



Observatorio estatal de la Soledad No Deseada

DECÁLOGO DE CARACTERÍSTICAS DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SOLEDAD NO DESEADA

Breve guía para desarrollar políticas públicas que prevengan la soledad, innoven y fomenten una cultura de conexión social a largo plazo.



soledadES es una iniciativa de:
Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada



1. RESUMEN EJECUTIVO

La soledad no deseada es una preocupación creciente en nuestra sociedad, afectando a personas de todas las edades y situaciones. Según el *Barómetro de la soledad no deseada en España en 2024*, una de cada cinco personas (20,0%) en España se siente sola, y el 13,5% de la población sufre de soledad crónica. A pesar de esta tasa de prevalencia, la soledad sigue siendo estigmatizada e invisible.

Este decálogo tiene como objetivo guiar a las Administraciones Públicas en el desarrollo de políticas eficaces, innovadoras y colaborativas para combatir la soledad no deseada. A este fin, presenta **una herramienta fundamental para abordar la soledad no deseada desde una perspectiva integral y multidimensional.** Su valor radica en la identificación de características clave que deben guiar las políticas públicas, asegurando una acción coordinada y efectiva. Estas características incluyen la inclusión de la perspectiva de la soledad en todas las acciones y programas, la adopción de un enfoque transversal que involucre a múltiples departamentos y la promoción de la colaboración entre diferentes actores de la sociedad.

En la tarea de hacer frente a la soledad, es importante **aprovechar los recursos existentes, tanto públicos como privados**, y rediseñar los programas y servicios para que contribuyan mejor a reducir el aislamiento social. Además, subraya la necesidad de **desarrollar acciones tanto a nivel individual como comunitario**, fomentando la creación de redes de apoyo y la revitalización de espacios públicos. **La innovación y la experimentación** son también pilares fundamentales del decálogo, que anima a las Administraciones públicas a probar enfoques nuevos y a **evaluar continuamente los resultados para mejorar las intervenciones**, así como a la **colaboración multiactor**, ya que la lucha contra la soledad no puede recaer únicamente en las Administraciones públicas, sino involucrar a entidades sociales, empresas, sociedad civil y ciudadanía.

Con un énfasis en la **capacitación y sensibilización de todos los actores implicados**, desde profesionales hasta la sociedad en general, para destigmatizar la soledad y promover una cultura de conexión social y apoyo mutuo. Destaca la importancia de **priorizar acciones preventivas y basar las políticas en evidencias**, utilizando datos y estudios para diseñar intervenciones efectivas. Recordando **adaptar las políticas a los distintos contextos y grupos**, considerando las diferencias de edad, género, situación socioeconómica, discapacidad y contexto geográfico. Esto asegura que las intervenciones sean relevantes y efectivas para todas las personas afectadas por la soledad no deseada.

Este decálogo proporciona una guía integral y práctica para desarrollar políticas públicas que prevengan la soledad no deseada, fomenten la innovación y promuevan una cultura de conexión social a largo plazo. Su implementación puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas y a construir una sociedad más cohesionada y solidaria.

10 recomendaciones para diseñar políticas públicas de soledad no deseada

1 Incluir la perspectiva de la soledad en acciones y programas, aprovechando las infraestructuras y servicios sociales, culturales, deportivos, educativos y de salud, ajustando programas y recursos para reducir el aislamiento y promover la conexión social, e identificando servicios que contribuyen a reducir la soledad.

2 Adoptar un enfoque transversal, mejorando el impacto de las políticas mediante la colaboración entre áreas de gobierno, y planificando espacios públicos accesibles que promuevan la interacción social.

3 Desarrollar acciones a nivel individual y comunitario con apoyo psicosocial, acompañamiento y formación en habilidades sociales, creando redes vecinales y revitalizando espacios públicos para fomentar la conexión social.

4 Fomentar el enfoque comunitario, diseñando iniciativas inclusivas que eliminen barreras y fomenten la participación comunitaria, y facilitando la creación de nuevas relaciones y promoviendo el intercambio intergeneracional.

5 Experimentar e innovar, probando soluciones innovadoras y monitoreando y evaluando los resultados para ajustarlas, mejorarlas y escalarlas.

6 Trabajar de manera colaborativa con todos los actores, involucrando a entidades sociales, empresas, sociedad civil y ciudadanía en la lucha contra la soledad, y facilitando la creación de redes de apoyo y voluntariado.

7 Capacitar y sensibilizar a toda la sociedad, desde profesionales hasta la sociedad en general, para desestigmatizar la soledad y promover una cultura de conexión social y apoyo mutuo.

8 Priorizar acciones preventivas, actuando antes de que la soledad se cronifique, utilizando recursos de manera eficiente, informando sobre los riesgos de la soledad y promoviendo la prevención a lo largo de la vida.

9 Mejorar el conocimiento, seguimiento y evaluación, utilizando datos y estudios para diseñar intervenciones efectivas, y monitoreando y evaluando programas para conocer su impacto y efectividad.

10 Adaptar las políticas a distintos contextos y grupos, considerando sus necesidades específicas, adaptando las políticas a las características de áreas rurales y urbanas, abordando las necesidades de los colectivos vulnerables.

2. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

La soledad no deseada se está convirtiendo en una de las grandes preocupaciones de nuestra sociedad. Cualquier persona sin importar su edad o situación puede verse afectada. Aun así, la soledad no deseada sigue estando estigmatizada y en la mayoría de los casos sigue siendo invisible.

Según datos del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada SoledadES, del *Barómetro de la soledad no deseada de España 2024*, la soledad afecta a una de cada cinco personas en España¹. El 13,5% de la población está además en una situación de soledad crónica (desde hace dos o más años). Asimismo, según este estudio existe un consenso en la población acerca de la necesidad de reforzar las acciones para reducir la soledad no deseada. La gran mayoría de la sociedad considera que la lucha contra la soledad debe ser una cuestión prioritaria para las Administraciones públicas, así como una responsabilidad compartida por el conjunto de la sociedad. Además, una amplia mayoría afirma que realiza acciones que ayudan a combatir la soledad, pero también a una gran mayoría le gustaría poder realizar más acciones.

El desafío para las Administraciones públicas es dar respuesta a este fenómeno desde las políticas públicas, desarrollando una serie de políticas y programas, movilizando recursos y sensibilizando e implicando a los diferentes actores.

Objetivo del decálogo

Este decálogo identifica las características fundamentales que deben guiar las políticas públicas contra la soledad, asegurando una acción eficaz, innovadora y colaborativa para enfrentar este problema.

Puede servir como una breve guía para desarrollar políticas públicas que prevengan la soledad, innoven y fomenten una cultura de conexión social a largo plazo.

¹ SoledadES, Fundación ONCE, Fundación AXA (2024). [Barómetro de la soledad no deseada en España 2024](#)

3. DECÁLOGO DE CARACTERÍSTICAS DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SOLEDAD NO DESEADA

3.1. Incluir explícitamente la mirada de la soledad en las acciones y programas habituales

Partir de lo que ya se tiene

El primer paso para cualquier plan, estrategia o programa contra la soledad no deseada es identificar los recursos existentes, tanto de titularidad pública como privada. Las Administraciones públicas cuentan con una amplia infraestructura de dotaciones y servicios sociales, culturales, deportivos, de educación o de salud que pueden ser aprovechados.

Incluir la mirada o perspectiva de soledad

Incorporar la mirada o perspectiva de soledad implica tener en cuenta la lucha contra la soledad y la promoción de la conexión social a la hora de desarrollar e implementar políticas en los diferentes ámbitos, programas y recursos. Los recursos existentes pueden ser evaluados para ver cómo se pueden ajustar o rediseñar para que contribuyan mejor a reducir el aislamiento y la soledad no deseada y promuevan la conexión social. Así, se optimizan los recursos existentes y se evita duplicar servicios.

Mapeado de recursos

Es fundamental tener identificados los recursos disponibles que contribuyen a luchar frente a la soledad, bien sea de manera directa o indirecta. Esto incluye además detectar servicios y programas que ya existen y que pueden adaptarse o potenciarse. Esto permite optimizar los recursos, detectar áreas que requieren mayor inversión o desarrollo, y poder ofrecer a la ciudadanía los recursos existentes.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Crear un **mapa de recursos** que identifique y clasifique los servicios y recursos que contribuyen o pueden contribuir a reducir la soledad no deseada.
- ▶ Realizar **estudios de necesidades** para conocer las necesidades de la población.
- ▶ Realizar **diagnósticos de valoración de los recursos y recomendaciones estratégicas** para que contribuyan a la prevención y el acompañamiento (como guías de buenas prácticas, o recomendaciones para la acción que pueden surgir de seminarios o jornadas de buenas prácticas).
- ▶ Realizar un **diagnóstico para identificar programas ya existentes que puedan reorientarse** hacia la lucha contra la soledad no deseada.
- ▶ **Acondicionar infraestructuras** para hacerlas más inclusivas y accesibles para las personas, promoviendo su uso por parte de diversos grupos sociales y generando espacios que fomenten la interacción y la diversidad. Además,

realizar acciones de sensibilización y promoción para que las personas contribuyan a dinamizar y aprovechar estos espacios.

- ▶ **Diseñar y adaptar el uso de los espacios públicos para promover la interacción social**, como rediseñar aulas, espacios de recreo, áreas comunes en hospitales o centros de ocio.

3.2. Adoptar un enfoque transversal implicando a las políticas y departamentos clave

Un enfoque transversal

La soledad no deseada es un problema multidimensional. Por ello, las políticas públicas deben adoptar un enfoque transversal, integrando la lucha contra la soledad en todos los ámbitos de gestión, planificación y evaluación pública. Esto incluye, entre otros, los departamentos de salud, educación, cultura, juventud, personas mayores, urbanismo y servicios sociales.

Ajustar políticas y programas

Este enfoque transversal también debe incorporarse a las políticas y programas existentes para que tengan un impacto positivo en la generación de vínculos y la cohesión social. Por ejemplo, los programas de bienestar emocional o los centros cívicos pueden implementar acciones que faciliten la creación de redes de apoyo social.

Coordinar las políticas de los diferentes ámbitos o departamentos

La coordinación entre las diferentes áreas de gobierno es importante para mejorar el impacto de las políticas y para que las iniciativas contra la soledad sean coherentes y se refuercen mutuamente. Trabajar coordinadamente entre distintos departamentos no es fácil. En este sentido, tener un liderazgo definido es clave de cara a realizar este trabajo coordinado.

Incluir las políticas de diseño urbano

Las políticas de diseño urbano juegan un papel muy importante para reducir la soledad y fomentar la conexión social. Incluir el diseño urbano como una política transversal implica planificar y organizar los espacios públicos de manera que promuevan la interacción social, el sentido de comunidad y la accesibilidad para toda la ciudadanía. El diseño urbano debe también facilitar el acceso a servicios comunitarios, culturales y de ocio.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Diseñar un **plan estratégico con enfoque trasversal** que establezca objetivos y acciones en diferentes ámbitos de gobierno, definiendo liderazgos y presupuesto en la planificación de políticas públicas

- ▶ Establecer un **sistema de evaluación** conjunta para medir el impacto de las acciones de diferentes departamentos en la lucha contra la soledad y de evaluación de políticas públicas.
- ▶ Promover **espacios o un grupo de trabajo** interdepartamental para coordinar y supervisar las políticas contra la soledad.
- ▶ **Adaptar ciertas normativas** (como las de urbanismo o vivienda) para que fomenten la creación de espacios de interacción social y vecinal.
- ▶ **Diseñar y promover el uso de espacios públicos** para favorecer el encuentro y la conexión social.

3.3. Desarrollar acciones tanto a nivel individual como a nivel comunitario

Tener en cuenta las dos vertientes en los programas y acciones

Para que los programas contra la soledad sean efectivos deben contemplar tanto la intervención a nivel individual como el desarrollo de un entorno comunitario que favorezca la interacción social y el apoyo mutuo.

A nivel individual

Las acciones a nivel individual deben centrarse en proporcionar herramientas y recursos para que las personas puedan prevenir y reducir la soledad no deseada. Esto incluye apoyo psicosocial, programas de acompañamiento, formación en habilidades sociales, o trabajo en competencias digitales. Es importante que las intervenciones sean personalizadas, atendiendo a las necesidades de cada persona.

A nivel comunitario

A nivel comunitario, las políticas deben enfocarse en crear y fortalecer los lazos y espacios de encuentro social. Esto incluye, entre otros, el fortalecimiento de redes de apoyo vecinal, el fomento de actividades grupales y la revitalización de espacios públicos para que sirvan como lugares de conexión. Además, promover un sentido de pertenencia en la comunidad es fundamental para reducir el aislamiento social y la soledad no deseada.

Asimismo, se debe trabajar en los espacios relacionales. Además del trabajo comunitario, las intervenciones deben incluir el entorno familiar, un espacio clave desde donde se puede trabajar en reducir la soledad.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Desarrollar **programas de acompañamiento** para personas en riesgo de soledad no deseada.
- ▶ Desarrollar **talleres o formaciones de habilidades sociales y emocionales** dirigidos a mejorar la capacidad de las personas para establecer relaciones sociales, así como para gestionar emocionalmente la soledad no deseada.

- ▶ Desarrollar **acompañamiento específico para que las personas tengan soledad no deseada** puedan identificar condiciones o situaciones de riesgo y conozcan las acciones que pueden realizar.
- ▶ Potenciar el uso de **espacios comunitarios**, como centros cívicos o culturales, donde se organicen actividades inclusivas y accesibles para todos los grupos.
- ▶ Fomentar la creación de **grupos de apoyo vecinal**, donde las personas puedan reunirse, compartir experiencias y generar lazos de solidaridad.
- ▶ Desarrollar **programas dirigidos a familias**, promoviendo espacios relacionales seguros dentro del hogar.
- ▶ Implementar **programas de formación en el uso de dispositivos digitales o redes de apoyo intergeneracional**, donde jóvenes capaciten a personas mayores en el uso de las tecnologías.

3.4. Fomentar el enfoque comunitario considerando aspectos clave

La importancia de lo comunitario

En muchas ocasiones se produce una desconexión respecto de la comunidad que incrementa la vulnerabilidad frente a la aparición de la soledad no deseada. Las iniciativas comunitarias son esenciales en la lucha contra la soledad no deseada, ya que promueven la creación de redes de apoyo y fortalecen el sentido de pertenencia entre los individuos. La comunidad ofrece un entorno donde las personas pueden conectarse, compartir experiencias y apoyarse mutuamente, reduciendo el aislamiento y fomentando la cohesión social.

Algunos aspectos clave de cara a implementar iniciativas comunitarias

Algunas características importantes de cara a las iniciativas comunitarias son:

- **Potenciar la autonomía de las personas usuarias.** Con la edad, frecuentemente las personas pierden el poder de decisión y la oportunidad de ejercer control sobre aquello que les sucede. Además, en muchas ocasiones se produce una discriminación hacia las personas mayores que devalúa su estatus social y las aparta de la toma de decisiones. Por ello, las iniciativas deben **fomentar la autonomía**, permitiendo a las personas decidir su nivel de implicación y las funciones que desean desempeñar. Cambiar modelos tradicionales de intervención, que tienden a ser más rígidos, hacia modelos más flexibles y participativos que fomenten la autonomía.
- **Estar diseñadas de manera inclusiva.** Deben tener en cuenta los diferentes grupos demográficos, y poner especial atención a las personas en situación de exclusión social o vulnerabilidad. Esto implica eliminar barreras físicas, económicas o sociales.
- **Favorecer la escucha activa y participación de la población objetivo.** Parte del éxito de las iniciativas comunitarias reside en su conexión con los intereses y necesidades de las personas que habitan en la comunidad. En ocasiones, algunas iniciativas no alcanzan la participación deseada de la población objetivo.

porque no se ven interpeladas. En este sentido, es fundamental planificar iniciativas comunitarias en colaboración con las personas, generando espacios de participación, encuestas o sondeos, entre otros métodos que permitan identificar intereses y necesidades de la comunidad.

- **Facilitar la oportunidad de desarrollo de nuevos vínculos sociales.** Establecer relación con personas nuevas es uno de los beneficios más valorados por las personas que participan en actividades comunitarias. Además, se pueden potenciar las relaciones intergeneracionales favoreciendo el intercambio de conocimientos y experiencias entre diferentes generaciones.
- **Arraigar el sentimiento de pertenencia a la comunidad y al territorio.** Sentirse parte de una comunidad tiene efectos positivos contra la soledad no deseada. Las iniciativas comunitarias crean comunidad, sentimiento de pertenencia y arraigo.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Potenciar **centros comunitarios** para todas las edades. Es importante que las personas mayores vean estos centros como lugares donde poder interactuar y seguir desarrollándose.
- ▶ **Apoyar a organizaciones locales** que desarrollan programas orientados a combatir la soledad y fortalecer la cohesión social.
- ▶ **Generar previamente espacios de participación de las personas o realizar sondeos o encuestas** para identificar los intereses y necesidades de la comunidad.
- ▶ Apoyar **programas intergeneracionales** que fomenten la interacción entre jóvenes, adultos y mayores para enriquecer el tejido social.
- ▶ Incentivar la **adaptación de espacios públicos** diseñados para facilitar la interacción social, como parques, bibliotecas y centros culturales.

3.5. Experimentar e innovar

Experimentar e innovar

La soledad no deseada es un fenómeno complejo que requiere respuestas flexibles e innovadoras. Por ello las Administraciones públicas deben apostar por la experimentación y la innovación, probando enfoques nuevos, utilizando tecnologías y desarrollando soluciones creativas que no se limiten a los métodos y recursos tradicionales. La innovación puede venir desde la creación de plataformas digitales específicas hasta el rediseño de espacios urbanos para fomentar la interacción entre vecinos.

También se puede desarrollar la innovación en perfiles profesionales. Por ejemplo, creando nuevos perfiles como el de "tejedores o tejedoras comunitarias" o "conectores o conectoras comunitarias", que trabajen para fortalecer los vínculos sociales y reducir la soledad en las comunidades, tanto en los entornos urbanos como rurales.

Extraer aprendizajes

Cada nueva iniciativa o programa debe estar acompañado de una evaluación que permita extraer aprendizajes. Experimentar significa implementar soluciones innovadoras, monitorizarlas y evaluar sus resultados. Los aprendizajes obtenidos de estas experiencias son fundamentales para ajustar, mejorar y perfeccionar las intervenciones en futuras acciones. Además, es importante intercambiar aprendizajes y experiencias exitosas con otros territorios o países.

Escalar

Una vez que las iniciativas innovadoras han demostrado ser efectivas, si es pertinente se pueden llevar a una escala mayor. Esto implica también adaptar estas soluciones a diferentes contextos y grupos demográficos, asegurando que las intervenciones contra la soledad sean relevantes para las personas a las que se dirigen.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Diseñar y desarrollar **proyectos piloto innovadores** que permitan probar soluciones innovadoras antes de transferirlas.
- ▶ Diseñar e implementar **sistemas de monitoreo y evaluación** para medir el impacto de las innovaciones y extraer aprendizajes que permitan mejorar y escalar las intervenciones.
- ▶ Crear **laboratorios de innovación social** donde se experimenten nuevas soluciones para combatir la soledad no deseada.
- ▶ **Participar en proyectos europeos y otras vías de financiación a nivel nacional y autonómico** vinculadas a innovación e intercambio de prácticas y conocimientos sobre prevención y abordaje de la soledad no deseada.
- ▶ Desarrollar una **red de buenas prácticas**, donde las iniciativas exitosas se compartan y se adapten a otros municipios o comunidades autónomas.
- ▶ **Impulsar premios o reconocimientos** a actores que contribuyen a reducir la soledad no deseada.
- ▶ Organizar **jornadas de intercambio de conocimiento** entre diferentes actores y territorios donde se compartan buenas prácticas y aprendizajes.

3.6. Trabajar de manera colaborativa con todos los actores

La soledad no deseada es una cuestión de toda la sociedad

La soledad no deseada es un fenómeno que afecta a toda la sociedad, y su solución no puede recaer exclusivamente en las Administraciones públicas. Por ello, es clave que todos los actores de la comunidad, entidades sociales, sociedad civil, empresas, y el conjunto de la ciudadanía, se sientan responsables de contribuir a la creación de una sociedad más conectada y con menos soledad.

Necesidad de colaboración

La colaboración entre los actores es esencial. Cada uno de estos sectores aporta capacidades y recursos únicos que pueden potenciarse. Las entidades sociales juegan un papel clave, trabajando con las personas más vulnerables, así como desarrollando acciones específicas. Las empresas pueden apoyar iniciativas a través de programas de acción social, así como favorecer el bienestar de sus trabajadores y fomentar programas de mejora de la soledad no deseada en las comunidades donde operan. La ciudadanía tiene un papel fundamental, fortaleciendo las iniciativas comunitarias, el apoyo vecinal y fomentando una cultura del cuidado mutuo y la solidaridad. Las Administraciones públicas deben liderar este esfuerzo, proporcionando el marco adecuado y facilitando la participación de todos los actores.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Organizar **jornadas para construir red**, que cuenten con la participación de diferentes actores.
- ▶ Desarrollar **campañas de sensibilización** dirigidas a la ciudadanía, animando a las personas a formar parte de redes de apoyo y voluntariado.
- ▶ **Facilitar la creación y desarrollo de redes comunitarias** que conecten a las personas en su entorno más cercano, impulsando el apoyo vecinal y las iniciativas de voluntariado.
- ▶ Promover la creación de **alianzas estratégicas con el sector privado** para hacerles partícipes en el desarrollo de soluciones y financiación de iniciativas.
- ▶ **Promover las alianzas estratégicas con empresas** para que participen activamente en la lucha contra la soledad, mejorando el bienestar de sus empleados y comunidades.
- ▶ **Crear grupos de coordinación multiactor para abordar la temática** desde un enfoque de detección y prevención, como grupos motores o similares, que cuenten con la presencia de diferentes actores: Administraciones públicas, entidades del tercer sector, sociedad civil, colegios profesionales, empresas, etc.

3.7. Capacitar y sensibilizar a todos los actores

Formar a las personas profesionales y al resto de actores clave

Es fundamental formar a profesionales y actores directamente implicados en las acciones contra la soledad. Esto incluye, entre otros, a trabajadores y trabajadoras sociales, profesionales de la educación, de juventud, de gerontología, de discapacidad y de la salud tanto salud física como salud mental. Estos actores deben contar con los conocimientos y herramientas necesarias para prevenir, identificar y abordar la soledad en sus respectivos ámbitos de actuación. Además, cualquier agente involucrado en la atención y el bienestar social, como las personas voluntarias, debería estar sensibilizado sobre la soledad y contar con ciertos conocimientos y herramientas.

Sensibilizar a la sociedad para movilizar a la población

Asimismo, se debe sensibilizar a la sociedad en su conjunto: informando, desestigmatizando la soledad y fomentando una cultura de conexión social y apoyo mutuo. La lucha contra la soledad es tarea de todos. Por ello, es necesario movilizar a la población en su conjunto para potenciar la conexión social, la solidaridad, las relaciones de buena vecindad y el sentimiento de pertenencia.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Desarrollar **programas de capacitación** específicos para profesionales que trabajen en ámbitos donde la soledad no deseada ocurre con más frecuencia.
- ▶ Potenciar **programas específicos de abordaje de la soledad** en las universidades y otros centros educativos.
- ▶ Fomentar **redes de intercambio entre profesionales**, donde puedan compartir experiencias y mejores prácticas en relación con la soledad no deseada.
- ▶ Desarrollar **espacios y jornadas de sensibilización** destinados a sensibilizar a los diferentes agentes sociales.
- ▶ Desarrollar **campañas de sensibilización** para el conjunto de la población mostrando que es un problema que puede afectar a cualquier persona, desestigmatizando la soledad no deseada y promoviendo la cultura del apoyo mutuo de la conexión social.
- ▶ **Difundir estudios y evaluaciones** realizados sobre la soledad no deseada.
- ▶ Incluir **programas de formación en la detección temprana** de la soledad para profesionales en salud, educación y servicios sociales, etc.

3.8. Priorizar acciones preventivas

No atender la soledad sale caro

La soledad no deseada tiene un impacto negativo no solo en la salud y el bienestar de las personas, sino también en los recursos públicos. Los costes derivados de no abordar la soledad a tiempo incluyen un mayor uso de servicios de salud, un mayor consumo de medicamentos, un aumento en la demanda de atención social y un descenso en la productividad. El estudio *El coste de la soledad no deseada en España*² estimó que la soledad no deseada representa un coste total de 14.141 millones de euros anuales en nuestro país (el 1,17% del PIB de España para el año 2021). Invertir en prevenir la soledad es una medida tanto socialmente justa como económicamente eficiente.

Prevenir a todos los niveles

El enfoque preventivo resalta la importancia de actuar antes de que la soledad se convierta en un problema crónico, favoreciendo que los recursos públicos se utilicen de manera eficiente y que la calidad de vida de las personas mejore.

² SoledadES, Fundación ONCE, Nextdoor (2023). [El coste de la soledad en España](#)

El enfoque preventivo debe abarcar todos los niveles de intervención, desde la prevención primaria dirigida a toda la población, hasta la prevención secundaria y terciaria con personas que ya muestran signos de aislamiento o soledad no deseada.

La prevención debe realizarse por diferentes vías y en diferentes ámbitos, como pueden ser a través de los centros de atención primaria, de las escuelas o mediante campañas de sensibilización. Las Administraciones públicas tienen un papel clave en fomentar estas iniciativas y proporcionar el marco necesario para que la prevención sea efectiva.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Desarrollar **campañas de sensibilización** que informen sobre los riesgos de la soledad y promuevan la importancia de la prevención desde la infancia hasta la vejez.
- ▶ Implementar **programas educativos** en escuelas y centros juveniles con enfoque preventivo, que incluyan por ejemplo formación en el uso de la tecnología y en habilidades sociales y emocionales.
- ▶ Desarrollar **mecanismos y protocolos de detección temprana** en servicios de salud, educativos y de atención social para identificar a personas en riesgo de soledad no deseada y actuar de forma preventiva.
- ▶ Fomentar **iniciativas en el ámbito laboral** que impulsen un entorno de trabajo inclusivo y saludable, así como el bienestar emocional, fomentando también las relaciones intergeneracionales en los equipos de trabajo

3.9. Mejorar el conocimiento, el seguimiento y la evaluación

Avanzar en políticas contra la soledad basadas en evidencias, contando con estudios y personas expertas

Es fundamental que las políticas públicas contra la soledad no deseada se fundamenten en evidencias. Esto implica utilizar datos y resultados de investigaciones previas para diseñar las intervenciones. La implementación de políticas basadas en evidencias garantiza que los recursos se destinen de manera eficaz y que las acciones sean pertinentes.

Además, es importante el contraste con personas expertas. Incluir la participación de personas expertas que asesoren en el diseño y evaluación de las políticas públicas contra la soledad no deseada. La participación de estas favorece que las políticas y programas que se lleven a cabo estén fundamentadas en evidencia científica.

Conocer más y mejor

Para desarrollar estas políticas basadas en evidencias, es crucial profundizar en la investigación sobre la soledad. Esto incluye estudios que identifiquen la prevalencia, así como las causas y consecuencias de la soledad no deseada, y que permitan contar con datos desagregados por edad, género, discapacidad, situación socioeconómica, salud y

otros factores para ayudar a diseñar actuaciones contra la soledad en las diversas poblaciones.

Además, también es necesario avanzar en el estudio cualitativo de la soledad, para ofrecer una comprensión más profunda y matizada de este fenómeno. En los estudios sobre soledad no deseada se deben por supuesto tener en cuenta los aspectos éticos, especialmente en la recolección de datos sensibles.

Evaluar para ver lo que funciona

La evaluación de programas y políticas es crucial para conocer qué enfoques y programas tienen más impacto y son más efectivos. Posteriormente, los aprendizajes obtenidos de estas evaluaciones deben ser utilizados para desarrollar nuevas políticas y programas contra la soledad no deseada. Debido a que todavía el conocimiento sobre la soledad es limitado, se debe avanzar en generar conocimiento y evidencias.

Algunas cuestiones importantes de cara al conocimiento y la evaluación

De cara a conocer la soledad y evaluar los programas es importante emplear las mismas herramientas de medición, para que los resultados sean comparables y que faciliten así el monitoreo y la mejora continua.

Asimismo, además de medir la soledad no deseada que experimenta la persona, en función de los objetivos, es importante introducir herramientas de valoración de apoyo social, que tengan en cuenta cuestiones como la participación en actividades comunitarias, las redes de apoyo familiar y social, o el acceso a servicios de apoyo.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Realizar **estudios de prevalencia** de la soledad no deseada en los territorios de competencia de cada Administración pública, que permitan conocer la situación de soledad de su municipio, provincia o comunidad.
- ▶ Realizar **estudios cualitativos** que exploren las experiencias personales y las necesidades de las personas.
- ▶ Crear **grupos de personas expertas** para asesorar las políticas y programas que se desarrollen. Estos pueden ser en la forma de consejos asesores científicos o cualquier otra forma similar.
- ▶ Realizar **evaluaciones de los programas y políticas públicas** contra la soledad puestos en marcha, para generar evidencias y extraer aprendizajes.
- ▶ Implementar **sistemas de monitoreo y evaluación** para hacer un seguimiento de las políticas y programas implementados que incluyan indicadores relevantes.
- ▶ **Desarrollar un sistema de indicadores que combine herramientas** de evaluación subjetiva (percepción de soledad) con indicadores objetivos de apoyo social, como la existencia de redes de apoyo familiar y social.

3.10. Adaptar las políticas a los distintos contextos y grupos

Tener en cuenta la edad y el ciclo de vida

La soledad no deseada tiene características diferentes en función de la edad. Por ello, las políticas y programas contra la soledad se deben diseñar a partir de un análisis de las necesidades de cada grupo de población. Las personas jóvenes, por ejemplo, pueden experimentar soledad en un contexto de socialización digital y de dificultades en la salud mental. Además, es fundamental prestar atención a la soledad en la infancia, especialmente en el caso de niñas y niños con discapacidad, quienes pueden enfrentar mayores dificultades para integrarse en entornos sociales, educativos y comunitarios. Las políticas deben garantizar la creación de espacios inclusivos, accesibles y adaptados a sus necesidades, promoviendo redes de apoyo desde edades tempranas.

mientras las personas mayores pueden encontrarse en una situación de soledad o aislamiento debido a la pérdida de sus relaciones o a una situación de dependencia.

Por ello, es clave desarrollar políticas y programas teniendo en cuenta el enfoque de ciclo de vida: considerando todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez, y adaptando las intervenciones según las necesidades de cada grupo.

Tener en cuenta el contexto geográfico: área rural y urbana

El contexto geográfico también tiene influencia en la experiencia de la soledad. Las zonas rurales pueden enfrentar desafíos específicos, como la escasez de servicios y actividades sociales, mientras que las zonas urbanas pueden tener una mayor diversidad, pero también menores apoyos naturales. Dentro de las zonas rurales, es clave visibilizar la situación de las mujeres con discapacidad, quienes desempeñan un rol fundamental en los cuidados, pero que a menudo enfrentan un acceso limitado a recursos y redes de apoyo. Las políticas públicas deben garantizar su inclusión en los programas de lucha contra la soledad, asegurando que cuenten con infraestructuras accesibles y servicios adaptados a sus necesidades.

Así, las políticas deben considerar estas diferencias. Para las áreas rurales, se pueden fomentar por ejemplo el desarrollo de servicios y recursos que promuevan la interacción social, o los cuidados de larga duración en la comunidad. En las áreas urbanas, se pueden necesitar espacios y actividades que faciliten la conexión entre personas promoviendo el sentimiento de comunidad.

Poner el foco en los grupos y situaciones de mayor vulnerabilidad

Junto a ello, se deben abordar las necesidades específicas de grupos que enfrentan mayores riesgos de soledad no deseada, que son generalmente los grupos más vulnerables. Esto incluye, entre otros, personas con discapacidad, personas en situación de exclusión social, personas en situación de sinhogarismo, personas cuidadoras, personas en situación de desempleo, personas LGTBI+, personas migrantes o personas

con problemas de salud física o mental. Es especialmente importante prestar atención a mujeres con discapacidad en el mundo rural, quienes a menudo enfrentan barreras adicionales tanto en el acceso a servicios como en su participación social. Asimismo, se debe garantizar la inclusión de niñas y niños con discapacidad, asegurando que las políticas de lucha contra la soledad consideren su acceso a entornos educativos, comunitarios y de ocio inclusivos

Además, estas personas más vulnerables sufren en muchos casos adicionalmente soledad institucional, es decir, la falta de escucha y acompañamiento adecuado por parte de las instituciones. Por ello, las políticas públicas deben considerar sus necesidades específicas.

Incorporar la perspectiva de género

Incorporar la perspectiva de género en las políticas y acciones frente a la soledad. Esto implica abordar las necesidades particulares de las mujeres en las iniciativas que se ponen en marcha, especialmente aquellas en situaciones más vulnerables como mujeres mayores, cuidadoras, mujeres víctimas de violencia de género o mujeres migrantes.

Acciones que se pueden realizar desde las AAPP

- ▶ Realizar **estudios específicos** sobre la soledad no deseada en diferentes grupos de edad y contextos.
- ▶ **Incorporar en los planes y estrategias** contra la soledad no deseada las diferentes necesidades y actuaciones.
- ▶ Garantizar la **prestación de los servicios profesionales en entornos rurales** para que toda la ciudadanía tenga acceso.
- ▶ Implementar **iniciativas comunitarias** que atiendan las necesidades específicas de grupos vulnerables.
- ▶ Fomentar **colaboraciones con organizaciones** que trabajen con grupos en riesgo.
- ▶ Desarrollar **programas dirigidos a diferentes grupos de edad y contextos**, asegurando que todos los grupos de personas afectadas por la soledad no deseada, con independencia de su edad, reciban el apoyo adecuado..
- ▶ Incluir **el enfoque de ciclo de vida** en el diseño de programas e iniciativas, garantizando que todas las edades desde la infancia hasta las personas mayores estén representadas y participen activamente.

AGRADECIMIENTOS

El más sincero agradecimiento a todas las organizaciones que forman parte del Grupo de Trabajo de Políticas Públicas del Observatorio SoledadES, cuyo saber acumulado, generosidad y dedicación han resultado imprescindibles para la cocreación de este Decálogo, en el que se recogen recomendaciones coherentes, innovadoras y de aplicación práctica, capaces de orientar a quienes diseñan e implementan políticas públicas hacia la construcción de entornos más próximos y activos. Su implicación ha permitido configurar un documento plural y compartido, reflejo de la diversidad de realidades y necesidades a las que se enfrenta la soledad no deseada.

El Observatorio SoledadES, como ecosistema de la soledad no deseada, propone un foro de conocimiento y alianzas para la conexión social, tejiendo redes de colaboración entre administraciones, entidades sociales y ciudadanía para impulsar el conocimiento y fortalecer el tejido comunitario. Reconocemos y valoramos profundamente este esfuerzo colectivo, que sin duda contribuirá a consolidar vínculos duraderos y a impulsar políticas cada vez más inclusivas y centradas en el bienestar relacional.

