

LA SOLEDAD NO DESEADA EN JÓVENES: FACTORES DE RIESGO, PROTECCIÓN
Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN SOCIAL.

Trabajo Final de Grado en Educación Social

María Olmedo Alejandre

Tutora: Andrea Rodríguez Fernández-Cuevas

Centro Universitario La Salle, Madrid

2024/2025

Agradecimientos

A mi red de apoyo y amor, a mis amigas.

A la Educación Social, por darme algo de sentido en esta vida tan compleja.

*A mis padres, Ricardo y Carmen, por estar presentes y darme todo lo que una hija necesita,
por creer en mí y por su amor incondicional.*

A mí misma, a mi yo del pasado, presente y futuro; confía, todo saldrá bien.

Esto va por todos aquellos y aquellas jóvenes que se sienten solos/as.

1.	Identificación De La Investigación.....	5
1.1	Título.....	5
1.2	Resumen.....	5
1.3	Palabras clave.....	5
2.	Planteamiento y Justificación del Objeto de Estudio	7
2.1	Interés Personal por el Tema de Investigación.....	7
2.1	Justificación de la Relevancia e Interés de la Investigación	8
2.2	Objetivos y Preguntas de Investigación.....	10
3.	Fundamentación.....	11
3.1	Marco Teórico.....	11
3.1.1:	Soledad no deseada en jóvenes.....	11
3.1.1.1:	Soledad no deseada.....	11
3.1.1.2:	Soledad no deseada en jóvenes.....	14
3.1.1.3:	Consecuencias de la soledad no deseada en los jóvenes.....	15
3.1.2:	Factores de Riesgo y de Protección que afectan a la Soledad No Deseada en Jóvenes.	16
3.1.2.1:	Conceptualización.....	16
3.1.2.2:	Aspectos Individuales.....	17
3.1.2.3:	Aspectos Relacionales	19
3.1.2.4:	Aspectos Contextuales.....	21
3.1.3:	Intervención desde La Educación Social en Relación a la Soledad No Deseada de los Jóvenes.....	22
3.1.3.1:	Educación Social y Jóvenes.....	22
3.1.3.2:	Educación Social, Jóvenes y Soledad no Deseada	24
3.2	Estado de la Cuestión.....	26
4.	Diseño y Metodología de Investigación.....	32

4.1	Descripción del Método.....	33
4.2	Descripción de Informantes Clave.....	34
4.2.1	Consideraciones Éticas.....	36
4.3	Selección y Presentación de las Técnicas e Instrumentos para la Recogida de Datos. 37	
(a)	La Entrevista.....	37
4.4	Explicación del Procedimiento de Análisis de los Datos.....	38
5.	Análisis y Resultados.....	40
5.1	Presentación de los Resultados.....	40
5.1.1	Factores de Riesgo y Factores de Protección.....	41
5.1.1.1.	Individuales (FRI y FPI).....	41
5.1.1.2.	Salud (FRS y FPS).....	44
5.1.1.3.	Familiar (FRF y FPF).....	47
5.1.1.4.	Relaciones Interpersonales (FRRI y FRPI).....	50
5.1.1.5.	Entorno Social y Virtual (FRSO y FPSO).....	52
5.1.1.6.	Economía y Educación (FREE y FPEE).....	56
5.1.2	Educación Social.....	58
5.1.2.1	Prevención y Detección (PD).....	58
5.1.2.2	Intervención Socioeducativa (IS).....	61
5.2	Discusión de los Resultados.....	62
6.	Conclusiones y Propuestas.....	67
6.1	Conclusiones.....	67
6.2	Propuestas o Recomendaciones.....	70
6.3	Limitaciones.....	71
7.	Referencias.....	73
8.	Anexos.....	81

1. Identificación De La Investigación

1.1 Título

La soledad no deseada en jóvenes: Factores de riesgo, protección y propuestas de intervención desde la Educación Social.

1.2 Resumen

La presente investigación explora el fenómeno de la soledad no deseada en jóvenes, analizando qué factores de riesgo y protección inciden en ella y cómo se interviene desde la Educación Social. Mediante una metodología cualitativa basada en seis entrevistas a educadores/as sociales y jóvenes que se han sentido así, se intenta dar respuestas a las preguntas de investigación.

En los resultados obtenidos prevalecen más factores de riesgo que de protección. Algunos de los primeros son pertenecer a colectivo vulnerable y marginado, tener problemas de salud mental o la precariedad económica. Frente a estos, destacan como protectores las habilidades sociales, el apoyo familiar, las amistades significativas y la participación en redes comunitarias. Desde la intervención socioeducativa se subraya la necesidad de combinar la detección temprana con la creación de espacios de encuentro y el acompañamiento personalizado.

Esta investigación contribuye a un mayor conocimiento sobre la soledad no deseada en jóvenes. Junto a ello, se recomienda que las intervenciones tengan en cuenta los factores de riesgo existentes a la vez que fomentan los de protección.

1.3 Palabras clave

Soledad no deseada, jóvenes, factores de riesgo, factores de protección, Educación Social.

Abstract

This research explores the phenomenon of unwanted loneliness in young people, analyzing what risk and protective factors influence it and how to intervene from Social Education. Through a qualitative methodology based on six interviews with social educators and young people who have felt this way, we try to answer the research questions.

In the results obtained, more risk factors than protective factors prevail. Some of the former are belonging to a vulnerable and marginalized group, having mental health problems or economic precariousness. In contrast, social skills, family support, significant friendships and participation in community networks stand out as protective factors. Socio-educational intervention stresses the need to combine early detection with the creation of meeting spaces and personalized accompaniment.

This research contributes to a better understanding of unwanted loneliness in young people. In addition, it is recommended that interventions take into account existing risk factors while promoting protective ones.

Keywords

Unwanted loneliness, youth, risk factors, protective factors, Social Education.

2. Planteamiento y Justificación del Objeto de Estudio

2.1 Interés Personal por el Tema de Investigación

Mi interés por el tema de la soledad no deseada en jóvenes surge, en primer lugar, de la experiencia personal. A lo largo de mi vida, he tenido la suerte de contar con el apoyo de mi familia, formar parte de grupos de amigos, participar en actividades de ocio y tiempo libre como los scouts, mantener un buen rendimiento académico y tener unas habilidades sociales básicas. Sin embargo, a pesar de todo esto, he vivido momentos en los que he sentido una sensación de soledad. Esto me ha hecho preguntarme: si yo, que tengo estos recursos, he experimentado esto, ¿cómo será para aquellas personas que no cuentan con estos apoyos? ¿Qué pasa con los jóvenes que no tienen redes sólidas, que carecen de amigos o que no saben cómo relacionarse? ¿Qué impacto tiene la soledad en sus vidas? ¿Por qué aparece y cómo se manifiesta?

Además, durante mis prácticas de este año estuve en un instituto y pude ver de cerca cómo la soledad no deseada sigue siendo una realidad silenciosa entre los jóvenes. Me di cuenta de que no siempre la persona que se sienta sola en el patio es la que la sufre. También está ese chico popular, el que parece tenerlo todo, el que siempre está rodeado de amigos, pero que en algún momento te confiesa, en voz baja, que se siente profundamente solo. Esta experiencia me hizo interesarme aún más por el tema.

Este tema también ha surgido en conversaciones con mis amigas pero, lamentablemente, muchas veces la charla termina con frases como “así es la vida” o “no se puede hacer nada”. Sin embargo, yo no estoy de acuerdo. Creo firmemente que se puede hacer algo al respecto y que desde la Educación Social tenemos las herramientas y la responsabilidad de intervenir para prevenir y acompañar a quienes sufren esta realidad.

Mi motivación para investigar este tema también es académica. Quiero entender los factores de riesgo y de protección que influyen en la soledad no deseada en jóvenes y explorar cómo podemos intervenir desde la Educación Social para acompañar a quienes la padecen. Mi objetivo es contribuir, aunque sea de manera modesta, a visibilizar este problema y a ofrecer herramientas que permitan a los jóvenes construir relaciones significativas y sentirse acompañados en su proceso vital.

2.1 Justificación de la Relevancia e Interés de la Investigación

La primera de las razones de esta investigación será aportar conocimiento, visibilidad y reconocimiento de la soledad como un problema social prioritario.

La sociedad contemporánea se encuentra ante una paradoja: mientras se multiplican las oportunidades de relaciones interpersonales, se incrementa la posibilidad de experimentar soledad. (Vidal y Halty, 2020)

La soledad no deseada se percibe como un problema social amplio y creciente. Más de dos tercios de la población conoce a alguien que podría estar en esta situación. No obstante, un 93.3% de la población percibe la soledad como una realidad socialmente invisibilizada. (Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, 2024) Asimismo, Ozawa-de Silva y Parsons (2020) constatan el creciente acuerdo científico que sitúa la soledad como cuestión prioritaria en salud pública; también, subrayan su dimensión socio-cultural, demandando más aproximaciones interdisciplinarias para su estudio.

Aunque faltan datos precisos sobre su alcance global, la soledad no deseada muestra una preocupante magnitud en países anglosajones y se manifiesta como una crisis social profunda en el sur de Europa. (Vidal y Halty, 2020) Tanto es así que Gran Bretaña creó en 2018 un Ministerio de la Soledad no Deseada (Soler-Masó et al., 2022), después se le unió Japón.

La segunda razón es la prevalencia tan alarmante que se encuentra en relación a la soledad no deseada en los jóvenes.

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%). [...] De hecho, dos de cada tres jóvenes, el 69,0%, se sienten solos o se han sentido solos en algún momento de su vida. (Ruiz Villafranca et al., 2023, p.7)

En la misma línea, la Estrategia municipal de Barcelona explica que:

En relación a la edad, los datos evidencian que las personas jóvenes son las que se sienten solas con mayor frecuencia. El 26'5% de los y las jóvenes afirman que se sienten solos; el

19'4% de entre ellos, a veces; y el 7'1%, a menudo. Este porcentaje es superior al de las personas de +65 años [...] (Ajuntament de Barcelona, 2021a, p.28)

Un amplio porcentaje de jóvenes reconoce tener contacto con personas que podrían experimentar soledad. Estas cifras evidencian, sin lugar a duda, uno de los mayores desafíos que enfrenta la juventud en la actualidad. (Ruiz Villafranca et al., 2023)

Otra de las razones es el gran impacto que tiene en las vidas de los y las jóvenes, tanto en el presente, como en el futuro. Perlman y Peplau (1984) señalan que la soledad prolongada puede ser un detonante de depresión, elevar las probabilidades de conductas suicidas y afectar la salud psicológica en diversos aspectos. Precisamente por estos graves efectos en el bienestar mental, se convierte en un área clave para acciones preventivas y de apoyo. De manera parecida, Ruiz Villafranca et al. (2023) resaltan que los individuos que han manifestado ideación suicida presentan una prevalencia de soledad no deseada significativamente superior en comparación con quienes no han tenido esos pensamientos.

En consecuencia, la soledad se ha consolidado como un campo de estudio clave en la investigación social y sanitaria, con pleno fundamento académico. Aunque cada vez se le presta más atención, todavía se entiende poco sobre cómo funciona realmente. No se conoce aún bien cómo ayudar a quienes sufren una soledad profunda y duradera. (Perlman y Peplau, 1984)

La soledad juvenil afecta de forma desigual, con mayor prevalencia en mujeres, en jóvenes con menos recursos económicos, desempleados, con problemas de salud y colectivos discriminados como las personas LGTBI+ y migrantes, etc. (Ruiz Villafranca et al., 2023) Estudiar dicha problemática desde la Educación Social permite desarrollar acciones específicas de prevención e intervención, donde entre otros, se fomenten las redes de apoyo, con especial atención a los colectivos más vulnerables y se transformen los factores estructurales que perpetúan esta desigualdad.

En este contexto, se demanda que la Educación Social esté presente en la intervención con la soledad no deseada. El/ la educador/a social tal como señala Funes (1995), "se configura como un personaje que observa, que detecta la evolución de la realidad juvenil, que es conocido y aceptado, que puede llegar a ser agente de intervención porque, previamente, se ha convertido en presente." (p.49) Su rol adquiere sentido al anticiparse a situaciones de aislamiento,

acompañar desde la proximidad y tejer redes de apoyo, pues, como señala Fantova (s.f.), "prevenir, paliar o revertir la soledad no deseada es un gran objetivo social". (p.4)

Por último, el tema en cuestión se vincula con dos de los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) propuestos en la Agenda 2030. Por un lado, el número tres, corresponde a *Salud y Bienestar*. Una de las metas de dicho objetivo es: "Para 2030 [...] promover la salud mental y el bienestar." (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2025) La soledad prolongada en jóvenes conlleva un impacto demostrado para la salud física y mental, afectando su desarrollo psicosocial. Intervenir sobre ella contribuye a garantizar un bienestar integral.

Por otro lado, el objetivo número diez corresponde a la *Reducción de las desigualdades*. Una de sus metas se centra en potenciar la inclusión social y otra en que se tengan las mismas oportunidades. (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2025) La soledad no deseada no impacta por igual a toda la juventud. Su incidencia es significativamente mayor entre quienes enfrentan situaciones de vulnerabilidad social, lo que evidencia cómo los procesos de exclusión generan desigualdades. Precisamente, este estudio se enfoca comprender y actuar sobre esos factores que afectan en el aumento o reducción de la soledad.

2.2 Objetivos y Preguntas de Investigación

Finalidad: Contribuir a reducir la soledad no deseada en jóvenes.

Objetivo: Analizar qué elementos influyen en la aparición de la soledad no deseada en jóvenes.

P.1: ¿Cuáles son los factores de riesgo que afectan a la soledad no deseada en jóvenes?

P.2: ¿Cuáles de los factores identificados afectan más a la soledad no deseada en jóvenes?

Objetivo: Identificar qué elementos contribuyen a reducir la soledad no deseada.

P.1: ¿Cuáles son los factores de protección que afectan a la soledad no deseada en jóvenes?

P.2: ¿Cuáles son los principales factores de protección identificados que son más efectivos para reducir la soledad no deseada en jóvenes?

Objetivo: Conocer el proceso socioeducativo que se lleva a cabo desde la Educación Social para prevenir, detectar e intervenir la soledad no deseada en jóvenes.

P.1: ¿Qué estrategias se están implementando desde la Educación Social para prevenir la soledad no deseada en jóvenes?

P.2: ¿Qué herramientas se utilizan para detectar la soledad no deseada desde la Educación Social?

P.3: ¿Cómo se interviene desde la Educación Social con los casos de soledad no deseada?

3. Fundamentación

3.1 Marco Teórico.

El presente marco teórico se estructura en tres ejes. En el primero de ellos, se abordará la soledad no deseada en la población joven. A continuación, se examinarán los factores que influyen en su desarrollo, tanto de riesgo como de protección. Por último, se explorará cual es el rol de la Educación Social en la intervención ante esta situación.

3.1.1: Soledad no deseada en jóvenes.

El primer eje pretende hacer una aproximación a la soledad no deseada de los jóvenes, conceptualizando en primer lugar que se entiende por soledad no deseada y más tarde analizando su prevalencia, impacto y consecuencias en los jóvenes.

3.1.1.1: Soledad no deseada.

La soledad no deseada es una experiencia que refleja los retos de crear vínculos afectivos en un contexto social marcado por el individualismo y el aislamiento. En la vida moderna, muchas formas de encuentro colectivo han perdido su sentido, lo que debilita los espacios donde antes se tejían relaciones significativas. Esta falta de conexión no solo empobrece los lazos sociales, sino que también puede generar una sensación de vacío existencial ante la ausencia de apoyo emocional y pertenencia. (Arévalos y Kaplan, 2022)

La soledad no deseada afecta a una parte significativa de la población. Diversos estudios han demostrado su impacto negativo en la salud mental y física, y en la esperanza y calidad de vida. Debido a sus consecuencias, esta problemática ha sido reconocida como una prioridad en el ámbito de la salud pública y las políticas sociales a nivel global. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025)

Según el Observatorio Estatal de Soledad no Deseada esta se define como:

la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea. (SoledadES, 2025, párr. 3)

De un modo parecido, una definición que ha sido ampliamente citada es la de Perlman y Peplau (1981) cuando describen “[...] la soledad como una discrepancia entre el nivel de relaciones sociales deseado y el alcanzado.” (p.32) Otra visión es la de Caballero Cala (2023) cuando dice: “La soledad contemporánea se describe como un fenómeno poliédrico y ambivalente con enorme presencia.” (p.93) Asimismo, algo esencial son las expectativas que cada individuo tiene sobre sus relaciones, basadas en lo que cada uno ve como ideal, así como la comparación que realiza entre sus experiencias reales y las que desearía tener. (Lázaro et al., 2022)

Además, la soledad suele ser un tema difícil de expresar y discutir debido a las percepciones negativas que la rodean en la sociedad. Admitir que se vive con soledad tiende a relacionarse con ser visto como alguien extraño. (Caballero Cala, 2023) Por tanto, la soledad evidencia su carácter tanto íntimo y personal como moldeado por el entorno social.

Algunos autores también concuerdan en la necesidad de diferenciar el concepto de aislamiento del de soledad no deseada. “[...]el aislamiento social es objetivo y se basa en la ausencia de relaciones con otras personas, mientras que la soledad es subjetiva y se experimenta.” (Lázaro et al., 2022, p.15) Aunque la soledad y el aislamiento social son conceptos distintos, están interconectados. Quienes experimentan un mayor aislamiento social suelen tener más probabilidades de sentir soledad, aunque esto no siempre es así. Hay casos en

los que individuos aislados socialmente pueden sentirse solos, mientras que otros pueden experimentar soledad sin estar necesariamente aislados. (Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, 2024)

En relación a los datos de la prevalencia en España sobre la soledad no deseada, el Informe del Barómetro de la soledad no deseada concluye que el 20% de la población sufre soledad no deseada, es decir, una de cada cinco personas. Además:

Dos de cada tres personas (67,7%) que sufren soledad llevan en esta situación desde hace más de 2 años y un 59% desde hace más de tres. En España la soledad crónica (personas que sufren soledad desde hace dos o más años) se sitúa en el 13,5% de la población. (Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, 2024, p.23)

Asimismo, en la página web de la Unión Europea (2025) se encuentra la primera encuesta sobre soledad no deseada la cual determinó que “de media, el 13 % de los encuestados afirma sentirse solo la mayor parte o la totalidad del tiempo durante las últimas cuatro semanas, mientras que el 35 % afirma sentirse solo al menos en parte.” (párr.1)¹

La magnitud de la soledad no deseada ha alcanzado tal nivel de gravedad que diversos países han comenzado a implementar políticas específicas para hacerle frente. Dos ejemplos destacados son los de Japón y Reino Unido, que han dado un paso pionero al crear un ministerio dedicado exclusivamente a combatir la soledad no deseada, reconociendo así su impacto profundo en la sociedad. (Soler-Masó et al., 2022)

En síntesis, tras haber abordado su dimensión general, todo lo expuesto refleja que la soledad no deseada es, sin duda, un problema social de alcance global que afecta a diversos perfiles de personas. A continuación, se profundizará en cómo impacta en la población joven, un grupo especialmente vulnerable a esta experiencia.

¹ Traducción propia del original: “on average, 13% of respondents report feeling lonely most or all of the time over the past four weeks, while 35% report being lonely at least some of the time.” (European Commission, 2025, párr.1).

3.1.1.2: Soledad no deseada en jóvenes.

La soledad no deseada se tiende a asociar con las personas mayores y esto se ve reflejado en la cantidad de estudios y recursos existentes para dicha problemática en ese rango de edad concreto. “Si bien esta percepción es real, cabe decir que hay otras personas, entre ellas adolescentes y jóvenes, que también sufren este sentimiento.” (Ajuntament de Barcelona, 2021b, p.14) Aunque, desde una perspectiva cultural, se suele relacionar la etapa juvenil con una época de intensa sociabilidad, la vivencia de la soledad se manifiesta también durante la adolescencia. Esta fase se caracteriza por un proceso dual en las relaciones de apego: por un lado, el distanciamiento progresivo de las figuras parentales y, por otro, la búsqueda activa de vínculos con personas de su misma edad. (Tapia et al, 2003) De hecho, según Escapa et al (2024) “La adolescencia es la etapa más asociada a soledad y alienación, ya que sentirse incluido, aceptado y querido son aspectos de importancia crucial en la formación de la identidad.” (p.65)

La juventud, según las Naciones Unidas (2025), se entiende como la etapa que abarca desde los 15 hasta los 24 años, situándose en el periodo posterior a la pubertad. Esta fase se distingue por procesos intensos de interacción social, la formación de la identidad y la incorporación de responsabilidades. Debido a esto, la vivencia de la juventud no es uniforme, sino que difiere en función del contexto social al que pertenezca cada individuo. (Pineda y Aliño, 2002) También existen otras definiciones que amplían el rango de edad de la juventud, extendiéndolo hasta los 29 años.

Son varios los estudios e informes que sacan a la luz los datos sobre la soledad no deseada en jóvenes. En primer lugar, el *Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España* realizado en 2023, habla de que uno de cada cuatro jóvenes experimenta soledad en la actualidad. En concreto, el 25,5% de las personas entre 16 y 29 años afirma sentirse sola en este momento. Además, más de la mitad de quienes no se sienten solos actualmente (un 58,4%) han vivido esta sensación en algún momento previo de sus vidas. En total, el 69,0% de los jóvenes ha experimentado soledad en algún punto de su vida, ya sea en el presente o en el pasado. (Ruiz Villafranca et al., 2023)

En segunda instancia, el Informe España 2020 resalta que:

El sentimiento de soledad es mayor entre mujeres (21%) que entre hombres (18,5%) y aumenta conforme se es más joven: se han sentido solos el [...] 31% de los jóvenes

menores de 30 años. Casi 1 de cada 3 jóvenes ha sentido soledad en la última semana [...] (Vidal y Halty, 2020, p. 103)

Otros datos de este mismo informe son que el 7% de las personas jóvenes de menos de 30 años experimenta una intensa sensación de soledad y que el 5% de ellos percibe una profunda falta de compañía. (Vidal y Halty, 2020)

Asimismo, el Ayuntamiento de Barcelona ha llevado a cabo una Estrategia Municipal contra la soledad 2020-2030. De esta iniciativa se desprenden algunas cifras relevantes:

En relación a la edad, los datos evidencian que las personas jóvenes son las que se sienten solas con mayor frecuencia. El 26'5% de los y las jóvenes afirman que se sienten solos; el 19'4% de entre ellos, a veces; y el 7'1%, a menudo. (Ajuntament de Barcelona, 2021a, p. 28)

En definitiva, todos los datos recopilados refuerzan la noción de que la soledad no deseada constituye un hecho de relevancia considerable y recurrente entre las personas de 15 y 30 años. Esta realidad, lejos de ser un hecho aislado, se presenta como una problemática persistente que refleja dinámicas sociales complejas y multifactoriales, que se analizarán más adelante. En este sentido, se considera fundamental analizar el impacto y las consecuencias que genera esta situación, este sentimiento, tanto en el plano individual como en su dimensión colectiva.

3.1.1.3: Consecuencias de la soledad no deseada en los jóvenes.

La soledad no deseada ha sido objeto de estudios que evidencian su profundo impacto en la salud física, mental y social de las personas. En primer lugar, en relación a las consecuencias físicas, Rodríguez y Sosvilla (2022) señalan que la soledad se ha asociado con “[...]enfermedades del corazón, pulmonares y cardiovasculares, hipertensión, arteriosclerosis, derrames cerebrales y trastornos metabólicos, obesidad, entre otros.” (p.3) Además, la soledad puede “debilitar el sistema inmunológico.” (Martínez, 2024, párr. 8)

En segundo lugar, la soledad no deseada influye de manera negativa en la salud mental de los jóvenes. Rodríguez y Sosvilla (2022) afirman que “la soledad constituye un importante predictor de problemas de salud mental, como la depresión, el estrés psicológico, ansiedad y el deterioro cognitivo.” (p. 3-4) También se asocia con un “mayor riesgo de depresión, ansiedad,

pensamientos negativos, baja autoestima y suicidio en los adolescentes.” (Martínez, 2024, párr. 8). Estos problemas mentales no solo afectan el bienestar emocional, sino que también pueden dificultar el funcionamiento diario y la capacidad de afrontar situaciones estresantes, perpetuando así el ciclo de aislamiento y malestar.

En tercer lugar, las consecuencias sociales de la soledad no deseada son igualmente significativas. En los y las jóvenes, la soledad no deseada puede generar problemas de concentración, reducir la participación en actividades escolares y disminuir la motivación, lo que repercute de manera negativa en el desempeño académico. Además, obstaculiza el desarrollo de competencias sociales y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables a largo plazo. Asimismo, incrementa la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, entre otras el consumo de sustancias como el alcohol y las drogas. (Martínez, 2024) “También hay que señalar su impacto en el trabajo y en la productividad, en la propensión al consumo y el ocio, en el coste de los cuidados y de acompañamiento.” (Rodríguez y Sosvilla, 2022, p.4)

En conclusión, "la soledad enferma en cualquiera de los sentidos e, incluso, mata en mayor medida en comparación con aquellas personas que viven relativamente integradas. La SND es una de las formas de exclusión menos visibles, pero de mayor impacto." (Rodríguez y Sosvilla, 2022, p. 33). Por lo tanto, se considera crucial abordar este fenómeno desde un enfoque integral que considere sus efectos físicos, mentales y sociales, con el fin de mitigar sus consecuencias y promover el bienestar general.

3.1.2: Factores de Riesgo y de Protección que afectan a la Soledad No Deseada en Jóvenes.

3.1.2.1: Conceptualización.

A continuación, se analizarán los factores de riesgo y de protección asociados a la soledad no deseada, con el objetivo de comprender las dinámicas que influyen en su aparición y perpetuación. En primer lugar, se abordarán los factores de riesgo y, posteriormente, se examinarán los de protección.

En términos generales, un factor de riesgo se define como una característica —ya sea de tipo personal, familiar, grupal o social— cuya existencia incrementa la probabilidad de que ocurra un fenómeno específico. En el ámbito de estudio que nos ocupa, un factor de riesgo puede entenderse como un elemento que permite anticipar la aparición de una conducta

problemática; es decir, una variable que, en cierta medida, coloca al individuo en una situación de mayor susceptibilidad frente a este tipo de comportamientos. (Luengo et al, 1999)

Otro aspecto que se considera relevante explicar es que la existencia de algún factor de riesgo no asegura que un suceso vaya a producirse, ya que no actúa como causa determinante, sino como variable que eleva la probabilidad de que surja un problema. (Madrid Salud, 2025) En este sentido, como indican Laespada et al. (2004) “los factores de riesgo interactúan entre sí influyéndose y son de carácter probabilístico, es decir, su presencia aumenta la probabilidad de que se dé una conducta.” (p.17) Lo mismo sucede con los factores de protección en la soledad no deseada en jóvenes: no garantizan un resultado positivo, pero aumentan la probabilidad de bienestar. Según Villafranca et al. (2023) la soledad juvenil se caracteriza por su multicausalidad, lo que significa que no puede atribuirse a una o dos razones específicas, sino que es el resultado de una amplia variedad de factores.

Por su parte los factores de protección son recursos o condiciones —de tipo biológico, ambiental, social, entre otros— que poseen las personas o grupos, y que reducen la probabilidad de desarrollar un problema específico. Se refieren a aquellas circunstancias que fortalecen la capacidad para enfrentar situaciones de riesgo o vulnerabilidad. (Madrid Salud, 2025) En el caso en cuestión, para combatir la soledad no deseada.

Existen múltiples factores de riesgo y de protección que pueden influir en la soledad no deseada, algunos de ellos más estudiados que otros. No obstante, la mayoría de estos factores comparten la característica de que, dependiendo de las circunstancias en las que se presenten, pueden actuar tanto como elementos de protección como de riesgo.

Monreal-Gimeno et al. (2014) proponen una clasificación de los factores que influyen en los adolescentes, distinguiendo entre: “individuales, contextuales, de los iguales, del profesorado y de los medios de comunicación.” (p.109-112) A partir de esta agrupación, y centrándolo en la soledad no deseada en jóvenes, se propone una reorganización de estos factores en tres aspectos que agrupan las dimensiones más relevantes para el estudio: Individuales, Relacionales y Contextuales.

3.1.2.2: Aspectos Individuales.

En primer lugar, se encuentran los **aspectos individuales**. Varios autores concuerdan en que el género es un factor que se debe tener en cuenta ya que, en comparación con los

hombres jóvenes, las mujeres jóvenes experimentan mayores niveles de soledad no deseada. (von Soest et al., 2020; Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, 2024; Franssen et al., 2020)

Por otro lado, según Ruiz Villafranca et al. (2023) “La discapacidad, la orientación sexual o el origen guardan una importante relación con la soledad no deseada en la juventud. La relación es especialmente fuerte con la discapacidad y menor en el caso del origen.” (p.73)

Desde una perspectiva de etapas vitales basadas en la edad, se podría predecir que las transiciones sociales son especialmente relevantes para reducir los sentimientos de soledad cuando ocurren en momentos considerados apropiados según la etapa en la que se encuentre la persona. En este contexto, se observó que quienes dejaron el hogar paterno a los 17 años o antes presentaron niveles más altos de soledad directa y emocional. Por otro lado, aquellos que permanecieron en casa hasta los 31 años mostraron mayores niveles de soledad en comparación con quienes se independizaron a los 18 años o después. (von Soest et al., 2020) Por tanto, el factor principal es la temporalidad de las transiciones sociales, sobre todo la emancipación.

Otro de los grandes factores es el de la salud mental. Según los datos del Ruiz Villafranca et al. (2023) se observa que la gran mayoría de los jóvenes que se sienten solos sufren de ansiedad o depresión, alcanzando un 77,8% de los casos, frente al 34,8% de quienes no experimentan soledad. “Es decir, la juventud que sufre soledad padece una prevalencia de problemas de salud mental 3,3 veces superior que la que no sufre soledad.” (Ruiz Villafranca et al., 2023, p.67) Esta situación se agrava con otros factores asociados, como una menor autoestima y, según Ruiz Villafranca et al. (2023) con una “mayor prevalencia de pensamientos y prácticas autolesivas” (p. 70). Asimismo, “La relación entre soledad y los pensamientos suicidas es de gran relevancia dado que el suicidio es la principal causa de mortalidad entre la juventud.” (Ruiz Villafranca et al., 2023, p.71)

Por último, se encuentran los factores que tienen relación con las habilidades sociales de la persona, como la capacidad de comunicar, de pedir ayuda y de confiar en los demás.

Las personas que no se sienten solas tienen una confianza mucho más elevada que las que se sienten solas: más de la mitad (54,7%) tienen un nivel de confianza medio o alto en los demás, en comparación con los jóvenes que se sienten solos, entre quienes solo

menos de un tercio (30,8%) alcanza este nivel de confianza hacia los demás. (Ruiz Villafranca et al., 2023, p.39)

Esta confianza se relaciona con la autoestima, con cuestiones psicológicas. La capacidad de expresar lo que se siente o se desea es un factor de protección y juega un papel crucial en la experiencia de soledad, según la opinión de la mayoría de los jóvenes que la padecen. De hecho, el 89,2% considera que saber comunicar sus emociones y necesidades influye mucho o bastante en la vivencia de la soledad. Sin embargo, a pesar de la importancia de esta habilidad, solicitar ayuda no resulta fácil para quienes enfrentan soledad. Solo una de cada tres personas se siente cómoda pidiendo apoyo cuando la experimenta. (Ruiz Villafranca et al., 2023) Esto sugiere que, aunque la comunicación es percibida como un factor clave para reducir la soledad, existen barreras emocionales o sociales que dificultan la búsqueda de ayuda en momentos de necesidad.

3.1.2.3: Aspectos Relacionales

En segunda instancia se plantean los aspectos de relacionales. Primeramente, los rasgos de la familia, de los padres, constituyen otro grupo de factores que podrían influir en la sensación de soledad. Un menor nivel de estudios en los padres se asocia con mayores niveles de soledad. Por otro lado, cuando los padres perciben ayudas económicas se observa un mayor inicio de soledad en sus hijos. Asimismo, los hijos de padres divorciados pueden experimentar mayor soledad, debido a que este hecho modifica su mundo social. Además, existe una correlación entre la escasa atención de los progenitores y mayores índices de soledad. (von Soest et al., 2020) Por el contrario, unos padres que dedican tiempo de calidad a sus hijos y ejercen una crianza basada en el apoyo emocional actúan como factores protectores, reduciendo así los sentimientos de soledad en los jóvenes. (Ying, 2023)

En relación a la paternidad en edades tempranas, esta puede incrementar significativamente la soledad, dado que actualmente representa un fenómeno poco común y frecuentemente estigmatizado. (von Soest et al., 2020)

Asimismo, la posibilidad de experimentar soledad se incrementa notablemente en los jóvenes sin pareja o con relaciones inestables, en contraste con aquellos que mantienen una relación estable, (Ajuntament de Barcelona, 2021b) que se relacionaría con un factor protector.

Otro conjunto relevante de factores se asocia a las relaciones de amistad y las redes de apoyo social. La cantidad de las interacciones sociales constituye un elemento clave en el análisis de la soledad juvenil, destacándose particularmente en el ámbito de las amistades, aunque también en los contextos familiar, laboral y académico. Asimismo, la calidad de dichas relaciones emerge como un factor explicativo y protector. Los datos revelan una clara disparidad: la proporción de jóvenes que expresan insatisfacción con sus vínculos sociales es notablemente superior entre quienes experimentan soledad no deseada, en contraste con aquellos que no la padecen. (Ruiz Villafranca et al., 2023)

Por otra parte, la disponibilidad de relaciones de amistad en las que se pueda confiar se asocia con un mayor bienestar subjetivo y se encuentra como factor de protección. Esto subraya la relevancia de que se analicen las percepciones de carencia de redes de apoyo entre la población juvenil. (Goodfellow et al., 2022)

También otro factor protector es el factor comunitario: “como hablar con frecuencia con los vecinos, un mayor grado de confianza en quienes viven en el barrio y un mayor sentimiento de pertenencia al barrio, eran importantes para determinar el aumento del Bienestar Personal.” (Goodfellow et al., 2022, p.564)² Por tanto, se reduce el sentimiento de soledad no deseada. Asimismo, la regularidad del contacto con amigos y familiares es otro factor protector. (Goodfellow et al., 2022)

Después, se considera muy relevante que el número de jóvenes que han experimentado acoso escolar o laboral en algún momento de su vida sea casi el doble entre aquellos que padecen soledad no deseada en comparación con quienes no la padecen. (Ruiz Villafranca et al., 2023) Por ende, sufrir o haber sufrido acoso es un factor de riesgo que puede afectar a la soledad no deseada.

En último lugar, se encuentra el factor del uso de redes sociales e internet. Pérez y Quiroga-Garza (2019) afirman que “a mayor uso compulsivo de internet, mayor sensación de soledad.” (p.73) En la misma línea, Velásquez et al (2021) explican que “la soledad presenta una correlación significativa con el uso problemático del celular, es decir que a mayor uso problemático del celular mayor será la percepción de soledad.” (p.215) De la misma manera,

² Traducción propia del original: “frequently talking to neighbors, a greater degree of trust in those living in the neighborhood, and an increased sense of belonging to the neighborhood, were important in determining increased PWB.” (Goodfellow et al., 2022, p.564)

el mantenimiento de un número excesivo de interacciones digitales constituye un elemento con incidencia notable en la aparición de soledad. (Ruiz Villafranca et al., 2023)

3.1.2.4: Aspectos Contextuales

A continuación, se dan los aspectos contextuales. Según Ruiz Villafranca et al., (2023) “La inclusión social guarda una relación obvia con la soledad: la carencia de medios materiales y otras situaciones de exclusión para participar en la sociedad implica una menor capacidad de relacionarse.” (p.52) Se observa que los jóvenes pertenecientes a familias con mayores recursos económicos disponen de la capacidad financiera necesaria para involucrarse en actividades estructuradas que promueven la socialización con sus iguales, mientras que aquellos provenientes de entornos socioeconómicos desfavorecidos enfrentan mayores limitaciones para acceder a dichas oportunidades. (von Soest et al., 2020) De igual manera, los individuos pertenecientes a hogares con graves problemas económicos para cubrir sus necesidades básicas presentan una incidencia de soledad cinco veces mayor en comparación con aquellos cuyos hogares afrontan dichos gastos sin complicaciones. (Ruiz Villafranca et al., 2023) En otras palabras, la falta de oportunidades derivada de la precariedad económica emerge como un factor en la soledad no deseada.

En relación a la educación, un factor protector es estudiar. Según Ruiz Villafranca et al. (2023) los jóvenes con estudios universitarios registran una menor incidencia de soledad no deseada. No obstante, aquellos con formación profesional —particularmente en el caso de los ciclos formativos de grado medio— presentan índices más elevados que los graduados en bachillerato.

En cuanto al empleo en los jóvenes, solo se encuentra una correlación de riesgo, y es que, la situación de desempleo se asocia con mayores niveles de soledad. (Ruiz Villafranca et al., 2023)

En último lugar, el tamaño del municipio se considera otro factor a tener en cuenta. “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. (Ruiz Villafranca et al., 2023, p.62)

Los aspectos analizados —individuales, relacionales y contextuales— permiten comprender la diversidad de factores que pueden incidir en la soledad no deseada en jóvenes.

Este análisis servirá como base para el siguiente eje, centrado en la intervención socioeducativa, donde se abordará de qué manera la Educación Social puede hacer frente a esta problemática.

3.1.3: Intervención desde La Educación Social en Relación a la Soledad No Deseada de los Jóvenes.

A continuación, este eje aborda el papel de la Educación Social en relación con la soledad no deseada en la juventud. Para ello, se explicará qué es la Educación Social, por qué resulta relevante intervenir con jóvenes que la experimentan y qué tipos de recursos y actuaciones se desarrollan.

3.1.3.1: Educación Social y Jóvenes

La Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES) (2007) concibe la Educación Social como el

Derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador social, posibilitando: La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social. (p. 12)

Esta visión se complementa con la perspectiva de Petrus (2004), quien enfatiza que la Educación Social busca integrar a las personas en su entorno mientras las transforma en agentes de cambio, fomentando su bienestar y sentido de pertenencia. En línea con lo anterior, Pérez Serrano (2005) amplía el alcance de esta disciplina al destacar sus finalidades específicas: “Lograr la madurez social. Promover las relaciones humanas. Preparar al individuo para vivir en sociedad.” (p.11)

Asimismo, la Educación Social asume el deber ético y profesional de ampliar los ámbitos de desarrollo comunitario, fomentando tanto la participación cultural como el encuentro interpersonal. (Fryd y Silva, 2005)

Entre los diversos campos de intervención de la Educación Social, se trabaja con población joven y adolescente, donde los educadores y educadoras se posicionan como acompañantes y facilitadores de sus procesos de crecimiento individual y grupal.

La intervención social con **jóvenes** debe constituirse como un recurso esencial para abordar los desafíos actuales. Desde este enfoque, su labor no solo promueve el empoderamiento de este colectivo —proveyéndolo de capacidades para superar las adversidades del contexto socioeconómico (precariedad laboral, desempleo crónico, obstáculos para la independencia, entre otros)—, sino que también actúa como facilitador de procesos de cohesión social e integración. (Planas-Lladó et al., 2014)

Asimismo, Montserrat y Melendro (2017) como resultado de su investigación, comparten las competencias y habilidades que se debe tener para la intervención socioeducativa con adolescentes. Algunas de estas son: tener capacidades sociales; crear intervenciones contextualizadas y adaptadas a las necesidades consensuándolo con los jóvenes; trabajo interdisciplinar; impulsar grupos de iguales; y saber escuchar de manera activa, acompañar y estar implicados.

La intervención socioeducativa con jóvenes se sustenta en la figura del/ a educador/a social como un agente relevante que, según Funes (1995), "se configura como un personaje que observa, que detecta la evolución de la realidad juvenil, que es conocido y aceptado, que puede llegar a ser agente de intervención porque, previamente, se ha convertido en presente." (p. 49). Esta presencia activa y cercana permite al profesional identificar situaciones de soledad no deseada.

El ocio y tiempo libre con población adolescente se ha consolidado, a lo largo del tiempo, como un ámbito privilegiado para generar vivencias significativas que retroalimentan tanto los fundamentos teóricos como las metodologías de intervención socioeducativa. (Huegun et al., 2016) Este enfoque adquiere relevancia al abordar la soledad juvenil, ya que los espacios de ocio permiten detectar situaciones de aislamiento de forma natural y crear contextos donde los jóvenes puedan establecer conexiones auténticas desde sus propios intereses.

Además, los adolescentes demandan ser reconocidos en su singularidad afectiva y vivencial, lo que exige al educador social desarrollar estrategias de acercamiento que validen sus experiencias y activen procesos de identificación grupal. (Huegun et al, 2016, p.77) Por

tanto, la Educación Social en relación a la soledad no deseada, debe priorizar la creación de espacios seguros donde se fomente la expresión emocional y se tejan redes de apoyo entre iguales.

3.1.3.2: Educación Social, Jóvenes y Soledad no Deseada

Desde la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 cuentan con el *Consejo Asesor Científico contra la Soledad (CACCS)*, un grupo multidisciplinar de expertos (en Educación Social, Psicología, Sociología, Medicina, etc.) que asesora y evalúa con precisión la Estrategia. (Ajuntament de Barcelona., 2021a)

Según la *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad* desarrollada por el Ayuntamiento de Barcelona en 2021, se propone trabajar la soledad no deseada desde cuatro ámbitos: dimensión comunitaria, red de relaciones cotidianas de proximidad, red de convivencia y ámbito de la persona joven. Las intervenciones socioeducativas se clasifican en dos. Por un lado, se encuentran aquellas dirigidas a la detección y prevención de la soledad, centradas en minimizar la aparición de factores de riesgo y generar situaciones de protección. Por otro lado, figuran las orientaciones vinculadas al acompañamiento y seguimiento, que implican una labor profesional continuada, orientada a conectar a los jóvenes con su entorno mediante intervenciones planificadas. (Ajuntament de Barcelona, 2021b)

Si bien la guía no explicita los agentes profesionales responsables de implementar las orientaciones propuestas, resulta evidente que la Educación Social posee un rol fundamental en este ámbito. El enfoque integral que caracteriza a la disciplina -combinando prevención, detección e intervención socioeducativa- le convierte en un actor clave para materializar las acciones planteadas en relación a la soledad no deseada en jóvenes. De hecho, Fantova (s.f.) afirma que “Si hubiera que escoger una rama de actividad o una política sectorial como encargada de referencia de la soledad no deseada en nuestro estado de bienestar, podría ser la de los servicios sociales [...]” (p.4-5)

En otra instancia, según Osborn et al (2021), varias intervenciones para la prevención de la soledad no deseada coinciden con otras ya revisadas, como el entrenamiento de habilidades sociales, facilitando las interacciones significativas y la reestructuración cognitiva de las percepciones. De igual manera que antes, los educadores y las educadoras sociales también tienen aquí un papel importante.

Por otra parte, en el *Plan de acción de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022-2025* se mencionan las diferentes maneras desde las que se pueden afrontar las situaciones de soledad no deseada. Algunas de estas son: analizar y abordar la soledad entendiendo sus múltiples dimensiones, intervención a diferentes niveles (con las personas en situación de soledad, con la comunidad y sensibilizando a la ciudadanía) y, por último, realizar un trabajo de coordinación entre los diferentes recursos. (Junta de Castilla y León, 2022) Todo ello son funciones que el/la profesional de la Educación Social realiza.

En España existen muchos recursos que intervienen con la soledad no deseada y que tienen en sus equipos a educadores/as sociales, pero que se centran únicamente en la población mayor. Desde el Ayuntamiento de Madrid, más concretamente desde Madrid Salud, se ha creado un *Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad No Deseada* en el que incluyen a los jóvenes. “Se desarrolla e impulsa desde los 16 CMSc, el Centro Joven y el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo. [...] (Madrid Salud, Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud, 2021, p. 8) Además, se implementan dos estrategias: por un lado, a nivel poblacional, orientada a toda la ciudadanía y, por otro, focalizada en grupos de riesgo, dirigida a personas que experimentan soledad no deseada. (Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud, 2021)

“El objetivo final del proyecto es: fomentar una sociedad en red donde las personas se vinculen y se favorezca la salud y el bienestar” (Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud, 2021, p. 12). Este objetivo se vincula directamente con una de las funciones de los y las educadores/as sociales. Las líneas de actuación en la población general son: sensibilización, red de colaboradores y oportunidades de encuentro; en cambio, las de población en riesgo son: detección y diseño de itinerarios de actuación. (Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud, 2021) Dentro de los equipos de profesionales se encuentran los educadores/as sociales y los psicólogos/as, entre otros.

En otra instancia, desde el Departamento de Juventud que pertenece a la Subdirección General de Educación y Juventud, se encuentran los proyectos destinados a los y las jóvenes. Algunos de ellos son servicios psicológicos, formativos, de empleo o de ocio y tiempo libre. (Ayuntamiento de Madrid, 2025) Tanto en los que cuentan con profesionales de la Educación Social como en los que no, se está interviniendo de manera indirecta con la soledad no deseada, sobre todo en relación a la prevención.

Para concluir, la soledad juvenil, por su complejidad, requiere abordajes interdisciplinarios donde la Educación Social contribuya con su capacidad para articular respuestas que combinen lo individual con lo comunitario, fomentando las relaciones de calidad y el bienestar de las personas. En palabras de Fantova (s.f.):

Si aceptamos que prevenir, paliar o revertir la soledad no deseada es un gran objetivo social, [...], tendremos que convenir en que el mal de la soledad no deseada (y el bien de la interacción) es sufrido (o disfrutado) individual y subjetivamente, pero que, necesariamente, deberá analizarse y abordarse en su dimensión colectiva y estructural. (p.4)

En este sentido, se necesitan impulsar más programas donde trabajen educadores/as sociales desde la prevención o intervención de la soledad no deseada entre los jóvenes.

3.2 Estado de la Cuestión

A continuación, en este apartado se revisarán cinco investigaciones que han abordado preguntas similares a las planteadas en este trabajo, con el fin de contextualizar sus aportaciones y resultados. La búsqueda de dichas investigaciones se realizó en ProQuest, Google Académico y Consensus.

Para poder buscar los artículos se utilizaron palabras como: soledad, soledad no deseada en jóvenes, adolescentes, Educación Social, intervenciones, intervención social, factores de protección, factores de riesgo, etc. Además, la revisión bibliográfica mostró predominio de estudios en inglés, por lo que se optó por buscarlos en ese idioma.

“Intrapersonal, Interpersonal, and Social Factors Affecting Loneliness in University Students in the Digital Age.” de Chuanfachom Navabooniyom y Kullaya Pisitsungkagarn (2024)

La investigación realizada por Navabooniyom y Pisitsungkagarn (2024) tuvo como objetivo analizar los factores que influyen en la soledad de los estudiantes universitarios, centrándose en dimensiones intrapersonales, interpersonales y socioculturales. El estudio buscó identificar cómo variables como la autoestima, las estrategias de afrontamiento, los

motivos de comunicación en línea y el autoconcepto cultural se relacionan con la experiencia de soledad en jóvenes adultos.

Con unas preguntas de investigación muy parecidas, el trabajo de investigación que se está realizando pretende detectar cuales son los factores de riesgo y de protección que afectan a la soledad no deseada de los jóvenes sin acotar tipos de factores y en un rango más amplio de edad que la investigación que se está analizando.

Ese estudio adoptó un diseño cuantitativo en el que participaron 179 estudiantes universitarios de Bangkok, con edades entre 18 y 25 años. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Soledad UCLA, la Escala de Autoestima, las subescalas del Cuestionarios de Afrontamiento de la Soledad, las subescalas de Motivos para la Comunicación en Línea y la Escala de Autoconstrucción. Los datos se analizaron mediante correlaciones de Pearson y regresión múltiple.

Los resultados mostraron patrones significativos entre la soledad y los factores examinados. Se encontró una relación negativa entre la soledad y la autoestima, lo que sugiere que, a mayor autoestima, menor soledad sentían. Asimismo, los motivos de comunicación en línea para conocer nuevas personas, mantener relaciones existentes y tener un autoconcepto independiente también se asociaron negativamente con la soledad. Paradójicamente, las estrategias de afrontamiento mostraron correlaciones positivas con la soledad: autodesarrollo, comprensión, búsqueda de apoyo social y aumento de actividades. Según el apartado de discusión, esto podría indicar que los estudiantes recurren a estas tácticas reactivamente cuando experimentan mayor malestar, más que acudir a ellas como mecanismos preventivos.

Así, los hallazgos de esta investigación aportan respuestas concretas a las preguntas planteadas en la investigación que se está llevando a cabo sobre la soledad no deseada en jóvenes. Por un lado, identifican factores protectores clave como la autoestima y el uso proactivo de la comunicación digital. Por otro lado, cuando los jóvenes emplean estrategias de afrontamiento de forma reactiva -como el aumento de actividades o la búsqueda de apoyo solo en momentos de crisis- estas se asocian con mayores niveles de soledad, respondiendo a la pregunta sobre los factores de riesgo.

**“A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth.”
de Susanne Buecker, Kimberly Petersen, Anne Neuber, Yixuan Zheng, Daniel Hayes y
Pamela Qualter (2024)**

El presente artículo lleva a cabo una revisión sistemática de estudios longitudinales con el propósito de identificar y analizar los factores de riesgo y protección asociados a la experiencia de soledad en población juvenil (menores de 25 años). A través de un enfoque integral, examina cómo diversas variables —entre ellas, aspectos demográficos, características socioemocionales, dinámicas familiares y condiciones ambientales— se relacionan con el desarrollo y persistencia de la soledad a lo largo del tiempo.

Este estudio guarda una estrecha relación con la presente investigación al abordar directamente dos de sus interrogantes fundamentales: la identificación de los principales factores de riesgo y de protección asociados al desarrollo de la soledad no deseada en población adolescente y joven.

En dicha revisión sistemática de los estudios se siguieron los estándares PRISMA con un protocolo registrado en el Open Science Framework (OSF). Se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PsycINFO y MEDLINE. De los 398 artículos identificados inicialmente, se seleccionaron 105 que cumplieran los criterios de inclusión. En la mayoría de los estudios emplearon escalas multidimensionales para evaluar la soledad. Entre los instrumentos más frecuentes destacaron la Escala de Soledad Infantil de Asher y Wheeler, seguida de la UCLA.

Los hallazgos de esta investigación proporcionan respuestas directas a las preguntas planteadas. En primer lugar, identifican los principales factores de riesgo asociados a la soledad no deseada en jóvenes: dificultades en las relaciones interpersonales (especialmente rechazo por iguales y situaciones de acoso presencial/digital), junto con problemas psicológicos como depresión, ansiedad social y rasgos de neuroticismo. En segundo lugar, responden a la pregunta sobre factores protectores, destacando tres elementos clave: relaciones familiares caracterizadas por calidez y apoyo emocional, una autoestima sólida y la participación regular en actividades físicas.

En síntesis, esta revisión sistemática aporta una síntesis rigurosa de la evidencia sobre los factores predictores de soledad juvenil, destacando la interacción entre aspectos individuales y contextuales. Además, el estudio identifica vacíos críticos en la investigación,

particularmente en poblaciones infantiles y contextos culturales diversos, orientando futuras líneas de investigación. Los resultados proporcionan un marco valioso para diseñar programas efectivos que promuevan el bienestar emocional de los jóvenes.

“The Development of Loneliness Through Adolescence and Young Adulthood: Its Nature, Correlates, and Midlife Outcomes.” de Tilmann von Soest, Maike Luhmann y Denis Gerstorf. (2020)

Este estudio buscó comprender cómo evoluciona la experiencia de soledad en los jóvenes, analizando no solo sus patrones de cambio, sino también los factores que la moldean y sus consecuencias a largo plazo. Los autores destacaron la necesidad de abordar esta investigación desde una perspectiva longitudinal y multifacética, considerando tanto las dimensiones emocionales como sociales de la soledad.

La investigación de von Soest et al. (2020) aporta evidencia empírica relevante para esta investigación al identificar factores asociados a la soledad no deseada en población joven, coincidiendo con el interés de este trabajo por comprender los determinantes del fenómeno. Si bien se centra también en otros aspectos y no resalta factores de protección, la conexión es directa.

Para ello, se implementó un diseño que abarcó cuatro momentos de medición (1992, 1994, 1999 y 2005), con una muestra representativa de 3.116 participantes noruegos cuyas edades oscilaron entre los 13 y 31 años. La evaluación de la soledad se realizó mediante dos enfoques complementarios: una medida directa sobre la frecuencia y una escala indirecta adaptada de la UCLA Loneliness Scale. Mediante modelos de curvas de crecimiento se analizaron tanto los niveles iniciales como los cambios longitudinales en cada dimensión.

A diferencia de otras investigaciones, este trabajo ofrece una comprensión integral de la evolución de la soledad durante la adolescencia y la adultez temprana, estableciendo una clara distinción entre sus dimensiones emocional y social. Los datos sugieren que acciones preventivas tempranas, focalizadas en los factores protectores identificados, podrían reducir significativamente las consecuencias adversas de la soledad en fases posteriores de la vida adulta.

El estudio evidenció que la soledad emocional experimenta un incremento progresivo durante la adolescencia, alcanzando su máximo nivel hacia los 25 años, mientras que la soledad social presenta una tendencia decreciente que se estabiliza en la adultez temprana. Como factores protectores, que es una de las preguntas planteadas, los análisis demostraron que los individuos con relaciones familiares positivas, redes de amistad sólidas y mayores niveles de autoconfianza presentaban menores índices de soledad. Asimismo, se observó que los participantes que reconocían sentir soledad manifestaban una mayor probabilidad de experimentar dificultades económicas y problemas de salud en etapas posteriores de la vida, lo que hace referencia a la pregunta de los factores de riesgo y subraya el impacto prolongado de las experiencias psicosociales durante los periodos posteriores.

“Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness” de Tom Osborn, Peter Weatherburn y Rebecca S French. (2021)

Este estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia de las intervenciones diseñadas para prevenir o reducir la soledad y el aislamiento social en jóvenes. A través de una revisión sistemática, se analizan diversos tipos de intervenciones, identificando cuáles son más efectivas y mejor recibidas por este grupo poblacional. Además, se exploran los contextos y poblaciones específicas donde estas intervenciones pueden tener un mayor impacto, con el fin de proporcionar recomendaciones basadas en evidencias para su implementación.

El estudio de Osborn et al. guarda relación con el tercer objetivo de la presente investigación que se está realizando. Este es el de conocer y analizar el proceso socioeducativo que desarrolla la Educación Social para la identificación, prevención e intervención en situaciones de soledad no deseada en población juvenil.

Para la investigación se realizaron búsquedas en seis bases de datos académicas. Los criterios de inclusión abarcaron estudios cuantitativos y cualitativos publicados en inglés, con participantes entre 10 y 25 años, donde la soledad o el aislamiento social fueran resultados primarios o secundarios. Debido a la heterogeneidad de los estudios, se optó por una síntesis narrativa en lugar de un metaanálisis. El proceso incluyó la revisión de referencias adicionales y la consulta a autores cuando fue necesario, asegurando una selección exhaustiva de la evidencia disponible.

Los resultados indicaron que la mayoría de los programas analizados lograron disminuir la soledad y el aislamiento en jóvenes, aunque los estudios tenían algunas debilidades en su diseño. Las intervenciones funcionaron mejor cuando se aplicaron en espacios organizados, como colegios o centros médicos, y cuando incluyeron tanto entrenamiento en habilidades sociales como acompañamiento psicológico. No obstante, el análisis también reveló problemas importantes: muchos estudios trabajaron con grupos pequeños, no hicieron seguimiento a los participantes y usaron métodos distintos para medir los resultados, lo que hace difícil compararlos.

Esta investigación aporta evidencia valiosa a la investigación que se está llevando a cabo, en concreto la pregunta tres sobre qué tipo de intervenciones pueden ayudar a reducir la soledad en jóvenes. Los resultados no solo identifican qué enfoques son más efectivos, sino que también revelan las limitaciones metodológicas que deben superarse en futuros estudios. Los hallazgos destacan la importancia de diseñar estrategias basadas en teorías sólidas, con metodologías más rigurosas y adaptadas a diferentes realidades sociales y culturales. Además, señalan la necesidad de crear intervenciones inclusivas, que no solo se enfoquen en grupos vulnerables, sino que también lleguen a poblaciones juveniles más amplias.

“Loneliness and personal well-being in young people: Moderating effects of individual, interpersonal, and community factors.” de Claire Goodfellow, Déborah Hardoon, Joanna Inchley, Alastair H. Leyland, Pamela Qualter, Sharon A. Simpson y Emily Long. (2022)

Este estudio explora la relación entre la soledad y el bienestar personal en jóvenes de 16 a 24 años, analizando cómo diversos factores pueden influir en esta dinámica. Sus objetivos principales son determinar si una mayor soledad se asocia con un menor bienestar en esta población e identificar qué elementos demográficos, interpersonales y comunitarios predicen dicho bienestar. Además, la investigación busca descubrir qué aspectos -como el apoyo social o la integración en el entorno- pueden atenuar el impacto negativo de la soledad.

Por tanto, la investigación se enfoca sobre todo en identificar y analizar los factores protectores que pueden mitigar o prevenir la soledad no deseada en jóvenes, lo cual constituye precisamente uno de los principales objetivos que este estudio busca conocer y abordar.

Para llevar a cabo esta investigación se analizaron datos de una encuesta nacional representativa aplicada a 965 jóvenes ingleses. El estudio empleó un diseño transversal que

permitió examinar simultáneamente múltiples factores asociados al bienestar personal. La información sobre soledad se recogió mediante una pregunta directa, mientras que el bienestar se midió a través de un índice compuesto que evaluaba satisfacción vital, felicidad y sentido de propósito. Mediante técnicas de regresión lineal y análisis de moderación, los investigadores exploraron la influencia de diferentes variables.

Entre los factores protectores identificados, que aportan información valiosa a la investigación, se destacaron el apoyo social percibido y la calidad de las interacciones. Asimismo, ser estudiante de tiempo completo y gozar de buena salud física se asociaron con mayores niveles de bienestar, mientras que tener responsabilidades como cuidador mostró el efecto contrario. A nivel comunitario, aspectos como la confianza en el vecindario y el sentido de pertenencia emergieron como predictores positivos del bienestar, destacando la importancia del entorno social en la salud emocional de los jóvenes.

Esta investigación proporciona hallazgos relevantes para el diseño de intervenciones efectivas, destacando la importancia de abordar tanto las relaciones interpersonales como el entorno comunitario. Los resultados obtenidos ofrecen valiosas herramientas prácticas para desarrollar estrategias integrales que ayuden a los jóvenes a gestionar la soledad, contribuyendo así a mejorar significativamente su bienestar emocional y calidad de vida.

En conclusión, los diferentes estudios analizados muestran que la soledad en jóvenes surge de múltiples factores: baja autoestima, acoso, falta de apoyo, entornos familiares frágiles o barrios desvinculados. Sin embargo, también revelan soluciones: fortalecer su autoconfianza, crear espacios donde se sientan escuchados y promover actividades que fomenten pertenencia. Desde la Educación Social se ha visto que es importante hacer las intervenciones en espacios organizado y que sean de calidad, además de involucrar a la comunidad.

4. Diseño y Metodología de Investigación

Como se estableció en el apartado 2.3, esta investigación tiene como finalidad principal contribuir a reducir la soledad no deseada en jóvenes. Para ello, se plantean tres objetivos generales y preguntas de investigación interrelacionadas: (1) analizar los factores de riesgo que influyen en su aparición y cuáles son los más determinantes; (2) identificar los factores de protección y cuáles son los más efectivos; y (3) explorar el rol de la Educación Social en su prevención, detección e intervención.

Partiendo de estas premisas, se hace necesario adoptar una metodología que permita recabar información significativa sobre el fenómeno de estudio, seleccionando para ello el enfoque que mejor se ajuste a los objetivos y preguntas de investigación planteadas.

4.1 Descripción del Método.

La metodología cualitativa es la que se va a utilizar para responder a las preguntas de la investigación. Según Anguera (1986) el método cualitativo funciona como un sistema que intenta captar la complejidad de la realidad con el mayor rigor posible, permitiendo después conseguir una información sólida y útil.

En palabras de Sandoval (1996) “Los acercamientos de tipo cualitativo reivindican el abordaje de las realidades subjetiva e intersubjetiva como objetos legítimos de conocimiento científico; [...] ponen de relieve el carácter único, multifacético y dinámico de las realidades humanas.” (p.15)

Por otro lado, Deslauriers (2004) explica que la investigación cualitativa no ignora los datos numéricos, pero no los pone en el centro; su prioridad es entender cómo las personas y grupos interpretan sus acciones, cómo viven día a día y cómo configuran sus contextos. De modo parecido, Guerrero (2016) comenta que este tipo de investigación no se conforma con describir, ahonda en los hechos y los analiza desde la perspectiva de las personas involucradas y sus dinámicas de interacción.

Asimismo, Ruiz Bolívar (2011) comenta que,

Desde el punto de vista metodológico, la investigación cualitativa enfatiza el estudio de los problemas de la vida cotidiana y se fundamenta en los procesos de pensamientos de los actores acerca de las acciones, interacciones y transacciones en las que se involucran en distintos contextos socioculturales. (p.31)

Añadido a lo anterior Mira et al. (2004) matiza que “La investigación cualitativa, como toda investigación, precisa que se respeten unos requisitos básicos que aseguren la validez de sus resultados. Aplicada con rigor, puede ser una metodología especialmente útil [...]” (p.165)

La elección de una metodología cualitativa responde a la necesidad de comprender la soledad no deseada en jóvenes desde dentro, a través de sus propias palabras, emociones y vivencias. Se trata de que permite dar espacio a las historias y trayectorias (profesionales y personales) que nos hablan de cómo se vive y se afronta la soledad en la juventud.

En definitiva, dado que la soledad no deseada constituye una experiencia fundamentalmente subjetiva -como se ha establecido previamente-, la investigación cualitativa se configura como la aproximación metodológica más adecuada para su estudio, al poseer la capacidad de captar dichas dimensiones personales y complejas.

4.2 Descripción de Informantes Clave.

En la investigación cualitativa generalmente se utilizan muestras pequeñas seleccionadas mediante criterios específicos, no aleatorios. Esto no indica falta de rigor, sino un enfoque metodológico distinto. Aunque el tamaño muestral limitado puede afectar la generalización de resultados, el objetivo principal es el de profundizar en casos relevantes para explorar significados o diversas perspectivas. (Martín-Crespo y Salamanca, 2007)

Por tanto, se ha escogido cuidadosamente a las seis personas que participan en esta investigación, valorando que puedan aportar la información que se necesita responder en relación a las preguntas de investigación. A continuación, se realizará una breve descripción de los participantes.

Paloma tiene 23 años y hace uno y medio terminó de estudiar las carreras de Trabajo Social y de Criminología. Durante sus estudios fue scouter (monitora de ocio y tiempo libre), en un grupo scout, para adolescentes y jóvenes. Actualmente trabaja con personas con discapacidad. Ella es importante para esta investigación ya que aportará la visión de ser joven, de haber sufrido soledad no deseada y de conocer la intervención social.

Silvia, de 38 años traerá a esta investigación el conocimiento y experiencia de años de trabajo y dedicación a jóvenes. Es educadora social e interviene con jóvenes en el ámbito de la educación de calle y del ocio y tiempo libre desde hace mucho tiempo. Ahora se encuentra trabajando con adolescentes en el programa de intervención socioeducativa *Quedat*.

Ester, 35 años, estudió trabajo social y se estuvo dedicando a trabajar con personas con discapacidad durante un tiempo. Desde hace un año trabaja como educadora social en el

proyecto de *Prevención de la Soledad no Deseada* en los CMSc, del Ayuntamiento de Madrid, en concreto en el *servicio vínculos* (Salamanca-Retiro y Centro joven). Ella nos puede aportar un conocimiento basado en la experiencia de la intervención con jóvenes que han sufrido soledad.

Rodrigo, de 24 años, se graduó el año pasado de Educación Social. Actualmente esta compatibilizando los estudios de Trabajo Social con dos trabajos. En uno de ellos si ejerce de educador social, en concreto acompañando a una persona mayor con problemas de salud mental; y el otro no tiene que ver con sus estudios. El ha tenido etapas muy fuertes de sentir soledad no deseada, por ello podrá aportar conocimientos sobre ello y además por ser joven y educador.

Karla tiene 24 años, estudió Comunicación Audiovisual y un máster en Gestión Cultural. Mientras estudiaba se vio obligada a compaginar trabajos precarios en la hostelería con sus estudios. Su soledad se ha visto incrementada por la situación familiar y económica que le ha tocado vivir. Su abuela ha sido su principal figura de cuidado, ya que su madre pasaba el día fuera trabajando, mientras que su padre ejercía violencia de forma progresiva. Ahora está comenzando a prepararse unas oposiciones. Su experiencia vital aporta una perspectiva valiosa sobre la juventud, la precariedad y el impacto del entorno familiar en la vivencia de la soledad no deseada.

Dani tiene 21 años y está finalizando sus estudios en Gestión y Comunicación de Moda. Como persona joven, *queer* y con TDA, ha vivido en primera persona las dificultades que enfrentan las adolescencias diversas en una sociedad que todavía discrimina y señala. Ha experimentado soledad vinculada a estas vivencias, lo que convierte su testimonio en una aportación valiosa para comprender cómo afectan la identidad y la presión social a la juventud en situación de vulnerabilidad.

En la siguiente tabla se ven reflejados tres diferentes datos importantes para entender mejor a los informantes clave.

Tabla 1

Seudónimo	Edad	Ocupación
Paloma	23	Trabajadora Social
Silvia	38	Educadora Social
Ester	35	Educadora Social
Rodrigo	24	Educador Social
Karla	24	Estudiante de oposiciones
Dani	21	Estudiante

Fuente: Elaboración propia.

En conjunto, este estudio se enriquece con una variedad de perspectivas que permiten comprender la soledad no deseada en la juventud de manera más cercana y profunda. Las experiencias profesionales de las educadoras sociales y trabajadoras, unidas a las vivencias personales de los jóvenes, aportan una visión completa de este fenómeno.

4.2.1 Consideraciones Éticas

Este estudio sobre la soledad no deseada en jóvenes ha incorporado desde su diseño diversas medidas que responden a compromisos éticos.

En primer lugar, se ha enviado un consentimiento informado claro y accesible en el que los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos del estudio, su carácter voluntario y la posibilidad de abandonarlo en cualquier momento sin repercusiones.

Para proteger la confidencialidad e identidad de los participantes, se han adoptado medidas sencillas pero efectivas: cada persona aparece en el estudio bajo un seudónimo, garantizando así su anonimato. Además, no se da información personal que no sea relevante para el estudio. La investigación sigue la normativa y el reglamento general de protección de datos.

Dado que el trabajo incluye testimonios de jóvenes en situaciones potencialmente vulnerables, se adoptaron las siguientes medidas: entrevistas realizadas en entornos seguros y

sin presiones temporales, disponibilidad de pausas durante los relatos si surgía malestar emocional y provisión de información sobre recursos de apoyo en caso necesario.

Finalmente, se ha reflexionado sobre los posibles impactos de abordar un tema tan personal como la soledad. Para mitigarlos, se evitó cualquier pregunta intrusiva, se priorizó el ritmo cómodo de los participantes y se diseñó un guion de entrevista con preguntas abiertas.

4.3 Selección y Presentación de las Técnicas e Instrumentos para la Recogida de Datos.

(a) La Entrevista.

La técnica que se ha decidido emplear para llevar a cabo la investigación cualitativa es la entrevista, en concreto la semiestructurada.

La entrevista cualitativa, como señala Guerrero (2016) es un método de investigación basado en la interacción verbal entre dos partes, donde el entrevistador recopila información del entrevistado sobre un tema específico mediante un diálogo estructurado.

En un nivel más profundo, Fernández Carballo (2001) conceptualiza la entrevista cualitativa como "el fluir natural, espontáneo y profundo de las vivencias y recuerdos a mediante la presencia y estímulo de otra que investiga[...]" (p. 15)

Folgueiras (2016) comenta que "según el grado de estructuración encontramos tres tipologías de entrevista; la estructurada, la semiestructurada y la entrevista no estructurada o en profundidad." (p.3) Particularmente, la entrevista semiestructurada funciona mediante un guion preestablecido y flexible con preguntas abiertas, permitiendo respuestas más profundas que en formatos rígidos. Este método exige que el entrevistador adapte dinámicamente el diálogo, modificando el orden de las cuestiones o incorporando nuevas líneas de indagación según las respuestas emergentes. (Folgueiras, 2016)

Lopezosa (2020) realiza una definición similar sobre las entrevistas semiestructuradas. Estas mantienen preguntas base como guía, pero permiten desarrollos libres en las respuestas y adaptaciones durante el diálogo, generando datos cualitativos más ricos que los métodos totalmente estructurados.

Siguiendo todo ello, las preguntas de las entrevistas que se llevaron a cabo se diseñaron basándose en la información que se recabó y en la que se quería conseguir, sin perder de vista

los objetivos y preguntas de investigación. Se fueron redactando, teniendo en cuenta sobre todo averiguar cuáles son los factores que protegen y cuáles son los que afectan a la soledad no deseada. Asimismo, se decidió realizar dos modelos de entrevistas diferentes, uno para los y las jóvenes, y otro para las educadoras/es sociales. Estos eran similares, pero cambiaba la manera en la que estaban formulados. (Ver anexo A. y Anexo B.)

Acto seguido, y como se puede observar en la siguiente tabla, a cada participante se le asignó un código compuesto por la letra *E* (de entrevista) y el número según la persona a la que se le haya hecho. Además, cada entrevista se llevó a cabo a través del canal que resultó más accesible y cómodo para cada persona participante.

Tabla 2

Código	Canal
E.1 (Paloma)	Presencial
E.2 (Silvia)	Escrito en Word
E.3 (Ester)	Escrito en Word
E.4 (Rodrigo)	Presencial
E.5 (Karla)	Presencial
E.6 (Dani)	Presencial

Fuente: Elaboración propia.

Así pues, para este estudio se realizaron seis entrevistas semiestructuradas de aproximadamente 45 minutos, técnica que permitió equilibrar las preguntas prediseñadas —alineadas con los objetivos de investigación— con la necesaria flexibilidad para adaptarse a cada testimonio.

4.4 Explicación del Procedimiento de Análisis de los Datos.

En este apartado se expondrá cual es el proceso que se ha utilizado para analizar los datos que se han recogido mediante la técnica de la entrevista. Dicho proceso de análisis queda ilustrado en el siguiente esquema:



Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, con el consentimiento de las personas participantes, se grabó el audio de la conversación que se tuvo con ellos y ellas en sus respectivas entrevistas. Una vez terminadas todas ellas, se procedió a transcribirlas cuidadosamente una por una a un documento aparte que recoge todo lo que se ha hablado.

En otra instancia se elaboró una tabla de categorías y subcategorías para analizar de manera más sencilla y estructurada la información. En ella, se consideró necesario introducir una codificación de esos mismos datos, es decir, asociar códigos a las diferentes 14 subcategorías.

Tabla 2-3

Categorías	Subcategorías	Códigos
Factores de Riesgo	Individuales	FRI
	Salud	FRS
	Familiar	FRF
	Relaciones Interpersonales	FRRI
	Entorno Social y Virtual	FRSO
	Economía y Educación	FREE
Factores de Protección	Individuales	FPI
	Salud	FPS
	Familiar	FPF
	Relaciones Interpersonales	FPRI
	Entorno Social y Virtual	FPSO
	Economía y Educación	FPEE
Educación Social	Prevención y Detección	PD
	Intervención Socioeducativa	IS

A continuación, se explicará brevemente la tabla de categorías y subcategorías. En primer lugar, siguiendo la línea de la formulación de esta investigación, se decidió poner como categorías generales factores de riesgo, factores de protección y Educación Social. Recordemos

que los factores de riesgo son los que hacen que aumente la probabilidad de los jóvenes de sentir soledad no deseada, y los de protección lo contrario, reducen el impacto o lo evitan. Se ha creado de esta manera basándonos en la información recopilada del apartado de Fundamentación (Marco Teórico y Estado de la Cuestión).

Al existir muchos elementos que se relacionen directamente con la soledad no deseada se decidió agruparlos en subcategorías que fueran de temas parecidos. Por ejemplo, la subcategoría de Individuales lleva consigo factores como el género, orientación sexual, origen, etc. Otro ejemplo podría ser el de Relaciones Interpersonales, donde se agrupa las amistades, la situación sexoafectiva y la vida comunitaria. También, como se puede ver en la tabla, las subcategorías están repetidas tanto en las categorías de riesgo y como en las de protección. Esto es porque se considera que un mismo factor, depende de cómo se dé puede proteger o dañar.

Por último, se quiere entender cómo se trabaja desde la Educación Social en relación a la soledad no deseada, por ello se han creado dos subcategorías: prevención y detección e intervención socioeducativa.

Para finalizar el proceso de análisis de la información, nos trasladamos directamente al siguiente apartado que es la exposición y análisis de los resultados obtenidos.

5. Análisis y Resultados

5.1 Presentación de los Resultados

En las siguientes páginas se detallan los resultados obtenidos en la investigación, los cuales se han analizado de manera ordenada y estructurada según las categorías y subcategorías planteadas anteriormente.

5.1.1 Factores de Riesgo y Factores de Protección

Las categorías de Factores de Riesgo y Factores de Protección se expondrán e interpretaran de manera conjunta, por cada subcategoría se hablará primero de los factores de riesgo y después de los de protección.

5.1.1.1. Individuales (FRI y FPI)

En primer lugar, se ha querido saber cuáles son los **factores de riesgo** relacionados con los elementos y características del individuo. Así, una de las participantes, Paloma, ha respondido lo siguiente:

La falta de adaptación a cambios no deseados como rupturas, cambios de etapas vitales, fallecimientos o enfermedad, sobre todo si no hay una red de apoyo que sustente y acompañe ese cambio vital tan importante, hace que la persona pueda llegar a sentir esa soledad. (E.1)

Por otra parte, Ester en su trabajo observa que, sobre todo, tiene que ver con las “dificultades de comunicación en cuanto a emociones, sentimientos y gustos (vergüenza o introspección).” (E.3) También, Dani añade que, para él, los factores de riesgo que más impactan son: “no tener hobbies desarrollados, no tener capacidad de autogestión de emociones, no sentirse cómodo contigo mismo o no hacer actividades individuales.” (E.6)

Ester y Dani coinciden en las dificultades emocionales. Las tres aportaciones, aunque son distintas, reflejan la importancia e interacción entre factores situacionales (cambios vitales); factores emocionales y comunicativos como la introspección y vergüenza; y factores de desarrollo personal (falta de hobbies, autogestión insuficiente).

En otra instancia, en relación a cómo afecta ser de una manera u otra Karla aporta que:

Los colectivos al margen de esta norma (“marginados”), como pueden ser las personas queer, las personas con discapacidad, las personas migrantes, racializadas o de clase social baja, en comparación con la población general, experimentan muchas más

dificultades que el resto para intentar adaptarse y sufren constantemente violencia, discriminación y exclusión social por su condición. (E.5)

En la misma línea, Silvia añade que “los colectivos más desfavorecidos socialmente tienen más posibilidades de sufrir SND ya que cuentan con menor apoyo social y sufren situaciones de discriminación y exclusión social. Silvia.” (E.2) Ambas aportaciones señalan que la soledad no deseada puede surgir como consecuencia de estructuras sociales que excluyen activamente a ciertos grupos (personas queer, racializadas, con discapacidad...). Se trata del rechazo sistémico: al negarles reconocimiento, acceso a redes o igualdad de oportunidades, se les empuja a un aislamiento forzado.

Concretando más, Karla comparte su testimonio en relación al factor individual de pertenecer al colectivo LGTBIQ+, dice:

hemos reprimido nuestra orientación sexual durante toda nuestra infancia en el entorno familiar, social y escolar por miedo a no encajar en la norma, y por la falta de educación en nuestros entornos. Esto conduce a aislamiento, soledad, presión por querer encajar en la sociedad “normal” y mucho rechazo. (E.5)

Por otro lado, Paloma se centra en otro colectivo y dice que “las personas con discapacidad sobre todo intelectual, desde mi experiencia trabajando en ese sector, tienen muchas papeletas de sufrir soledad no deseada.” (E.1) Ella además añade que:

El ser de origen extranjero también es un factor de riesgo, el no tener tu red de apoyo cerca influye mucho en el estado de ánimo de las personas, sobre todo a la hora de enfrentarse a retos y situaciones difíciles. Y ya ni hablamos si lo juntas con una situación de asilo político o de refugiado, donde aparte de toda la situación traumática se junta el no manejo del idioma, los choques culturales y el rechazo de la sociedad. (E.1)

Por tanto, pertenecer a colectivos marginados en concreto LGTBIQ+, personas migrantes o con discapacidad, incrementa el riesgo de soledad no deseada, no por una característica intrínseca de estos grupos, sino por cómo la sociedad responde a su existencia. Cuando se niega tu identidad o se desprecia tu cultura, el mensaje es claro: no encajas aquí. Sin embargo, Ester opina otra cosa: “no considero que pertenecer a alguno de estos colectivos sea

condición necesaria para sufrir SND. Posiblemente el que más pueda influir sea el origen siempre y cuando este lleva asociado un idioma diferente que dificulte la comunicación.” (E.3)

Así, se cierran los factores de riesgo individuales que se han encontrado; pasando ahora a interpretar los **factores de protección individuales**.

En primer lugar, en contraposición a los factores de riesgo que se han comentado sobre los colectivos marginados, Paloma y Rodrigo aportan un matiz diferente y esperanzador que se puede transformar en factor de protección. “La gran comunidad que hay en este colectivo, la ayuda mutua y la red de apoyo y protección que se genera en cada ciudad, aunque sea de manera clandestina.” (E.1) Y “se crean otro tipo de redes de solidaridad y otro tipo de redes de amistad y de resistencias, que son como relaciones con una fuerza transformadora.” (E.4) Ambos quieren resaltar cómo el sentimiento de soledad producido por la discriminación ha hecho que algunas personas encuentren amistad y sentido de pertenencia con otras personas que están en una situación parecida, y, por tanto, sientan menos soledad no deseada.

En segundo lugar, surgen las habilidades sociales como factor de protección frente a la soledad no deseada. Se observan las siguientes citas en palabras de las personas entrevistadas:

Tener habilidades sociales disminuye, bajo mi punto de vista, el riesgo de sentir soledad no deseada. Pienso que tener habilidad es tener capacidad para poder hacer las cosas que otras personas no podrían, como es la comunicación y pedir ayuda. (Karla, E.5)

Las habilidades sociales, a mi parecer, son fundamentales a la hora de poder relacionarnos con los demás. Son las herramientas con las que contamos para poder tener un acercamiento de mayor calidad que permita por otra parte la generación de vínculos y relaciones positivas que nos aporten lo suficiente para sentirnos acompañadas. (Ester, E.3)

Como persona que ha tenido ansiedad social y que ha sido muy introvertida y muy tímida toda su vida, influye muchísimo. [...]Tener tus habilidades sociales en las que puedas preguntarle a las personas y contar tu vida a las personas y hablar sobre temas yyy si, en general pedir ayuda y confiar en los demás también como modo de abrirte un poco emocionalmente me parece un factor de protección bastante tocho para no sentir SND. (Rodrigo, E.4)

Todas estas personas coinciden en que las habilidades sociales individuales actúan como un escudo protector frente a la soledad no deseada. Contar con ellas te sirve para poder conectar mejor con el resto de las personas, para tener la capacidad de escoger qué tipo de relaciones quieres tener, de qué tipo y hasta qué punto quieres confiar, ser auténtico/a, abrirte emocionalmente, en definitiva, para evitar la soledad.

Asimismo, Ester comenta que “en relación con los factores individuales que pueden proteger frente a la SND destacaría las habilidades sociales, la flexibilidad en cuanto a gustos y actividades a realizar, el autoconcepto que se tiene de uno mismo y la propia autoestima”. (E.3) Paloma añade estas otras ideas: “la autonomía personal para poder tomar decisiones sobre su vida. [...] Una persona proactiva que se mueve mucho y hace diferentes actividades puede ampliar su red de apoyo con facilidad.” (E.1) En una argumentación parecida, Rodrigo opina que “te protege el hecho de ser una persona sociable, que se mueve en círculos, que realiza actividades...” (E.4)

Estas citas evidencian que también existen otros factores protectores frente a la soledad no deseada, los cuales se articulan como un conjunto de capacidades personales. Estos son la autonomía para tomar decisiones, combinada con una autoestima y autoconcepto positivos. También le sumamos la flexibilidad para adaptarse a nuevos entornos y actividades, junto con una actitud proactiva que impulsa la participación social, ampliando así las oportunidades de conexión significativa.

5.1.1.2. Salud (FRS y FPS)

Se comienza el subapartado con los **factores de riesgo** y con una reflexión de Ester sobre la salud como factor que afecta a la soledad no deseada: “las personas somos un todo y al final una dificultad tanto física como mental puede llegar a influir en la manera en que nos relacionamos con el mundo que nos rodea y en cómo de solos nos sentimos.” (E.3) Con esto quiere decir que la soledad es un elemento transversal y del que no nos podemos olvidar ya que afecta de lleno a todo nuestro mundo.

Karla resalta como factor de riesgo “una vida totalmente sedentaria.” (E.5) Paloma se centra en que “los problemas de salud como dolores crónicos o enfermedades limitantes pueden generar aislamiento, frustración o ansiedad, lo cual afecta negativamente tanto en el estado

emocional como en las relaciones interpersonales” (E1). En la misma línea, Ester pone un ejemplo de ello:

Si tienes una determinada dolencia física y esta se alarga un poco en el tiempo, posiblemente dejes de asistir a quedadas que requieran mayor esfuerzo. Esto, a su vez, va mermando la calidad de la relación al tener menos contacto y compartir menos momentos. (E.3)

Las aportaciones descritas demuestran que un estado de salud física negativo constituye un factor activo de riesgo que puede generar y perpetuar la soledad no deseada. Por otra parte, todos los participantes estaban de acuerdo en el impacto negativo que tiene la mala salud mental en la soledad no deseada.

Muchos de los jóvenes a los que atendemos tienen problemas de salud mental, al igual que una gran parte de la población que sufre ansiedad. Desde mi punto de vista es un círculo en el que no puedo asegurar si es antes, en este caso, la ansiedad y después la falta de redes o viceversa. Creo que la SND y los problemas de salud mental se retroalimentan. (Ester, E.3)

La soledad no deseada y los problemas de salud mental están estrechamente relacionados en la juventud. La soledad no deseada puede agravar los síntomas de la ansiedad y la depresión, mientras que estas condiciones pueden dificultar la formación y mantenimiento de relaciones sociales, perpetuando la soledad. (Silvia, E.2)

Siento que existe mucha ansiedad en torno a la propia idea de experimentar soledad y esa ansiedad de abandono está como muy latente. En la depresión, la soledad es una cosa muy transversal porque al final la depresión aísla mucho... Todo el estigma que hay en torno a los problemas de salud mental creo que genera en sí mismo una experiencia de soledad y todo el tabú que hay, todo el silencio en torno a, por ejemplo, los pensamientos suicidas, genera soledad. (Rodrigo, E.4)

Como se evidencia, la mala salud mental puede ser tanto un factor de riesgo como una consecuencia de esta soledad. Por ejemplo, tener ansiedad puede intensificar la sensación de soledad, y sentirse solo puede, a su vez, agravar la ansiedad. Además, la aportación de Rodrigo

profundiza más, al subrayar cómo el estigma, el tabú y el silencio alrededor de los problemas de salud mental, especialmente los pensamientos suicidas, generan experiencias profundas de soledad, donde la ansiedad por sentirse solo y el aislamiento inherente a la depresión se entrelazan.

Asimismo, Dani añade su testimonio:

En mi caso, el diagnóstico de trastorno de déficit de atención (TDA) en el instituto, hizo que me infravalorara bastante a mí mismo a nivel intelectual, afectando a mi autoestima y a mi rendimiento en el instituto; y los efectos secundarios de la medicación me generaron muchos cambios físicos y me desestabilizaron anímicamente mucho. (E.6)

El relato muestra que tener un trastorno no tratado adecuadamente y ser joven puede exponer más a la hora de sentir soledad. Además, habla de que este afectó a su autoestima, que es el siguiente factor de riesgo que se va a comentar.

La manera en la que nos miramos y la manera en la que nos vemos en el mundo influyen. La SND es una situación subjetiva, no es únicamente estar solo físicamente, por tanto, como nos vemos, nos tratamos, y cómo creemos que nos ven los demás es determinante. (Ester, E.3)

En mi caso tiendo mucho a infravalorarme en un grupo de personas y sentirme inferior tanto en aspectos intelectuales como físicos. Eso ha condicionado mi manera de socializar. Padezco mucha ansiedad social pero también he desarrollado mecanismos para tapar ese sentimiento y sobrellevarlo. En situaciones de soledad, ese sentimiento se hace muy grande y la falta de autoestima ocupa mucho espacio en mi cabeza y me auto saboteo a mí mismo haciéndome sentir mal por las cosas que hago, digo o aparento. (Dani, E.6)

Ambas citas muestran que la baja percepción personal y la baja autoestima actúan como factores de riesgo que afectan en la soledad no deseada. Estos sentimientos negativos internalizados distorsionan nuestra manera de relacionarnos, lo que agrava la sensación de soledad.

En cambio, todos estos mismos **factores pueden convertirse en protectores**. Dani explica que:

la salud mental es el elemento protector más importante frente a la soledad no deseada ya que la estabilidad emocional repercute en todos los aspectos de tu vida, autoconocimiento, gestión de las emociones, relación con la comida y el deporte, la forma en la que interactúas con las personas... Para los jóvenes la salud mental es algo que va cobrando importancia según pasa el tiempo y en base a aprender de situaciones que les han hecho sufrir o lo han pasado mal. (E.6)

Como bien dice Dani, la buena salud mental es un factor protector relevante frente a la soledad no deseada. Contar con ella favorece el conocimiento de uno mismo, el manejo de la rutina diaria y la calidad de los vínculos sociales. Asimismo, para Karla los factores protectores son “practicar deporte en equipo o hobbies (actividades sociales) que puedan mantener la mente ocupada y disfrutes haciéndolo. Aprender a convivir con la ansiedad y el estrés, con técnicas que puedan ayudarte a manejarlo.” (E.5) De manera similar, en palabras de Rodrigo:

la salud física tiene que ver con hábitos. Entonces si eres una persona que se mueve en entornos de un ocio sano, de deporte, diurno y demás pues eso va a condicionar el tipo de personas con las que te juntas y el tipo de relaciones y el tipo de conversaciones que tienes con esas personas y evidentemente tu bienestar emocional, todo ello siendo protector hacia no sentir tanto esa soledad. (E.4)

Por último, Silvia aporta que un buen factor protector contra la SND sería tener “acceso a recursos de prevención en salud.” (E.2)

Los testimonios de Karla y Rodrigo coinciden en que adoptar hábitos saludables y mantener una vida activa actúan como factores protectores frente a la soledad no deseada, ya que estos entornos favorecen relaciones positivas y el bienestar emocional. Karla añade que la buena gestión de la ansiedad también ayudará, mientras que Silvia comparte que contar con recursos de prevención en salud es importante para fortalecer esta protección contra la soledad no deseada.

5.1.1.3. Familiar (FRF y FPF)

A continuación, se interpretarán los resultados en relación a los **factores de riesgo** que tienen que ver con la familia.

Ester nos dice: “Factores de riesgo para mí serían: familia desestructurada, no tener apoyo, no ser 'visto' por la familia y, por supuesto, la historia familiar (padres, madres o hermanos/as) de ser esta negativa.” (E.3) Dani se centra en un miembro importante de la familia y comenta: “Sin embargo, la ausencia de mi figura paterna sí me ha generado inestabilidad emocional y ha tenido muchas consecuencias negativas, también miedo a ser rechazado por él..., no sé, todo eso me hizo sentirme solo e incomprendido” (E.6). Además, Paloma añade un factor de riesgo nuevo cuando dice que “ser padre joven también creo que influye mucho, sobre todo si no hay red de apoyo para hacer frente a los desafíos de la maternidad/paternidad.” (E.1)

Estas citas resaltan los factores de riesgo en la soledad no deseada relacionados con la estructura familiar y, sobre todo, con el apoyo emocional. Ester y Dani hablan más desde el sentimiento de no pertenencia hacia una familia, de lo que significa la falta de apoyo familiar o la ausencia de figuras clave, ya sea tu padre o tu madre, y las consecuencias emocionales derivadas. Paloma cuenta la realidad de lo que puede conllevar emocionalmente ser madre o padre joven y cómo esto puede hacer que te sientas más solo/a debido a tus nuevas y diferentes responsabilidades.

Por otro lado, para Karla los “factores de riesgo: violencia intrafamiliar, padres absorbidos por el trabajo, padres ausentes, bajo nivel económico...son los que considero que más afectan” (E.5) Rodrigo resalta como factores de riesgo el hecho de “que la comunicación sea disfuncional y conflictiva y que haya insultos y faltas de respeto, que no puedas considerar tu casa un espacio seguro, que no exista un ocio intrafamiliar que se disfrute” (E.4). Asimismo, Paloma añade:

Una familia desestructurada es un gran factor de riesgo al no tener modelos de relación intrafamiliares, al igual que todas las consecuencias que conlleva una familia desestructurada en un niño y en su proceso de socialización. Familias donde hay violencia o métodos de crianza muy totalitarios y sobreprotectores limitan la autonomía social y pueden dificultar el desarrollo de habilidades para relacionarse con otros. Ambientes tensos o agresivos deterioran la seguridad emocional y dificultan la construcción de relaciones sanas. En situación de negligencia o abandono también puede empeorar la soledad. (E.1)

Estas últimas citas reflejan cómo los entornos familiares disfuncionales, marcados por la violencia, la negligencia o la comunicación agresiva, generan un clima de inseguridad emocional que dificulta el desarrollo de vínculos sanos y refuerza la soledad no deseada. Karla, Paloma y Rodrigo coinciden en que factores como la violencia intrafamiliar, los métodos de

crianza autoritarios, la falta de espacios seguros en el hogar y la ausencia de afecto crean dinámicas tóxicas que minan el bienestar. En esencia, subrayan que la soledad no deseada no solo surge por la falta de familiares, sino también por cómo estos se comportan.

Ahora se analizarán los resultados sobre los **factores de protección** frente a la soledad no deseada en el ámbito familiar. Ester comienza diciendo:

Sentirse querida, aceptada y valorada por nuestra familia influye en lo que somos desde el momento en que nacemos. Sin duda alguna, una crianza desde el respeto y el amor siempre va a favorecer en nuestra autoestima y nuestra capacidad para poder pedir ayuda en el caso de necesitarlo. (E.3)

Con unos mensajes parecidos, por un lado, Dani explica que “el afecto, la comunicación, el respeto y el cuidado son esenciales para ser un buen respaldo a tus hijos en casos de soledad” (E.6). Por otro lado, Silvia señala que “un entorno seguro crea sentido de pertenencia y conexión emocional, contrarrestando el aislamiento” (E.2). Todas estas citas destacan que los factores protectores de validación emocional, y los valores positivos como el amor y el respeto son muy importantes en la familia para evitar la soledad no deseada. Cuando los y las jóvenes se sienten vistas y apoyadas, desarrollan herramientas internas para sentir mayor bienestar.

Como hijo de padres divorciados y conflictivas relaciones, tener una familia estructurada en y un lugar al que poder llegar y decir estoy en mi hogar, ya no solo en mi casa, sino estoy en un sitio en el que puedo transitar libremente y en el que no tengo que aislarme más aún en una habitación propia, sino que la propia casa es un espacio propio y compartido al mismo tiempo, es un factor de protección. (Rodrigo, E.4)

que tu familia te acoja, que te pregunten cómo te fue el día, que hayan tenido una muestra de cuidado hacia ti supongo que es clave para no sentir soledad no deseada. También que existan espacios de comunicación en los que se puedan poner de manifiesto las emociones, que las relaciones sean lo más igualitarias posibles... (Rodrigo, E.4)

Paloma hace un resumen de lo anterior, destacando como factores protectores “la convivencia armónica, compartir tiempo y actividades en familia ayuda a sentirse acompañado y valorado.” (E.1) Las aportaciones ponen el foco en dos factores protectores generales: en cómo se interactúa y en cómo se habita el espacio. En primer lugar, protege de la soledad no

deseada que exista una buena comunicación abierta, el respeto a la individualidad y la ausencia de jerarquías rígidas, permitiendo que los miembros se sientan seguros al expresarse. Por otro lado, las personas entrevistadas comparten que no basta con vivir juntos; si no de qué manera se vive en ese espacio. Además, también surge como factor protector que se hagan actividades compartidas, reforzando el sentido de pertenencia.

5.1.1.4. Relaciones Interpersonales (FRRI y FRPI)

En este subapartado de relaciones interpersonales se identificarán cuáles son los factores de riesgo y de protección en relación a la soledad no deseada de los jóvenes, se comenzará por los de riesgo.

Dentro del aspecto de las relaciones interpersonales, según Dani, los **factores de riesgo** que pueden afectar más son que existan “relaciones tóxicas, malas influencias, malos hábitos, conductas problemáticas, relaciones de dependencia emocional, relaciones de abuso de poder...” (E.6) Asimismo, Silvia explica que “los factores de las relaciones interpersonales que aumentan el riesgo de soledad no deseada incluyen la falta de relaciones significativas, una cantidad y calidad de amistades menor de lo deseado y la pérdida de personas importantes.” (E.2)

Esto ilustra cómo la mera presencia de amistades no garantiza protección contra la soledad no deseada. De hecho, cuando estas relaciones son dañinas en cualquiera de los sentidos o simplemente superficiales (sin capacidad de ofrecer apoyo o conexión emocional), pueden convertirse en factores de riesgo que intensifiquen la soledad no deseada. Por tanto, surge por la calidad deficiente de las relaciones que mantenemos.

Cuando era más pequeña no tenía muchas amistades con las que pudiera contar en los malos momentos y me sentía constantemente bajo esta soledad no deseada. [...] Me he dado cuenta también de que me hace sentirme sola que no estén en mi ciudad o que en un mal momento no pueda recurrir a ellas en persona. Es decir, la distancia y sus consecuencias. (Karla, E.5)

De manera parecida, Paloma cuenta que “la falta de contacto regular con otros, ya sea por exclusión o por barreras físicas o emocionales, es un factor de riesgo” (E.1). Tanto Karla

como Paloma coinciden en que un factor de riesgo que afecta a la soledad no deseada es la incapacidad de ver a tu círculo relacional cuando quieres verlo, o sea la disponibilidad real de esos vínculos.

En relación a los **factores de protección** en el aspecto de relaciones interpersonales encontramos distintos elementos protectores. En palabras de Rodrigo:

No solo y no necesariamente en cuanto al número, pero sí en cuanto a la calidad de estas. Que sean de igual a igual, que haya un aporte mutuo, que exista un vínculo, una conexión, evidentemente, y que exista el cuidado entre esas personas. (E.4)

“Tener vínculos significativos donde exista confianza, respeto y apoyo mutuo protege mucho más que tener muchas relaciones superficiales. Saber expresar necesidades, escuchar activamente y mantener vínculos con empatía es muy importante” (Paloma, E.1). Estos dos participantes reflexionan sobre que la auténtica protección contra la soledad no deseada no reside en la cantidad de relaciones, sino en su calidad. Así, son factores protectores tener vínculos significativos donde exista el cuidado y compromiso.

Karla considera que protege frente a la soledad no deseada “crear comunidad y buen ambiente laboral” (E.5). También Paloma, al decir que “la comunidad afecta a las relaciones interpersonales que se crean. No es lo mismo vivir en un barrio con mucha actividad vecinal de apoyo mutuo y relaciones vecinales a un barrio conflictivo o donde los vecinos ni se conocen” (E.1). Silvia añade: “Bajar a comprar el pan y encontrarte a tu amigo o al vecino y saber que la gente te conoce, te saluda y charla contigo considero que es un gran factor de protección” (E.2). Ellas destacan que construir un contexto comunitario en el que se den relaciones positivas y cercanas puede facilitar que no sientas tanta soledad, puede proteger frente a ella.

Silvia dice que “depende también de la percepción de apoyo social. Factores como la participación en actividades grupales y la sensación de pertenencia a la comunidad son importantes para fortalecer estas relaciones” (E.2). Ella introduce la importancia de sentirse parte de un grupo, más allá de la mera participación.

Para Dani, se puede hacer frente a la soledad con “una red de apoyo ya sea tu pareja, grupo de amigas, equipo de deporte... personas que te entiendan, te validen, escuchen y te ayuden y que también puedas disfrutar, pasarlo bien y crecer.” (E.6). Asimismo, Paloma dice: “para mi tener amistades cercanas es fundamental. Últimamente con las amistades más cercanas que

tenía se ha distanciado la relación por cuestiones de cambios vitales de cada una y ha sido difícil” (E.1). Ambas citas resaltan que tener una red social, sobre todo de amistades significativas, es un factor protector frente a la soledad no deseada.

5.1.1.5. Entorno Social y Virtual (FRSO y FPSO)

A continuación, se analizarán los factores de riesgo y de protección encontrados en relación al mundo virtual y social. Siguiendo la estructura de los subapartados anteriores, se comenzará con los **factores de riesgo**.

En primer lugar, se subraya el acoso como factor de riesgo de la soledad no deseada. Ester comenta que “el acoso (virtual o físico), el bullying, que tu entorno (escolar en este caso) te condene al ostracismo por ser como eres, por tu aspecto, tu físico, tus gustos ... es claramente uno de los grandes factores de riesgo” (E.3). Paloma, por su parte, añade que

Una persona que ha sido víctima de acoso, violencia familiar, etc. tanto en persona como en redes, puede sentir aislamiento, ansiedad o depresión, al igual que mermar su forma de socializar en un futuro, yendo siempre a entablar relaciones tóxicas o generar un miedo y desconfianza hacia las personas. (E.1)

Por tanto, el acoso contribuye a la aparición de la soledad no deseada, ya que aísla al adolescente de su grupo de iguales, deteriora su salud mental y debilita su capacidad para confiar y establecer vínculos. Este contexto favorece que la soledad no deseada surja con mayor facilidad o se prolongue en el tiempo.

Uno de los factores de riesgo que más han subrayado los participantes ha sido el uso y, sobre todo, abuso de las redes sociales.

Un abuso de las redes sociales puede llevar a reemplazar completamente las relaciones cara a cara por vínculos digitales, lo que puede aumentar la sensación de vacío. Las redes también nos enseñan vidas “perfectas” e inalcanzables con las que compararnos, esto puede generar sentimientos de inferioridad, aislamiento y desconexión con la vida real. (Paloma, E.1)

Utilizo redes sociales porque espero algo de ellas y no sé el qué. Tal vez poder expresarme artísticamente y, sobre todo, permanecer en la mente de alguien por miedo a no existir si no tengo redes. [...]Sí, existe relación entre el uso excesivo de las rrss y la soledad. El

consumo cada vez se vuelve más bruto y abusivo, desde el consumo de tiempo en redes al consumo de personas en aplicaciones de citas con la esperanza de encontrar a alguien por fin afin a ti. Claramente buscamos a alguien por el miedo a llegar a sentirnos solas. (Karla, E.5)

Durante la adolescencia usaba plataformas de citas para conectar con gays pero acabó teniendo consecuencias muy negativas para mi ya que desde muy pequeño me expuse a que se me sexualizara. En consecuencia, de sentirme solo busqué una validación masculina problemática y que no era real, solo digital. En ese sentido hice un uso excesivo de las redes sociales y cosas que ahora me arrepiento por el hecho de sentirme solo y sentir que esas interacciones eran lo único a lo que podría aspirar. (Dani, E.6)

Durante la adolescencia y juventud, las redes sociales se presentan como un espacio de oportunidades. Sin embargo, un uso excesivo e incorrecto puede generar un efecto muy negativo. Paloma expresa el problema de sustituir las relaciones en persona por vínculos digitales y cómo esto puede hacer que empeore tu soledad y salud mental. A Karla le preocupa la necesidad que tienen muchos jóvenes de estar conectados porque si no es así se sienten invisibles y solos. Dani relata con honestidad cómo la ausencia de vínculos significativos durante su adolescencia le llevó a enfrentarse a situaciones peligrosas en el mundo virtual de las aplicaciones para ligar.

En relación al entorno/ tipo de municipio y la soledad no deseada existen diferentes opiniones.

En un municipio grande vives más en el anonimato, lo que puede producir sensación de invisibilidad, el ritmo de vida es muy acelerado y dificulta los espacios de socialización con amigos. Y hay tanta gente que se crean conexiones más impersonales. (Paloma, E.1)

La SND se da en todo tipo de entornos, sin embargo, es cierto que es algo que se experimenta en mayor medida en las grandes ciudades. Las prisas, las grandes urbanizaciones, la pérdida de los comercios locales, entre otros, nos abogan a poder sentir más esa SND. (Ester, E.3)

Vivir lejos de mis amigos me exige hacer viajes muy largos que no siempre puedo afrontar por falta de tiempo, estudios o trabajo, y eso me limita a la hora de salir, hacer planes o estar más integrado en la vida del centro. (Dani, E.6)

Ellos tres consideran que vivir en una ciudad grande es un factor para sentir soledad no deseada. Ester y Paloma plantean que en la gran urbe existe más despersonalización y se hace más complicado construir relaciones y sentir pertenencia y que, aunque haya mucha gente alrededor, las interacciones suelen ser más superficiales. Dani expresa que en una gran ciudad tardas físicamente más tiempo en llegar a ver a tus amigos, lo que contribuye a su sensación de soledad. En cambio, Silvia cree que:

el tipo de municipio en el que se vive puede influir en la posibilidad de socializar y sentirse acompañado, y también tiene relación con la soledad no deseada. Las zonas urbanas grandes suelen ofrecer más oportunidades para encuentros sociales, mientras que las rurales pueden tener mayor aislamiento, y por tanto más soledad. (E.2)

Esto quiere decir que Silvia asocia el entorno rural con un mayor riesgo de soledad, mientras que ve en lo urbano un potencial protector. Además, Rodrigo opina que el entorno urbano o rural no afecta a la soledad no deseada de ninguna manera: “no creo que tenga relación directa.” (E.4)

Para continuar, también existen unos cuantos **factores de protección** frente a la soledad no deseada en relación al entorno social y virtual. Según Karla, los “factores que protegen son hacer actividades de ocio, mantener un vínculo con algún animal, pasar tiempo en la naturaleza y aprender de ella; de su tranquilidad y simplicidad, el deporte en equipo, desconexión de las redes sociales.” (E.5)

En cuanto a protección creo que un catálogo público y accesible de actividades de ocio y tiempo libre en la zona puede ayudar desde pequeños a entablar relaciones sanas y ampliar los vínculos. Los grupos scouts, equipos de deporte o asociaciones de tiempo libre hacen que los niños aprendan a socializar desde muy pequeños y creen sentimiento de pertenencia a algo, lo que posteriormente se convertirá en un factor de protección ante la soledad no deseada. (Paloma, E.1)

Desde mi punto de vista, creo que ser capaz de estar con una misma, de realizar actividades de ocio sin la necesidad de que sean con alguna otra persona es un factor protector. Nos enseñan desde pequeñas que, por ejemplo, ir a comer o al cine sola es

“peor” que hacerlo acompañada. Saber disfrutar de nuestro tiempo con nosotras también es fundamental. (Ester, E.3)

Las tres participantes coinciden en que hay diversas formas de protegerse frente a la soledad no deseada. Karla valora la realización de actividades que generen bienestar, como el deporte, ya que ayudan a desconectar y construir vínculos positivos. Paloma resalta el papel importante que tienen los grupos de ocio y tiempo libre para combatir la soledad, sintiéndose parte de algo y pudiendo conocer a gente nueva. Por otro lado, Ester considera que aprender a estar bien con una misma y disfrutar del tiempo en soledad también es una forma eficaz de prevenir y protegerse frente a la soledad no deseada.

En otra instancia, surgen como factores protectores de la soledad no deseada el uso saludable de las redes sociales y de los entornos virtuales. Ester considera que las redes sociales en relación a la soledad no deseada pueden “ayudar en el caso, por ejemplo, de estar lejos de tu familia, de un cambio reciente de ciudad, de la búsqueda de personas que compartan tus mismos gustos, etc.” (E.3)

Un buen uso de las redes sociales puede conectarte con personas que por otro lado no habrías conocido nunca, o descubrir proyectos y grupos que se adapten a tus intereses. Son una herramienta de difusión muy grande a día de hoy y creo que vienen muy bien para crear vínculos nuevos y descubrir nuevos intereses. (Paloma, E.1)

Entre los factores del entorno virtual que protegen puede estar el tener individualmente un uso consciente de internet, tener una relación con las redes lo más sana posible -lo cual es absolutamente complicadísimo en la juventud-, saber dónde está el límite entre la virtualidad y la realidad y que hay mucha máscara en internet, y que no todo lo que vive la gente es cierto, ni tú eres menos por no estar en ese carro, y que al final se construye como un mundo de imágenes que son ficticias pero que empiezan a conformar, sin que tú te des cuenta, la realidad. (Rodrigo, E.4)

El factor de protección que destacan estas tres personas entrevistadas es el uso positivo de los entornos virtuales. Ester menciona que, ante situaciones de cambios vitales, encontrar personas con intereses comunes puede ayudar a sentirse acompañada. Paloma subraya que las redes sociales, si se utilizan bien, pueden ser una vía útil para conectar con otras personas, descubrir actividades y ampliar los vínculos sociales, protegiéndote así de la soledad no deseada. Rodrigo añade que, teniendo un uso consciente y crítico de internet, sabiendo

distinguir entre lo real y lo que es solo apariencia, puedes utilizar de manera correcta las redes sociales y estas pueden ser un factor de protección de la soledad no deseada.

5.1.1.6. Economía y Educación (FREE y FPPE)

A continuación, en el subapartado de economía y educación se describirán los resultados encontrados en relación a cuáles son los factores de riesgo que afectan a la soledad no deseada y cuáles los protegen a los y las jóvenes de sentir esa soledad no deseada.

En primer lugar, surge el **factor de riesgo** de la sobrecarga por trabajo y estudio, lo que deriva en una falta de tiempo. Karla explica que “cuando entras en esta dinámica de trabajar y estudiar y tener poco tiempo para ti y tus necesidades, como puede ser socializar, es muy recurrente sentirse sola y desconectada de tu alrededor” (E.5). Por su parte, Rodrigo comparte su experiencia: “yo me he sentido muy solo en momentos en los que he estado trabajando y estudiando por la sobrecarga que supone, porque estás obligado a hacer algo en lo que al final no estás conectando con personas” (E.4). Además, Silvia dice que “combinar estudios y trabajo afecta bastante... Esto se debe a la gran demanda de tiempo y energía que conlleva, dejando menos espacio para actividades sociales, hobbies y relaciones personales. Puede propiciar situaciones de soledad no deseada.” (E.2)

El mensaje de estas tres aportaciones se entiende como que la exigencia de compaginar empleo y estudios reduce significativamente el tiempo y la energía disponibles para la vida social. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir soledad no deseada ya que la persona se desconecta de su entorno y ve afectada su capacidad para mantener vínculos afectivos.

En otra instancia, se encuentran los factores de las condiciones económicas precarias y la falta de oportunidades. En palabras de los y las participantes:

En el caso de una situación económica menos favorable, la posibilidad de acceder a una buena calidad de vida disminuye considerablemente. Factores como tener que trabajar desde una edad temprana o no poder permitirse estudiar para crecer laboralmente o formarse en algo que le guste suponen un riesgo que puede derivar en estados de inestabilidad y tristeza, lo que en consecuencia puede desembocar en aislamiento y soledad. (Dani, E.6)

En cambio, la pobreza, la exclusión económica o la inseguridad en la vivienda son factores de riesgo importantes, ya que dificultan la participación social, generan estrés constante y pueden conducir al aislamiento y, no sé, a la pérdida de vínculos significativos. (Paloma, E.1)

Silvia, explica que “por el contrario, la pobreza, el desempleo, la falta de acceso a educación de calidad, etc., son factores de riesgo que pueden contribuir a la soledad no deseada.” (E.2) Estas citas muestran cómo la precariedad económica limita las posibilidades de participación social y el acceso a recursos formativos o de ocio. Esto genera frustración, estrés e inseguridad, lo cual disminuye los vínculos sociales y aumenta el riesgo de experimentar soledad no deseada.

Por otra parte, dos de las entrevistadas subrayan como factor de riesgo las responsabilidades de cuidado. Una excesiva responsabilidad para una persona joven puede llevar a no dejar tiempo para el autocuidado, ocio o socialización. Esta sobrecarga reduce el bienestar, favoreciendo la aparición de la soledad no deseada. Así, Ester lo ilustra: “cuidar de otra persona puede incluso hacer que dejemos de cuidarnos a nosotras, dejemos de dedicarnos tiempo y, por tanto, hay más riesgo de sentir soledad no deseada” (E.3). Paloma, en la misma línea, explica cómo las personas que tienen “responsabilidades de cuidado de familiares también se ven en esta situación, sobre todo mujeres que tienen que cuidar tanto a sus hijos como a sus padres, dejando su ocio opacado por esas responsabilidades y sintiendo una soledad profunda”. (E.1)

Respecto al nivel educativo -tema que da nombre a este apartado- los resultados no identifican la educación como factor significativo, ni de riesgo ni de protección. Así lo explica Ester: “la SND creo que se da, sin mucha diferencia, entre personas con mayor o menor nivel de estudios. (E.3) Y así lo respalda Rodrigo: “tu nivel educativo determina con quién te juntas, eso creo que sigue siendo bastante predominante a pesar de todo lo que hemos avanzado como sociedad. Pero no sé si está ligado a la soledad no deseada.” (E.4)

Seguidamente, se van a comprender cuáles son los **factores de protección** frente a la soledad no deseada. En primer lugar, sería tener estabilidad económica y laboral como protección frente a la soledad.

Creo que factores como la seguridad económica, un buen nivel educativo y un empleo estable pueden actuar como factores protectores contra la soledad no deseada. Esto se

debe a que estos factores pueden mejorar el bienestar general, la autoestima y facilitar el establecimiento de relaciones sociales de mayor calidad. (Silvia, E.2)

En el ámbito económico, contar con una situación financiera estable es un factor de protección, aunque no el más importante a mi parecer. Una buena economía permite cubrir necesidades básicas, participar en actividades de ocio, mantener una vivienda digna y acceder a medios de transporte o tecnología que facilitan el contacto social. (Paloma, E.1)

Un empleo más o menos estable y la posibilidad económica de poder mantenerse son claramente factores que pueden prevenir la SND de cara a, por ejemplo, contar con más tiempo para realizar actividades de ocio, pero en mi opinión no está estrechamente relacionado. (Ester, E.3)

Estos testimonios señalan que tener una buena situación económica y estabilidad laboral pueden contribuir al bienestar general. Te permite participar más activamente en la vida social ya que tienes más tiempo y recursos para disfrutar de actividades sociales y mantener relaciones, actuando así como barrera protectora ante la soledad no deseada. Sin embargo, Ester señala que no es un factor tan transformador como otros.

5.1.2 Educación Social

En este último apartado de Educación Social se van a interpretar los resultados en relación al proceso socioeducativo que se lleva a cabo desde la Educación Social para prevenir, intervenir y detectar la soledad no deseada en jóvenes.

5.1.2.1 Prevención y Detección (PD)

En este apartado, las personas entrevistadas responden a cómo creen que se debe llevar a cabo la prevención y detección de la soledad no deseada en jóvenes, qué indicadores pueden existir y cómo se debe hacer desde la Educación Social. En primer lugar, Silvia cree que “la Educación Social puede prevenir estas situaciones con antelación a través de acciones centradas en los individuos y los grupos, fomentando las habilidades sociales y la interacción entre jóvenes de manera saludable.” (E.2)

Incluir jornadas de salud mental, en escuelas/universidades para que los jóvenes pudieran saber qué están sintiendo y que eso que están sintiendo tiene nombre y se llama soledad no deseada y, por ende, existe y se puede prevenir o detener. Para ello, sería necesaria la ayuda de un educador social, estructurando y coordinando las sesiones, con sus conocimientos y técnicas para promover el desarrollo emocional de todas las personas o grupos, especialmente de las personas en situación de vulnerabilidad. (Karla, E.5)

Es ahí donde la Educación Social debería hacer hincapié: en promover una mayor concienciación de la salud mental, de la gestión de emociones, de las relaciones saludables y fomentar espacios externos a los institutos y hogares donde los jóvenes puedan acudir y tener un espacio seguro donde puedan tener apoyo socioeducativo, espacio de estudio, ofertas culturales y entretenimiento. (Dani, E.6)

Estas aportaciones resaltan el papel tan importante que tiene la Educación Social como herramienta de prevención. El/ la educador/a social se describe como figura que coordina, sensibiliza y acompaña, promoviendo el bienestar emocional y generando espacios seguros para jóvenes en riesgo de soledad.

Por otra parte, se señalan los indicadores para detectar situaciones de soledad no deseada en la población joven, según las personas participantes. Silvia cree que te puedes fijar en “la cantidad y calidad de las relaciones sociales, la frecuencia de participación en actividades sociales o la red de apoyo, que pueden ser indicadores de SND en población joven” (E.2) Paloma, por su parte considera que “la adolescencia y juventud son claves para el desarrollo [...] los indicadores de la soledad no deseada pueden verse en víctimas de acoso, en la presión social, el aislamiento digital, baja autoestima, problemas familiares, exclusión social por diferencias culturales.” Todos estos elementos pueden ayudar al educador o educadora a fijarse lo antes posible y saber detectarlo.

Los educadores y las educadoras sociales, según las personas participantes, deben actuar en la prevención y detección de la soledad no deseada teniendo en cuenta estas cuestiones:

Tener un conocimiento como muy transversal de qué está pasando en el mundo y de cómo afecta eso que está pasando a los jóvenes. Una cosa muy interdisciplinar. [...] Creo que tienes que amoldarte un poco a ellos, tienes que revestirte de sus herramientas

y de sus modos de hacer para introducir algo que pueda causarles cierto atractivo, para poderles ayudar, vamos. (Rodrigo, E.4)

La prevención y la detección [...] se tiene que dar allá donde estén y se muevan y vivan los jóvenes [...] también en lo virtual [...] la gente comparte también mucho cómo se siente a través de las redes sociales y puedes detectar cosas. (Rodrigo, E.4)

Además, Ester, que es trabajadora en un centro de soledad no deseada, añade: “en mi caso la educadora social de Centro Joven es el primer paso para entrar en nuestro programa. Siempre se realiza una entrevista previa para valorar las necesidades de la persona que acude. Por tanto, esta figura es fundamental.” (E.3) Por una parte, Rodrigo enfatiza que, para abordar la soledad no deseada en jóvenes, es esencial analizar su contexto social con una perspectiva interdisciplinar y comunicarse a través de sus propios lenguajes y espacios (físicos/digitales). Por su parte, Ester resalta el papel clave del educador/a social como primer contacto para identificar vulnerabilidades y ofrecer apoyo personalizado.

A la pregunta que se les hizo sobre cómo se debería materializar y desarrollar esa prevención de la soledad no deseada desde la Educación Social, contestaron lo siguiente. Rodrigo dijo que hay que “utilizar los intereses de los jóvenes como puente para sensibilizar sobre temas que les afectan, pudiendo hacer actividades que les interesen y que a la vez estén previniendo esa soledad no deseada.” (Rodrigo, E.4)

Otra propuesta que se debería hacer, según Karla, es “un programa público en colegios, institutos y universidades con foco en jóvenes en situación de riesgo y con jornadas preventivas llevadas por las educadoras sociales.” (E.5) La entrevistada, Silvia, opina de manera parecida: “en mi opinión, la existencia de educadores sociales en todos los centros educativos, ya sean públicos o privados, sería una herramienta de prevención excelente en materia de SND.” (E.2)

La intervención de las educadoras sociales se debe centrar en crear estrategias de participación del alumnado y de los jóvenes en general, con talleres de educación emocional y habilidades sociales, la creación de grupos de participación juvenil en el barrio, espacios donde los jóvenes puedan expresarse, tomar decisiones colectivas y sentirse parte activa de su entorno, acompañamiento individualizado a los jóvenes, organización de actividades comunitarias, crear ocio y voluntariados... (Paloma, E.1)

Rodrigo plantea que una forma eficaz de prevenir la soledad no deseada es aprovechar los intereses de los jóvenes para generar actividades que creen vínculos. Karla y Silvia coinciden en la necesidad de incorporar a educadores/as sociales en todos los centros educativos, ya que consideran que su presencia es necesaria para detectar y prevenir situaciones de riesgo, especialmente en contextos vulnerables. Por su parte, Paloma propone que desde la Educación Social se deben crear espacios donde los jóvenes puedan participar, desarrollar sus habilidades y sentirse parte de algo; a través de talleres, actividades grupales y acompañamiento personalizado.

5.1.2.2 Intervención Socioeducativa (IS)

En este último subapartado se quiere conocer de qué manera intervenir y trabajar con jóvenes desde la Educación Social en relación a la soledad no deseada.

Algunos de los y las entrevistados/as responden a qué debe hacer el educador/a. Paloma cree que este “acompaña, motiva y empodera para que la persona se posicione en un sitio seguro con su entorno y consigo mismo.” (E.1) Dani considera que “la presencia de una figura de lo social puede aportar contención emocional, orientación y herramientas para gestionar lo que se está sintiendo [...] ya que supone un primer paso muy valioso para salir de una situación de aislamiento.” (E.6) Además, Rodrigo explica que “la educadora está ahí para darte herramientas con las que tú puedas verte como alguien que merece compañía [...] y para ayudarte a desarrollar un sentido crítico, elegir bien tus vínculos y no ver mal el sentirse solo.” (E.4)

La intervención debe basarse en el acompañamiento cercano por parte de educadores/as sociales que generen confianza y validen emocionalmente al joven. A través de este vínculo, se trabaja la autoestima, la conciencia emocional y la capacidad para construir relaciones saludables.

Por otro lado, la Educación Social debe intervenir creando espacios seguros donde quepan todo tipo de experiencias y vivencias. “Las intervenciones giran en torno a la creación de espacios de ocio saludable, que generen seguridad y faciliten la conexión con otros jóvenes. También actividades intergeneracionales o encuentros distritales” (Ester E.3). Dani considera que hay que “crear espacios seguros de encuentro más allá del entorno escolar o familiar, donde

se ofrezcan actividades culturales, de ocio y talleres de autoconocimiento.” (E.6) Asimismo, Rodrigo añade que se deben “generar actividades participativas y basadas en el diálogo, en las que la comunicación entre jóvenes sea el eje.” (E.4)

El diseño de espacios accesibles y cómodos para las personas jóvenes es importante para facilitar que se acerquen y que se relacionen con los demás. Las actividades grupales, culturales o lúdicas pueden convertirse en puntos de conexión y participación, reduciendo la soledad de manera indirecta y natural.

Por último, un educador/a social debe tener presente que la “cooperación entre los jóvenes fortalece sus habilidades sociales, la confianza y la creación de vínculos.” (Ester, E.3) También, “una idea de intervención sería fomentar programas de mentoría entre iguales, donde jóvenes con experiencias similares puedan apoyarse mutuamente.” (Dani, E.6) Paloma añade que como actividades de intervención se podrían “fomentar espacios de participación en el barrio, sensibilizar a familias y profesorado, y crear grupos de apoyo entre iguales.” (E.1) Las metodologías basadas en la colaboración y el aprendizaje entre iguales son efectivas para reforzar las redes afectivas de los jóvenes y para combatir la soledad no deseada. Además, es interesante que en la intervención se implique a la comunidad (familias, barrios, centros educativos) para tejer una red de apoyo más amplia y sostenida.

5.2 Discusión de los Resultados

En este apartado se llevará a cabo un análisis de los resultados obtenidos en las entrevistas, comparándolos con las aportaciones recogidas en el marco teórico. Este trabajo permitirá identificar puntos de convergencia y divergencia, profundizando en la comprensión del fenómeno de la soledad no deseada en jóvenes.

Factores Individuales

En relación a los **factores de riesgo**, varios autores concuerdan en que el género es un factor que se debe tener en cuenta ya que, en comparación con los hombres jóvenes, las mujeres jóvenes experimentan mayores niveles de soledad no deseada. (vonSoest et al., 2020; Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, 2024; Franssen et al., 2020) En cambio, ninguna de las personas entrevistadas considera que el género sea un factor que afecte a la soledad no deseada.

Por otro lado, según Ruiz Villafranca et al. (2023) “La discapacidad, la orientación sexual o el origen guardan una importante relación con la soledad no deseada en la juventud.” (p.73) Efectivamente, todos/as los y las participantes subrayan pertenecer a colectivos marginados, sobre todo LGTBIQ+, como un gran factor de riesgo que afecta a que los jóvenes puedan sentir mayor soledad.

Por otro lado, los **factores de protección** que más se repitieron fueron tener unas buenas habilidades sociales, saber comunicar, pedir ayuda, tener flexibilidad para adaptarse a nuevos entornos y proactividad. Según Ruiz Villafranca et al. (2023) expresar emociones y necesidades y tener habilidades sociales es muy importante para enfrentar la soledad, según la mayoría de los jóvenes que la experimentan.

Factores de Salud

En cuanto a los **factores de riesgo**, se nombra repetidas veces por parte de los/as participantes la asociación que tiene con los problemas de salud mental. Ruiz Villafranca et al. (2023) y Buecker et al. (2024) explican que la soledad en los jóvenes está estrechamente relacionada con problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión, siendo mucho más frecuentes entre quienes la padecen.

Asimismo, según las entrevistas, una baja autoestima y un mal autoconcepto pueden afectar a la aparición de la soledad no deseada. La literatura científica no los menciona como factores de riesgo y sí de protección puesto que, a mayores niveles de autoconfianza y autoestima, menores índices de soledad presentan los jóvenes. (Navaboonniyom y Pisitsungkagarn, 2024; Buecker et al., 2024; vonSoest et al., 2020)

La buena salud mental, la gestión emocional y llevar una vida activa y saludable son **factores protectores** para las personas entrevistadas. Goodfellow et al. (2022) describe cómo gozar de buena salud física (integral) se asocia con mayores niveles de bienestar.

Factores Familiares

En cuanto a los **factores de riesgo**, según vonSoest et al. (2020) existe una correlación entre la escasa atención de los progenitores y mayores índices de soledad. Todos los resultados concuerdan en que los entornos familiares tóxicos, la estructura inestable y la falta de apoyo emocional son elementos de riesgo. Asimismo, la paternidad en edades tempranas incrementa la soledad (vonSoest et al., 2020); Paloma es la única que lo subraya en su entrevista.

Los **factores de protección** frente a la soledad no deseada para las personas participantes son la validación emocional familiar, crianza efectiva, entorno seguro y relaciones de respeto. Según Ying (2023), los padres que dedican tiempo de calidad a sus hijos y ejercen una crianza basada en el apoyo emocional actúan como factores protectores, reduciendo así los sentimientos de soledad en los jóvenes. (Ying, 2023) De igual manera, los individuos con relaciones familiares positivas caracterizadas por calidez y apoyo emocional presentaban menores índices de soledad. (Buecker et al., 2024; vonSoest et al., 2020)

Factores de Relaciones Interpersonales

Las investigaciones revisadas y expuestas anteriormente destacan en el ámbito de las relaciones interpersonales más factores de protección que de riesgo. Aun así, según Buecker et al. (2024), los principales **factores de riesgo** asociados a la soledad no deseada en jóvenes son las dificultades en las relaciones interpersonales. Análogamente, en las entrevistas realizadas consideran que los factores de riesgo para sentir soledad no deseada son amistades tóxicas o que no sean significativas (sin calidad), pérdida de vínculos y falta de red social.

Tener relaciones sociales frecuentes y de calidad, especialmente en el ámbito de la amistad, junto con un alto apoyo social percibido, actúa como un importante **factor protector** frente a la soledad juvenil. (Goodfellow et al., 2022; Ruiz Villafranca et al., 2023) Así, los factores protectores más destacados por los y las participantes son las relaciones de calidad, la pertenencia, las redes de apoyo y la comunidad.

Las investigaciones avalan también como factores protectores el comunitario y de redes de apoyo. Goodfellow et al. (2022) comenta que relacionarse con los vecinos, confiar en ellos y sentirse parte del barrio contribuye de forma importante al aumento del bienestar personal. Por su parte, las mismas autoras explican que aspectos como la confianza en el vecindario y el sentido de pertenencia emergieron como predictores positivos del bienestar, destacando la importancia del entorno social en la salud emocional de los jóvenes.

Entorno Social y Virtual

En relación a los **factores de riesgo**, en primer lugar, la mayoría de las personas participantes hablan del acoso y exclusión social. Ruiz Villafranca et al. (2023) explica que el acoso escolar o laboral es mucho más frecuente entre los jóvenes que sufren soledad no deseada. Buecker et al. (2024) en sus resultados concluyen que el rechazo de iguales y las

situaciones de acoso son los principales factores de riesgo asociados a la soledad no deseada en jóvenes.

En otra instancia, Pérez y Quiroga-Garza (2019) afirman que “a mayor uso compulsivo de internet, mayor sensación de soledad.” (p.73) Además, que el mantenimiento de un número excesivo de interacciones digitales constituye un elemento con incidencia notable en la aparición de soledad. (Ruiz Villafranca et al., 2023) De manera similar, en las entrevistas se habla mucho del uso problemático de las redes sociales como factor de riesgo.

En relación al entorno urbano y rural, siendo factores de riesgo, no hay un consenso por parte de los/as participantes. Algunos dicen que las grandes ciudades generan más soledad, y otros que, al contrario, es una oportunidad para la conexión. Pero según Ruiz Villafranca et al., (2023), el tamaño del municipio también influye, siendo más común la soledad en localidades medianas.

Las respuestas de las entrevistas resaltan como **factores de protección** realizar actividades grupales presenciales y un uso de las redes sociales de manera saludable, con propósito y responsabilidad. Navaboonniyom y Pisitsungkagarn (2024) identifican como factor protector el uso proactivo de la comunicación digital y Buecker et al. (2024) la participación regular en actividades físicas.

Economía y Educación

Los resultados de las entrevistas describían como **factores de riesgo** la sobrecarga laboral y académica derivando en falta de tiempo, la precariedad económica y las responsabilidades de cuidado. Según Ruiz Villafranca et al., (2023) “la carencia de medios materiales y otras situaciones de exclusión para participar en la sociedad implica una menor capacidad de relacionarse.” (p.52) De igual manera, los individuos con graves problemas económicos para cubrir sus necesidades básicas presentan una incidencia de soledad cinco veces mayor. (Ruiz Villafranca et al., 2023) Asimismo, tener responsabilidades como cuidador muestra mayores niveles de soledad; en cambio ser estudiante a tiempo completo se asocia con mayores niveles de bienestar. (Goodfellow et al., 2022)

Por otro lado, la educación o nivel educativo de los jóvenes para los/as entrevistados no se presenta como un factor de riesgo o protección, opinan que ni afecta ni protege de la soledad. Según Ruiz Villafranca et al. (2023) los jóvenes con estudios universitarios sufren

menos soledad no deseada, mientras que quienes cursan formación profesional tienen tasas más altas que los que solo completaron bachillerato.

Los **factores de protección** de este subapartado se presentan como los contrarios a los de riesgo: estabilidad económica y laboral y sobre todo que el trabajo te permita tener el ocio y socialización que desees. De esta manera, vonSoest et al. (2020) explica cómo los jóvenes pertenecientes a familias con mayores recursos económicos disponen de la capacidad financiera necesaria para involucrarse en actividades estructuradas que promueven la socialización con sus iguales.

Educación Social: Prevención y Detección (PD). Intervención Socioeducativa (IS)

La *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad* lleva a cabo unas intervenciones dirigidas a la detección y prevención de la soledad, centradas en minimizar la aparición de factores de riesgo y generar situaciones de protección. (Ajuntament de Barcelona, 2021b) De manera parecida, los y las participantes subrayan la importancia de la detección temprana, y proponen una serie de acciones o indicadores. Para ellos/as, los y las educadores/as deben fijarse en factores como las redes sociales, baja autoestima, acoso, exclusión social o problemas familiares. También deben tener en cuenta la realidad, contexto y opinión de los jóvenes. Según Funes (1995) la figura del/ a educador/a social es "un personaje que observa, que detecta la evolución de la realidad juvenil, que es conocido y aceptado, que puede llegar a ser agente de intervención porque, previamente, se ha convertido en presente." (p.49)

La única acción concreta de prevención propuesta por algunas personas entrevistadas es estar presente en universidades, institutos y colegios para ofrecer talleres/charlas de sensibilización de este fenómeno. La prevención e intervención son acciones que van de la mano, ya que pueden ser las mismas o muy parecidas. En la guía de Barcelona, se dan también las orientaciones vinculadas al acompañamiento y seguimiento, que implican una labor profesional continuada, orientada a conectar a los y las jóvenes con su entorno mediante intervenciones planificadas. (Ajuntament de Barcelona, 2021b)

Según Osborn et al (2021), las intervenciones revisadas para la prevención de la soledad no deseada coinciden en que se debe trabajar el entrenamiento de habilidades sociales, facilitando las interacciones significativas y la reestructuración cognitiva de las percepciones. De manera similar, las respuestas de las entrevistas subrayan que la Educación Social debe

estar a cargo de crear espacios seguros y accesibles para los jóvenes donde existan apoyo socioeducativo, actividades culturales, ocio inclusivo, acompañamiento individualizado, refuerzo de habilidades sociales...

Además, la intervención socioeducativa, en palabras de las personas participantes, debe ser interdisciplinar, contando con otro tipo de profesionales, apoyándose en otros recursos o derivando si es necesario. Esta idea es apoyada por Montserrat y Melendro (2017) y Junta de Castilla y León (2022) que consideran que hay que realizar un trabajo de coordinación e interdisciplinar entre los diferentes recursos.

6. Conclusiones y Propuestas

En este último apartado veremos las conclusiones y reflexiones a la que se ha llegado con la elaboración de esta investigación. Después, se propondrán recomendaciones y propuestas derivadas de lo anterior y se describirán los obstáculos enfrentados durante el proceso. Por último, se plantearán ideas para futuros estudios sobre el tema.

6.1 Conclusiones

La finalidad de este trabajo de fin de grado ha sido contribuir, aunque sea mínimamente, a reducir la soledad no deseada, a través del conocimiento generado por esta investigación. Haber vivido esa soledad no deseada de la que tanto hemos hablado y no saber el porqué, me impulsó a realizar esta investigación, a querer conocer cuáles son los factores de riesgo y de protección que influyen en los y las jóvenes, así como qué se puede hacer desde la Educación Social.

En primer lugar, es importante recordar que los factores que vamos a comentar no son determinantes para sentir soledad, sino un elemento que puede posibilitar la aparición o protección de la soledad no deseada. Es decir, la soledad no deseada en jóvenes es un fenómeno multidimensional, influido por muchos tipos de factores.

Por otra parte, como hemos ido viendo a lo largo de esta investigación, especialmente en el apartado de resultados, han surgido más factores de riesgo que de protección como se ve reflejado, por ejemplo, en los subapartados de salud o de individuos.

El primer objetivo propuesto es el de **analizar qué elementos influyen en la aparición de la soledad no deseada**. A partir de este, salen dos preguntas de investigación: **cuáles son los factores de riesgo que afectan a la soledad no deseada en jóvenes y cuáles de estos son los principales, los que más influyen**. Ambas preguntas han sido respondidas, concluyendo que los de riesgo que más impacto tienen son los siguientes:

Los factores de riesgo individuales que afectan a la soledad no deseada pueden ser tener discapacidad, ser de origen extranjero y con especial impacto o pertenecer al colectivo LGTBIQ+; en general, ser parte de algún colectivo marginado aumenta las probabilidades. En relación a la salud, tener una mala salud mental afecta considerablemente más que una mala salud física, poniendo el foco sobre todo en la relación de la soledad con padecer ansiedad, depresión, baja autoestima o autoconcepto. Por su parte, los factores familiares que encontramos que más afectan son la falta de apoyo emocional por parte de tus padres y convivir en entornos tóxicos y vulnerables, con padres poco comprensibles. En cuanto a las relaciones interpersonales, vemos que hay pocos factores de riesgo ya que surgen como factores de protección (que se comentarán más adelante). Los factores de riesgo son, en primer lugar y el que más afecta, la falta de red social, después se asocia también haber perdido vínculos que para ti eran significativos y tener amistades que no son trascendentales o que incluso son tóxicas. En otra instancia, en el entorno social y virtual, el uso problemático de las redes sociales y haber vivido acoso de cualquier tipo, son dos factores que afectan de manera muy clara a la soledad no deseada. Los últimos factores de riesgo que nos encontramos son la precariedad económica, la sobrecarga laboral y/o académica y las responsabilidades de cuidado.

En relación al segundo objetivo planteado, que era **identificar qué elementos contribuyen a reducir la soledad no deseada**, surgían dos preguntas de investigación que hemos resuelto: **cuáles son los factores de protección que afectan a la soledad no deseada en jóvenes y cuáles de estos son los más efectivos para reducirla**. Así, estas son las conclusiones a las que hemos llegado en relación a los elementos principales protectores:

En primer lugar, en los factores individuales nos encontramos con proactividad y flexibilidad en relación a cómo enfrentas tu vida, sobre todo en el ámbito relacional, pero los que más protegen son unas buenas habilidades sociales y la comunicación

asertiva. Con los factores de salud destacan la salud mental estable y la buena gestión emocional, junto con la autoestima y la actividad física. En relación a los factores familiares, sobre todo protege frente a la soledad no deseada vivir en un entorno familiar seguro y afectivo, donde recibas una crianza con valores positivos y una validación emocional. Con respecto a las relaciones interpersonales resaltan como factores protectores que estas sean de calidad y significativas, además de sentir pertenencia a un grupo, lo que va de la mano con el apoyo social percibido. Entre los factores protectores del subapartado de entorno social y virtual, detectamos la participación en actividades presenciales y el uso saludable de redes sociales. Por último, en el ámbito económico encontramos como principales factores de protección la estabilidad económica y los empleos que permitan socialización y acceso a ocio.

El último de los objetivos de esta investigación es **conocer el proceso socioeducativo que se lleva a cabo desde la Educación Social para prevenir, detectar e intervenir la soledad no deseada en jóvenes**. Preguntándonos, por tanto, qué **estrategias se están implementando para la prevención, qué herramientas para la detección y cómo se interviene con los casos de jóvenes que sufren soledad no deseada**.

En primer lugar, la prevención se centra en evitar que la soledad no deseada se convierta en un problema. Esto incluye talleres en institutos y universidades donde hablamos de habilidades sociales, salud mental y el uso sano de las redes, pero también implica diseñar y crear espacios seguros donde los jóvenes puedan conectar. En el que se encuentren actividades de ocio, diferentes grupos de apoyo o proyectos comunitarios. La idea es actuar antes de que aparezca ese sentimiento, posibilitando el fortalecimiento de sus redes y enseñándoles herramientas para gestionar emociones.

Detectar a tiempo es clave. Hay que fijarse en señales como cambios bruscos en el comportamiento (dejar de salir con amigos, baja autoestima, exceso de tiempo en redes sin interacción real) o situaciones de riesgo (acoso, exclusión, problemas familiares). No hay un manual único, por eso escuchamos activamente a los jóvenes, observamos su contexto y realizamos entrevistas. La meta es identificar a los/as jóvenes que experimentan ese sentimiento para poder acompañarles antes de que la soledad se cronifique.

Cuando la soledad ya está ahí, actuamos con un doble enfoque: individual y grupal. Por un lado, acompañamos individualmente, trabajando su autoestima y habilidades

sociales; por otro, les ayudamos a reconectar mediante actividades o talleres prácticos (desde teatro hasta deportes) donde puedan construir vínculos reales. Además, coordinamos con otros profesionales. La intervención desde la Educación Social es un proceso que requiere tiempo y confianza.

6.2 Propuestas o Recomendaciones

Partiendo de lo aprendido en esta investigación, planteamos estas propuestas concretas para mejorar el trabajo contra la soledad no deseada en jóvenes desde la Educación Social.

En primer lugar, teniendo en cuenta los factores de riesgo anteriormente mencionados, deberían implementarse intervenciones orientadas a prevenir su aparición y a mitigar el impacto de la soledad. Asimismo, sería necesario evaluar si las actuaciones actuales incorporan adecuadamente los factores de protección y, en caso contrario, promover estrategias que los refuercen. Con esta reflexión como base, surgen las siguientes recomendaciones que se podrían hacer desde la Educación Social.

La Educación Social podría profundizar en el enfoque comunitario, creando programas de jóvenes para jóvenes donde se prioricen sus necesidades e intereses reales y espacios de conexión auténtica como centros juveniles con actividades diversas, accesibles y gratuitas. Además, esta disciplina podría centrarse en las oportunidades que ofrece el barrio y la comunidad. Por ejemplo, fomentar la creación de asociaciones o grupos inclusivos, con un enfoque intergeneracional, donde las personas puedan reunirse para realizar talleres y actividades. Esto no solo fortalecería el sentido de pertenencia, sino que también se adaptaría a las necesidades y preferencias de cada individuo.

Las redes sociales, territorio natural de los jóvenes, deberían aprovecharse no solo para diagnosticar, sino para promocionar activamente los recursos existentes y hacerlos visibles en su lenguaje y canales.

También, se podrían llevar a cabo protocolos de detección en los institutos y universidades, con educadores/as sociales presentes en estos espacios. Sin olvidarnos que estos profesionales también están y deben estar en los espacios y recursos en los que los jóvenes socializan y se reúnen como centros de menores, salud mental o actividades de ocio.

No podemos perder de vista la coordinación con otros servicios o profesionales. Como cada joven vive la soledad de forma única, las respuestas que necesitan también serán diferentes

e individualizadas. Asimismo, sería conveniente mapear recursos locales viendo qué funciona en cada barrio (asociaciones, centros) para derivar eficazmente.

Otra propuesta posible podría ser llevar a cabo campañas de sensibilización hacia los propios jóvenes y profesionales que trabajan con ellos. Además, se podrían crear cursos específicos para educadores/as sobre la soledad juvenil.

En el ámbito individual de la intervención socioeducativa, el/la educador/a social podría abordar la situación de soledad no deseada de la persona joven mediante varias acciones. En primer lugar, identificar las causas que subyacen a esa soledad, analizando los factores. Paralelamente, se podría realizar una valoración del entorno de la persona para detectar sus redes de apoyo disponibles, haciéndolo desde una escucha activa y empática que le permita expresarse. Según las necesidades detectadas, se le podría vincular a actividades acordes a sus intereses para promover su integración social, o en casos donde existan indicadores de problemas de salud mental, establecer coordinación con la familia cuando resulte pertinente y valorar la derivación a servicios especializados. Se daría un acompañamiento continuado y, cuando sea posible, trabajar con la familia, garantizando así un seguimiento integral.

Por último, necesitamos investigar mientras actuamos. Cada intervención debería basarse en las evidencias científicas sobre este fenómeno. También, podría incorporar mecanismos de evaluación continua. Además, habría que continuar investigándolo, como por ejemplo con estudios longitudinales que analicen la evolución real de los casos, el impacto, sus consecuencias... Y siempre, manteniendo una atención especial hacia los colectivos más vulnerables, aquellos cuya soledad suele ser más invisible.

6.3 Limitaciones

En este último apartado se van a exponer las limitaciones y dificultades que se han tenido a la hora de realizar esta investigación.

La primera de las limitaciones ha sido la escasez de literatura científica sobre intervenciones contra la soledad no deseada en jóvenes, especialmente aquellas realizadas desde la Educación Social. Esta complicación me ha llevado a no haber profundizado tanto como me hubiera gustado en el apartado de intervención socioeducativa.

Una gran limitación ha sido la dificultad para acceder a profesionales. Encontrar educadores/as sociales que trabajen directamente con soledad no deseada y estuvieran dispuestos/as a participar en las entrevistas fue complicado.

Por último, el tiempo ha sido un obstáculo ya que el periodo para realizar la investigación es corto, de pocos meses, y restringe las posibilidades de desarrollar un trabajo más amplio.

Un proverbio, al parecer africano, dice “si quieres llegar rápido camina solo, si quieres llegar lejos camina con otros”. Caminar con otros, alejar de nosotros el fantasma de la soledad, siempre, en cualquier momento de la vida, es lo más deseable. En la juventud, cuando el horizonte se otea muy, muy lejos, es lo más necesario.

7. Referencias

Ajuntament de Barcelona (2021a). *Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030*.

https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf

Ajuntament de Barcelona (2021b). *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad*.

https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/guia_soledat_joves_2021_es.pdf

Anguera Aguilaga, M. T. (1986). La investigación cualitativa. *EDUCAR*, (10), 23–50.

<https://educar.uab.cat/article/view/v10-anguera>

Arevalos, D. H., y Kaplan, C. V. (2022). Experiencias de soledad en la socialización escolar. *Educación, Lenguaje y Sociedad*, 20(20), 1-18.

<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/206177>

Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES). (2007). *Documentos profesionalizadores: Definición de Educación Social, Código Deontológico, Catálogo de Funciones y*

Competencias. <https://www.eduso.net/wp-content/uploads/documentos/143.pdf>

Ayuntamiento de Madrid. (2025). *Jóvenes*.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Jovenes?vgnextfmt=default&vgnextchannel=3e10b7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

Buecker, S., Petersen, K., Neuber, A., Zheng, Y., Hayes, D., & Qualter, P. (2024). A systematic Review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. *Ann NY Acad Sci.*, 1542, 620–637. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39666705/>

- Cala, V. C. (2023). Soledades y desiertos: un estudio sobre las vivencias de la soledad en jóvenes universitarios del sureste español. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya*, (26), 85-114. <https://www.raco.cat/index.php/AEC/article/view/424070>
- Deslauriers, J. (2004). *Investigación cualitativa: guía práctica*. Papiro.
<https://repositorio.utp.edu.co/entities/publication/f61b0ba9-b06e-4e9a-bb7e-8226719e14b3>
- Escapa, S; Mari-Klose, M; Julià A; Gallo, P. (2024) La soledad no deseada y las transiciones vitales de las y los jóvenes en Barcelona. En I. Rodríguez, S.N Rivas, T. González y J.M Gómez. (Coords.) *Investigar la infancia en el escenario pandémico. Retos hallazgos y propuestas desde las Ciencias Sociales*. (pp. 63-75). Octaedro.
<https://revistas.ucm.es/index.php/SOCI/article/view/98505>
- European Commission. Joint Research Centre. (2025). *Loneliness prevalence in the EU*. European Union. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en
- Fantova, F. (s.f.). *Enfoque y abordaje de la soledad no deseada*.
<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/soledad-article-fernando-fantova-enfoque-abordaje-soledad-no-deseada.pdf>
- Fernández Cabrero, G., & Ruesga Sosvilla, S. M. (2022). *La soledad no deseada como problema social: Una aproximación a su comprensión, impactos y políticas para afrontarla* (pp. 1–107). Fundación ONCE / Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada.
https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/INFORME_SOLEDAD_REVISADO-2022%20REV_FINAL%20FINAL_10.12.2022.pdf
- Fernández Carballo, R. (2001). La entrevista en la investigación cualitativa. *Pensamiento Actual*, 2(3). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/8017/11775>

Folgueiras Bertomeu, P. (2016). *La entrevista*. Universitat de Barcelona. <https://hdl.handle.net/2445/99003>

Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19–65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC public health*, 20, 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-09208-0>

Fryd, P., & Silva Balerio, D. (2005). Adolescentes sujetos de la educación social y vulnerabilidad: Ensayo sobre la adjetivación de los sujetos de la educación. En CENFORES-INAU (Ed.), *Adolescencia y educación social: Un compromiso con los más jóvenes* (13–30). CENFORES-INAU. <https://www.inau.gub.uy/cenfores/biblioteca-digital/recursos-en-linea/item/1886-adolescencia-y-educacion-social>

Funes Artiaga, J. (1995). L'educador social i els adolescents i joves. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, (1), 48-50. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/142169/384979>

Goodfellow, C., Hardoon, D., Inchley, J., Leyland, A. H., Qualter, P., Simpson, S. A., & Long, E. (2022). Loneliness and personal well-being in young people: Moderating effects of individual, interpersonal, and community factors. *Journal of Adolescence*, 94, 554–568. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9320932/pdf/JAD-94-554.pdf>

Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), (1–9). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9320932/pdf/JAD-94-554.pdf>

Huegun Burgo, A.; Lareki Arcos, A.; Etxague Alcalde, X. (2016). Los educadores sociales como protagonistas de un proyecto transformador: una experiencia socioeducativa para repensar la intervención con adolescentes. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, (62), 74-88 <https://core.ac.uk/download/pdf/39107711.pdf>

Junta de Castilla y León. (2022). *Plan de Acción de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social 2022–2025*. <https://serviciosociales.jcyl.es/web/es/plan-accion-castilla-leon.html>

- Laespada, M. T., Castillo, I. I., & Santamaría, E. A. (2004). *Factores de Riesgo y de Protección frente al Consumo de Drogas: Hacia un Modelo Explicativo del Consumo de Drogas en Jóvenes de la CAPV*. Bilbao: IDD.
<http://codajic.elbolson.com/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Factores%20CAPV.pdf>
- Lázaro Fernández, S., Mota López, R. y Rubio Guzmán, E. (2022). Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer? *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, 13-35.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/77234/392868-Texto%20del%20art%0c3%adculo-580508-2-10-20220527.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, M. D. M. L. (2024). Rodríguez, Iván; Luna, Sara; González, Teresa y Gómez, Juan Miguel (coords.)(2024). *Investigar la infancia en el escenario pandémico. Retos hallazgos y propuestas desde las Ciencias Sociales*. Octaedro, 285 pp. ISBN 978-84-10054-48-6. *Sociedad e Infancias*, 8(2), 379-381.
<https://revistas.ucm.es/index.php/SOCI/article/view/98505>
- Lopezosa, C. (2020). *Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz*. En C. Lopezosa, J. Díaz-Noci & L. Codina (Eds.), *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social* (n.º 1, pp. 88–97). DigiDoc – Universitat Pompeu Fabra. <http://hdl.handle.net/10230/44605>
- Luengo, M.A., Romero Tamames,E., Gómez Fragueta, J.A., García López, A., Lence Pereiro, M. (1999). La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela. Análisis y evaluación de un programa. Santiago, Universidad de Santiago de Compostela.https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/12602_preveccion_consumo_de_drogas_y_conducta_antisocial_en_la_escuela.pdf
- Madrid Salud, Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. (2021). *Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada*. Ayuntamiento de Madrid.<https://transparencia.madrid.es/portales/transparencia/es/Organizacion/Planes-y-memorias/Planes/Proyecto-estrategico-para-la-prevencion-de-la-soledad-no-deseada/?vgnextoid=cd5b37ccb0a36810VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=d869508929a56510VgnVCM1000008a4a900aRCRD>

- Madrid Salud. (2025). *Factores de riesgo y protección-Prevención del suicidio*. Prevención Del Suicidio. <https://prevenciondelsuicidio.es/factores-de-riesgo-y-proteccion/>
- Martín-Crespo Blanco, C., & Salamanca Castro, A. B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (27), 10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>
- Martínez Borondo, R. (2024) *La soledad no deseada en adolescentes: un problema creciente*. Red Cenit. <https://www.redcenit.com/la-soledad-no-deseada-en-adolescentes-un-problema-creciente/>
- Mira, J., Pérez-Jover, V., Lorenzo, S., Aranaz, J., & Vitaller, J. (2004). La investigación cualitativa: una alternativa también válida. *Atención Primaria*, 34(4), 161-166. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656704789027>
- Montserrat, C., & Melendro, M. (2017). ¿Qué habilidades y competencias se valoran de los profesionales que trabajan con adolescencia en riesgo de exclusión social? Análisis desde la acción socioeducativa. *Educación XXI*, 20(2), 113-135. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70651145005.pdf>
- Naciones Unidas. (2025). *Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Navaboonniyom, C., & Pisitsungkagarn, K. (2024). Intrapersonal, Interpersonal, and Social Factors Affecting Loneliness in University Students in the Digital Age. *North American Journal of Psychology*, 26(3), 571-592. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/intrapersonal-interpersonal-social-factors/docview/3113827524/se-2>
- Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. (2024). *Informe Barómetro soledad de la soledad no deseada en España 2024*. Fundación ONCE y Fundación AXA. Informe_Barometro_soledad-v2.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025). *Aislamiento social y soledad*. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

- Osborn, T., Weatherburn, P., & French, R. S. (2021). Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of adolescence*, 93, 53–79. https://researchonline.lshtm.ac.uk/id/eprint/4663140/3/Osborn_etal_2021-interventions-to-address-loneliness.pdf
- Ozawa-de Silva, C., & Parsons, M. (2020). Toward an anthropology of loneliness. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 613-622. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1363461520961627>
- Pérez Serrano, M. G. (2005). Presentación. *Revista de educación*, 336, 7-18. https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/revista-de-educacion-no-336-educacion-social_173486/edicion/pdf-183226/
- Pérez, M., & Quiroga-Garza, A. (2019). Compulsive use of networking sites, feeling of loneliness and social comparison in young people. *Redes. Revista Hispana Para El análisis De Redes Sociales*, 30(1), 68. <https://revistes.uab.cat/redes/article/view/v30-n1-perez-quiroga>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. En L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp.13–46). U.S. Department of Health and Human Services. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-84.pdf>
- Petrus Rotger, A., (2004). Educación Social y Educación Escolar. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (11), 87-110. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135015179005.pdf>

- Pineda Pérez, S., y Aliño Santiago, M. (1999). El concepto de adolescencia. En R. Márquez Gálvez y E. F. Colás Pérez (Eds.), *Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la Salud en la Adolescencia* (pp. 15-23). MINSAP.
<https://pdfcoffee.com/manual-de-practicas-clinicas-para-la-atencion-integral-a-la-salud-de-la-adolescencia-5-pdf-free.html>
- Planas-Lladó, A., Soler-Masó, P., & Feixa-Pàmols, C. (2014). Juventud, políticas públicas y crisis en España: ¿Triángulo mágico o triángulo de las Bermudas? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12(2), 551–564.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2014000200004
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD]. (2025). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas. <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>
- Ruiz Bolívar, C., (2011). La investigación cualitativa en educación: crítica y prospectiva. *Télématique*, 10 (1), 28-50. <https://www.redalyc.org/pdf/784/78419688002.pdf>
- Ruiz Villafranca, R., Tuñón Jiménez, A., Fresno García, J.M, del Río Hernández, F., & Sonat, D. (2023). *Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España*. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada.
https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20soledad%20juvenil_V12_accesible.pdf
- Sandoval Casilimas, C.A. (1996) *Investigación cualitativa*. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES).
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2815>
- SoledadES. (2025). *La soledad no deseada*. Observatorio Estatal contra la Soledad No Deseada – SoledadES. <https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada>
- Soler-Masó, P., Iglesias Vidal, E. y Espona Barcons, B. (2022). La prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, 59-79.
<https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/392663>

- Sundqvist, A. y Hemberg, J. (2021). Experiencias de soledad en adolescentes y jóvenes adultos y sus reflexiones sobre su alivio. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 26 (1), 238–255.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2021.1908903#d1e717>
- Tapia, M. L., Fiorentino, M. T., & Correché, M. S. (2003). Soledad y tendencia al aislamiento en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto. *Fundamentos en humanidades*, 4(7-8), 163-172. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18400809.pdf>
- Velásquez, A. S., López, M. M., Cusirramos, M. Y., Torres, M. D. C. C., & Carpio, Y. C. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 11(1), 207-223.
<https://psykebase.es/servlet/articulo?codigo=8541738>
- Vidal, F., y Halty, A. (2020). Parte segunda: La soledad del siglo XXI. En A. Blanco Martín, A. Chueca, J. A. López-Ruiz y S. Mora Rosado (Coords. y Eds.), *Informe España 2020* (pp. 91–167). Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro, Universidad Pontificia Comillas. <https://blogs.comillas.edu/informe-espana/wp-content/uploads/sites/93/2020/10/Informe-Espana-2020-Parte-Segunda-1.pdf>
- von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919-1934. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32852969/>
- Von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental psychology*, 56(10), 1-46.
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/79332/von%2bSoest%252C%2bLuhmann%2b%2526%2bGerstorf%2b2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Ying, M. (2023). Family influences on adolescent loneliness. *SHS Web of Conferences*, 171, 01011. https://www.shsconferences.org/articles/shsconf/abs/2023/20/shsconf_mhehd2023_01011/shsconf_mhehd2023_01011.html

8. Anexos

Anexo A. Guion de la entrevista a los y las jóvenes.

Individuales

- ¿Qué factores/elementos individuales crees que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles crees que son de riesgo? (*P.ej: querer ser independiente y no poder...*)
- ¿Consideras que el género, ser del colectivo LGTBIQ+, tener discapacidad o ser de origen extranjero influye en la soledad? Si es así, ¿por qué?
- ¿Crees que tener habilidades sociales influye en sentir soledad y por qué? (comunicarte, pedir ayuda, confiar en los demás...)

Salud (física y mental)

- ¿Qué elementos de la salud crees que son más protectores y cuáles más de riesgo frente a la soledad no deseada?
- ¿Sientes que el estado de salud física condiciona las relaciones sociales o el bienestar emocional?
- ¿Crees que los problemas de salud mental como ansiedad, depresión, pensamientos suicidas u otros influyen en la experiencia de soledad?
- ¿Crees que la autoestima y el autoconcepto influyen en tu manera de relacionarte y en la soledad no deseada y por qué?

Familiar

- ¿Qué factores familiares crees que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles crees que son de riesgo? (*P.ej: divorcio, si ellos mismos son padres, estudio de los padres, relación con los hermanos, poderse apoyar en la familia...*)
- En relación con el estilo de crianza de los padres/cuidadores: ¿Crees que un entorno afectivo, con confianza y límites claros, puede proteger de sentir soledad no deseada y por qué?

Relaciones interpersonales

- ¿Qué factores de las relaciones interpersonales crees que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles crees que son de riesgo? (*P.ej: pareja o no pareja (situación sexoafectiva), ámbito comunitario, vecinos, calidad en las relaciones...*)
- ¿Tienes amistades cercanas y significativas con las que puedas contar en momentos difíciles? Si es así, ¿eso te ha ayudado a sentirte menos solo/a?

Entorno social y virtual

- ¿Qué factores del entorno social y virtual crees que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles crees que son de riesgo? (*P.ej: acoso, actividades de ocio y tiempo libre, deporte...*)
- RRSS: ¿Utilizas redes sociales porque necesitas conocer a más personas?, ¿Existe relación entre el uso excesivo y la soledad?
- Dependiendo del municipio en el que vives (rural, urbano grande o medio...) ¿crees que influye en la posibilidad de socializar o sentirse acompañado/a? ¿Consideras que tiene relación con la soledad no deseada?

Economía y educación

- ¿Qué factores económicos, educativos y de empleo crees que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles crees que son de riesgo? (*P.ej : nivel educativo influye en las oportunidades, tener que cuidar de alguien...*)
- ¿Crees que la situación económica influye en la participación social y por qué?
- ¿Crees que combinar trabajo y estudios o cuidar de alguien afecta a tu tiempo libre y relaciones e influye en la soledad no deseada y por qué?

-ES-

Prevención y detección

- ¿Cómo crees que se debe llevar a cabo la prevención y detección de la soledad no deseada en jóvenes? ¿Qué papel tiene la Educación Social ahí?

- ¿Qué estrategias/ programas/ actividades preventivas se deberían desarrollar desde la Educación Social para minimizar los factores de riesgo relacionados con la soledad?

Intervención socioeducativa

- ¿Consideras importante el acompañamiento por parte de una educadora cuando estás sintiendo soledad no deseada? ¿Qué aporta?
- Si pudieras proponer ideas para ayudar a jóvenes que se sienten solos/as, ¿qué propondrías que hicieran las personas que trabajan en intervención social?

Anexo B. Guion de la entrevista a las y los educadoras sociales.

1. FACTORES INDIVIDUALES

- ¿Qué elementos individuales crees que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles crees que son de riesgo? (*P.ej: quererse independizar y no poder...*)
- ¿Consideras que el género, ser del colectivo LGTBIQ+, tener discapacidad o ser de origen extranjero influye en la soledad no deseada?
- ¿Crees que tener habilidades sociales influye en sentir soledad y por qué? (comunicarte, pedir ayuda, confiar en los demás...)

2. SALUD (Física y Mental)

- ¿Qué elementos de la salud cree que son más protectores y cuáles más de riesgo frente a la soledad no deseada?
- ¿Cree que el estado de salud física condiciona las relaciones sociales o el bienestar emocional? ¿De qué manera?
- ¿De qué manera cree que se relacionan los problemas de salud mental (ansiedad, depresión, ideación suicida...) y la soledad no deseada en jóvenes? ¿Muchos de los jóvenes que ha atendido que tuvieran problemas de salud mental sentían soledad?
- ¿Cree que la autoestima y el autoconcepto influye en la manera de relacionarse y en la soledad no deseada y por qué?

3. FACTORES FAMILIARES

- ¿Qué factores familiares cree que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles cree que son de riesgo? (*P.ej: divorcio, si ellos mismos son padres, estudio de los padres, relación con los hermanos, poderse apoyar en la familia...*)
- En relación con el estilo de crianza de los padres/cuidadores: ¿Cree que un entorno afectivo, con confianza y límites claros, puede proteger de sentir soledad no deseada y por qué?

4. RELACIONES INTERPERSONALES

- ¿Qué factores de las relaciones interpersonales cree que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles cree que son de riesgo? (P.ej: *pareja o no pareja (situación sexoafectiva), ámbito comunitario, vecinos, calidad en las relaciones, amistades cercanas...*)

5. ENTORNO SOCIAL Y VIRTUAL

- ¿Qué factores del entorno social y virtual cree que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles cree que son de riesgo? (P.ej: *acoso, actividades de ocio y tiempo libre, deporte...*)
- ¿Qué relación cree que existe entre las redes sociales y la soledad no deseada? (P.ej: *uso excesivo, intercambio de relaciones en persona por las virtuales...*)
- Dependiendo del municipio en el que se vive (rural, urbano grande o medio...) ¿cree que influye en la posibilidad de socializar o sentirse acompañado/a? ¿Considera que tiene relación con la soledad no deseada?

6. ECONOMÍA Y EDUCACIÓN

- ¿Qué factores económicos, educativos y de empleo cree que protegen frente a la soledad no deseada y cuáles cree que son de riesgo? (P.ej : *nivel educativo influye en las oportunidades, tener que cuidar de alguien...*)
- ¿Cree que la situación económica influye en la participación social y por qué?
- ¿Cree que combinar trabajo y estudios o cuidar de alguien afecta a tu tiempo libre y relaciones e influye en la soledad no deseada y por qué?

- Educación Social -

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

- ¿Qué indicadores utilizan habitualmente para detectar situaciones de soledad no deseada en la población joven? ¿Qué papel puede tener en su detección la Educación Social?
- ¿Qué estrategias o programas preventivos se están desarrollando (o se deberían desarrollar) desde la Educación Social para minimizar los factores de riesgo

relacionados con la soledad? ¿Cómo se debería trabajar desde la Educación Social en relación a la prevención de soledad no deseada?

INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

- ¿Qué tipo de intervenciones ha llevado/ se deben llevar a cabo con jóvenes que presentan síntomas de soledad no deseada?
- ¿Qué metodologías educativas considera más efectivas para fortalecer las redes sociales y los vínculos afectivos de los jóvenes?
- ¿Cómo se trabaja desde la Educación Social la mejora de la autoestima y las habilidades sociales en jóvenes que viven situaciones de soledad?