

soledadES

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

Estudio sobre

juventud y soledad no deseada en España



Resumen ejecutivo

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



Estudio realizado por



Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2023

www.soledades.es

Realizado por:

Raúl Ruiz Villafranca

Adrián Tuñón Jiménez

José Manuel Fresno García

Fernando del Río Hernández

Duygu Sonat

Contenido

1. La necesidad de estudiar la soledad juvenil en España	pag. 4
2. Prevalencia de la soledad juvenil	pag. 7
3. Soledad y relaciones sociales	pag. 10
4. Soledad, actitudes y competencias para las relaciones sociales	pag. 12
5. Soledad y mundo digital	pag. 14
6. Soledad, educación, empleo y pobreza	pag. 16
7. Soledad y hábitat	pag. 18
8. Soledad y estado de salud	pag. 20
9. Soledad y sentimiento de discriminación	pag. 23
10. Explicando la soledad no deseada en la juventud	pag. 25
11. Recomendaciones para reducir la soledad no deseada en la juventud	pag. 29

1

La necesidad de estudiar la soledad juvenil en España

Este informe tiene como objetivo **identificar la incidencia de la soledad no deseada en la juventud de 16 a 29 años en España, indagando en las posibles causas o correlaciones.** Se trata del **primer estudio sobre esta temática** realizado hasta la fecha en nuestro país.

La soledad no deseada afecta especialmente a la juventud, como se constata en los estudios internacionales así como en los realizados por el Observatorio SoledadES con anterioridad, como el *Informe de percepción social de la soledad no deseada*, o el estudio *El coste de la soledad en España*.



Las relaciones de la soledad juvenil con otros factores clave¹:

Relaciones sociales

- Cantidad de relaciones en el ámbito familiar, amistoso y de trabajo o estudio
- Calidad de las relaciones

Actitudes hacia las relaciones sociales

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

Mundo digital

- Relaciones con otras personas en el ámbito familiar, amistoso y de trabajo o estudio a través de medios digitales
- Uso de redes sociales

Educación, empleo y pobreza

- Nivel educativo, abandono escolar, rendimiento 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

1. En el estudio completo se presentan los resultados detallados en cada uno de los ámbitos.



Muestra y metodología

El estudio se basa en una encuesta realizada a **1.800 personas de entre 16 y 29 años**, ambos inclusive, mediante una encuesta telefónica y marcación aleatoria de teléfonos móviles, con un margen de error del +2,3% ($p=q=0,5$). En la encuesta se obtienen las prevalencias de soledad, lo que permite comparar los resultados de las personas jóvenes que se sienten solas con las que no sienten soledad. También se ha realizado un análisis multivariante para determinar los factores de riesgo significativos de la soledad en la juventud.

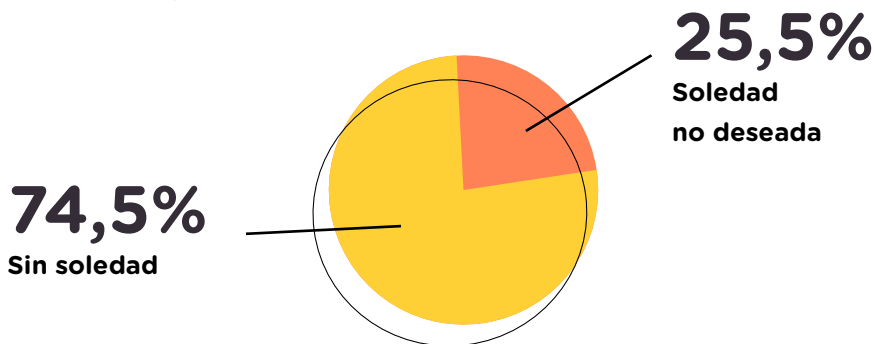
Asimismo, a partir de los resultados del estudio, se ha realizado un grupo de discusión con personas expertas sobre soledad no deseada, juventud y/o colectivos vulnerables para proponer soluciones y recomendaciones a nivel de políticas y programas.

2

Prevalencia de la soledad juvenil

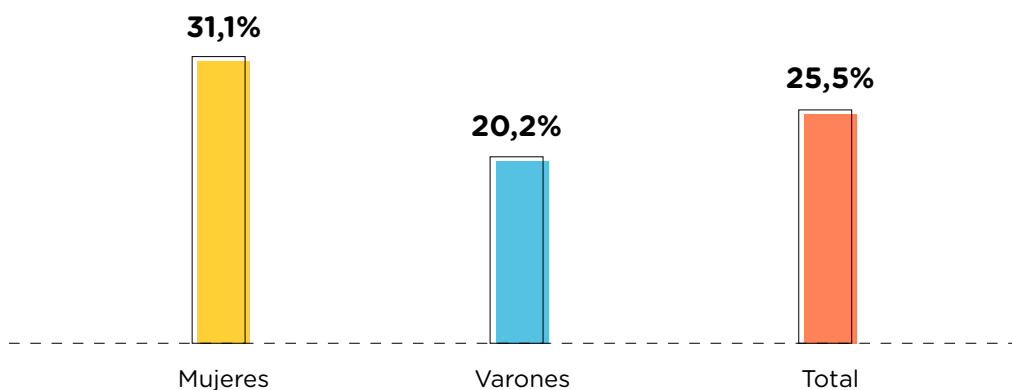
La soledad afecta a una de cada cuatro personas jóvenes en España. El porcentaje de jóvenes de entre 16 y 29 años que se siente en una situación de soledad en el momento presente alcanza el 25,5%.

Gráfico 1. Soledad no deseada en la juventud en España, 2023



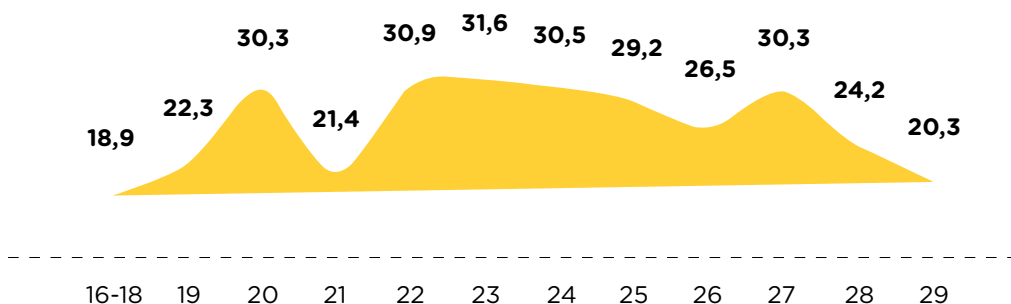
La soledad juvenil es muy heterogénea, variando sensiblemente según perfiles de jóvenes. Por sexo, **la soledad no deseada es más frecuente entre las mujeres jóvenes** que entre los hombres de la misma edad.

Gráfico 2. Prevalencia de la soledad no deseada entre la juventud (16-29 años) en España por sexo, 2023



Por edad, **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.

Gráfico 3. Prevalencia de la soledad no deseada entre la juventud (16-29 años) en España por edad, 2023 (%)



La soledad de los jóvenes en España no es un fenómeno puntual o pasajero, pues **cerca de la mitad de los jóvenes que se sienten solos actualmente llevan sintiéndose solos desde hace más de tres años (45,7%)**.

Además, un 58,4% de las personas que no se sienten solas en el momento actual se han sentido solas en algún momento anterior de su vida. Así, **dos de cada tres jóvenes, el 69,0%, se sienten solos o se han sentido solos en algún momento de su vida**.

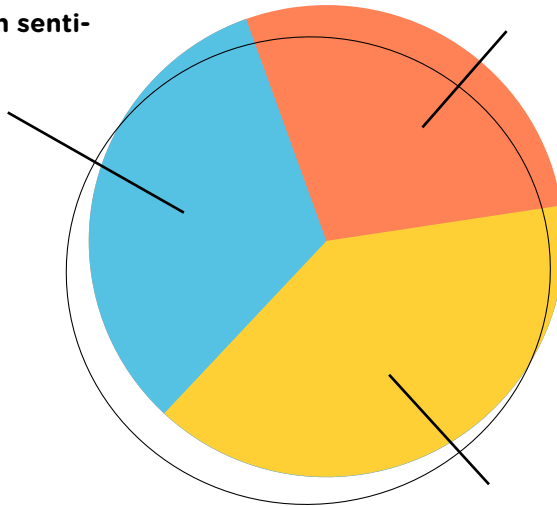
Gráfico 4. Sentimiento de soledad no deseada en el presente o en el pasado

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

Respecto **los momentos de mayor sentimiento de soledad**, un 30,5% de las personas jóvenes que se sienten solas sienten soledad especialmente por la noche y un 20,3% por el día. Un 17,8% de las personas se sienten solas todo el día.

3

Soledad y relaciones sociales

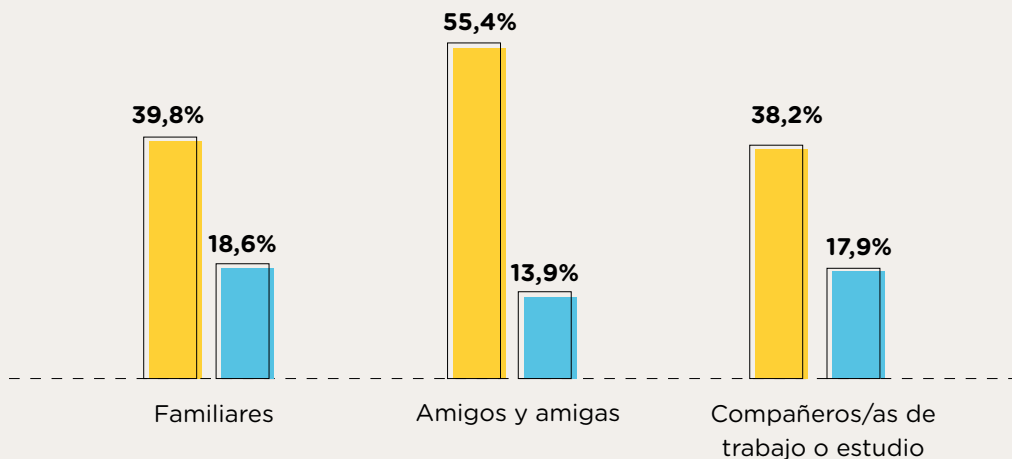
La cantidad de las relaciones es un factor relevante para explicar la soledad no deseada. Las relaciones de amistad tienen un mayor impacto en la soledad juvenil, por encima del ámbito familiar, de trabajo o de estudio.

El porcentaje de personas insatisfechas con la cantidad de relaciones de amistad es mucho más reducido entre quienes no se sienten solos (13,9%) que entre quienes se sienten solos (55,4%). Sin embargo, este mismo dato arroja otra observación: **casi la mitad de las personas que se sienten solas no se encuentran insatisfechas con su número de amistades** (un 44,6%).



Gráfico 5. Porcentaje de jóvenes que no se sienten satisfechos con la cantidad de relaciones por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona

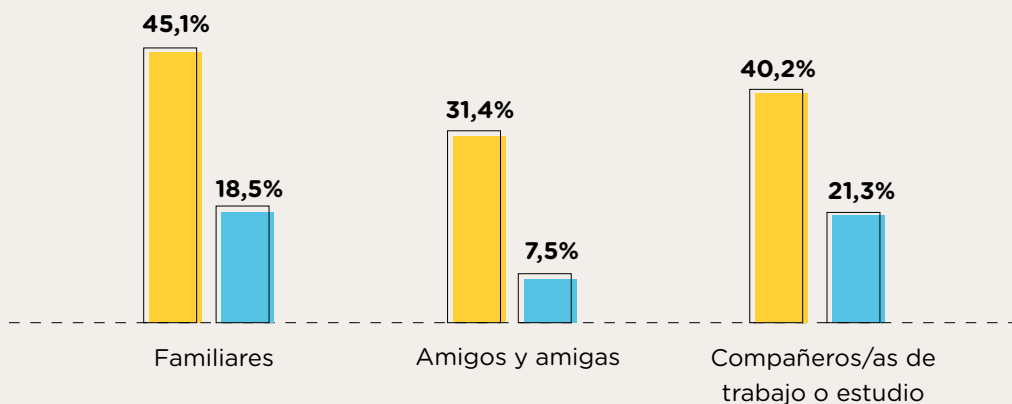
Soledad
No soledad



La calidad de las relaciones también resulta un factor relevante para explicar la soledad juvenil. El porcentaje de jóvenes con insatisfacción sobre sus relaciones es mucho mayor entre los que se sienten soledad en comparación con quienes no sienten soledad no deseada. Esta insatisfacción es especialmente elevada en cuanto a las relaciones en el entorno familiar, seguido por el ámbito de trabajo o estudio y por la amistad.

Gráfico 6. Porcentaje de jóvenes insatisfechos con la calidad de sus relaciones por ámbitos y sentimiento de soledad de la persona.

Soledad
No soledad



4

Soledad, actitudes y competencias para las relaciones sociales

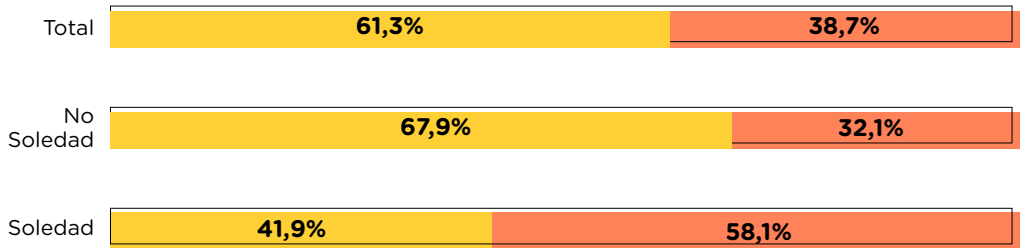


Las habilidades sociales y las actitudes hacia las relaciones sociales juegan un papel clave en la soledad juvenil. Las personas que no se sienten solas tienen una **confianza** en los demás mucho más elevada que las que se sienten solas.

Existe una fuerte relación entre el acoso escolar o laboral y la soledad no deseada en la juventud: el porcentaje de personas que han sufrido acoso escolar o laboral alguna vez en su vida es casi el doble entre jóvenes que sufren soledad no deseada (un 58,1% ha sufrido acoso) que entre jóvenes que no la sufren (un 32,1% ha sufrido acoso).

Gráfico 7. Personas que han sufrido acoso escolar o laboral alguna vez y relación con la soledad no deseada

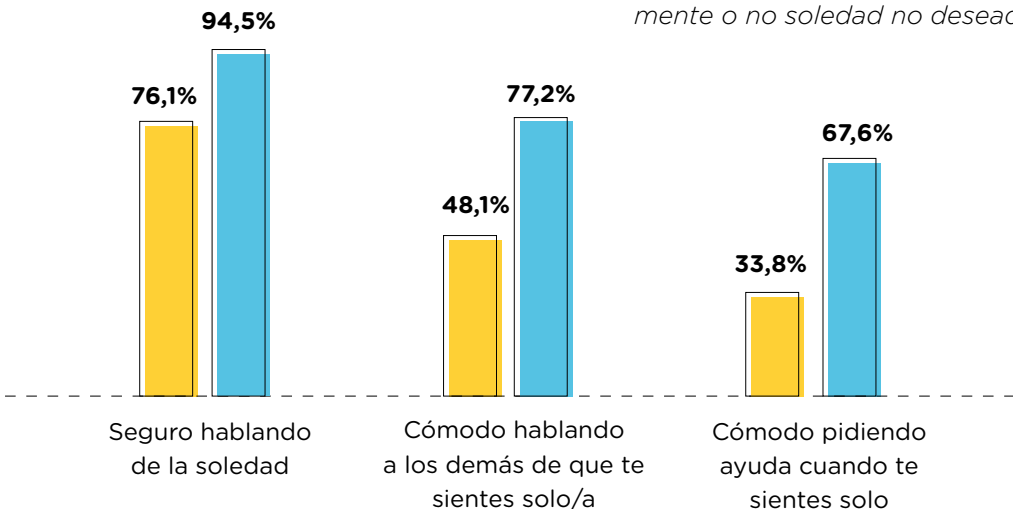
■ No ha tenido acoso
■ Sí ha tenido acoso



Saber comunicar a los demás lo que se siente o desea tiene un impacto muy importante en la soledad según la opinión de la juventud. Un aspecto relevante en esta comunicación trata precisamente de los sentimientos relacionados con la propia soledad. Resulta más fácil hablar de la soledad de los demás que de la propia. La mayoría de las personas que se sienten solas se encuentran seguras hablando de la soledad, como tema abstracto o general (76,1%), pero el porcentaje de personas que se sienten solas hablando sobre sus propios sentimientos de soledad baja considerablemente hasta el 48,1%. **Además, solo una persona de cada tres que siente soledad se encuentra cómoda pidiendo ayuda cuando siente soledad.**

■ Soledad
■ No soledad

Gráfico 8. Diferencias en los sentimientos al hablar sobre la soledad y pedir ayuda ante la soledad, según la persona experimente o no soledad no deseada



5

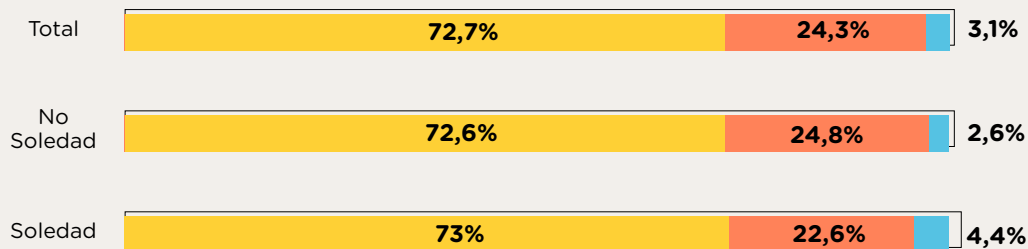
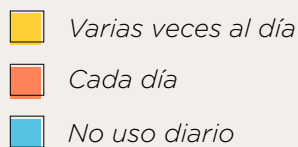
Soledad y mundo digital

La digitalización ha tenido un efecto importante sobre la forma de relacionarse de la sociedad en su conjunto, siendo el efecto sobre la juventud particularmente intenso.

Un tercio de la juventud usa las redes sociales más de tres horas diarias. La mayoría de la **juventud considera que tener demasiadas relaciones online** con otras personas es un factor que **influye considerablemente en la soledad no deseada**, así como estar demasiadas veces pendiente de las redes sociales. Sin embargo, la juventud que se **siente sola utiliza las redes sociales con una frecuencia muy similar a la que no se siente sola**.



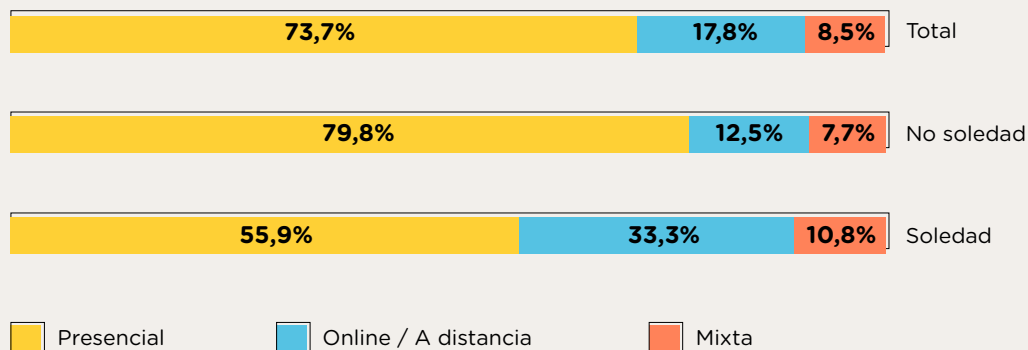
Gráfico 9. Frecuencia en el uso de las redes sociales y soledad no deseada



Las relaciones sociales presenciales son más frecuentes entre jóvenes que no sufren soledad que entre jóvenes que sufren soledad, especialmente las relaciones de amistad. El porcentaje de jóvenes que se relaciona principalmente de manera presencial es mayoritario entre los jóvenes que no se sienten solos (79,8%), pero apenas supera la mitad entre los jóvenes que sí se sienten solos (55,9%).



Gráfico 10. Formas de relación más frecuentes con las amistades y sentimiento de soledad de la persona



6

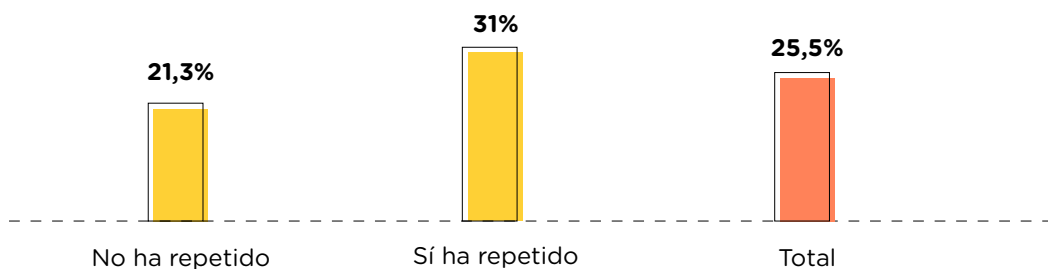
Soledad, educación, empleo y pobreza



La encuesta muestra una relación entre nivel educativo y soledad: **la juventud con educación universitaria experimenta los niveles más bajos de soledad.**

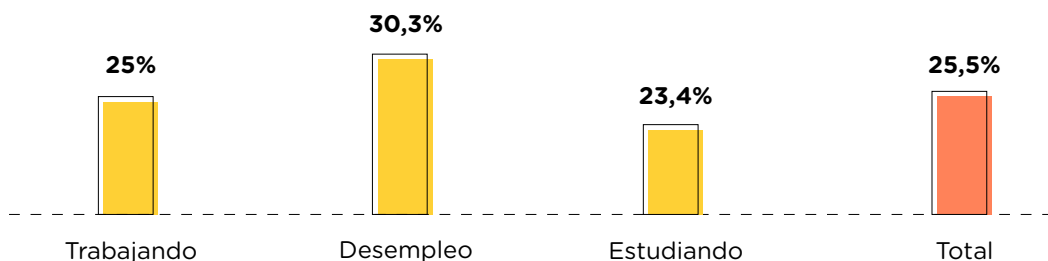
Haber repetido curso alguna vez sí muestra una relación con la soledad no deseada: la juventud que ha repetido curso alguna vez sufre una prevalencia de soledad no deseada 10 puntos superior a la que no ha repetido (31,0% frente a 21,3%). También se observa una relación con el abandono escolar temprano y con el rendimiento académico bajo.

Gráfico 11. Prevalencia de la soledad no deseada según se haya repetido curso alguna vez



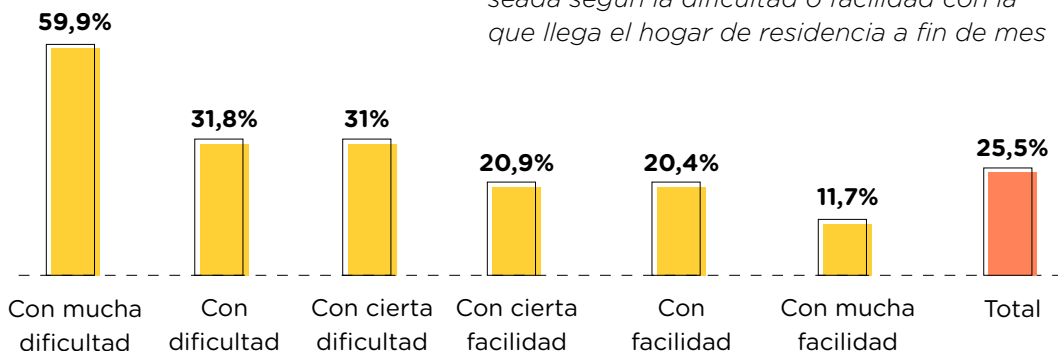
La relación con la actividad también tiene una correspondencia con la soledad no deseada: las personas en **desempleo** sufren una prevalencia de la soledad 5 puntos por encima que las que estudian o trabajan.

Gráfico 12. Prevalencia de la soledad no deseada por relación con la actividad



Esta relación es especialmente fuerte con la **pobreza**: la prevalencia de soledad no deseada en jóvenes de hogares con dificultades económicas mucho más elevada que aquellos jóvenes de hogares que no tienen dificultades económicas.

Gráfico 13. Prevalencia de la soledad no deseada según la dificultad o facilidad con la que llega el hogar de residencia a fin de mes



7

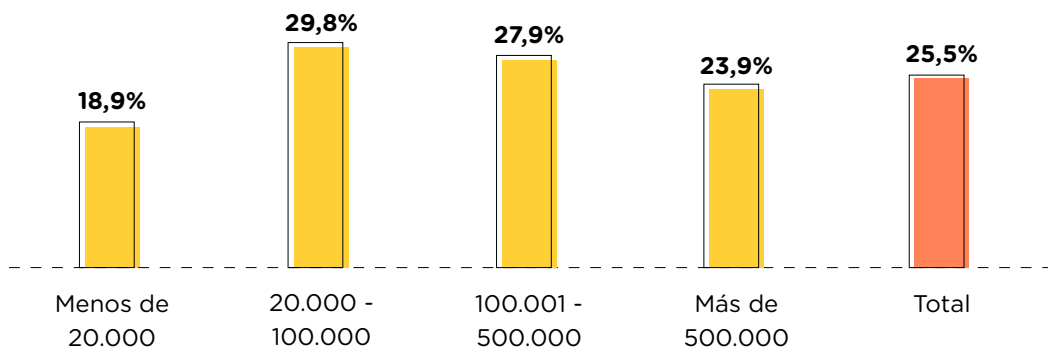
Soledad y habitat

Las personas de los municipios de tamaño medio experimentan mayores niveles de soledad, especialmente en los núcleos de entre 20.000 y 100.000 habitantes, donde la soledad no deseada alcanza una prevalencia del 29,8%, y en los de entre 100.000 y 500.000, donde se sitúa en el 27,9%.

En contraste, la prevalencia de la soledad no deseada es del 18,9% en los municipios de menos de 20.000 habitantes y del 23,9% en los de más de 500.000. Además, la relación entre el tamaño del municipio y la soledad no deseada en la juventud es estadísticamente significativa.



Gráfico 14. Prevalencia de la soledad no deseada en la juventud por tamaño de 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%). De hecho, los jóvenes que viven en casa de sus padres sufren una tasa de soledad no deseada menor que los que viven en un piso compartido, y ambos menor que los que viven en su propia casa.

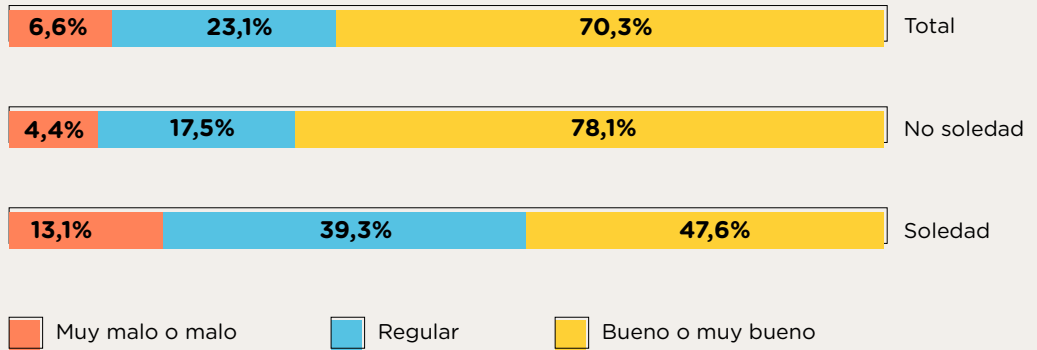
8

Soledad y estado de salud



La juventud que se sienten sola sufre un estado salud auto percibido mucho peor que la que no está en soledad no deseada.

Gráfico 15. Estado de salud auto percibido en la juventud según situación respecto a la soledad



Son especialmente significativos los datos que muestran **la relación entre los problemas de salud mental y la soledad no deseada entre la juventud**, relación que es claramente significativa. Las personas que sufren soledad padecen en su gran mayoría algún **problema de ansiedad o depresión**, un 77,8% de los casos, frente al 34,8% entre las que no sufren soledad.

Gráfico 16. Problemas de salud mental en la juventud según situación respecto a la soledad (Con diagnóstico médico o percibida)

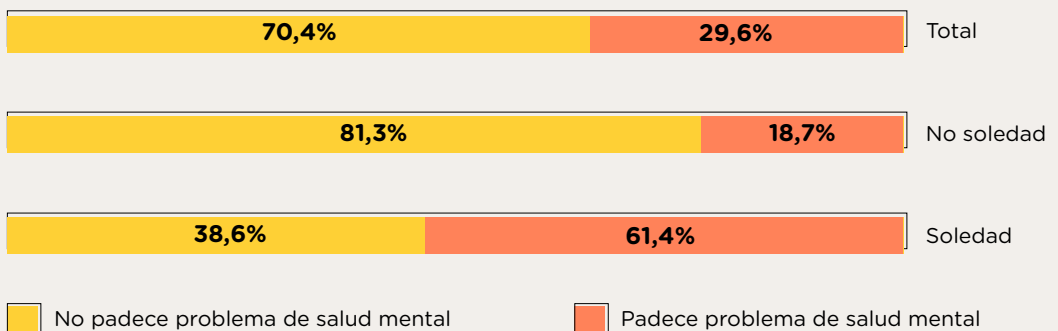
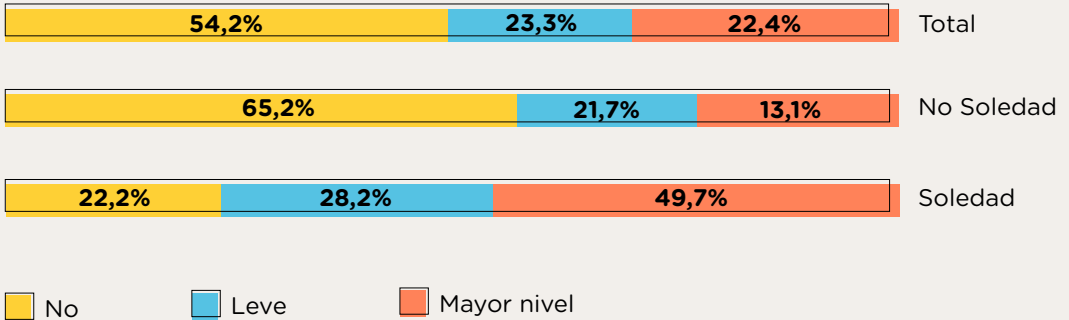
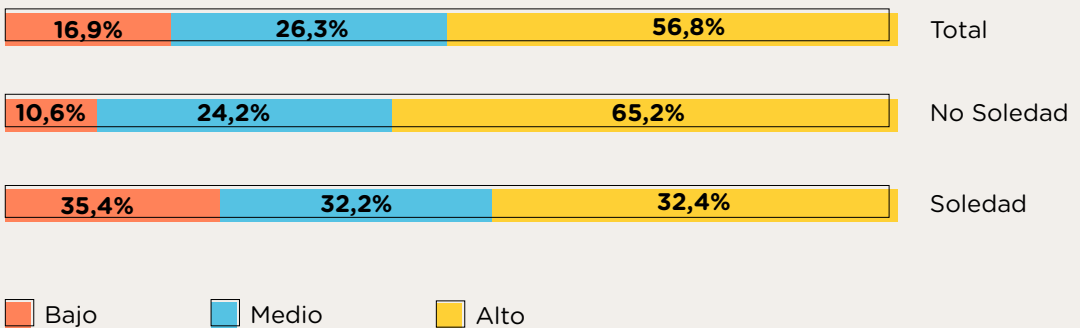


Gráfico 17. Problemas de ansiedad o depresión en la juventud según situación respecto a la soledad



Además, la juventud que se siente sola tiene un **nivel de auto estima menor** que la que no se siente sola.

Gráfico 18. Nivel de auto estima en la juventud según su situación respecto a la soledad



La soledad no deseada también está relacionada con una **mayor prevalencia de pensamientos y prácticas autolesivas**, que son entre 2,5 y 3 veces más frecuentes entre la juventud que sufre soledad no deseada que entre la que no. Los pensamientos suicidas alcanzan a la mitad de la juventud (50,5%) que se siente sola.

9

Soledad y sentimiento de discriminación

La discapacidad, la orientación sexual o el origen extranjero suponen prevalencias mucho más elevadas de soledad no deseada en la juventud. Estas prevalencias son especialmente elevadas con la discapacidad y menor en el caso del origen.



Gráfico 19. Prevalencia de la soledad en la juventud (16 y 29 años) por discapacidad

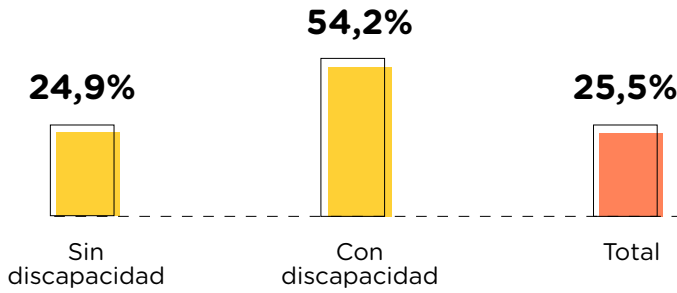
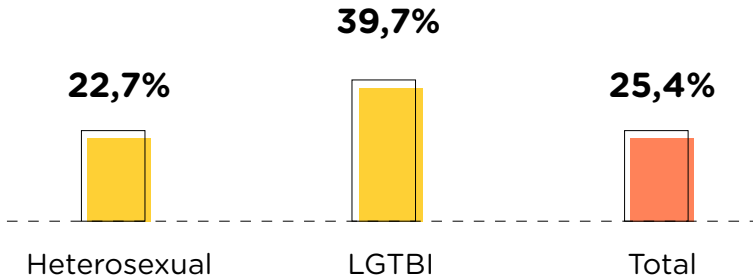
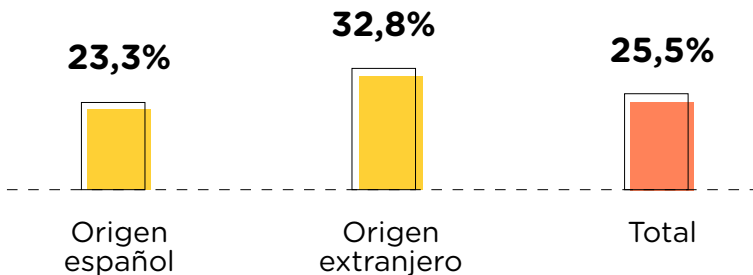


Gráfico 20. Prevalencia de la soledad no deseada por orientación sexual



La prevalencia de la soledad no deseada entre las personas jóvenes que han nacido en el extranjero, o que su padre o su madre ha nacido en el extranjero, es un 41% superior a la prevalencia entre jóvenes nacidos en España y que su padre y madre han nacido también en España.

Gráfico 21. Prevalencia de la soledad no deseada por origen personal y familiar²



2. Personas jóvenes nacidas en el extranjero, o que su padre o su madre ha nacido en el extranjero

10

Explicando la soledad no deseada en la juventud

La soledad juvenil es multicausal, es decir, no es posible afirmar que la soledad juvenil se deba a una o dos causas específicas, sino que por el contrario, es causada por una amplia diversidad de aspectos.

Más allá de las diferencias en la prevalencia de la soledad, **¿es posible conocer si algunos factores tienen a priori una mayor influencia que otros?** Para responder a esta pregunta se ha llevado a cabo un análisis estadístico multivariante que ha identificado los factores más relevantes para explicar la soledad juvenil.



¿Así, qué podemos aprender de la soledad no deseada en la juventud?

Desmontando ciertas hipótesis

En los municipios de tamaño medio es donde más soledad no deseada existe. A pesar de la imagen de mayor aislamiento que se asocia a los pueblos y a las grandes urbes, los datos indican que la juventud que reside en **municipios de tamaño medio** (entre 50.000 y 500.000 habitantes) tiene un mayor nivel de soledad, en comparación con jóvenes rurales o jóvenes que viven en grandes urbes.

Las redes sociales no son importantes para la soledad. A pesar de que un tercio de la juventud usa las redes sociales más de tres horas al día y en contra de la opinión generalizada, su intensidad y frecuencia de uso no tienen un efecto en la soledad no deseada. En cambio, **la presencialidad de las relaciones con amistades sí lo es.**



Confirmando otras hipótesis

Las relaciones de amistad

juegan un papel fundamental para explicar la soledad, en mayor medida que las relaciones en ámbito familiar o de entorno de trabajo o de estudio.

La presencialidad es relevante en el ámbito de la amistad

Las personas que tienen relaciones con amistades principalmente online tienen una probabilidad 2 veces mayor de sufrir soledad no deseada. Sin embargo, tener relaciones principalmente online o a distancia con familiares o con el entorno de trabajo o estudio no tiene un efecto significativo para la soledad.

La salud mental es clave

Las personas con problemas de salud mental percibida o diagnosticada tienen una probabilidad 2,5 veces mayor de sufrir soledad no deseada, las personas que perciben que sufren ansiedad o depresión un 89,2% más, las personas que reconocen tener una baja autoestima un 83,2% más y las que han tenido pensamientos suicidas un 81,1% más.

Asistir a terapia psicológica protege de la soledad

Las personas que nunca han ido a terapia tienen una probabilidad un 45,7% mayor de sufrir soledad que las que sí han ido.

La mala salud física también juega un papel importante

Las personas que perciben su estado de salud de manera negativa o regular tienen un 42,2% más de probabilidad de sufrir soledad no deseada.

El acoso escolar o laboral es significativo para explicar la soledad

Las personas que han sufrido acoso escolar o laboral tienen un 37,2% más de riesgo de sufrir soledad.

La pobreza incrementa el riesgo de soledad

Sufrir pobreza moderada o tener dificultades para llegar a fin de mes elevan la probabilidad de sentir soledad en un 38,5%.

El origen extranjero es clave para explicar la soledad

Las personas de origen extranjero, incluyendo no solo a aquellas que han nacido en el extranjero, sino también a aquellas que su padre o madre haya nacido en el extranjero, tienen una probabilidad un 72,5% mayor de sufrir soledad que las de origen español.

La discriminación sexual genera soledad

Las personas LGTBI tienen una probabilidad un 48,7% mayor que las heterosexuales de sufrir soledad no deseada.

11

Recomendaciones para reducir la soledad no deseada en la juventud

Tres ámbitos de actuación

Prevenir

Mediante actuaciones orientadas a evitar su aparición.

Detectar

Mediante actuaciones orientadas a la identificación de casos de soledad juvenil, preferentemente de modo temprano.

Intervenir

Mediante actuaciones orientadas a la reducción de la soledad juvenil existente.

Propuestas

01

Favorecer la educación emocional y la inclusividad en todos los tramos educativos,

atendiendo a perfiles tradicionalmente discriminados, pero también a personas que sin un perfil minoritario puedan sufrir discriminación o soledad no deseada. Para ello es muy importante fortalecer la orientación educativa, como medida preventiva y de detección temprana de la soledad.

02

Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud,

fortaleciendo los sistemas de protección y de alerta temprana vinculados a la salud mental.

03

Fomentar la participación juvenil,

promoviendo la participación de jóvenes en el diseño y ejecución de políticas de soledad o simplificando a nivel administrativo el acceso de las organizaciones juveniles a los recursos.

04

Integrar, reforzar y estructurar el ecosistema institucional

de entidades en el plano público, privado y social que ya realiza un conjunto de actuaciones importantes para reducir la soledad no deseada en la juventud.

05

Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable,

creando espacios de interacción social de la juventud o reforzando la financiación de las actividades culturales y de ocio juvenil ya existentes.



07

Reforzar las políticas educativas, de empleo y de inclusión social,

dado que éstas tienen un efecto significativo sobre la soledad no deseada. Esto implica reforzar el personal educativo para mejorar los ratios, la calidad de la educación y con ello la equidad educativa y los niveles de éxito o reforzar y adaptar las políticas activas de empleo a la juventud.

06

Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad,

impulsando los servicios de información a la juventud, creando facilitadores de relaciones sociales u ofreciendo servicios de acompañamiento para las transiciones vitales

08

Las universidades son un entorno adecuado para el impulso de las actuaciones,

recomendadas para reducir la soledad no deseada en diferentes ámbitos, desde la prevención de la salud mental, la creación de entornos más inclusivos, el fomento del ocio saludable, hasta el acercamiento de las políticas activas de empleo a la juventud.





soledad**ES**

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

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

