tienen menos relaciones de las que desean



✓ La calidad y cantidad de relaciones, especialmente de amistad, influye en la soledad tanto en Galicia como en el conjunto nacional

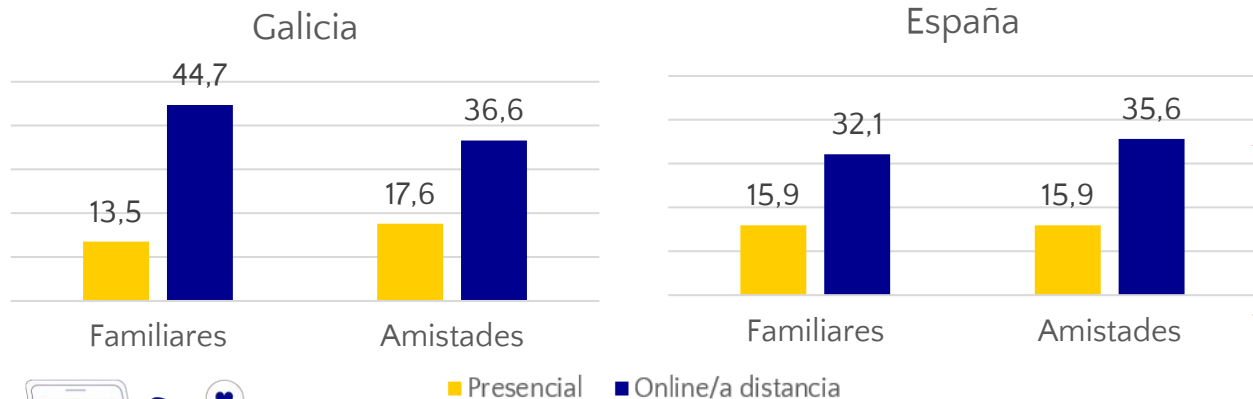
✓ Existe red de apoyo: La gran mayoría de la población de Galicia (94,5%) considera que tiene a alguna persona que la pueda ayudar en caso de necesitarlo, superior a la media nacional (91,1%)



3. Soledad y mundo digital

En Galicia el porcentaje de personas que sufren soledad es mucho más elevado entre quienes se **comunican principalmente a través de medios digitales**

Prevalencia de la soledad no deseada por forma de relación más frecuente

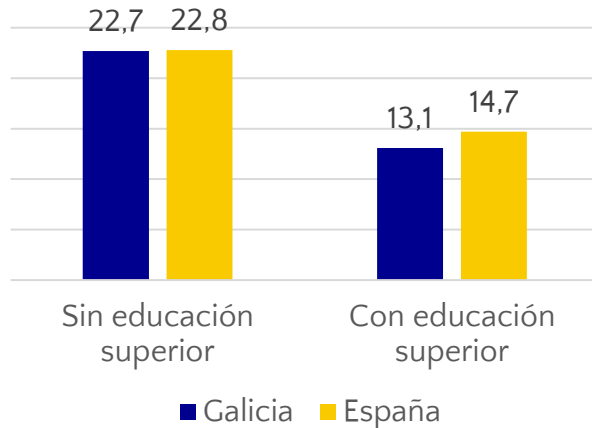


- ✓ La presencialidad es importante: quienes se comunican principalmente online con sus familiares y amistades tienen una prevalencia de soledad del 44,7% y 36,6% respectivamente
- ✓ El 88,7% considera que Internet y las redes sociales **han generado una sociedad cada vez más aislada** (similar a la nacional, 89,5%)
- ✓ Sin embargo, la mayoría (78,9%) de la población gallega considera que el uso de Internet y las redes sociales **no ha disminuido sus relaciones presenciales** (75,8% en España)

3. Soledad y educación

La brecha en el porcentaje de soledad entre quienes tienen estudios superiores y no los tienen es algo mayor en Galicia que a nivel nacional

Prevalencia de la soledad no deseada por nivel educativo



- ✓ Tener educación superior protege de la soledad: la prevalencia de la soledad entre personas con educación superior es inferior a la de personas sin educación superior, tanto en Galicia como a nivel nacional
- ✓ En comparación con el conjunto del país la prevalencia de la soledad en Galicia es algo menor tanto para las personas sin educación superior como para las personas con educación superior

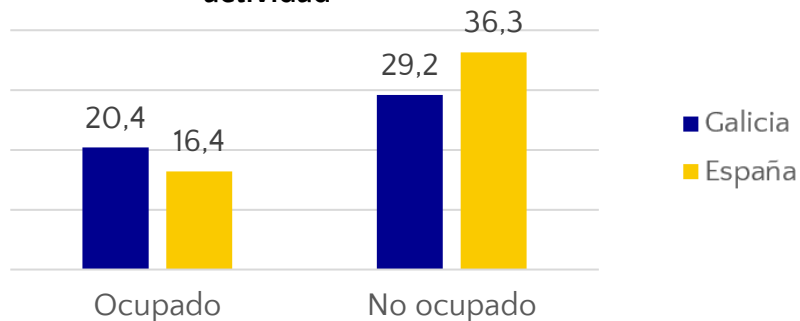


3.

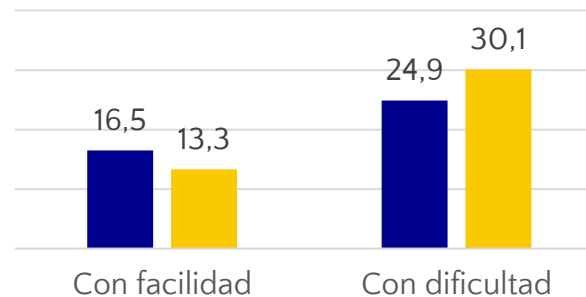
Soledad y vulnerabilidad social

La desigualdad económica tiene un **menor efecto sobre la soledad en Galicia** que en el conjunto de España

Prevalencia de la soledad por relación con la actividad



Prevalencia de la soledad según la dificultad del hogar para llegar a fin de mes



En relación con la actividad, la diferencia de prevalencia de la soledad entre las personas ocupadas (20,4%) y no ocupadas (29,2%) **es mucho menor en Galicia** que en el conjunto de España (8,8 p.p. frente a 19,9 p.p.)



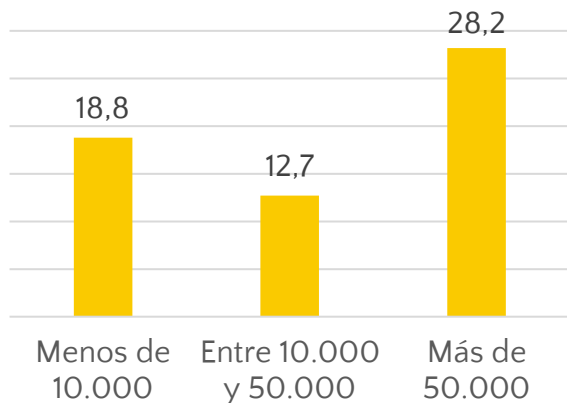
Lo mismo ocurre en relación con los ingresos. La diferencia de prevalencia de la soledad entre las personas que llegan con facilidad a final de mes (16,5%) y las que llegan con dificultad (24,9%) es mucho menor en Galicia que en el conjunto de España (8,4 p.p. frente a 16,8 p.p.)

3.

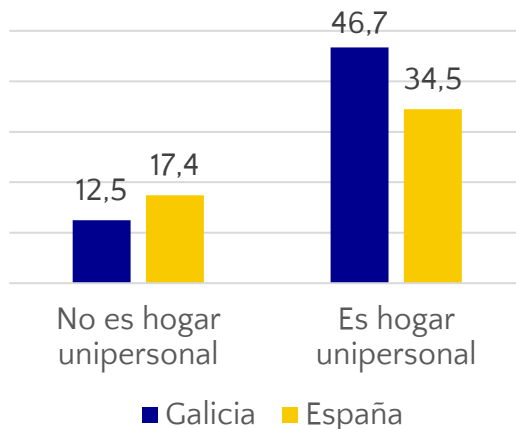
Soledad, hábitat y hogar

En Galicia la soledad **en entornos urbanos es mucho mayor** que en el ámbito rural

Prevalencia de la soledad por tamaño del municipio en Galicia



Prevalencia de la soledad por tipo de hogar



Mayor soledad urbana. Las personas de municipios más de 50.000 habitantes muestran una soledad, mucho mayor que la población rural (28,2% y frente a 18,8%).



El porcentaje de personas que viven solas en Galicia es mayor que a nivel nacional



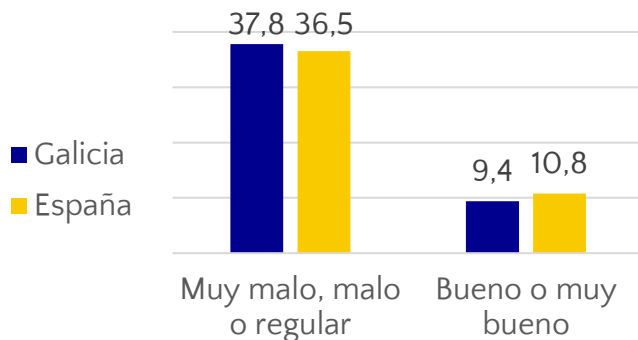
Mayor soledad de las personas que viven solas. En Galicia la prevalencia de soledad es casi el cuádruple entre las personas que viven solas que entre las que viven acompañadas, una diferencia bastante mayor que en el conjunto del país

3.

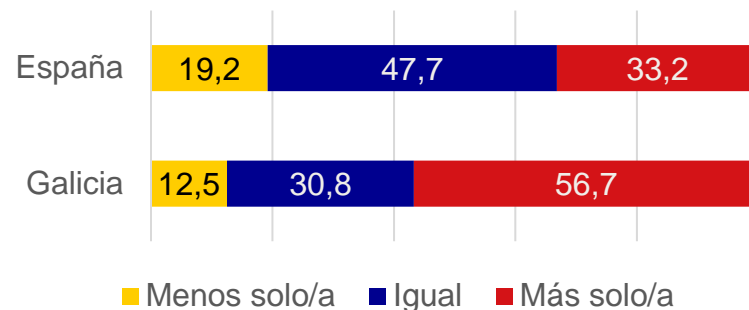
Soledad y salud

La población gallega con una mala salud autopercibida tiene una prevalencia de soledad cuatro veces mayor que aquella con buena salud

Prevalencia de la soledad según el estado de salud percibido



Percepción del efecto de un posible empeoramiento del estado de salud física sobre la soledad



En Galicia existe una **percepción más marcada sobre los efectos de la mala salud en la soledad**



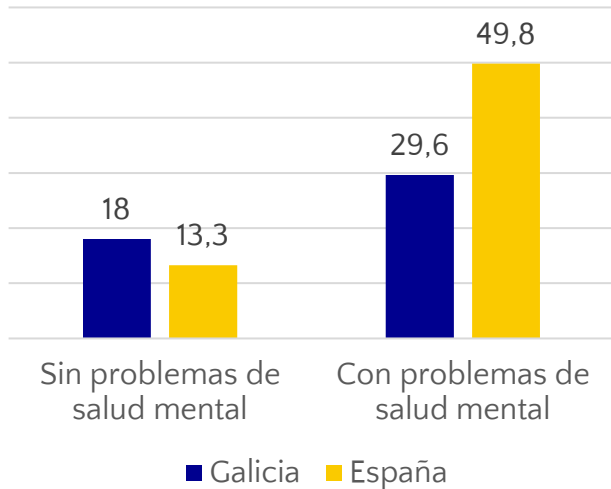
Paradójicamente, en Galicia las personas mayores de 55 años perciben como menos importante que los jóvenes los efectos de un empeoramiento de la salud sobre la soledad

3.

Soledad y salud mental

En Galicia la prevalencia de la soledad entre personas con problemas de salud mental **es inferior al conjunto del país**

Prevalencia de la soledad según la situación de salud mental



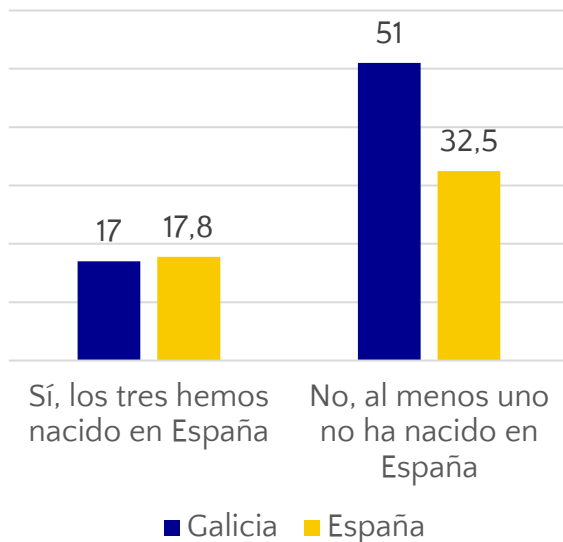
- ✓ Casi 3 de cada 10 personas con problemas de salud mental en Galicia sufre soledad, no obstante, cifras mucho menores que en el conjunto del país, donde casi 5 de cada 10 sufren soledad
- ✓ En relación con los pensamientos autasuicidas los datos también son altos pero menores que en el conjunto del país: un 31,7% de la población que sufre soledad en Galicia ha tenido pensamientos suicidas o autolesivos, inferior al que encontramos a nivel nacional (43%)
- ✓ Lo mismo ocurre con el acoso: el 22,9% de los gallegos que sufren soledad han sufrido también acoso escolar o laboral, porcentaje muy inferior a la media nacional (50,2%)
- ✓ En Galicia el porcentaje de personas que sufre soledad que ha asistido a terapia psicológica (53,1%) es algo inferior que en el conjunto de España (61,8%)

3.

Soledad y origen

La mitad de la población con origen extranjero de Galicia sufre soledad no deseada

Prevalencia de la soledad por origen personal y familiar



La relación del origen con la soledad es más intensa en Galicia que en el conjunto del país: la prevalencia de la soledad no deseada en Galicia de las personas con **origen extranjero es del 51%**, el triple a la de la población sin origen extranjero (17%)



Esta mayor prevalencia de la soledad respecto al origen tiene lugar a pesar de que Galicia es menos diversa en cuanto al origen de su población que el conjunto del país (datos INE)



4.

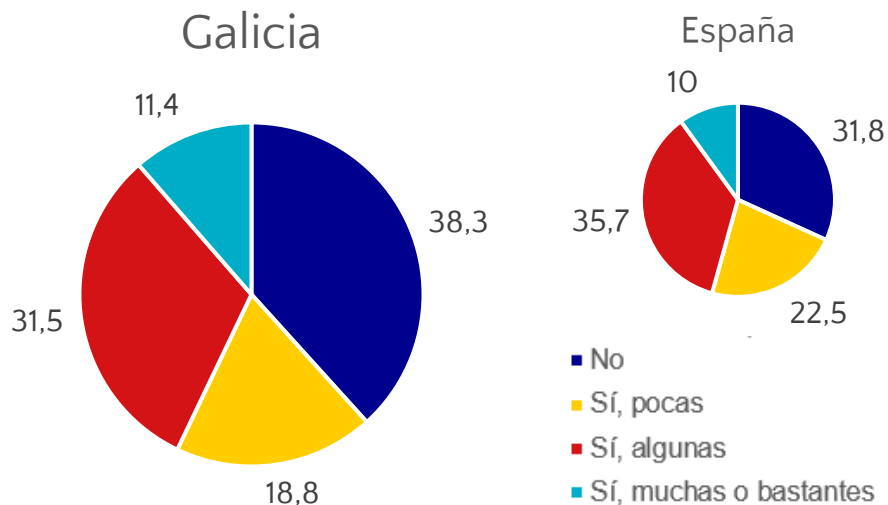
Percepción de la soledad no deseada



4. Percepción sobre la prevalencia

En Galicia casi la unanimidad de la sociedad (98,7%) considera que **cualquier persona es vulnerable a la soledad**

Conocimiento de otras personas puedan sentirse solas sin desearlo en el entorno



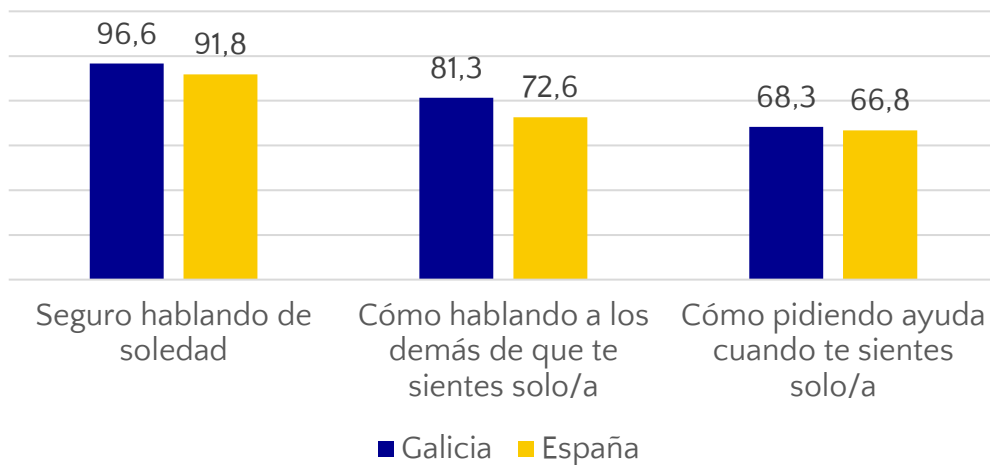
- ✓ En Galicia dos de cada tres (61,7%) conocen a otras personas que pueden sentirse solas sin desearlo, resultado inferior a la media nacional (68,2%)
- ✓ Existe una percepción generalizada (96,4%) de que la soledad es un problema social cada vez más importante, visión similar a la media nacional (95,1%)
- ✓ No obstante, la gran mayoría de la sociedad (91,8%) considera que la soledad es un problema invisible, opinión similar en el conjunto del país (93,3%)

4.

Percepción sobre la apertura de la sociedad

La apertura de la sociedad hacia la soledad **es algo mayor en Galicia** que en el conjunto de España

Diferencias en los sentimientos al hablar sobre la soledad y pedir ayuda ante la soledad



- ✓ La mayoría de la sociedad gallega se siente **segura** hablando de soledad
- ✓ **Aun así, sigue habiendo estigma:** el porcentaje decrece cuando se trata de sentirse cómodo hablando a los demás de la propia soledad, y aún más al plantear pedir ayuda ante una situación de soledad
- ✓ Los jóvenes son los que menos cómodos se sienten

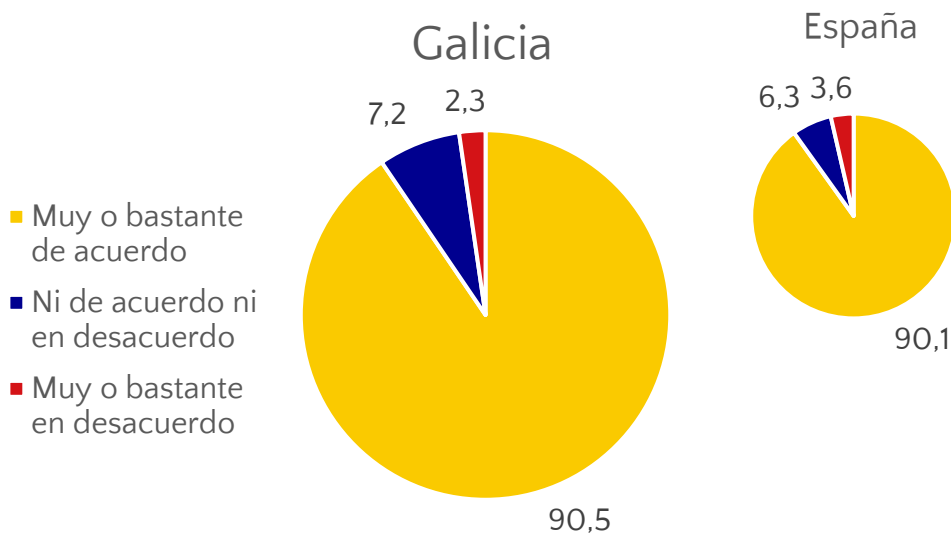


4.

Percepción sobre la notoriedad del problema

La gran mayoría de la sociedad gallega considera que la lucha contra la soledad debe ser **una cuestión prioritaria para las administraciones públicas**

Opinión sobre si la lucha contra la soledad debe ser una cuestión prioritaria para las administraciones públicas



✓ El 90,5% de la población gallega opina que la lucha contra la soledad debe ser una **cuestión prioritaria para las Administraciones**, datos similares al conjunto del país (90,1%).

✓ En Galicia opinión algo más extendida entre las mujeres (92,6%) que entre los hombres (88,0%); así como entre los jóvenes (91,9%) y personas mayores (92,5%) que entre la adultez (87,5%)

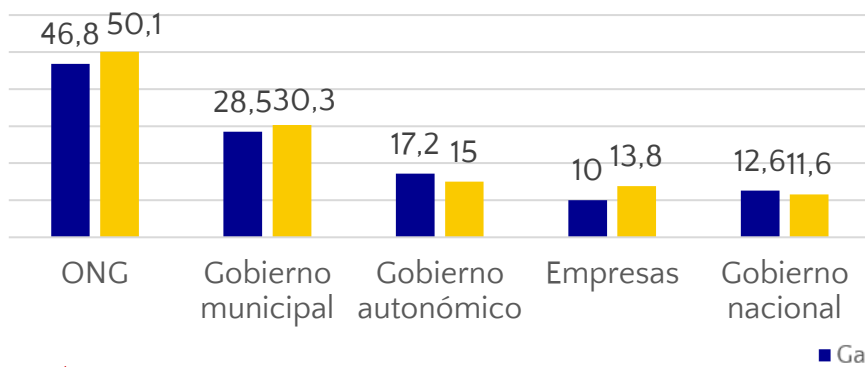


4.

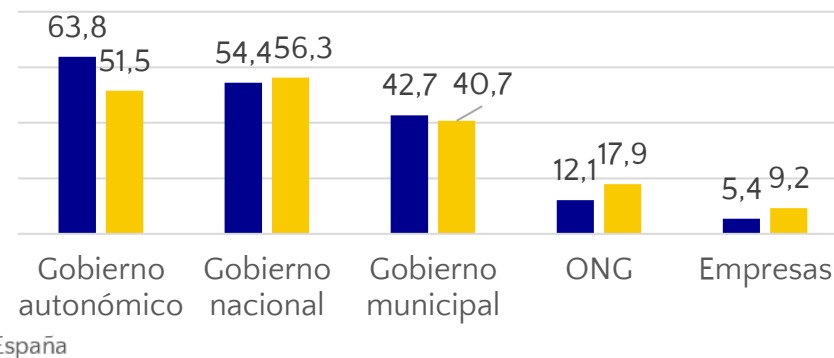
Percepción sobre las responsabilidades

En Galicia el **Gobierno autonómico** se percibe como la institución que tiene una **mayor responsabilidad** ante la soledad no deseada

Opinión sobre qué institución hace mayores esfuerzos para combatir la soledad no deseada (dos instituciones más importantes)



Opinión sobre qué institución se deberían encargar de que nadie se sienta sola sin desearlo (dos más importantes)



Las **ONG son la institución más valorada** de cara a la lucha contra la soledad, seguida por los ayuntamientos.

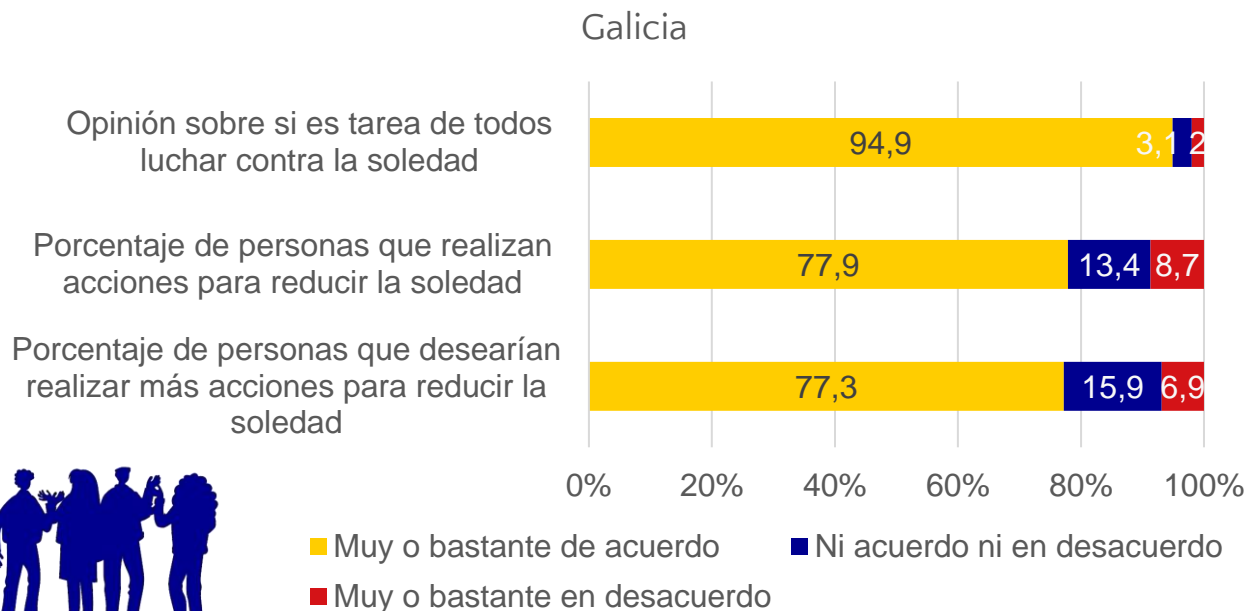


En Galicia el **Gobierno autonómico se percibe como la institución con mayor responsabilidad**, a comparación del conjunto del país que atribuye esta mayor responsabilidad al Gobierno nacional

4.

Percepción sobre el papel de la sociedad

En Galicia existe un claro consenso (94,9%) en que la lucha contra la soledad es **una responsabilidad compartida por el conjunto de la sociedad**



- ✓ La mayoría de la sociedad gallega afirma **realizar acciones que ayudan a combatir la soledad** (77,9%), datos similares a la media nacional (79,1%)
- ✓ Sin embargo, asimismo a un 77,3% de la población gallega **le gustaría poder realizar más acciones** para combatir la soledad, porcentaje algo inferior al conjunto del país (82%)

5.

Conclusiones



5. Conclusiones

1

La soledad no deseada es un fenómeno social extendido en Galicia y que perdura en el tiempo

- ✓ 19,8% experimenta la soledad no deseada (15,2 puntos es soledad crónica)
- ✓ 47,7% ha sufrido soledad en algún momento de su vida
- ✓ 61,7% conocen a otras personas que pueden sentirse solas sin desearlo

2

Por edad, la prevalencia por edad describe una forma de “U”. Está más extendida entre la juventud, con una prevalencia mayor en Galicia

- ✓ 35,5% de los jóvenes gallegos está en situación de soledad no deseada y el 19,9% de los mayores de 55 años

3

No obstante, es similar entre hombres y mujeres

- ✓ La soledad no deseada en Galicia es similar entre mujeres y hombres, con una diferencia mucho menor entre ellos (0,3 puntos porcentuales) con respecto a la media nacional (3,8 p.p.)

5. Conclusiones

4

Tener menos relaciones de las deseadas, que sean de mala calidad, y la ausencia de contacto físico, factores determinantes para experimentar la soledad en Galicia

- ✓ Más de un tercio de la población sola declara tener malas o regulares relaciones familiares y de amistades
- ✓ Las personas que se comunican principalmente online con sus familiares y amistades tienen mucha mayor soledad (44,7% y 36,6% respectivamente)

5

Existe una estrecha relación entre soledad y vulnerabilidad social, aunque menos marcada en Galicia

- ✓ Las personas no ocupadas y las que llegan con dificultad a final de mes tienen mayor soledad

6

La soledad en entornos urbanos es mucho mayor que en el ámbito rural en Galicia. También afecta especialmente a las personas que viven solas

- ✓ Las personas de municipios más de 50.000 habitantes muestran una soledad mayor que la población rural (28,2% frente a 18,8%).
- ✓ 46,7% de los gallegos que viven solos sienten soledad no deseada

5. Conclusiones

7

Las personas con problemas de salud mental tienen más soledad, aunque es inferior en Galicia que en el conjunto del país

- ✓ Los gallegos que perciben su salud como mala o regular experimentan mayor soledad (37,8%) que aquellas personas con buena salud autopercebida (9,4%)
- ✓ Casi 3 de cada 10 personas con problemas de salud mental en Galicia sufre soledad
- ✓ Un 22,9% de las personas que sufren soledad en Galicia han sufrido acoso laboral o escolar

8

En Galicia el Gobierno autonómico se percibe como la institución que tiene una mayor responsabilidad ante la soledad no deseada

- ✓ 90,5% de la población gallega opina que la lucha contra la soledad debe ser una cuestión prioritaria para las Administraciones Públicas
- ✓ Las ONG son percibidas como el actor que más labor hace frente a la soledad no deseada
- ✓ En Galicia el Gobierno autonómico se percibe como la institución con mayor responsabilidad, seguido del gobierno nacional
- ✓ 77,3% de la población gallega le gustaría poder realizar más acciones para combatir la soledad

Un estudio de Fundación ONCE y Fundación AXA:



Barómetro de la **soledad no deseada** en Galicia 2024

Un estudio realizado en el marco de:

