

Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer?

1. La soledad. Conceptualización

La compañía de los otros es una condición inherente a la persona, que nos hace humanos, nos permite crecer y desarrollarnos a lo largo de nuestra biografía, y participar en la comunidad. Las necesidades de afiliación constituyen así una de las necesidades humanas fundamentales, a las que se aspiraría tras ver satisfechas las necesidades fisiológicas y las de seguridad (Maslow, 1955). La magnitud, evolución y efectos en la salud de la desvinculación con otras personas han llevado a considerar la soledad en sus diferentes acepciones como un importante problema de salud pública (Cacioppo y Cacioppo, 2018).

1.1. La distinción entre soledad y aislamiento social

Conviene hacer una primera distinción conceptual entre soledad (*loneliness*) y aislamiento social (*social isolation*). Peplau y Perlman (1981), en una de las acepciones más universal y comúnmente aceptada en el ámbito de estudio, definen la soledad como la experiencia individual que ocurre cuando se produce una brecha entre nuestras relaciones sociales reales y las deseadas y, por lo tanto, la cantidad o la calidad de estas relaciones no satisface nuestras expectativas. En este enfoque de la discrepancia cognitiva de la soledad es central la evaluación subjetiva que cada persona hace de las relaciones que tiene comparándolas con sus estándares deseados de relaciones sociales.

Por su parte, Weiss (1973) define la soledad como una experiencia subjetiva en la que el individuo percibe la falta de una relación de intimidad con otras personas. De Jong Gierveld et al. (2009) señalan que la soledad incluye situaciones en las que el número de relaciones existentes es menor de lo que se considera deseable o admisible, así como situaciones en las que la intimidad y confianza que se desea en las relaciones con otros no se ha realizado. Lo contrario de la soledad es la pertenencia (*belongingness*) o el arraigo (*embeddedness*).

La perspectiva cognitiva de la soledad también considera las actividades que una persona podría emprender para restaurar el desequilibrio entre la situación real y la ideal. Así pues, la percepción subjetiva de soledad y, por tanto, su vivencia de la situación como desagradable, se ve afectada por la perspectiva temporal según la cual las personas entienden que pueden o no entablar las relaciones deseadas y por las capacidades que tienen para desarrollar estrategias de afrontamiento de la situación (De Jong Gierveld, 1988). Weiss (1973) ha destacado cómo la sobregeneralización, la exageración de acontecimientos negativos vividos y las interpretaciones erróneas sobre las relaciones pueden crear una mayor predisposición a la soledad.

Central a todas estas definiciones es la conceptualización de la soledad como una experiencia subjetiva que la persona vive como negativa, y que es generada por la insatisfacción con sus relaciones interpersonales. Se considera una experiencia desagradable y emocionalmente angustiada que la mayoría de las personas, si no todas, experimentamos en un momento u otro, independientemente de nuestro género, edad u otra característica sociodemográfica, familiar o social (Koenig y Abrams, 1999; Peplau y Perlman, 1982; Qualter et al., 2015; Weiss, 1973). De Jong Gierveld et al. (2006) remarcan que la soledad es un riesgo para el bienestar a cualquier edad, aun cuando a diferentes edades se experimenta la soledad de distintas maneras, y los factores asociados a su presencia cambian (Nicolaisen y Thorsen, 2014). Así, la vivencia de la soledad es única para cada persona, y depende de diferentes factores personales, interpersonales, de curso de vida y ambientales (Yanguas et al., 2018), que se relacionan con las expectativas de frecuencia e intimidad de contactos sociales que cada uno tengamos, y por tanto con la valoración personal de hasta qué punto esas expectativas se ven satisfechas (De Jong Gierveld, 1987). Rook (1998) enfatiza cómo la soledad siempre resulta de la interacción de factores personales y condicionantes situacionales.

El aislamiento social es diferente de la soledad. Se refiere a las características objetivas de una situación, que no depende de la valoración subjetiva de la persona. Estamos hablando de la ausencia de relaciones interpersonales duraderas con otras personas (Luanaigh y Lawlor, 2008). Las personas con un número muy reducido de vínculos significativos con los que puedan relacionarse y en los que puedan apoyarse están, por definición, socialmente aisladas. El aislamiento social se puede medir considerando tres dimensiones fundamentales: el tamaño de la red social (la cantidad de las personas que la componen); su densidad (el grado de interacción entre sus miembros) y el nivel de apoyo social que recibimos de ella (Victor et al., 2000). Estas redes sociales, junto con las normas y organizaciones construidas sobre la base de la confianza y la reciprocidad, son una parte importante del entramado de capital social que contribuye al bienestar personal y a la cohesión social (Bourdieu, 1986; Coleman, 1990; Putnam, 1993). En resumen, 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.

Young (1982) aúna los conceptos de soledad y aislamiento social y concibe la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias. Mansfield et al. (2019), a partir de una revisión de ciento cuarenta y cuatro investigaciones empíricas internacionales publicadas desde 1945 hasta 2018, han discutido cómo conviene considerar y medir tanto las condiciones objetivas de las relaciones personales como el significado que las personas otorgamos a nuestras relaciones y las emociones que nos despiertan, para tener una comprensión completa y profunda de la incidencia de la soledad.

La soledad puede no estar directamente relacionada con el aislamiento social; no son necesariamente sinónimos, y hay cierta confusión entre los términos (Routasalo y Pitkala, 2003). La asociación es de naturaleza más compleja. La soledad es solo una de las

posibles experiencias vitales de una situación caracterizada por un número reducido de relaciones y de vínculos de confianza, intimidad y apoyo con otras personas. Algunas personas en esa situación pueden sentirse solas, mientras otras pueden sentirse suficientemente integradas (De Jong Gierveld y Havens, 2004). Un ejemplo de esta última situación es el de una persona que prefiere estar sola y opta por la privacidad como medio para evitar contactos y relaciones sociales no deseadas. De esta forma, es más probable que aparezcan sentimientos de soledad cuando el aislamiento social es impuesto.

Por el contrario, alguien puede disponer de una red social extensa e intensiva en interacciones y experimentarse solo. Estar acompañado no es garantía de protección contra la soledad (Castro, 2010; Hawkley y Cacioppo, 2009). El elemento crucial en este sentido parecen ser las expectativas de relaciones que cada persona tiene, alineadas con los estándares de lo que considera deseable, y la comparación que hace entonces entre sus interacciones reales y las queridas. En este sentido Luhman y Hawkley (2016) han concluido que la soledad disminuye con la edad a partir de la adultez joven, aun cuando vuelve a tener más incidencia entre las personas de más avanzada edad, ya que nuestras expectativas sociales se adaptan y nos volvemos más selectivos a la hora de relacionarnos con contactos que nos aportan emociones positivas.

También conviene distinguir el concepto de *vivir solo*, que tan frecuentemente se relaciona con la soledad, prácticamente admitiendo una relación unívoca entre ambas situaciones (Pinazo, 2018). Vivir solo es simplemente una forma de convivencia, cuya probabilidad aumenta en las fases más avanzadas de la vida, pero que también puede producirse en otras transiciones vitales como dejar el hogar familiar e irse a estudiar y/o trabajar a otra ciudad, o cuando se produce una ruptura en la convivencia de pareja. Puede convertirse en un factor de riesgo para el aislamiento social si nuestra red social se limita a las personas con las que se convive, y también para la soledad cuando las expectativas de relación, intimidad y apoyo en el hogar no se ven satisfechas.

1.2. Soledad positiva frente a soledad negativa o soledad no deseada

Una segunda distinción conceptual hablando de soledad considera la voluntariedad de la situación. De Jong Gierveld (1988), de acuerdo con el planteamiento original realizado por Zimmerman (1850), diferencia entre un tipo de soledad positivo y otro negativo. El tipo positivo de soledad se relaciona con situaciones como la retirada voluntaria de la interacción con otros, y por tanto deseada. Luanaigh y Lawlor (2008) argumentan que esta decisión puede tomarse con fines de autoreflexión, autoregulación, autocuidado, creatividad, concentración o aprendizaje. La soledad deseada puede corresponderse con la privacidad, entendiéndola como una situación libremente elegida de ausencia, normalmente temporal, de contactos con otras personas.

Sin embargo, el tipo negativo de soledad está relacionado con una falta desagradable o inadmisibile de relaciones personales y de contactos con otras personas importantes, ya

sea percibida o real, tal y como se formula en las definiciones dadas en este artículo (Peplau y Perlman, 1982; Martín y González-Rábago, 2021). La soledad no deseada siempre se vincula con una situación de aislamiento social impuesta desde el exterior y/o con una vivencia negativa, no querida, de *carencia* de otras personas. El concepto de soledad no deseada es el que se utiliza en la mayor parte de las investigaciones empíricas y estrategias de las administraciones públicas contra la soledad, además de representar la categoría que mejor se ajusta a la imagen cotidiana de las personas cuando nos referimos a ella.

1.3. La diferenciación entre soledad emocional y soledad social

Es conveniente también distinguir diferentes conceptualizaciones de soledad según cuál sea la provisión afectiva insatisfecha por parte de las relaciones sociales. La clasificación clásica es la realizada por Weiss (1973, 1987 y 1998) entre *soledad emocional* y *soledad social*. La soledad emocional se refiere a la ausencia sentida de relaciones especialmente significativas con las que mantenemos un vínculo emocional estrecho. La provisión afectiva cuya falta se percibe es la seguridad, sobre todo, la provisión de apego. Puede ocurrir debido a la ausencia física de una persona de referencia (por ejemplo, al afrontar una pérdida o un duelo de una persona que era muy importante en nuestra vida), pero también se puede experimentar al proyectar en la relación con la figura de apego altas expectativas que en la realidad no se ven realizadas (tener una relación de pareja duradera, pero no sentirse apoyado ni querido suficientemente). La soledad emocional se caracteriza por sentimientos profundos de abandono y desamparo, y puede sentirse aun cuando se disponga de vínculos y apoyo de familia y amigos (Stroebe et al., 1996). DiTommaso y Spinner (1993), DiTommaso et al. (2004) y Yáñez (2008) han diferenciado entre *soledad familiar*, cuando la persona no percibe que vive en una familia que le comprende y le apoya, y *soledad romántica*, referida a la falta percibida de una relación de pareja.

Cuando se experimenta la ausencia de un grupo más amplio de contactos sociales o de una red social de referencia con los que se compartía intereses y preocupaciones, se está hablando de *soledad social*. En este caso la provisión afectiva no satisfecha es la afiliación. Situaciones vitales como la jubilación, un cambio de centro educativo, un traslado de residencia o la ruptura con un grupo de amigos pueden desencadenar la soledad social. Viene acompañada por sentimientos de no aceptación y de no pertenencia, y a la vivencia de aislamiento frente a los otros. La soledad social sintótica, definida como una experiencia de falta de sintonía con los otros, hace alusión a esta soledad social, a diferencia de la soledad emocional (Castro, 2015).

En diferentes momentos de la vida, la soledad emocional o la soledad social pueden ganar más presencia, y sus figuras de referencia no son intercambiables porque las necesidades afectivas que satisfacen son diferentes. Perlman (1988) apunta que dependiendo de la etapa vital en la que se encuentra la persona, el sentimiento de soledad estará relacionado

con la familia (infancia), con el grupo de pares (adolescencia y juventud temprana), con la pareja y descendencia (adulthood) y con la pareja e iguales (vejez). Lo que es común a ambos tipos de soledad es que acarrearán una vivencia subjetiva negativa. Para no sentirnos solos, necesitamos tanto de relaciones personales con las que nos sintamos queridos y seguros, como de grupos de los que formar parte.

1.4. La soledad crónica frente a la soledad transitoria

Una última distinción entre tipos de soledad es la que utiliza como criterios clasificatorios la duración, la frecuencia (puntual o persistente) y la gravedad de la experiencia. Se distingue en este sentido, fundamentalmente, entre soledad crónica y soledad transitoria (Hawkley y Cacioppo, 2009; Young, 1982), aun cuando se utilizan diferentes acepciones. La soledad crónica se caracteriza por su larga duración –Young (1982) especifica que dos o más años–, su persistencia en el tiempo y su independencia de una situación o contexto específico. Ocurre cuando la persona experimenta de forma permanente la incapacidad de conectar con otras personas, y se siente sola en diferentes ámbitos de su vida y en relación con diferentes figuras afectivas. Por el contrario, la soledad transitoria, denominada soledad situacional por Young (1982) y soledad aguda por Hawkley y Cacioppo (2009), hace referencia a un estado temporal, puntualmente localizado en el tiempo y por tanto de más corta duración, esperable ante un acontecimiento vital estresante, y que da lugar a un sentimiento de soledad que finaliza cuando se reparan las circunstancias que lo causaron o se supera la crisis.

En la tabla 1 se resumen las diferentes acepciones de soledad revisadas en este primer apartado, de acuerdo a los criterios que permiten diferenciarlas, así como los autores de referencia para su conceptualización.

Tabla 1. Diferentes acepciones de soledad

Criterio	Tipos	Autores
1. Condición subjetiva / objetiva	1.1. Soledad	Weiss (1973); Peplau y Perlman (1981); De Jong Gierveld (2009)
	1.2. Aislamiento social	Victor et al. (2000); Luanaigh y Lawlor (2008)
2. Voluntariedad de la situación	2.1. Soledad positiva (deseada)	Zimmerman (1850); De Jong Gierveld (1988)
	2.2. Soledad negativa (no deseada)	Peplau y Perlman (1982); Martín y González-Rábago (2021)
3. Provisión afectiva insatisfecha	3.1. Soledad emocional (seguridad, apego)	Weiss (1973, 1987 i 1988)
	3.2. Soledad social (afiliación, pertenencia)	
4. Duración, frecuencia y gravedad	4.1. Soledad crónica	Young (1982); Hawkley y Cacioppo (2009).
	4.2. Soledad transitoria o situacional	

Fuente: Elaboración propia a partir de las referencias bibliográficas citadas.

2. La soledad en la juventud

La soledad en las personas jóvenes es un tema de reciente interés para la investigación social, así como las consecuencias que tiene para su salud y bienestar. Aunque la soledad se tiende a asociar a la etapa de la vejez, la juventud aparece como un estadio de la vida que presenta una especial vulnerabilidad a la soledad, el aislamiento o la falta de apoyo social, a pesar de encontrarnos en una época de máxima conexión virtual. Sin embargo, no siempre ha sido fácil abordar su estudio ya que la población joven no suele admitir abiertamente su soledad (Mansfield et al., 2019).

Aunque, como ya se ha venido señalando, la soledad se da en todas las etapas del desarrollo de las personas, investigaciones, tanto a nivel nacional como internacional, han puesto de manifiesto que es más relevante y prevalente en la adolescencia tardía y en los denominados *jóvenes adultos* (Qualter et al., 2015), especialmente entre los 16 y los 24 años, por encima de la percibida por las personas mayores (Blanco et al., 2020; Cigna, 2020; Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2019, 2020; Marjoribanks y Bradley, 2017; Ortiz-Ospina, 2019). La juventud considera la soledad como un sentimiento doloroso de falta de conexión en muchas esferas de la vida que les hace sentir impotencia, sometimiento, resignación o remordimientos e incluso cierto estigma, así como la necesidad de escapar de algo (Mansfield et al., 2019).

En España, en 2019, un estudio sobre las percepciones de la soledad (DYM Market Research) señala que las personas jóvenes entre 18 y 25 años presentan mayores sentimientos de soledad, que asocian al rechazo y al fracaso personal. El 15% de ellos se siente incomprendido y el 79% asocia la tristeza con la depresión. El 7,2% de la juventud se siente infeliz, y a pesar de tener una amplia presencia en las redes sociales consideran esas relaciones como superficiales.

Por su parte, el Informe España 2020 (Blanco et al., 2020) señala, con datos previos a la pandemia por covid-19, que el 31% de la juventud menor de treinta años se siente sola, siendo ésta, junto con las personas mayores, quienes más sufren la soledad intensa. Asimismo, este estudio pone de manifiesto la mayor insatisfacción (el 54,6% se siente satisfecho frente al 70% de la población general) y el aislamiento de la juventud (5% frente al 3% del resto de la población), especialmente en el trabajo. Las personas jóvenes consideran las redes sociales como una fuente de compañía, aunque los expertos alertan de los efectos secundarios negativos que su uso genera en su salud mental, tales como la ansiedad, la depresión o la baja autoestima, además de suponer un factor de riesgo de sufrir ciberacoso (Royal Society for Public Health, 2017).

En Gran Bretaña, la encuesta Relate (2017) señala que las personas jóvenes (16-35 años) tienen menos probabilidad de indicar que tienen relaciones de “buena” calidad y más probabilidad de afirmar que se sienten solas “a menudo o todo el tiempo” que otros grupos de edad (Marjoribanks y Bradley, 2017). Entre las personas de 16 a 24 años, casi los dos tercios (65%) dicen que se sienten solos al menos una parte del tiempo, y casi un tercio (32%) se sienten solos a menudo o todo el tiempo. Asimismo, la Oficina de Estadísticas Nacionales de Reino Unido, en su Encuesta sobre Vida Comunitaria de 2017/18, señala que es más probable que las personas entre 16 y 34 años afirmen sentirse solas a menudo o siempre; y el Informe sobre Bienestar y Soledad procedente de la Encuesta sobre la Vida Comunitaria de 2019/20 recoge que el 10% de la juventud entre 16 y 24 años se siente sola a menudo o siempre.

Por su parte, la encuesta realizada por la BBC sobre soledad (2018), en la misma línea de resultados, muestra que las personas entre 16 y 24 años experimentan la soledad con más frecuencia e intensidad que cualquier otro grupo de edad. De hecho, el 40% de los sujetos encuestados indican que se sienten solos a menudo o muy a menudo.

Este sentimiento de soledad se extiende también a etapas un poco anteriores. En Holanda, la Encuesta Nacional de Salud Juvenil revela que, en la región holandesa de Limburgo del Sur, el 19,4% de los adolescentes de entre 12 y 18 años decían sentirse solos (Neda et al., 2021).

A estos datos podemos añadir los provenientes de la encuesta de la compañía aseguradora CIGNA (2020) en Estados Unidos cuyo estudio sobre la soledad en el trabajo señala que las personas jóvenes entre 18 y 22 años conforman el grupo de edad que se siente más solo.

Como se puede ver, todas las investigaciones reseñadas ponen de relieve que la soledad es experimentada con bastante frecuencia entre la población adolescente y joven. Es importante destacar que este grupo de edad se ve afectado por cambios y transiciones vitales que le llevarán hasta la edad adulta y que pueden implicar tener que afrontar, en ocasiones, situaciones complejas.

2.1. Transiciones a la vida adulta

Las transiciones a la vida adulta según Galland (1991) se entienden como el proceso en que los jóvenes abandonan el hogar, adquieren autonomía económica y forman su propia familia. Tradicionalmente, se han identificado dos transiciones clave hacia la vida adulta: la incorporación en el mundo laboral y la emancipación familiar (Casal et al., 2011). En el contexto actual de inestabilidad tanto a nivel socioeconómico, sanitario como ecológico, los procesos de emancipación que llevan a cabo los jóvenes se encuadran en unas condiciones de vida peores que las de las generaciones anteriores (Moreno, 2012).

Estas transiciones vitales hacia la adultez pueden verse agravadas por circunstancias vitales difíciles, por la ausencia o debilidad de redes sociales, por presentar expectativas elevadas de las redes sociales, así como por la pobreza o por diferencias sexuales, raciales o culturales (Manfield et al., 2019). Por ello podemos considerar que una parte de la experiencia de soledad en la juventud puede estar asociada a las transiciones y cambios que han de abordar en esta etapa y a la incertidumbre que puede generarles la gestión de las emociones, la toma de decisiones y sus vínculos sociales (Bordignon, 2005).

Desde la perspectiva del desarrollo de la vida (Lee y Goldstein, 2016), la transición a la vida adulta pone su énfasis en los contextos (Wheaton y Clark, 2003), señalando que tanto el apoyo social como el estrés pueden cambiar en esta etapa. Con el paso del tiempo las relaciones pueden ir variando y evolucionando, produciendo igualmente cambios en el apoyo que de ellas se obtenía. De esta manera, durante la adolescencia las amistades se van haciendo fuertes como principal fuente de apoyo y de intimidad frente a la familia, que poco a poco va siendo desplazada (Frey y Rothlisberger, 1996; Scholte et al., 2001). Además, en el paso de las personas a la edad adulta, las relaciones de pareja se vuelven más comunes e importantes (Arnett, 2015; Markiewicz y Doyle, 2011; Qualter et al., 2015). Por tanto, las amistades y las parejas toman un enorme protagonismo en la función de apoyo que la familia había desempeñado antes de la transición a la adultez (Meadows et al., 2006; Tanner, 2011) para reducir la angustia psicosocial (Segrin, 2003). Aunque la importancia dada por la juventud al apoyo de sus familias disminuye, éste no desaparece, sino que sigue siendo fundamental para promover la adaptación y el bienestar de las personas adultas jóvenes (Lee et al., 2015; Mounts et al., 2006).

Además de los cambios de las transiciones vitales, otras variables relacionadas con la desigualdad de oportunidades pueden influir en el sentimiento de soledad de la juventud. En este sentido, el Informe de Juventud en España (2016) señala que la precariedad laboral y la fragmentación de los itinerarios laborales de la población joven puede incidir

en la conformación del apoyo social en entornos laborales, donde las personas trabajadoras jóvenes sufren una soledad más intensa. Asimismo, la carencia de recursos socioeconómicos, los cambios sociodemográficos o las transformaciones de la estructura familiar (Jadue, 2003) también impactan en el sentimiento de soledad de la juventud.

Aunque los resultados de los estudios reseñados más arriba pueden hacernos pensar que la soledad durante la juventud es un fenómeno novedoso, fruto de los cambios sociales actuales, como el aumento de vivir solo, no existe apoyo empírico para sustentar dicha idea (Ortiz-Ospina, 2019). Hawkley et al. (2019) buscaron evidencias de este cambio entre generaciones en Estados Unidos, pero no encontraron diferencias en la soledad autoinformada de las personas nacidas en diferentes generaciones. Por su parte, Trzesniewski y Donnellan (2010) estudiaron a los graduados de secundaria para saber si se estaban volviendo más solitarios en Estados Unidos, no encontrando ninguna evidencia de que en las nuevas generaciones la juventud experimentara mayores sentimientos de soledad que en las generaciones anteriores.

Por otro lado, podemos encontrar que no toda la juventud tiene la misma probabilidad de desarrollar sentimientos de soledad. Las personas jóvenes que deben abandonar el hogar familiar para estudiar en la universidad, dejando atrás familia y amigos, presentan un mayor riesgo de soledad, aunque estén rodeadas de un gran número de otras personas jóvenes adultas, especialmente cuando deben trasladarse a otro país con otra lengua y otra cultura (Nygqvist et al., 2016). Estos cambios pueden conllevar que la persona joven se sienta perdida en un lugar extraño, con dificultades de acceso a una vivienda y con dificultades de carácter económico. La falta de conexiones íntimas con otras personas y las diferencias culturales pueden conllevar una *soledad cultural*, aun teniendo un buen acceso a redes sociales. Asimismo, hay estudios que hablan de la *soledad académica* que sufren los estudiantes que se sienten apartados, sin conexiones significativas con otras personas y sin apoyo para cubrir sus necesidades emocionales (Mansfield et al., 2019). Puede suceder que los jóvenes que tienen un fuerte apoyo en el hogar familiar sean más vulnerables a sentirse aislados y solos cuando se separan de sus familias (Jones y More, 1990; Eshbaugh, 2010). Asimismo, cuando las relaciones sociales que se obtienen no cubren las expectativas ni las necesidades de amigos íntimos, sentirse solo puede ser inevitable (Levesque, 2011).

Las investigaciones ponen de relieve la existencia de factores que aumentan el riesgo de sentirse solo y de factores que disminuyen esta probabilidad. Entre los primeros, se encontrarían

las redes, la globalización, la movilidad, la flexibilidad o la reflexividad que están tan cargadas de ambigüedad que han intensificado el individualismo, a la vez que daban herramientas para crear comunidad mundial. [...] Cada vez es más posible la conexión interpersonal y amplios mundos de sociabilidad, pero cada vez es más posible también que alguien se encuentre radicalmente solo (Blanco et al., 2020, p. 96).

También determinadas circunstancias sociofamiliares tales como el divorcio de los padres, tener un familiar enfermo, sufrir acoso en el colegio o el uso problemático de las redes muestran una relación significativa con la soledad de las personas jóvenes (Neda et al., 2021). Asimismo, algunos estudios señalan la presencia de una variable de género, indicando que el bajo apoyo percibido por parte de la familia o de los amigos es particularmente perjudicial para las chicas (Lee y Goldstein, 2016).

En cuanto a los elementos asociados a niveles bajos de soledad entre la juventud, se encuentran aquellos relacionados principalmente con el capital social: el percibir a los padres como cuidadores, tener apoyo de amigos cercanos y/o de la pareja y sentir una mayor capacidad de acción (Lee y Goldstein, 2016), así como el número de personas de apoyo en la red (Kafetsios y Sideridis, 2006), la pertenencia al vecindario y la capacidad de confianza social (Nyqvist et al., 2016).

Con la pandemia por covid-19 y las medidas preventivas de confinamiento domiciliario la percepción de la soledad por parte, en concreto, de la población juvenil puede haberse visto alterada. Por ello, el INJUVE (2020) realizó un sondeo sobre el posible impacto psicológico que esta situación hubiera podido tener entre la juventud, especialmente el confinamiento de los meses de marzo a mayo de 2020. Los resultados indican que el 32,1% de las personas encuestadas se sintió estresada, el 28,9% tensa, el 24,2% tuvo dificultades para conciliar el sueño y el 23,2% estuvo baja de moral. Asimismo, un 19,1% declaró sentirse deprimido a menudo durante el confinamiento, aunque solo el 6% declaró que se sintió solo. Este impacto fue más intenso entre las mujeres, lo que puede estar relacionado con las mayores presiones que sufren en el ámbito laboral o de la conciliación familiar. Asimismo, los sujetos jóvenes entre 20 y 24 años declararon sentirse más solos o deprimidos, mientras que los de 15 a 19 años presentaron en mayor medida sentimientos de alegría y confianza.

El estudio realizado por la Universidad Complutense y Grupo 5 sobre el impacto psicológico derivado de la covid-19 (2020) confirma estas conclusiones y pone de manifiesto que la población española entre 18 y 39 años presenta un mayor sentimiento de soledad y falta de compañía, junto con ansiedad, depresión, síntomas somáticos y un menor autocuidado emocional.

La soledad en la juventud se configura, por tanto, como un tema relevante, al que es necesario prestar atención, y diseñar medidas adecuadas para su tratamiento.

3. Acciones frente a la soledad

La incidencia de la soledad en general y de las soledades juveniles en particular requiere de respuestas eficaces del estado de bienestar. Esto supone un reto y al mismo tiempo una oportunidad de cambio e innovación de las políticas sociales y de los modelos y procesos

de intervención que han de ser capaces de afrontar las consecuencias negativas de la soledad no deseada en la calidad de vida y el bienestar de los individuos.

En los últimos años, han surgido en Europa numerosas iniciativas de actuación ante la soledad no deseada, centradas sobre todo en las personas mayores. Más recientemente se están ampliando a la juventud, pero aún es necesario profundizar y desarrollar las medidas específicas orientadas a esta etapa del ciclo vital.

Una de las propuestas más conocidas es la del gobierno del Reino Unido que, a partir de los informes de la Jo Cox Loneliness Commission (2017), ha puesto en marcha una estrategia nacional de reducción de la soledad que coordina e implica a diversos departamentos del gobierno, entidades y sociedad civil (Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018). Existen otras iniciativas similares como por ejemplo las desarrolladas en Francia (Mobilisation Nationale contre l'Isolément des Agés - MONALISA), las de los Países Bajos (2014, Reinforced Action Plan against Loneliness desde el Dutch Ministry of Health, Wellbeing and Sport y los gobiernos municipales), entre otras (Pinazo-Hernandis, 2020).

En España se está diseñando una estrategia frente a la soledad no deseada con la acción coordinada del gobierno y las comunidades autónomas. A nivel local, en España existen iniciativas entre las que, a modo de ejemplo, destaca la “Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 de Barcelona”, que incluye la creación de un Observatorio de la Soledad en la ciudad de Barcelona y la configuración de un Consejo Asesor Científico contra la Soledad. En Madrid, durante los años 2018-2019 se desarrolló en dos barrios el proyecto piloto “Prevención de la soledad no deseada”, dirigido a personas de todos los estratos de edad por encima de los dieciocho años con una visión comunitaria (Segura, 2020). En la actualidad, desde el Ayuntamiento de Madrid se lleva a cabo una “Estrategia para enfrentar la soledad no deseada”, en coordinación con Madrid Salud, orientada principalmente a las personas mayores, que se basa en cuatro programas: “Madrid, más cerca de ti”, “Madrid te acompaña” (App), “Madrid Vecina” y “Madrid Contigo”.

El Joint Research Centre de la Comisión Europea (Baarck et al., 2021) realizó una revisión de las principales acciones emprendidas frente a la soledad no deseada en diez países europeos (España, Italia, Francia, Portugal, Alemania, Grecia, Bulgaria, Suecia, Países Bajos, Irlanda, Bélgica, Rumania y Hungría) a partir de los datos de distintas encuestas y de la información presente en los medios de comunicación social sobre este tema durante el período comprendido entre diciembre de 2020 y marzo de 2021.

Así, dan cuenta de la existencia de numerosas iniciativas, generalmente de carácter aislado, no vinculadas a estrategias planificadas a nivel nacional o regional ni conjuntas entre países, a excepción de redes de investigación o académicas o algunas plataformas online orientadas a la sensibilización social.

Se evidencian diferencias en el discurso público sobre la soledad no deseada en los medios de comunicación. En unos casos es considerada un problema personal, individual,

una experiencia subjetiva, mientras que en otros es vista como un problema fundamentalmente social, referido a comunidades o entornos poco inclusivos que conllevan consecuencias sociales e individuales. El énfasis en los aspectos individuales de la soledad puede contribuir a la estigmatización de quienes la experimentan, que pueden sentirla como un fallo personal, un fracaso. Por ello, la adopción de una u otra perspectiva implicará un enfoque distinto en las estrategias de abordaje de la soledad más centrado en enfoques individualizados o sociocomunitarios.

A modo de síntesis, el informe presenta una tipología de iniciativas desarrolladas en el ámbito de la soledad no deseada en función del foco de interés en el abordaje de la soledad, de su grado de innovación y del enfoque de intervención (tabla 2).

Tabla 2. Tipos de actuaciones en el abordaje de la soledad en la Unión Europea

Foco de la actuación	Ejemplos de tipos de actuaciones	Innovación	Enfoque
Emociones / sentimientos	Campañas de donación	Tradicional	Individualizado
Sensibilización	Campañas informativas en medios de comunicación	Tradicional	Mixto
Creación de vínculos interpersonales	Contactos presenciales y/o telemáticos con otras personas	Tradicional	Individualizado
Ayuda profesional	Apoyo profesional especializado (psicológico, social, etc.)	Tradicional	Mixto
Redes de alertas	Identificación y prevención de personas en soledad	Tradicional	Individualizado
Actividades grupales	Realización de actividades con otras personas de forma presencial y/o online	Tradicional	Grupal
Soluciones tecnológicas	Apps, plataformas, robots, etc.	Innovador	Individualizado
Cambio del entorno físico	Creación de espacios públicos para facilitar el contacto interpersonal	Innovador	Mixto
Proyectos sociales innovadores	Proyectos que aborden la soledad asociada a problemas sociales específicos (migración, discapacidad, etc.)	Innovador	Mixto
Comunidades intergeneracionales	Co-housing, intercambio de experiencias y conocimiento, convivencia	Holístico	Grupal
Lucha contra la estigmatización de la soledad	Plataformas y espacios web, enlaces a proyectos y servicios de apoyo comunitario	Innovador	Mixto

Fuente: Adaptado de Baarck et al. (2021).

Victor et al. (2018) llevan a cabo una revisión de acciones desarrolladas contra la soledad no deseada a lo largo del ciclo vital, con el objetivo de evaluar su eficacia¹. Identifican los tipos de actividad que se presentan en la tabla 3.

Tabla 3. Tipos de actividades en el abordaje de la soledad no deseada a lo largo del ciclo vital

Actividades de ocio	Participación en actividades artísticas, deportes y ejercicio físico, desarrollo de aficiones, etc., realizadas individual o grupalmente.
Acciones terapéuticas	Psicoterapia individual y/o grupal, mejora cognitiva, terapia asistida con animales, etc.
Intervenciones sociales y comunitarias	Actividades de refuerzo de redes sociales con apoyo de voluntariado de acompañamiento, proyectos de vivienda compartida, comidas y encuentros periódicos, campañas informativas sobre actividades comunitarias, etc.
Acciones formativas	De fortalecimiento de capacidades personales como, por ejemplo, el entrenamiento en habilidades sociales, gestión emocional, mejora de la autoestima, autocuidado o <i>mindfulness</i> ; y de formación en tecnologías de la información y la comunicación: Internet, dispositivos electrónicos como smartphones o tablets, videollamadas, etc.
Creación de vínculos y relaciones de amistad	A través de encuentros regulares con voluntarios, individualmente, en grupo, y apoyando y fomentando la participación en actividades comunitarias.
Acciones globales de carácter sistémico	En los servicios de atención a las personas que experimentan soledad no deseada, con un enfoque comunitario, centrado en la persona y potenciador de sus fortalezas y capacidades.

Fuente: Adaptado de Victor et al. (2018).

Estos autores concluyen con una serie de recomendaciones generales a tener en cuenta en el diseño de actuaciones para la lucha contra la soledad no deseada:

- Adoptar una perspectiva centrada en la persona y diseñar y adaptar las intervenciones ante la soledad no deseada a las necesidades concretas de la población a la que se dirigen.
- Desarrollar programas que aborden la soledad no deseada a lo largo del ciclo vital atendiendo a los diversos grupos y contextos sociales.
- Promover programas que ayuden a eliminar el estigma social sobre la soledad y eviten el aislamiento social.
- Desarrollar programas que promuevan el establecimiento de relaciones interpersonales significativas y mejoren la conexión social de las personas que están solas.
- Plantear objetivos y metas claros para las intervenciones ante la soledad no deseada.
- Apoyar y mejorar la evaluación, la investigación y el desarrollo de estudios evaluativos con atención al coste-eficacia de la intervención.

A partir de esta tipología, se pueden identificar algunas iniciativas idóneas para la intervención ante la soledad juvenil, especialmente en los siguientes ámbitos:

- *Sensibilización.* A través de mensajes dirigidos a visibilizar la incidencia de la soledad juvenil y a luchar contra la estigmatización y el silencio de la población joven que la sufre.
- *Establecimiento de vínculos interpersonales.* Desarrollando proyectos que faciliten el contacto interpersonal a través de líneas telefónicas, Apps, sitios web, redes sociales, etc., a las que acudir en situaciones de soledad para poder hablar y relacionarse con otras personas.
- *Acceso a ayuda profesional.* Ofreciendo apoyo psicológico puntual en situaciones de crisis o mediante intervenciones terapéuticas continuadas, realizadas tanto a nivel individual como grupal, de forma presencial o online.
- *Actividades grupales.* Promoviendo la creación de redes interpersonales en torno a la realización de una actividad concreta, motivadora y estable en el tiempo, como por ejemplo participando en actividades deportivas, artísticas, solidarias, comunitarias, etc.
- *Comunidades intergeneracionales.* Favoreciendo el contacto y la convivencia de los jóvenes con las personas mayores mediante iniciativas como los proyectos de *co-housing* en los que jóvenes y mayores comparten vivienda, las acciones de *mentoring* tanto por parte de los mayores hacia las personas jóvenes compartiendo su historia o conocimientos, como de la juventud hacia los mayores, etc.

Es importante señalar que las actuaciones profesionales ante la soledad juvenil deben considerar las especificidades de esta etapa vital para responder eficazmente a su perspectiva y sus necesidades. Para ello, Batsleer y Duggan (2021) proponen una serie de recomendaciones a tener en cuenta:

- No pensar que la soledad es una crisis o una epidemia que afecta a toda la juventud. Estar atentos y alerta ante el problema, pero no magnificarlo.
- No olvidar que la soledad juvenil es una experiencia natural de la vida y del proceso de crecimiento y no tratarla como algo a lo que temer o de lo que avergonzarse.
- No asociar de forma automática la soledad con la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental, pero estar atentos y ofrecer ayuda y apoyo adecuado cuando sea necesario.
- Tener en cuenta que los cambios y las transiciones de esta etapa pueden afectar a la capacidad para establecer relaciones y generar soledad, por lo que es preciso apoyar a la juventud, especialmente en esos momentos.
- Tener en cuenta que “sentirse diferente” puede llevar al aislamiento. No dejarse influir por la experiencia o identidad propia y tratar de captar su perspectiva.
- Considerar el impacto que tiene la pobreza en la capacidad personal para participar y sentirse integrado y actuar con propuestas que busquen que todos formen parte, sin dejar a nadie fuera.

- No enfatizar el peso de los factores individuales de la población juvenil en la comprensión y la actuación frente a la soledad, sino buscar cambios comunitarios y sociales.
- Tener en cuenta la presión adicional que pueden ejercer los medios de comunicación social en la juventud, pero considerar también las posibilidades de relaciones y contacto positivo que les ofrecen.
- Actuar para reducir el estigma social sobre la soledad, normalizando y promoviendo actitudes y experiencias de soledad deseada.
- Considerar el impacto de las influencias culturales en las expectativas y conductas de las personas jóvenes y cómo los grupos que promueven el sentido de pertenencia de una persona pueden estar excluyendo a otras.
- Trabajar conjuntamente con la juventud para crear y difundir nuevas ideas, proyectos, relaciones y recursos para la acción y el cambio.
- Tener en cuenta cómo el éxito académico y la competitividad pueden verse ensombrecidas por la soledad y la decepción.

Para actuar eficazmente frente a la soledad no deseada, los profesionales de la acción social han de adquirir conocimientos acerca de su naturaleza, su incidencia a lo largo del ciclo vital, su identificación y evaluación y las consecuencias que conlleva. Han de ser capaces de captar la especificidad de la experiencia de soledad que vive cada persona de forma única y ajustar y adaptar su actuación a sus necesidades concretas, poniéndola en el centro de la intervención (Department of Health and Social Care, 2020). Por su propia naturaleza, la intervención ante la soledad no deseada tiene su núcleo en la dimensión comunitaria, tanto para identificar los recursos disponibles como para generar nuevas propuestas y proyectos que alcancen a todos sin dejar a nadie fuera, con el objetivo final de reforzar los vínculos de las personas con su entorno y crear relaciones significativas que promuevan la participación y el sentido de pertenencia a la comunidad.

4. Conclusiones

La soledad juvenil ha ido creciendo en incidencia y haciéndose más visible en los últimos años, agravada por la pandemia de covid-19. Se trata por tanto de un problema que hay que considerar seriamente por la gravedad de sus consecuencias individuales y sociales. Hasta ahora, el estudio de la soledad no deseada se ha centrado fundamentalmente en las personas mayores y no ha abordado todavía de forma sistemática y profunda las experiencias de los más jóvenes, que no pueden permanecer sin respuesta.

Una de las primeras dificultades que plantea el abordaje de este tema es la inexistencia de un concepto claro. Esta disparidad conceptual conlleva que, en muchas ocasiones, no se sepa con exactitud de qué fenómeno se está hablando cuando se habla de soledad. Por ello es preciso acotar y delimitar qué acepción se está considerando cuando se

operacionaliza y se busca medir su prevalencia y las circunstancias personales, interpersonales y ambientales que se relacionan con ella. De este modo, será posible comparar de manera fiable las investigaciones que se centran en la vivencia de la soledad no deseada en las diferentes etapas de la vida, diferentes grupos de población o diferentes contextos geográficos o temporales, identificar prioridades en las estrategias de intervención contra la soledad y evaluar la eficacia real de las medidas adoptadas.

Acercarse al estudio de la soledad juvenil desde una perspectiva que ponga el énfasis exclusivamente en la experiencia individual conlleva el riesgo de estigmatizar a quienes la padecen y poner en ellos la responsabilidad última de mejorar su situación, olvidando el papel fundamental del entorno social y de las oportunidades que ofrece para crear los vínculos personales necesarios para transitar positivamente por las diferentes etapas y circunstancias de la vida. Adoptar esta perspectiva supone desarrollar acciones de carácter comunitario, generadoras de tejido social que, entre otras posibilidades, sirvan para unir a diferentes generaciones y construir un entorno más solidario y humano.

Santa Lázaro Fernández
Universidad Pontificia Comillas
slazaro@comillas.edu

Rosalía Mota López
Universidad Pontificia Comillas
rmota@comillas.edu

Eva Rubio Guzmán
Universidad Pontificia Comillas
erubio@comillas.edu

5. Bibliografía

Arnett, J. J. (2015). Socialization in emerging adulthood: From the family to the wilder world, from socialization to self-socialization. En: J. E. Grusec y P. D. Hastings (Eds.). *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed., p. 85–108). The Guilford Press.

Ausin, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. A., López-Gómez, A., Saiz, J. y Ugidos, C. (2020). Estudio del impacto psicológico derivado del Covid-19 en la población española (PSI-COVID-19). En: <https://www.ucm.es/los-jovenes-entre-18-y-39-anos-reflejan-un-menor-auto-cuidado-emocional-y-presentan-mas-ansiedad,-depresion-y-sentimientos-de-soledad-que-las-personas-mayores-de-60>

Ayuntamiento de Barcelona. Observatorio de la Soledad.

<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/bcn-contra-soledad/observatorio-de-la-soledad-barcelona/iniciativas-para-combatir-la-soledad>

- Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L. G., D'hombres, B., Pasztor, Z. y Tintori, G., (2021). *Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data*, EUR 30765. En: Publications Office of the European Union. Doi:10.2760/46553, JRC125873.
- Batsleer, J. y Duggan, J. (2021). *Young and Lonely. The Social Conditions of Loneliness*. University Press.
- Blanco, A., Chueca, A., López-Ruiz, J. A. y Mora, S. (2020). *Informe España 2020*. Universidad Pontificia Comillas, Cátedra J. M. Martín Patino.
<https://blogs.comillas.edu/informe-espana/wp-content/uploads/sites/93/2020/10/Informe-Espana-2020-Parte-Segunda-1.pdf>
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. En: Richardson, J. (Ed.). *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (p. 241-258). Greenwood.
- Cacioppo, J. T. y Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391 (10.119), 426.
- Casal, J., Merino, R. y García Gracia, M. (2011). Pasado y futuro del estudio sobre la transición de los jóvenes. *Papers: Revista de sociología*, 96 (4). DOI:[10.5565/rev/papers/v96n4.167](https://doi.org/10.5565/rev/papers/v96n4.167)
- Castro, M. P. (25 de noviembre, 2010). *Soledad y envejecimiento: Cómo evitar que este binomio se cumpla* (Ponencia en Congreso). X Jornadas Hartu-Emanak, La autonomía personal y la dependencia en el proceso de envejecimiento, Bilbao. [210 x 297 hartu 10 corregido \(hartuemanak.org\)](https://www.hartuemanak.org/210-x-297-hartu-10-corregido)
- Castro, M. P. (2015). *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento* (tesis doctoral, Universidad de Deusto). Dissertations and Thesis @ Universidad de Deusto (ProQuest) [Tesis Doctorales - Guía de Recursos de Información - Biblioguías Deusto LibGidak at Universidad de Deusto](https://www.proquest.com/docview/1100000000)
- Cigna (2020). Loneliness and the workplace. 2020 U.S. Report. En: <https://www.cigna.com/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/>
- Coleman, J. S. (1990), *Foundations of Social Theory*. Harvard University Press.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. G. y Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. En D. Perlman y A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 485-500). Cambridge University Press. ISBN-13 978-0-521-82617-4 hardback; 978-0-521-53359-1 paperback.
- De Jong Gierveld, J. y Havens, B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: Introduction and overview. *Canadian Journal on Aging*, 23 (3), 109-113.
- De Jong Gierveld, J. (1988) A review of loneliness: concepts and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 119-128.
- De Jong Gierveld J., Van Groenou M. B., Hoogendoorn A. W. y Smit J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 497-506.

Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018). A connected society: A strategy for loneliness – laying the foundations for change. DCMS. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf

Department for Digital, Culture, Media & Sport (2019). Community Life Survey: Focus on Loneliness. <https://cutt.ly/UEvty8T>

Department for Digital, Culture, Media & Sport (2020). Community Life Survey: Focus on Loneliness. <https://cutt.ly/1Evr341>

Department of Health and Social Care (2020). Evidence Scope: Loneliness and Social Work. DHSC. <https://www.gov.uk/government/publications/evidence-scope-loneliness-and-social-work>

DiTomasso, E. y Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for adults (SESLA). *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134.

DiTommaso, E., Brannen, C. y Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.

DYM Research (2019). Estudio sobre percepción de la soledad en España. <https://institutodym.es/es/la-soledad-en-la-poblacion-espanola/>

BBC (1 de octubre 2018). The anatomy of loneliness. <https://www.manchester.ac.uk/discover/news/loneliest-age-group/>.

Eshbaugh, E. M. (2010). Friend and family support as moderators of the effects of low romantic partner support on loneliness among college women. *Individual Differences Research*, 8, 8–16.

Frey, C. U. y Rothlisberger, C. (1996). Social support in healthy adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 17–31. Doi:10.1007/bf01537378.

Government UK (2020). Wellbeing and Loneliness- Community Life Survey 2019/20. <https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-201920-wellbeing-and-loneliness/wellbeing-and-loneliness-community-life-survey-201920>

Hawkley, L. C. y Cacioppo, J. T. (2008). Loneliness. <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hc09.pdf>.

Hawkley, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M. y Schumm, L. P. (2019). Are U. S. older adults getting lonelier? Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*, 34(8), 1144-1157. Doi: 10.1037/pag0000365

INJUVE (2016). *Informe Juventud en España 2016*. Instituto de la Juventud.

INJUVE (2020). *Informe Juventud en España 2020*. Instituto de la Juventud.

Jadue, G. (2003). Transformaciones familiares: desafío para la educación del siglo XXI. *Revista de Psicología*, 21(2), 272-289. DOI: <https://doi.org/10.18800/psico.200302.002>

Jones, W. H. y Moore, T. L. (1990). Loneliness and social support. En: M. Hojat y R. Crandall (Eds.). *Loneliness: Theory, research, and applications* (p. 145–156). Sage.

Kafetsios K. y Sideridis G. (2006) Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Health Psychology*, 11, 863–875.

- Koenig, L. J. y Abrams, R. F. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. En: K. J. Rotenberg y S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (p. 296–322). Cambridge University Press.
- Lee, C.-Y. S., Dik, B. J. y Barbara, L. A. (2015). Intergenerational solidarity and individual adjustment during emerging adulthood. *Journal of Family Issues*. doi:10.1177/0192513x14567957
- Lee, C.-Y. S. y Goldstein, S. (2016). Loneliness, stress and social support in Young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth Adolescence*, 46.
- Levesque, R. J. R. (2011). Loneliness. En: R. J. R. Levesque (Ed.). *Encyclopedia of adolescence* (p. 1624–1626). Springer.
- Lunaigh, C. O. y Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1213-1221.
- Luhmann, M. y Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Mansfield, L., Daykin, N., Meads, C., Tomlinson, A., Gray, K., Lane, J. y Victor, C. (2019). *A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years). Synthesis of qualitative studies.* whatworkswellbeing.org <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/V3-FINAL-Loneliness-conceptual-review.pdf>
- Marjoribanks, D. y Bradley, A. D. (2017). *The way we are now. The state of the UK's relationships.* https://www.relate.org.uk/sites/default/files/the_way_we_are_now_-_youre_not_alone.pdf
- Markiewicz, D. y Doyle, A. B. (2011). Best friends. En: R. J. R. Levesque (Ed.). *Encyclopedia of adolescence* (p. 254–260). Springer.
- Martín, U. y González-Rábago, I. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria* 35 (5), 431-437.
- Maslow, A. (1955). *Towards a Psychology of being*. Wiley & Sons.
- Meadows, S. O., Brown, J. S, y Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 93–103. Doi:10.1007/s10964-005-9021-6.
- Moreno, A. (Coord.) (2012). *La transición de los jóvenes a la vida adulta. Crisis económica y emancipación tardía*. Obra Social La Caixa.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L. y Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 71–80. Doi:10.1007/s10964-005-9002-9.
- Neda, B., Fokkema, T., Mujakovic, S. y Ruiters, R. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106083>
- Nicolaisen, M. y Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development*, 78, 3, 229-257.

- Nyqvist, F., Victor, C. R., Forsman, A. K. y Cattán, M. (2016). The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC Public Health*, 16 (542).
- Ortiz-Ospina, E. (11 de diciembre, 2019). Is there a loneliness epidemic? *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/loneliness-epidemic>
- Peplau, L. A. y Perlman, D. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Peplau, L. A. y Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. En: L. A. Peplau y D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 1–18). Wiley.
- Perlman, D. (1988). Loneliness: a life span, developmental perspective. En: R. M. Milardo (Ed.). *Families and social networks* (p. 190-220). Sage.
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). La soledad en Europa: estudios e intervenciones en diferentes países en la soledad no buscada. En: *Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*. (p. 157-171). Ararteko.
- Pinazo-Hernandis, S. y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, núm. 5.: Fundación Pilares.
- Putnam, R. (1993). The Prosperous Community: Social Capital and Public Life. *The American Prospect*, 13, 35-42.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M. et al. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250–264. Doi:10.1177/1745691615568999.
- Rook, K. (1988). Toward a more differentiated view of loneliness, En: Duck, S., Hay, D. F., Hobfoll, S. E., Ickes, W. y Montgomery, B. M. (Eds.). *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (p. 571-589). John Wiley & Sons.
- Routasalo, P. y Pitkala, K. H. (2003). Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology*, 13, 303-311.
- Royal Society for Public Health (2017). Status of Mind. Social medial and young people’s mental health and wellbeing. En: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Tanner, J. L. (2011). Emerging adulthood. En: R. J. R. Levesque (Ed.). *Encyclopedia of adolescence* (p. 818–825). Springer.
- Trzesniewski, K. H. y Donnell, M. B. (2010). Rethinking “Generation Me”: a Study of Cohort Effects from 1976-2006. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), p. 58-75. Doi: [10.1177/1745691609356789](https://doi.org/10.1177/1745691609356789)
- Scholte, R. H. J., Van Lieshout, C. F. M. y Van Aken, M. A. G. (2001). Perceived relational support in adolescence: Dimensions, configurations, and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 71–94.
- Segura, J. (2020). La soledad como emergente de no comunidad: la experiencia piloto comunitaria de Madrid de “Prevención de la Soledad no Deseada (2016-2019)”. En: *Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*. (p. 67-74). Ararteko.

- Segrin, C. (2003). Age moderates the relationships between social support and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 29, 317–342. Doi:10.1093/hcr/29.3.317
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. y Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241–1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1241>.
- Victor, C., Mansfield, L., Kay, T., Daykin, N., Lane, J. y Grigsby Duffy, L. (2018). *An overview of reviews: The effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*. What Works for Wellbeing.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolations and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10, 407-417.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Weiss R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1-16.
- Weiss R. S. (1998). A taxonomy of relationships. *Journal of social and personal relationships*, 15, 671- 683.
- Wheaton, B. y Clark, P. (2003). Space meets time: Integrating temporal and contextual influences on mental health in early adulthood. *American Sociological Review*, 68, 680–706. Doi:10. 2307/1519758.
- Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernándis, S., Roig, S. y Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan, Revista de Servicios Sociales*, 66, 61-75.
- Yárnnoz, S. (2008). Adaptación al castellano de la Escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2008*, 8 (1), 103-116.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. En: Peplau L. A. y Perlman D. (Eds.). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (p. 379-405). Wiley & Sons.
- Zimmermann, J. G. (1850) *La soledad* (Reprint). Dehli: True World of Books.

¹ Evalúan catorce revisiones de investigaciones sobre soledad no deseada a lo largo del ciclo vital publicadas entre 2008 y 2018, que describen un total de cuarenta estudios diferentes, todos referidos a personas mayores. Ningún estudio sobre otros grupos de edad cumplía los criterios de selección establecidos sobre metodología, diseño empleado y análisis de eficacia.