

CAPÍTULO 8

TRAYECTORIAS JUVENILES: VULNERABILIDAD FRENTE A LA SOLEDAD

ROSALÍA MOTA LÓPEZ
Universidad Pontificia Comillas

EVA M. RUBIO GUZMÁN
Universidad de Educación a Distancia

1. TRANSICIONES JUVENILES: DEL MODELO LINEAL A LAS BIOGRAFÍAS DE INCERTIDUMBRE

1.1. ¿Qué son las transiciones juveniles?

Durante nuestra vida, todas las personas pasamos por distintos períodos que suponen procesos de adaptación y reorganización personal, en respuesta a los eventos biográficos que nos condicionan, y que suponen una transformación en la comprensión de nosotros mismos, de nuestras relaciones con el entorno y de la que otros tienen de nosotros mismos (Colom, 2000). Son procesos de transición vital. Son momentos vitales marcados por la incertidumbre, debida a la exigencia de la gestión de las emociones, la toma de decisiones y las modificaciones en los vínculos sociales.

En la sociedad industrial, existía un modelo lineal del curso de vida ternario (Funes, 2009; Guillelmar, 2009) en torno a la que se consideraba como actividad principal: el trabajo, y en la que predominaba un determinado modelo de familia y unos mecanismos más o menos estandarizados de incorporación social, a través de la escolarización o el empleo. En ese contexto, existía un tiempo de preparación o formación (la infancia), un tiempo de actividad (la adultez) y un tiempo de descanso (la jubilación, que se asociaba a la vejez). El tránsito entre esas tres grandes etapas de la vida de relativa estabilidad define las transiciones vitales normativas (Pérez, 2013). Nacer, crecer, formarse, trabajar, independizarse, o formar una familia eran momentos de la vida “normalizados”, previsible, determinados por las normas sociales, culturales y/o institucionales, por los que la mayoría transitaba con ciertos márgenes conocidos y aceptados de diversidad.

Las transiciones vitales de la juventud están asociadas en una parte importante a estas transiciones vinculadas con el curso de la vida. Comienzan en la pubertad y culminan con la transición a la vida adulta propiamente dicha, etapa que suele caracterizarse por la finalización de la formación académica, la incorporación al mercado laboral, la independencia residencial, la conformación de una pareja y el inicio de la parentalidad (Verd y Yepes, 2021; Casal et al., 2011). Los procesos biográficos de llegada a la adultez joven representan un proceso de emancipación individual, mediante el cual las personas adquieren mayor autonomía y control en la construcción de sus proyectos vitales. Es un proceso a partir del cual también se modifica el lugar que las personas tienen en el contexto de las relaciones y los vínculos sociales, y en el que se adquieren nuevas responsabilidades en los ámbitos familiares, comunitarios y sociales, que modifican las expectativas de la propia persona y de las personas que se relacionan con ella (Melo y Miret, 2010).

La literatura coincide en identificar cinco grandes ámbitos transicionales durante la juventud (Lázaro et al., 2022; Mora y de Oliveira, 2009, Sánchez-Galán, 2019, Casal et al., 2011):

- El educativo: donde se producen por cambios de centro, cambios de etapa educativa, especialmente el paso del instituto a la vida universitaria, y la finalización de la etapa educativa.
- El laboral: donde se da la incorporación al primer empleo, el desempleo, los cambios de trabajo o la precariedad laboral.
- El residencial: produciéndose la salida del hogar familiar, o los cambios de ciudad o país.
- El relacional: en relación con la formación o rupturas de pareja o amigos.
- Y, por último, el ámbito familiar, donde destaca la transición vital originada por la llegada del primer hijo/a -deseado no-.

Todas estas transiciones representan escenarios vitales exigentes en las que los y las jóvenes han de afrontar y hacerse cargo de aspectos emocionales, relacionales y prácticos de una dirección de la vida cada vez más autónoma, en la que se va produciendo proceso de toma de decisiones en una multiplicidad de ámbitos (académicas, vocacionales, laborales, identitarias, o relacionales), y en la que se han de gestionar las influencias de progenitores, iguales y del contexto social en esos procesos (Padilla-Walker y Van der Graaff, 2023).

En el estudio de López et al. (2024) se identifican aspectos concretos que preocupan a la juventud en sus transiciones. Hablan del manejo de las expectativas y los miedos vinculados con aspectos relacionales en el primer empleo -ambiente de trabajo, nivel de competitividad entre compañeros, o la relación con las jefaturas, en los escenarios de cambio educativo – búsqueda de amistades, cambios en los grupos de referencia, o el miedo al rechazo-, y en la transición a la emancipación residencial – dónde surgen retos como asumir la ausencia de los cuidados parentales o afrontar las dificultades de convivir con compañeros/as de piso o pareja-. En las relaciones de pareja, las experiencias relatadas tienen que ver con aspectos relacionados con la imagen o con la sexualidad en las fases iniciales de una relación, la incorporación de la pareja a los contextos familiares y a los grupos de amigos/as, y cuestiones de reparto de bienes o mascotas, y reorganización del tiempo libre, y de los grupos comunes de amistades en situaciones de ruptura. Las experiencias de los y las jóvenes también destacan dimensiones prácticas del acceso o a la adaptación al empleo, como el diseño del curriculum vitae o el aspecto físico en una entrevista de selección y en el trabajo. En general, en el estudio se evidencia la incertidumbre que suponen a la juventud las actuales dificultades respecto al trabajo y a la vivienda.

1.2. Transiciones vitales inciertas en la juventud

Las transiciones vitales en la juventud están sufriendo modificaciones importantes (Artegui, 2017). Vivimos en sociedades complejas, cambiantes, inciertas, “líquidas” (Bauman, 2006). La globalización, la tecnología, los cambios medioambientales y las crisis económicas y financieras están causando importantes transformaciones sociales que están redefiniendo y cambiando de forma vertiginosa las relaciones socioeconómicas y las transiciones vitales de las personas. El modelo de empleo inestable, precario y flexible está modificando el tradicional esquema del curso de la vida dividido en infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez.

En este contexto siguen produciéndose en la vida de los jóvenes las transiciones determinadas por los ciclos evolutivos socialmente reconocidos, pero a) son menos lineales, más inciertas, y más complejas; y b) la edad ha ido perdiendo peso como eje de referencia de las transiciones vitales. Los cambios en las transiciones vitales juveniles pueden sintetizarse en las siguientes dimensiones:

1. La duración y el momento de las transiciones juveniles se han prolongado. Moreno y Sánchez Galán (2020), analizando el período 2007-2015, han confirmado esta prolongación, mostrando que la edad media para finalizar los estudios y para incorporarse al mercado laboral aumentó en casi un año. Durante este período, los autores ponen de manifiesto que, a pesar de ese retraso, la edad media para la emancipación residencial, la formación de pareja y la parentalidad no se modificó sustancialmente. Sin embargo, desde 2015, el *timing* de la emancipación residencial no ha dejado de aumentar. En promedio, y según datos de Eurostat (2025), las personas jóvenes abandonan el hogar parental en España a los 30 años, casi cuatro por encima de la media de la Unión Europea, que está en 26,2 años. España es el sexto país donde la juventud tarda en emanciparse de los 27 Estados miembros de la UE. Melo y Miret (2010) y Sánchez-Galán (2019) han puesto de manifiesto cómo la combinación de los roles sociales que definen la transición a la vida adulta (no estudiante, activo, emancipado, en pareja, padre o madre) se produce en edades más tardías.
2. La secuencia de las transiciones ya no sigue un camino predecible y uniforme. Hernández Aristu y López Blasco (2001) señalan que los hitos de paso a la adultez (obtención de trabajo, salida del hogar de origen, matrimonio, primer hijo), ya no son lineales ni definitivos. Introducen el concepto de “reversibilidad” para describir los movimientos de progreso y retroceso en las transiciones juveniles. Stauber y Walther (2006) utilizan la metáfora de las “transiciones yo-yo” para ilustrar esta dinámica de idas y venidas, en la que retomar los estudios combinándolo con el trabajo, o volver al hogar familiar después de un período de independencia, por ejemplo, son características comunes en las trayectorias juveniles actuales, en gran parte debido al efecto de las crisis económicas. La familia de origen se ha convertido en el principal colchón social, posibilitando a los y las jóvenes culminar transiciones vitales adultas sin la necesidad de una emancipación residencial o económica completa (Walther, 2006). Sin embargo, algunas investigaciones ponen de manifiesto cómo el fracaso escolar o la inserción laboral precaria, a menudo tienen un efecto duradero y limitante en la trayectoria vital de los jóvenes, provocando “transiciones fallidas” (Du Bois-Reymond y López, 2004).
3. Emergen transiciones vitales durante la juventud no normativas, desligadas del ciclo vital y producidas por sucesos individuales inesperados (accidentes, enfermedades, muertes de personas cercanas, rupturas de pareja o despidos no previstos, por ejemplo) o eventos históricos que afectan a toda una cohorte (Perrig-Chiello y Perren, 2005). La complejidad derivada de los procesos migratorios en la juventud, la pérdida de la función de inclusión social del em-

pleo (que ya no garantiza superar el umbral de la pobreza), el incremento de las dificultades en la configuración de la identidad personal en relación con todas las formas de diversidad (cultural, lingüística, de género, de orientación sexual, funcional...), o los riesgos para la salud física y emocional que implica la experimentación de nuevas actividades, entre ellas, el consumo de drogas o la adicción a redes sociales, son circunstancias que impulsan las transiciones vitales juveniles no normativas. Por otra parte, se ha destacado el impacto que han tenido en la experiencia biográfica de los jóvenes la crisis financiera de 2008-2013 -con el estallido de la burbuja inmobiliaria (Moreno, López y Segado, 2012), y la crisis del 2020 originada por la pandemia de la COVID-19 (INJUVE, 2020; Otero et al., 2023). A diferencia de los hitos normativos, que estaban socialmente reconocidos y acompañados de respuestas en términos de política social, las transiciones no normativas carecen de un “guion social”, es decir, de rituales de paso institucionalizados y respuestas públicas estandarizadas. Por lo tanto, se convierten para los y las jóvenes en momentos inciertos de gestión de las oportunidades, los riesgos y el sentido de vida (Lane et. al, 2017).

4. La desestandarización de las transiciones no es una experiencia homogénea, sino que refleja las desigualdades socioeconómicas y de género (Melo y Miret, 2010; Melendro y Rodríguez, 2015; Sánchez-Galán, 2019; Moreno y Sánchez Galán, 2020). Las transiciones de las mujeres son más complejas y adoptan formas más diversas y flexibles que las de los hombres, reflejando una tensión constante ya a edades juveniles entre sus roles de trabajadoras y cuidadoras. Por otra parte, la juventud en riesgo de pobreza se ve forzada a una adultez precoz, culminando sus transiciones a la vida adulta a una edad más temprana, de forma involuntaria y sin otras opciones vitales. Casal et al., (2006), han identificado las “trayectorias en desestructuración” como una modalidad de transición juvenil que concentra las condiciones de riesgo de exclusión social. Estas transiciones se ven afectadas por una desestructuración y ruptura de los tiempos y espacios de los mecanismos de inserción a la vida adulta, experimentándose situaciones como el fracaso educativo, el desempleo o precariedad laboral permanente, o fracturas graves en las relaciones primarias. Aquellas personas jóvenes que no tienen demasiadas posibilidades de elección o que presentan mayores dificultades para el manejo de las oportunidades y riesgos de las situaciones de incertidumbre son aquellas que experimentan transiciones con mayor riesgo de vulnerabilidad (Hernández Aristu y López Blasco, 2001).

2. VULNERABILIDAD A LA SOLEDAD EN LA JUVENTUD

La juventud ve incrementada su vulnerabilidad a la soledad en su paso por las diferentes transiciones anteriormente señaladas, puesto que presenta escenarios que se caracterizan por los desafíos, pero también por la incertidumbre, y ante los que la juventud debe poner en práctica todas las habilidades adquiridas anteriormente y desarrollar otras nuevas para ajustarse a las demandas emergentes. Las experiencias que los y las jóvenes presentan en sus transiciones vitales pueden ser positivas, potenciando las fortalezas personales, pero también pueden generar estrés y, en algunos casos, trauma, con un impacto negativo en el bienestar (Sundqvist et al., 2024a).

Entre las transiciones juveniles, la entrada en la universidad ocupa un lugar central, dado que una buena parte de la juventud afronta cada año este cambio, que implica en muchos casos el traslado de residencia, la pérdida de amistades previas y la necesidad de construir nuevas redes (Jaud, et al, 2023; Dielhl et al., 2018; Thomas et al., 2020; Sundqvist et al., 2024b). El estudiantado describe esta transición como un periodo simultáneamente emocionante y abrumador, pero que puede im-

plicar soledad debido al nuevo entorno y la separación de las redes previas. La mudanza a una nueva ciudad o país incrementa la sensación de aislamiento, y las dificultades iniciales para establecer relaciones aumentan la vulnerabilidad a la soledad tanto social como emocional (Jaud, et al, 2023; Sundqvist y Hemberg, 2021; Sundqvist et al., 2024b).

2.1. La soledad en la juventud

La soledad es un estado emocional doloroso que se produce cuando existe una discrepancia entre las relaciones deseadas y las alcanzadas en cantidad o calidad (Perlman y Peplau, 1982). Se trata de una percepción subjetiva, distinta del aislamiento social, que se refiere a la ausencia objetiva de contactos o interacciones, por lo que, una persona puede sentirse sola aun teniendo muchas conexiones sociales, mientras que otra con pocas interacciones puede no experimentar soledad. (Cuccu y Stepanova, 2021). Dentro de la soledad, Weiss (1973) distinguió dos dimensiones: soledad emocional, derivada de la ausencia de vínculos íntimos significativos, y soledad social, relacionada con la falta de una red amplia o de pertenencia grupal. Ambos constructos forman parte habitualmente de las medidas de soledad.

Asimismo, la investigación sobre el tema muestra que adolescentes y jóvenes adultos reportan niveles altos de soledad, con especial prevalencia en la adultez emergente (18–30 años). Durante este periodo se suceden momentos clave por la entrada al mercado laboral, la salida del hogar familiar, los cambios en la relaciones sociales y románticas y la transición desde la edad secundaria (Kirwan et al., 2023; Sundqvist et al., 2024b). Se estima que alrededor del 40% de la juventud de 16–24 años informa sentirse solo con frecuencia (Buecker et al., 2021). En el ámbito educativo, aproximadamente una cuarta parte del alumnado de grado informa sentirse solos la mayor parte del tiempo (Buecker et al., 2021; Neves y Stephenson, 2023). En España, según el Estudio sobre Juventud y Soledad No Deseada, una cuarta parte de la población juvenil experimenta soledad no deseada, y la mitad de ella afirma llevar conviviendo con ese sentimiento más de tres años (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2023). La combinación de inestabilidad, frecuentes cambios y exploración de identidades se asocia con tasas elevadas de soledad, lo que convierte a esta etapa en un periodo crítico (Von Soest et al., 2020).

Investigaciones recientes muestran que, en el ámbito universitario, la soledad emocional es más prevalente que la social, posiblemente porque los y las estudiantes cuentan con redes de amistades amplias pero superficiales, carentes de profundidad emocional (Diehl et al., 2018; Sundqvist et al., 2024b). Sin embargo, la calidad de los contactos sociales resulta más importante que su cantidad, así como el poder disponer de variedad de vínculos (familiares, amigos, pareja), pues cada uno satisface funciones sociales diferentes (Cuccu y Stepanova, 2021).

En la actualidad, las redes sociales digitales añaden un elemento central y ambivalente a la soledad en la juventud: por un lado, pueden favorecer la conexión y el apoyo, pero, por otro, también pueden intensificar sentimientos de exclusión y miedo a perderse algo. El uso excesivo expone a los y las jóvenes a comparaciones sociales que refuerzan la sensación de no encajar y también se ha asociado a mayor riesgo de adicción y soledad. Al mismo tiempo, las plataformas permiten mantener vínculos existentes o crear nuevas amistades, por lo que su efecto es ambivalente (Vieira Ipince et al., 2022; Sundqvist et al., 2024b).

Otro aspecto clave en la vivencia de la soledad entre la juventud son las expectativas sociales y personales. La población joven reporta que la presión por ser extrovertidos y seguir trayectorias “típicas” (p. ej., universidad y carrera) incrementa la soledad cuando no logra cumplirlas. Asimismo, el estudiantado suele llegar a la universidad con expectativas elevadas de sociabilidad, que muchas

veces no se cumplen, así las discrepancias entre el contacto social deseado y el alcanzado aumentaría la percepción de soledad (Lee y Goldstein, 2015; Priestley et al., 2025).

En cuanto a las diferencias de género, no existen hallazgos consistentes sobre la afectación diferencial de la soledad entre chicos y chicas. Algunos estudios informan de más soledad en mujeres jóvenes, otros en hombres, y otros no encuentran diferencias significativas. Las investigaciones que distinguen entre tipos de soledad muestran que las mujeres reportan niveles más altos de soledad emocional, mientras que los hombres reportan más soledad social. Esta diferencia sugiere que el género puede influir no solo en la frecuencia de la soledad, sino también en la forma en que se experimenta y expresa (Von Soest et al., 2020).

2.2. Factores de riesgo y elementos protectores frente a la soledad en la juventud

Las múltiples investigaciones llevadas a cabo sobre la soledad y su afectación entre la población adolescente y joven permiten distinguir algunos aspectos que generan mayor riesgo y vulnerabilidad a la soledad entre la juventud. A continuación, se exponen los más relevantes:

- Estatus socioeconómico y pertenencia minoritaria. Los y las estudiantes con bajo nivel socioeconómico presentan menor apoyo social y peor ajuste, reportando más soledad. Aquellos que provienen de culturas minoritarias pueden vivir la transición a la universidad con más dificultad, presentando también niveles más altos de soledad (Sundqvist, 2004a; Priestley et al., 2025).
- Experiencias adversas y clima escolar en la infancia. Inseguridad en la infancia, relaciones familiares disfuncionales, estrés escolar y victimización entre pares se han vinculado con mayor soledad. El provenir de entornos de exclusión social puede generar sensación de vacío e invisibilidad y favorecer la cronificación de la soledad mediante la evitación social (Sundqvist y Hemberg, 2021).
- Redes y apoyo social insuficientes. La soledad se relaciona con menor apoyo social, baja frecuencia de contacto con amistades o menos personas significativas. Asimismo, vivir en áreas rurales o la falta de transporte incrementan el aislamiento y el riesgo de soledad (Sundqvist y Hemberg, 2021).
- Estilos de apego inseguro que son menos saludables y se asocian con más soledad y dificultad para buscar apoyo. A su vez, la inseguridad puede traducirse en menor autoestima, peores habilidades sociales, autoimagen negativa, relaciones de menor calidad y soledad más crónica (Goosby et al., 2013; Sundqvist y Hemberg, 2021).
- Rasgos y procesos psicológicos. La soledad se asocia con ansiedad social, baja autoestima y falta de confianza. Las personas solitarias tienden a realizar un afrontamiento pasivo y a la desconexión conductual más que a buscar apoyo (Drake et al., 2016; Von Soest et al., 2020).
- Redes sociales digitales. Aunque pueden mantener vínculos y aumentar capital social, también exacerban presiones y comparaciones, señalándose como causas percibidas de soledad (Kirwan et al., 2023; Thomas et al., 2020; Sundqvist y Hemberg, 2021).

Asimismo, los diferentes estudios han identificado elementos que pueden proteger a la juventud de sufrir esta soledad. Estos son:

- Recursos personales y de afrontamiento. Más optimismo se relaciona con menos estrés, y más autoeficacia con mejor adaptación. La disposición a adaptarse, la flexibilidad y la aper-

tura a nuevas oportunidades favorecen el florecimiento, la creación de nuevas conexiones y el sentido de pertenencia. Las habilidades de afrontamiento actúan como recurso adaptativo en la transición a la adultez (Sundqvist, 2024a; Drake et al., 2016).

- Motivaciones sociales y apego. Una fuerte motivación de acercamiento social se asocia a niveles estables o bajos de soledad; asimismo, la seguridad en el apego predice menor soledad y mejor integración (Sundqvist, 2024a).
- Pertenencia social en el contexto académico. Un mayor sentido de pertenencia social y la motivación autónoma para la soledad predicen menos depresión y soledad, y más autoestima y conexión (Sundqvist, 2024a).
- Apoyo parental y amistades. El apoyo de los progenitores y las amistades de alta calidad actúan como recurso clave contra la soledad (Goosby et al., 2013; von Soest, 2020).
- Capital social y comunidad. Capital social mantenido, y sentido de comunidad también se asocian con menor soledad. Formar relaciones estrechas en primero de carrera reduce la soledad (Thomas et al., 2020).

2.2.1. El apoyo social como recurso esencial contra la soledad

El apoyo social constituye un factor clave para mitigar los efectos negativos de la soledad y favorecer la adaptación en la adolescencia y la juventud, ejerciendo un efecto amortiguador en la relación entre estrés percibido y soledad. Durante la adolescencia se observa un desplazamiento progresivo de las fuentes de apoyo: las amistades reemplazan poco a poco a los progenitores como principales proveedores de intimidad y apoyo, y en la juventud las relaciones románticas toman una mayor importancia (Lee y Goldstein, 2015). Sin embargo, aunque el apoyo parental vaya matizando su relevancia durante esta etapa vital, contar con él se ha relacionado con un menor riesgo de depresión y de una mala autopercepción de salud. En estudios longitudinales, se ha mostrado que este tipo de apoyo puede compensar parcialmente el impacto dañino de la soledad (Richard et al., 2017). En definitiva, poder contar con una diversidad de relaciones (familiares, de amistad y románticas) se asocia con menores niveles de soledad.

No obstante, los adolescentes solitarios, incluso cuando reciben altos niveles de apoyo, pueden tener más riesgo de depresión y mala salud en la juventud. Esto se debe a que, en quienes experimentan soledad severa, el apoyo social puede no ser percibido como útil o reconfortante, especialmente en el contexto de estilos de apego inseguros (Goosby et al., 2013).

2.3. Consecuencias de la soledad

La soledad tiene efectos profundos sobre la salud física y mental a lo largo de la vida. Aunque a corto plazo no es necesariamente patológica, cuando se prolonga puede convertirse en crónica y afectar seriamente al bienestar (Kirwan et al., 2023). Vivir fuera de casa por primera vez o mudarse a residencias estudiantiles puede provocar soledad, nostalgia y estrés, especialmente cuando se combina con la necesidad de asumir responsabilidades nuevas o trabajos a tiempo parcial. La falta de preparación para la transición incrementa sentimientos de aislamiento, alienación y depresión (Sundqvist et al., 2024a).

Tanto la soledad emocional como la social en jóvenes y universitarios se ha asociado con enfermedades crónicas, como hipercolesterolemia y diabetes, con peor salud autoinformada, así como hipertensión, migrañas, peor salud cardiovascular, disminución de la función inmunitaria y me-

nor eficiencia del sueño, y con hospitalizaciones más frecuentes (Drake et al., 2016; Richard et al., 2017; Christiansen et al., 2021). También se vinculan con ansiedad social, estrés crónico, menor autoestima, menor satisfacción vital, ideación suicida, riesgo de autolesiones, y mayor consumo de sustancias y uso problemático de la tecnología (Diehl et al., 2018). Todo ello relacionado con un mayor riesgo de mortalidad prematura. (Sundqvist y Hemberg, 2021; Arroyo, 2022). Además, algunos estudios longitudinales señalan riesgos de discapacidad y menor ingreso económico en la juventud al aumentar la probabilidad de estar fuera del mercado laboral en esta etapa (Von Soest et al., 2020; Kirwan et al., 2023; Sundqvist y Hemberg, 2021). Asimismo, la soledad impacta también en la percepción social y en las conductas interpersonales: las personas solitarias tienden a ver el mundo más hostil, a esperar rechazo y agresión, lo que conduce a retraimiento social, agresividad y hostilidad (Cuccu y Stepanova, 2021).

Finalmente, investigaciones recientes destacan que la soledad influye en el funcionamiento cognitivo, las creencias de autoeficacia y los logros académicos, afectando negativamente las trayectorias educativas y ocupacionales de los jóvenes (Thomas et al., 2020; Von Soest et al., 2020).

2.4. Propuestas de acción ante la soledad juvenil

Diversos estudios sobre la soledad en la juventud destacan la importancia de tomar medidas de apoyo institucional y comunitario para reducir la soledad y mejorar la adaptación en las transiciones educativas. Destacan por su eficacia las intervenciones dirigidas a mejorar habilidades sociales, a incrementar el apoyo social, a aumentar las oportunidades de contacto social y a abordar cogniciones sociales disfuncionales (Sundqvist y Hemberg, 2021).

De las medidas señaladas para que las universidades y centros educativos fomenten un entorno de apoyo y pertenencia, destacan las siguientes (Sundqvist et al., 2024a; Sundqvist y Hemberg, 2020; Thomas et al., 2020; Jaud et al., 2023):

- Talleres de vida independiente, que provean de información realista sobre los cambios que implica la vida universitaria, y aumenten la conciencia sobre recursos de apoyo;
- Semanas de introducción al inicio del curso, que ayudan a crear amistades;
- Grupos en redes sociales previos a la llegada, que facilitan el contacto y la búsqueda de compañeros de cuarto;
- Programas de aprendizaje entre pares para mejorar la participación en el campus y proporcionar entornos de apoyo;
- Actividades extracurriculares como deportes, asociaciones estudiantiles, ocio;
- Programas terapéuticos que faciliten el entrenamiento en habilidades sociales;
- Asesores residenciales y servicios de salud mental, que fomenten un entorno de apoyo y pertenencia.

Las intervenciones deben dirigirse especialmente a grupos en mayor riesgo como las personas con bajo nivel socioeconómico, las mujeres o los estudiantes de minorías, promoviendo la inclusión y la diversidad, y construyendo un sentido de comunidad (Sundqvist y Hemberg, 2020; Thomas et al., 2020).

A todas estas medidas se les han de sumar el apoyo social cercano de la familia, las amistades, o la pareja que también favorecen la adaptación académica y emocional, reduciendo la soledad y mejorando el bienestar (Sundqvist et al., 2024b).

3. CONCLUSIONES

La adolescencia y la juventud son periodos muy vulnerables a la soledad. Sus transiciones vitales, lejos de ser procesos lineales y normativos, son trayectorias marcadas por la incertidumbre, la reversibilidad y la diversidad de experiencias, en contextos globales marcados por la precariedad laboral, las crisis económicas y sanitarias y las transformaciones culturales. Aunque la etapa de la juventud ofrece oportunidades para el fortalecimiento y el crecimiento personal, también implica enfrentar nuevos desafíos y retos, como la incorporación a la universidad, que afecta a los sistemas de apoyo y exige nuevas adaptaciones, que pueden llevar a un riesgo de sufrir soledad. Dado su impacto en el bienestar de la juventud, es esencial impulsar intervenciones integrales que combinen apoyo institucional, comunitario y familiar, con el fin de favorecer la adaptación juvenil, reducir la cronificación de la soledad y promover entornos inclusivos que fortalezcan la resiliencia y el sentido de pertenencia.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arroyo Alba, M. (2022). Soledad no deseada y salud: Una aproximación desde el trabajo social. *Cuadernos de Trabajo Social*, 36(1), 73–8. <https://doi.org/10.5209/cuts.82228>
- Artegui Alcaide, I. (2017). El impacto de la incertidumbre en la transición a la edad adulta: Posiciones biográficas y consecuencias sobre la vida. *Arbor*, 193(784), a379. <https://doi.org/10.3989/arbor.2017.784n2002>
- Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Paidós.
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Casal, J., García, M., Merino, R., & Quesada, M. (2006). Aportaciones teóricas y metodológicas a la sociología de la juventud desde la perspectiva de la transición. *Papers*, 79, 21–48. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v79n0.798>
- Casal, J., García, M., Merino, R., & Quesada, M. (2011). Pasado y futuro del estudio sobre la transición de los jóvenes. *Papers*, 96(4), 1139–1162. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v96n4.167>
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S., Lund, R., Andersen, C., Bekker-Jeppesen, M., & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, 141(4), 226–236. <https://doi.org/10.1177/175791392111016077>
- Colom, J. (2000). *La adultez: Cambios y desarrollos*. Universitat de les Illes Balears.
- Cuccu, L., & Stepanova, E. (2021). *Loneliness and social and civic behaviours* (JRC Technical Report). European Commission.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Drake, E., Sladek, M., & Doane, L. (2016). Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficacy in late adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 40, 334–345. <https://doi.org/10.1177/0165025415581914>
- Du Bois-Reymond, M., & López, A. (2004). Transiciones tipo yo-yo y trayectorias fallidas: Hacia las políticas integradas de transición para los jóvenes europeos. *Estudios de Juventud*, 65, 11–29. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/247381>

- Eurostat. (2025). *Estimated average age of young persons leaving the parental household*. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/yth_demo_030/default/table?lang=en&category=chldyth.yth_demo
- Funes Artiaga, J. (2009). Transiciones, itinerarios y procesos. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 42, 15–27. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/165626>
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadle, J. E. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological Inquiry*, 83(4), 505–536. <https://doi.org/10.1111/soin.12018>
- Guillemard, A. M. (2009). Un curso vital más flexible: Nuevos riesgos y desafíos para la protección social. *Recerca. Revista de Pensament i Anàlisi*, 9, 13–39. <https://raco.cat/index.php/RecercaPensamentAnalisi/article/view/183015>
- Hernández Arístu, J., & López Blasco, A. (2001). Las transiciones de los jóvenes: Un espacio entre la familia y la autonomía de vida. Consecuencias para el trabajo social. *Nuevas Tendencias en la Juventud*, 19, 195–226. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2003.11.12>
- Instituto de la Juventud (INJUVE). (2020). *Informe Juventud en España 2020*. Instituto de la Juventud. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/11/informe_juventud_espana_2020_0_1_wdb_v1.pdf
- Jaud, J., Görig, T., Konkel, T., & Diehl, K. (2023). Loneliness in university students during two transitions: Mixed methods approach including biographical mapping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 3334. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043334>
- Kirwan, E. M., O'Súilleabháin, P. S., Burns, A., Ogoro, M., Allen, E., & Creaven, A.-M. (2023). Exploring loneliness in emerging adulthood: A qualitative study. *Emerging Adulthood*, 11(6), 1–13. <https://doi.org/10.1177/21676968231194380>
- Lane, J. A., Leibert, T. W., & Goka-Dubose, E. (2017). The impact of life transition on emerging adult attachment, social support and well-being: A multiple-group comparison. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 378–388. <https://doi.org/10.1002/jcad.12153>
- Lázaro, S., Mota, R., & Rubio, E. (2022). Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer? *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, 13–35. <https://doi.org/10.34810/EducacioSocialn80id392868>
- Lee, C., & Goldstein, S. (2015). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- López, P., Martínez-Rivera, O., & Fonseca, J. (2024). Transiciones vitales: Una propuesta de categorización para la formación y la intervención de los profesionales de la acción social. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 31(2), 184–213. <https://doi.org/10.14198/ALTERN.24695>
- Melendro, M., & Rodríguez, E. M. (2015). Los estudios sobre el tránsito a la vida adulta de jóvenes vulnerables y estrategias para su inclusión social. *Revista de Estudios de Juventud*, 110, 201–215. <https://portalcientifico.uned.es/documentos/5e1863812999525aa4fac6e4>
- Melo Vieira, J., & Miret Gamundi, P. (2010). Transición a la vida adulta en España: Una comparación en el tiempo y en el territorio utilizando el análisis de entropía. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 131, 75–107. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.131.75>
- Mora Salas, M., & de Oliveira, O. (2009). Los jóvenes en el inicio de la vida adulta: Trayectorias, transiciones y subjetividades. *Estudios Sociológicos*, 27(79), 267–284. <https://hdl.handle.net/20.500.11986/COLMEX/10002688>
- Moreno Mínguez, A., López Peláez, A., & Segado Sánchez-Cabezudo, S. (2012). *La transición de los jóvenes a la vida adulta: Crisis económica y emancipación tardía* (Colección Estudios Sociales, 34). Obra Social

- la Caixa. https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin_ECOS/27/transicion_jovenes_vida_adulta.pdf
- Moreno Mínguez, A., & Sánchez Galán, F. J. (2020). La diversidad de las transiciones juveniles en España desde un análisis socio-demográfico. *Revista Española de Sociología*, 29(3), 47–68. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.74>
- Neves, J., & Stephenson, R. (2023). *Student academic experience survey*. Higher Education Policy Institute.
- Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. (2023). *Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España*. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. <https://www.soledades.es/estudios/estudio-sobre-juventud-y-soledad-no-deseada-en-espana>
- Otero, A. E., Corica, A. M., & Merbilhaa, J. G. (2023). Transiciones juveniles y proceso del pasaje entre la secundaria y la universidad en pandemia. *Perfiles Educativos*, 45(179), 21–36. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2023.179.60614>
- Padilla-Walker, L. M., & Van der Graaff, J. (2023). Prosocial behaviour during adolescence and transition to adulthood. In L. J. Crockett, G. Carlo, & J. E. Schulenberg (Eds.), *APA handbook of adolescent and young adult development* (pp. 559–572). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000298-034>
- Pérez Blasco, A. (2013). *Aprender de los grandes cambios vitales*. Tirant lo Blanch.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123–134). Wiley.
- Perrig-Chiello, P., & Perren, S. (2005). Biographical transitions from a midlife perspective. *Journal of Adult Development*, 12(4), 169–181. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-7085-x>
- Priestley, M., Slack, H. R., Islam, M. M., Fuhrmann, D., Long, E., Crook, S., Foster, J., Homer, S., & Byrom, N. (2025). “No one told you life was gonna be this way”: A qualitative exploration of friendship expectations and reality in university life. *Journal of Adolescence*, 97, 1225–1235. <https://doi.org/10.1002/jad.12489>
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *PLOS ONE*, 12(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>
- Sánchez-Galán, F. J. (2019). Transición a la adultez en España antes y en la salida de la crisis económica: Una comparación utilizando el análisis de entropía. *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 43, 117–136. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24301>
- Stauber, B., & Walther, A. (2006). De-standardised pathways to adulthood: European perspectives on informal learning in informal networks. *Papers*, 79, 241–262. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v79n0.835>
- Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents’ and young adults’ experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26, 238–255. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903>
- Sundqvist, A. J. E., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P., & Ness, O. (2024a). Are educational transitions related to young people’s loneliness and mental health? A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2373278. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2373278>
- Sundqvist, A., Nyman-Kurkiala, P., Ness, O., & Hemberg, J. (2024b). The influence of educational transitions on loneliness and mental health from emerging adults’ perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 19. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2422142>
- Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, 146, 103754. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>

- Verd, J. M., & Yepes, L. (2021). El empleo irregular en las trayectorias laborales de la población joven: Una aproximación mixta de carácter descriptivo y secuencial. *Cuaderno de Relaciones Laborales*, 39(2), 329–350. <https://doi.org/10.5209/crla.70237>
- Vieira Ipince, C. M., Manzanares Medina, E. L., & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Información Psicológica*, 23, 2–14. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>
- Von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorff, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
- Walther, A. (2006). Regimes of youth transitions: Choice, flexibility and security in young people's experiences across different European contexts. *Young*, 14(2), 119–139. <https://doi.org/10.1177/1103308806062737>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.