



El Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada - SoledadES

“Conocer *la soledad no deseada es el primer paso para abordarla”*



Observatorio Estatal de la soledad no deseada



“Conocer la soledad no deseada es
el primer paso para abordarla”

Índice

<input type="checkbox"/> <u>El Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada</u>	04
<input type="checkbox"/> <u>¿Qué entendemos por soledad?</u>	15
<input type="checkbox"/> <u>Datos clave: una radiografía de soledad</u>	18
<input type="checkbox"/> <u>Informe de percepción social de soledad no deseada</u>	20
<input type="checkbox"/> <u>Costes de la soledad no deseada</u>	22
<input type="checkbox"/> <u>La tecnología como herramienta de conexión social</u>	27
<input type="checkbox"/> <u>Juventud y soledad no deseada en España</u>	31
<input type="checkbox"/> <u>Barómetro de soledad no deseada en España 2024</u>	36
<input type="checkbox"/> <u>Soledad no deseada y discapacidad</u>	43
<input type="checkbox"/> <u>Decálogo de características de políticas públicas de soledad no deseada</u>	46
<input type="checkbox"/> <u>Marco Estratégico Estatal de las Soledades</u>	47

Origen del Observatorio

PROBLEMA EN AUMENTO

La soledad no deseada es un problema silencioso que afecta cada vez a más personas en España, en Europa y en el mundo.

SUPONE UN RETO

La soledad no deseada limita derechos, deteriora la salud y el bienestar y genera altos costes sociales y económicos.

NECESIDAD DE AVANZAR

En políticas sobre la soledad no deseada en España. La cooperación con las Administraciones Públicas a todos los niveles territoriales es fundamental.

COMPROMISO

Fundación ONCE, pone en marcha y lidera el Observatorio para trasladar la realidad e impacto de la soledad en la ciudadanía y particularmente en las personas con discapacidad y colectivos en riesgos de exclusión.

Objetivos del Observatorio

Identificación y difusión de información de utilidad para los profesionales

Creación y difusión de contenidos prácticos para administraciones y entidades

Nuestros objetivos

Estudios e investigaciones en colaboración con otras entidades

Dinamización de espacios de intercambio y análisis

● Concepto del Observatorio

El Observatorio trabaja en conjunto con todos los actores que intervienen en el desarrollo de una mejor calidad de vida en nuestro sistema de bienestar. A partir de nuestra acción, nos dirigimos hacia **una mayor implicación de la sociedad civil organizada en cooperación con las Administraciones Públicas** para o ofrecer soluciones integrales ante un problema que nos incumbe a todos, como es la soledad no deseada (SND).



A través de nuestro trabajo arrojamos luz sobre;

Cuáles son los **problemas** y las **necesidades** de las personas

Cómo **se previene e interviene** con las personas más eficazmente

El **trabajo** que hacen las **AAPP** y cuáles lo hacen

La **innovación** en los **recursos** para enfrentar la SND

Qué es la SND, qué **factores** la favorecen, **cómo nos afecta** y cuáles son sus **costes**

Con quiénes lo hacemos

Nuestro **Comité Consultivo del Observatorio** refuerza el enfoque colectivo, transversal y transformador del Observatorio ante la soledad no deseada.

A través de un trabajo conjunto, **contribuyen** a:

- Generar conocimiento riguroso y relevante sobre la soledad en España.
- Proponer mejoras al plan de trabajo y sus acciones.
- Participar activamente en las iniciativas del Observatorio.
- Identificar actores clave a implicar (academia, administraciones, empresas, entidades...).
- Fomentar sinergias y colaboraciones estratégicas.



Cómo lo hacemos

El Observatorio trabaja con **2 Grupos de Trabajo** para abordar áreas clave en la lucha contra la soledad no deseada.

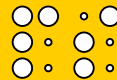
Objetivo: Reforzar el conocimiento, el seguimiento temático y la colaboración entre miembros.

Funciones principales:

- ❑ Generar y compartir conocimiento especializado.
- ❑ Difundir buenas prácticas.
- ❑ Participar en acciones específicas del Observatorio.
- ❑ Sugerir iniciativas y participar en consultas.

Grupo de Conocimiento e Investigación sobre la Soledad no deseada

- Prevalencia y efectos de la SND
- Herramientas de medición y criterios comunes
- Relación de la SND con salud, **discapacidad**, etc.



Grupo de Políticas Públicas sobre la Soledad no deseada

- Estrategias, planes y programas de las AAPP
- Políticas públicas intersectoriales: educación, inclusión, vivienda, salud, cultura, urbanismo, etc.



Alianza por el **Conocimiento**

Objetivo principal del grupo:

Publicar artículos y otros escritos académicos que incorporen prismas pioneros en el estudio de la soledad y permitan guiar y reforzar el posicionamiento profesional en los diferentes ámbitos que interseccionan con las soledades y la conexión social.

Estas publicaciones estarán generadas por los miembros de la Alianza interesados en cada caso contarán con el soporte del Observatorio SoledadES

Investigadoras e investigadores asociados a universidades y centros de investigación

Profesionales independientes con trayectoria en la investigación de las soledades y la conexión social

Perfiles diversos en términos de disciplinas, enfoques y territorios para reflejar la complejidad del fenómeno

Aliados del Observatorio en el espacio internacional

GILC
Global Initiative on
Loneliness and Connection



Global Initiative on Loneliness and Connection (GILC)

Desde el Observatorio, participamos en la Iniciativa Global de Soledad y Conexión (GILC), donde damos visibilidad internacional al trabajo frente a la soledad no deseada en España, intercambiamos ideas, datos y mejores prácticas para aplicar ese conocimiento al contexto nacional, impulsamos alianzas multiactor, priorizamos a los colectivos más vulnerables, y aprovechamos oportunidades internacionales para mejorar la situación en España.

Red Iberoamericana de la Soledad (RIS)

Un espacio de articulación, cooperación y proyección regional que reúne a organizaciones, observatorios, instituciones académicas, administraciones públicas y profesionales comprometidos con el abordaje integral de la Soledad en Iberoamérica, impulsado por el Observatorio SoledadES junto al Observatorio de la Soledad de Córdoba (Argentina) y la Red Iberoamericana de Envejecimiento Saludable y Activo.



Web y newsletter del Observatorio

Contamos con la **página web** y una **newsletter** a través de las cuales se da visibilidad a las iniciativas y al trabajo que están desarrollando los diferentes actores.



www. SoledadEs.es

Iniciativas

Estudios

Experiencias

Actualidad

Eventos

Newsletter

Difusión de
conocimiento y
buenas prácticas

Promoción del
impacto en medios
y visibilización de
eventos relevantes

El Observatorio **como referente**

Estudios

- 6 estudios de gran impacto inéditos presentados:
 - **Informe de percepción social de la soledad no deseada, 2022**
 - **El Coste de la Soledad No Deseada en España, 2023**
 - **Estudio sobre Juventud y la soledad no deseada en España, 2023**
 - **Barómetro de la Soledad No Deseada en España, 2024**
 - **La tecnología como herramienta de conexión social, 2024**
 - **Estudio sobre Discapacidad y la soledad no deseada en España, 2025**
- 6 de ámbito autonómico :
 - **Barómetros autonómicos de la soledad no deseada en España: Andalucía, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid y País Vasco, 2024**

Herramientas

- **Decálogo de características** de las políticas públicas de soledad no deseada

El Observatorio como referente

- **>61.800 personas** alcanzadas con nuestros eventos
- **22 eventos** celebrados
 - 15 eventos nacionales
 - 6 eventos autonómicos
 - 1 evento especializado a puerta cerrada
- **>270 alianzas** estratégicas
- **>178.000 usuarios** de la web en **78 países**
- **>378.000 visitas** a la página web
- **8 Proposiciones No de Ley** al Congreso apoyadas en nuestras investigaciones
- **13 publicaciones** propias del Observatorio
 - 6 estudios nacionales
 - 6 estudios autonómicos
 - 1 decálogo de buenas prácticas para diseñar políticas públicas de soledad
- **>1.300 suscripciones** a la newsletter
- **>340 contenidos** publicados en la web

● El Observatorio **como referente**

- **11 207 847 424 impactos** alcanzadas en 2025 a través de **359 apariciones en medios:**
 - **191** apariciones en medios online
 - **119** apariciones en prensa escrita
 - **28** en radio
 - **21** en televisión
- Representando un valor de **8.688.558 euros**



● ¿Qué entendemos por **soledad**?

Un reto de toda la sociedad

La soledad no deseada es una experiencia subjetiva que genera sufrimiento y deterioro en la salud física, emocional y social



● Aislamiento y soledad no deseada

La soledad no deseada es una experiencia subjetiva que no siempre está vinculada al aislamiento social

- ✓ Estar **socialmente aislado** se corresponde con una situación objetiva (poco contacto social).
- ✓ **Soledad no deseada:** sentimiento subjetivo que corresponde a la percepción negativa de tener menos relaciones sociales, o de peor calidad que las que se desearía (Peplau y Perman, 1982).

Podemos tener mucho contacto social y sentir soledad



Cómo se produce la soledad

Está condicionada por **circunstancias y factores que intervienen en la producción de la soledad**

- ① **Factores personales:** edad, sexo, transiciones y episodios vitales, pérdidas, la salud, la personalidad o la pérdida de conexión interna o narrativa vital.
- ② **Factores estructurales:** envejecimiento poblacional, cambios en la estructura de los hogares, discriminación y desigualdades sociales, exclusión social, formas y condiciones laborales, brecha digital o accesibilidad.
- ③ **Valores, creencias y expectativas sociales** sobre cómo deberían ser las relaciones.

Datos clave: una radiografía de la soledad



20% de personas en situación de soledad



49,3% de personas han sentido soledad en algún momento de su vida



12,5% de los jóvenes y **8,9%** de personas entre 55 y 74 años no tienen a quien pedir ayuda



25,5% de los jóvenes entre 16 y 29 años sienten soledad



50,6% de personas con discapacidad en situación de soledad



Tiene rostro de mujer, **31,1%** de jóvenes y **21,8%** de mujeres mayores de 74 años

Datos clave: una radiografía de la soledad

Mayor riesgo de depresión, enfermedades crónicas y muertes evitables



54,2% de jóvenes con discapacidad sienten soledad



Las ONG son las instituciones más valoradas en la acción frente a la soledad



67,5% de las personas con discapacidad se han sentido solas en algún momento de su vida



79,9% de las personas con discapacidad llevan en situación de soledad desde hace más de 2 años



La gran mayoría considera que la soledad debe ser una prioridad para la administración pública



Informe de **percepción social** de la soledad no deseada

36%

Relaciona la soledad con carecer de familia y otras relaciones cercanas

87,2%

Cree que es un problema especialmente importante para las personas mayores

32,6%

Sitúa a las **personas con discapacidad** entre los dos grupos más afectados por la soledad



El grupo donde hay más afectados por la soledad se ve a las personas sin hogar

1 de cada 4 cree que es uno de los principales problemas sociales de España



Quiénes deben tomar medidas



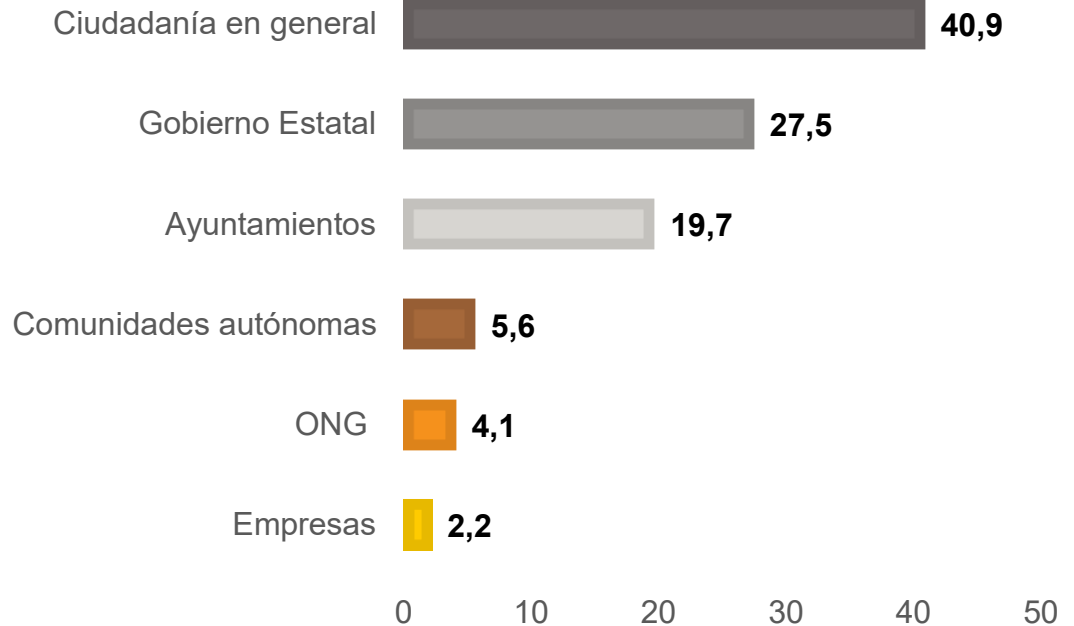
72,5%

cree que debe ser una
cuestión prioritaria
para las AAPP



81%

cree que los medios de
comunicación deben
prestarle mayor
atención



El coste de la soledad no deseada en España



Coste anual de la soledad en España 2n 2022: 14.141 millones de euros (1,17% del PIB anual)



Coste sanitario de la soledad en España en 2022: 6.101 millones de euros (0,51% del PIB anual)

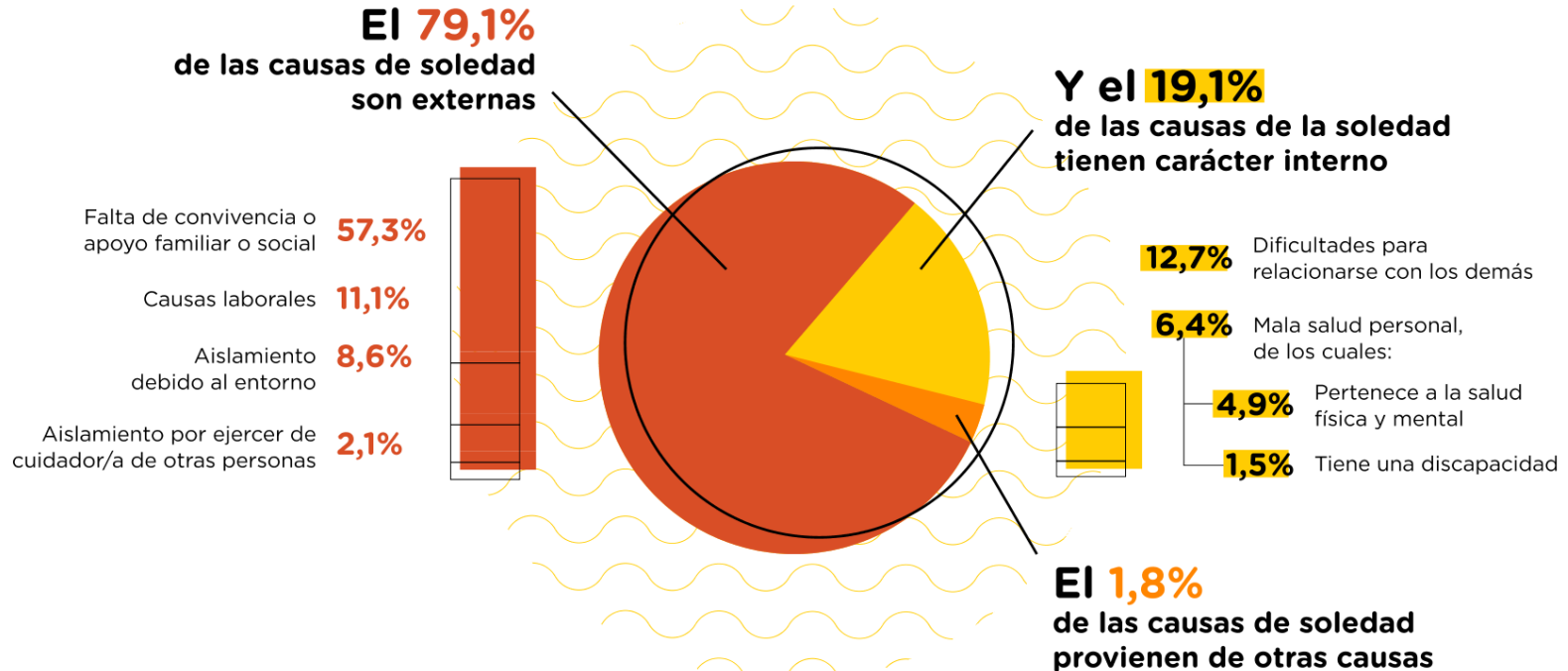


Coste estimado en pérdidas de productividad en 2022: 8,039 millones de euros (0,67% del PIB anual)



1.045.609 de AVAC (2,8% anual) perdidos anualmente en el conjunto de la población

Causas de la soledad



El coste de la soledad no deseada en España

Objetivo

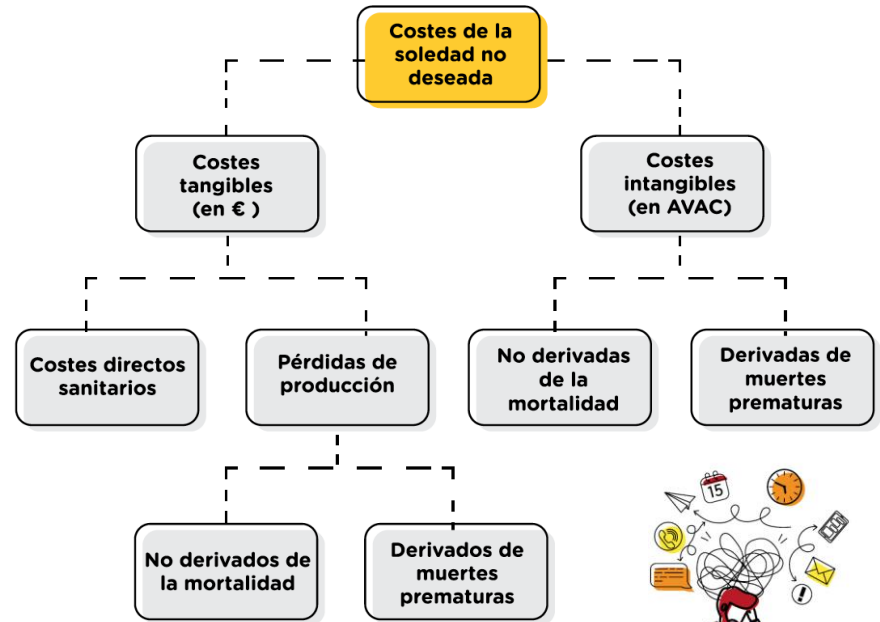
Estimar el coste social de la soledad no deseada en España para el año 2021.

Perspectiva social

Todos los costes son identificados y medidos, independientemente de quién incurra en ellos.

Enfoque *bottom-up*

Partiendo de datos individuales, se extrapola el coste a toda la población que sufre de soledad.



Costes directos sanitarios



5.605.600 €
anuales por la **frecuentación de servicios sanitarios**



495.852.783 €
por consumo de medicamentos

6.101.440.763 € en total; 0,51% del PIB

Costes en pérdidas de producción

7.848,4
millones de euros anuales
derivados del **trabajo que**
no se realiza



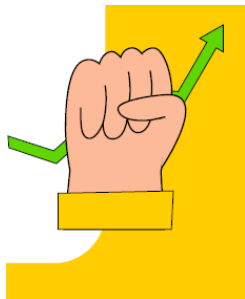
191,2 millones
ligados a la mortalidad:
Se estiman **848 muertes**
prematuras asociadas a la
soledad no deseada en
2019. Estas muertes
generarían una **pérdida de**
6.707 años potenciales de
vida productiva a tiempo
completo

Los costes totales por pérdidas de producción
ascienden a 8.039.647.764 €; 0,67% del PIB

La tecnología como herramienta de conexión social

Objetivo general

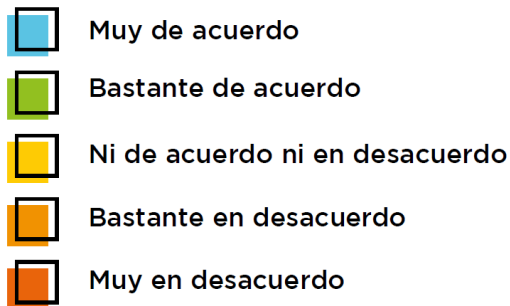
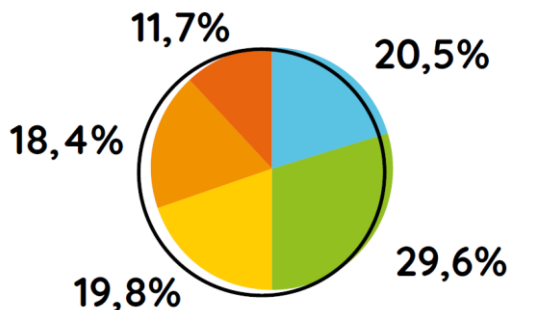
Identificar utilidades positivas de la tecnología en la lucha contra la soledad no deseada.



Objetivos específicos

1. **Analizar experiencias tecnológicas** nacionales e internacionales que abordan la soledad.
2. Indagar en la **percepción de la población.**
3. Identificar **características tecnológicas** necesarias para hacer frente a la soledad.
4. Contribuir al debate sobre los **efectos positivos** de la tecnología sobre la soledad.

Uso de la tecnología para generar compañía

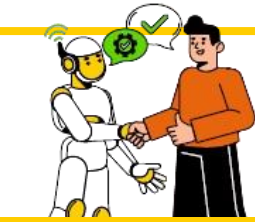


La mitad de la sociedad española (50,1%) opina que la tecnología sí es una herramienta que facilita la compañía



El 55,3% de las personas con discapacidad tienen una opinión del uso de la tecnología para generar compañía más positiva que las personas sin discapacidad.

La tecnología como herramienta de conexión social



50,1% opina que la tecnología sí facilita la compañía



Las personas con discapacidad tienen una opinión más positiva del uso de tecnología



La opinión favorable de la tecnología aumenta con la edad



Accesibilidad, privacidad y adaptabilidad como características digitales más importantes



Las aplicaciones para facilitar la conexión humana son las más útiles para reducir la soledad



Así como aquellas que ayudan a dinamizar la participación en el entorno cercano

Decálogo tecnológico ante la soledad

1

Facilitar la conexión con otras personas dentro y fuera de internet

2

Activar la dinamización y participación del entorno cercano

3

Ayudar a consolidar comunidades seguras

4

Contar con interfaces intuitivas, accesibles y sencillas de usar

5

Simular una interacción humana y cercana

6

Tener un precio asequible

7

Desarrollarse de manera participativa

8

Ser inclusiva para todas las personas

9

Proporcionar acompañamiento o adaptado a las necesidades

10

Fomentar la autonomía

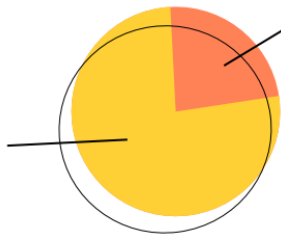


Juventud y soledad no deseada en España

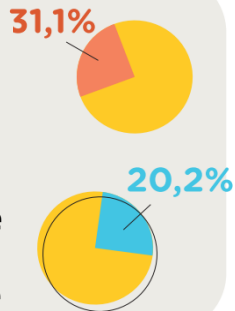
Afecta a **1 de cada 4** personas jóvenes en España

25,5%
Soledad no deseada

74,5%
Sin soledad



Más frecuente entre **mujeres jóvenes** que entre los hombres de la misma edad

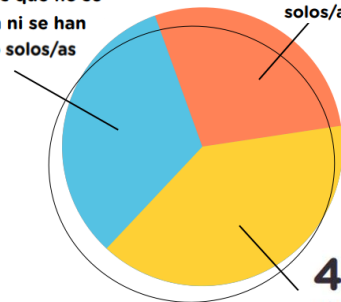


31%

Jóvenes que no se sienten ni se han sentido solos/as

25,5%

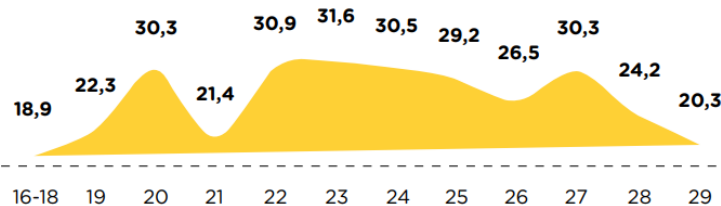
Jóvenes que se sienten solos/as en el presente



43,5%

Jóvenes que se han sentido solos/as en el pasado

Fenómeno extendido y que perdura en el tiempo: cerca de la mitad (45,7%) llevan sintiéndose solos **desde hace más de 3 años**



Mayor en las **frangas centrales** de la juventud, entre los **22 y los 27 años**

Ámbitos determinantes de la soledad juvenil

Relaciones de amistad

Las relaciones de amistad juegan un papel fundamental

La presencialidad es relevante en el ámbito de la amistad

Acoso

El 58,1% de los jóvenes en soledad ha sufrido acoso escolar

Exclusión

El 59,9% de jóvenes en los hogares con menos recursos en soledad

Discapacidad

El 54,2% de jóvenes con discapacidad siente soledad

Salud física y mental

El 61,4 de jóvenes en soledad tiene problemas de salud mental

Asistir a terapia psicológica protege de la soledad

La mala salud física también juega un papel importante

Discriminación

El 39,7% de jóvenes LGTBI+ siente soledad

El 32,8% de jóvenes de origen extranjero siente soledad



Acciones recomendadas ante la soledad juvenil



1

Escuelas inclusivas que contemplen la educación emocional

2

Proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud

3

Fomentar las relaciones sociales mediante el ocio saludable

4

Desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad

5

Fomentar la participación juvenil

6

Integrar y reforzar el ecosistema institucional

7

Impulsar las actuaciones para reducir la soledad no deseada a través de las universidades

8

Reforzar las políticas de educación, empleo e inclusión social, mejorar la orientación y fortalecer la transición entre educación y empleo

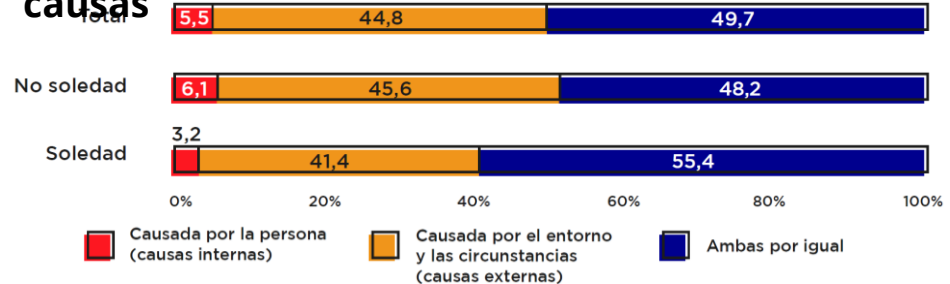
Barómetro de la soledad no deseada en España

¿Qué entendemos por soledad?

- ✓ Estar **socialmente aislado** se corresponde con una situación objetiva (poco contacto social).
- ✓ **Soledad no deseada:** sentimiento negativo, la situación de tener menos relaciones sociales, o de peor calidad que las que se desearía (Peplau y Perman, 1982).

Una persona podría tener mucho contacto social, pero sentirse sola

Percepción sobre la apertura de la sociedad y las causas



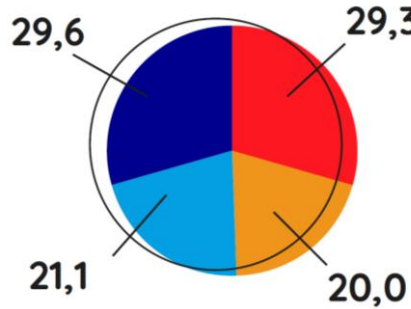
- ✓ La opinión más extendida es que **la soledad es causada por una combinación de factores** tanto ajenos a la persona, como en respuesta a las propias actitudes





Prevalencia de la soledad

Sentimiento de soledad no deseada en el momento actual o en otras etapas del pasado



- ✓ 20% prevalencia soledad.
- ✓ 13,5% prevalencia soledad cónica (más de 2 años)
- ✓ Casi la mitad han sufrido soledad no deseada en algún momento de su vida.

Nunca han sentido soledad

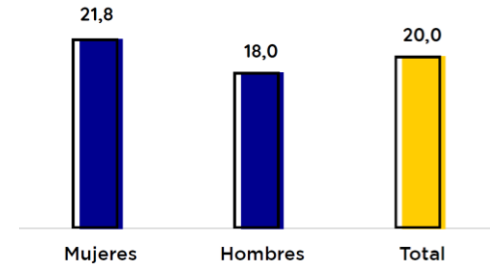
Casi nunca han sentido soledad

Sienten soledad en el presente

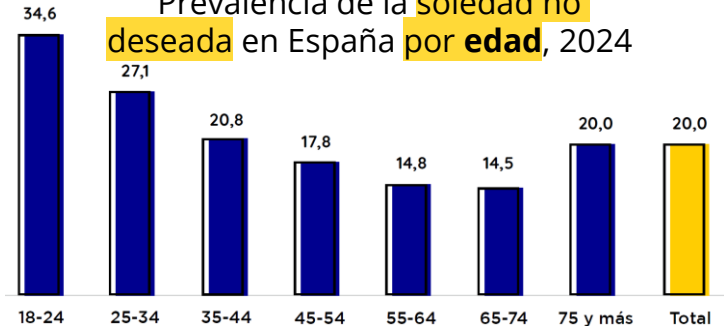
Han sentido mucha o bastante soledad en el pasado



Prevalencia de la soledad no deseada en España por sexo, 2024



Prevalencia de la soledad no deseada en España por edad, 2024



Conclusiones

1 La soledad no deseada es un fenómeno social extendido que tiene solución

- ✓ 20% experimenta la soledad no deseada y 30% la ha experimentado en el pasado
- ✓ 70% conoce a alguien que padece soledad
- ✓ 95% de la sociedad piensa que es causada por el entorno
- ✓ 1 de cada 3 de las personas que no están en soledad afirman haberla padecido

2 La prevalencia por edad tiene forma de “U”

- ✓ 37% juventud rural
- ✓ 25% mayores urbanos

3 Luchar contra la soledad no deseada debe formar parte de las políticas públicas

- ✓ El 47% de la población considera responsable al gobierno central, 26% al municipal, 16% al autonómico, 8% a ONG

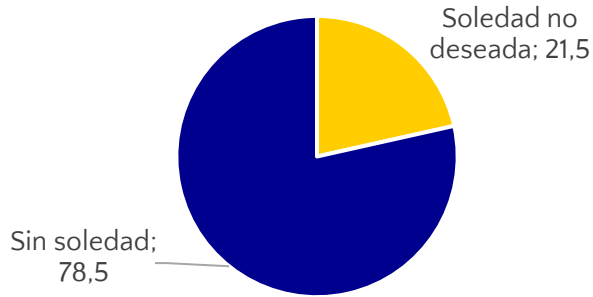
4 Tener relaciones de mala calidad y ausencia de contacto físico es un factor fundamental

- ✓ Más de la mitad de las personas en soledad tienen menos relaciones familiares y de amistades de las que desean
- ✓ 1/3 de la población sola declara tener relaciones familiares y de amistad malas o regulares
- ✓ Entre 5 y 6 de cada 10 personas en soledad tienen relaciones a distancia con familia y amigos

5 Hay una estrecha relación entre soledad y vulnerabilidad social

- ✓ A mayor nivel de estudios menor prevalencia
- ✓ A mayores dificultades económicas y peor salud mayor prevalencia
- ✓ Mayor soledad en formas familiares no nucleares
- ✓ Mayor prevalencia en las capas sociales más discriminadas

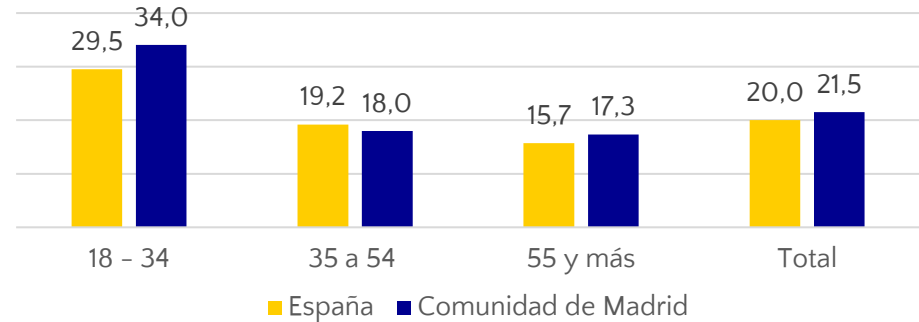
Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad de Madrid



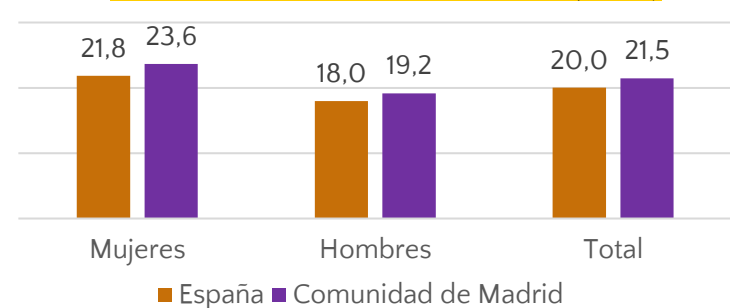
- ✓ La soledad es un problema persistente, aunque la duración de la soledad en la Comunidad de Madrid es menor que en el conjunto del país.
- ✓ El porcentaje de personas que sufren soledad desde hace menos de un año es mucho más frecuente en la Comunidad de Madrid frente a en el conjunto de España.

*Con la colaboración de la Fundación AXA

SND en la C. Madrid, por edad (2024)

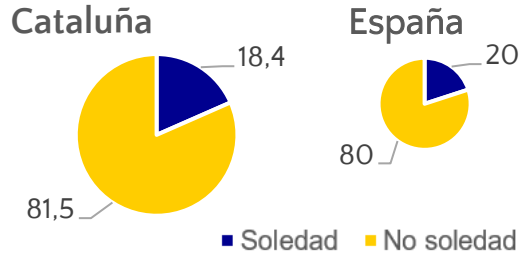


SND en la C. Madrid, por sexo (2024)

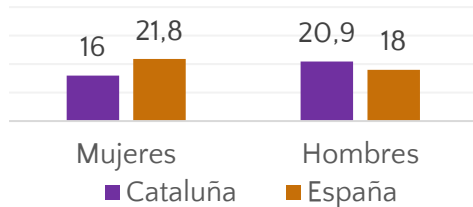


Barómetro de la soledad no deseada en Cataluña

Casi 1/5 personas siente soledad no deseada en Cataluña (18,4%)

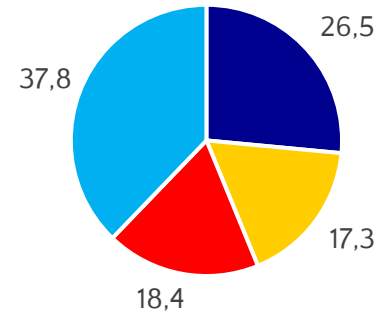


SND en Cataluña, por sexo (2024)



*Con la colaboración de la Fundación AXA

Sentimiento de soledad no deseada ahora o en el pasado Cataluña

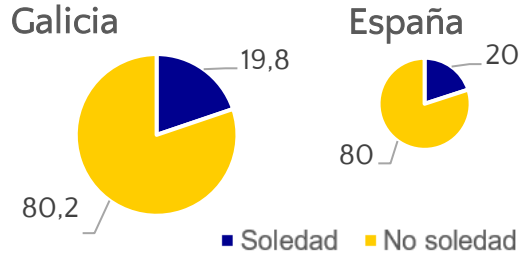


- Nunca han sentido soledad
- Casi nunca han sentido soledad
- Soledad en el presente
- Han sentido mucha o bastante soledad en el pasado

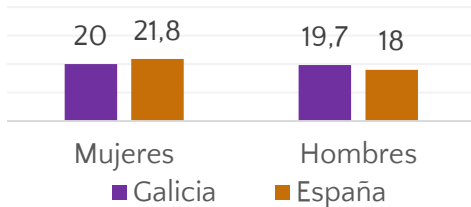
- ✓ La prevalencia de soledad no deseada en Cataluña es algo inferior a la del conjunto de España
- ✓ Es un fenómeno extendido: más de la mitad de la población catalana (56,2%) ha sufrido soledad no deseada (49,3% en el conjunto del país)
- ✓ Es un fenómeno duradero: el 68,4% de la población catalana que sufre soledad lo hace desde hace más de 2 años, cifra similar a la media nacional (67,7%)
- ✓ Así, la soledad crónica en Cataluña se sitúa en el 12,6%, por debajo de la media nacional (13,5%)
- ✓ Los hombres catalanes presentan mayor prevalencia de soledad que las mujeres.

Barómetro de la soledad no deseada en Galicia

Casi 1/5 personas siente soledad no deseada en Galicia (19,8%)

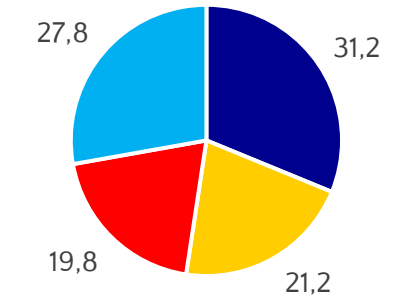


SND en Galicia, por sexo (2024)



*Con la colaboración de la Fundación AXA

Sentimiento de soledad no deseada ahora o en el pasado Galicia

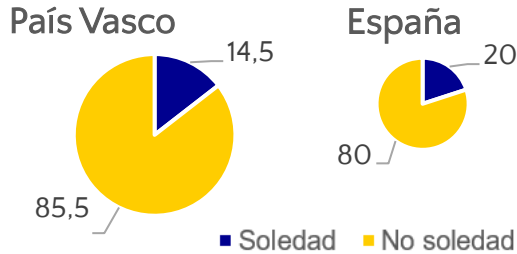


- Nunca han sentido soledad
- Casi nunca han sentido soledad
- Soledad en el presente
- Han sentido mucha o bastante soledad en el pasado

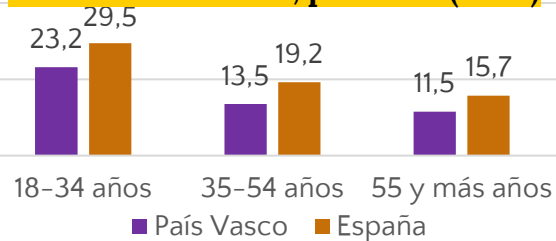
- ✓ La prevalencia de la soledad no deseada en Galicia es similar a la del conjunto de España
- ✓ Es un fenómeno extendido: casi la mitad de la población gallega (47,7%) ha sufrido soledad no deseada (49,3% en el conjunto del país)
- ✓ Es un fenómeno duradero: el 77% de la población gallega que sufre soledad lo hace desde hace más de 2 años, cifra superior a la media nacional (67,7%)
- ✓ Así, la soledad crónica en Galicia se sitúa en el 15,2%, por encima de la media nacional (13,5%)
- ✓ La soledad no deseada en Galicia es similar entre mujeres y hombres.

Barómetro de la soledad no deseada en el País Vasco

El 14,5% de la población vasca siente soledad, **menor a la media española (20%)**

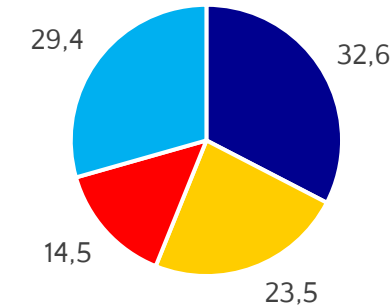


SND en País Vasco, por edad (2024)



*Con la colaboración de la Fundación AXA

Sentimiento de soledad no deseada ahora o en el pasado País Vasco

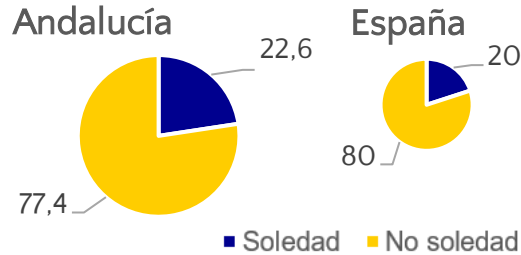


- Nunca han sentido soledad
- Casi nunca han sentido soledad
- Soledad en el presente
- Han sentido mucha o bastante soledad en el pasado

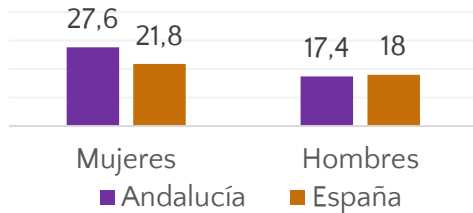
- ✓ Es un fenómeno extendido: casi la mitad de la población vasca (43,9%) ha sufrido soledad (49,3% en el conjunto del país)
- ✓ Es un fenómeno duradero: el 83,4% de la población vasca que sufre soledad lo hace desde hace más de 2 años, cifra bastante superior a la media nacional (67,7%)
- ✓ Así, la soledad crónica en el País Vasco se sitúa en el 12,1%, por debajo de la media nacional (13,5%)
- ✓ La relación entre edad y la soledad en País Vasco es inversa, es decir, a mayor edad menor prevalencia de soledad no deseada; al igual que a nivel estatal
- ✓ La brecha de soledad no deseada entre 40 mujeres y hombres es menor en el País

Barómetro de la soledad no deseada en Andalucía

Más de 1/5 personas siente soledad no deseada en Andalucía (22,6%)

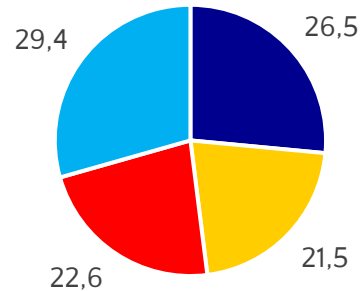


SND en Andalucía, por sexo (2024)



*Con la colaboración de la Fundación AXA

Sentimiento de soledad no deseada ahora o en el pasado Andalucía

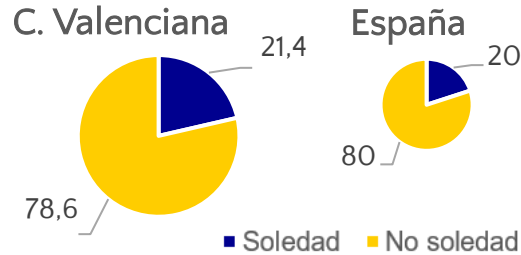


- Nunca han sentido soledad
- Casi nunca han sentido soledad
- Soledad en el presente
- Han sentido mucha o bastante soledad en el pasado

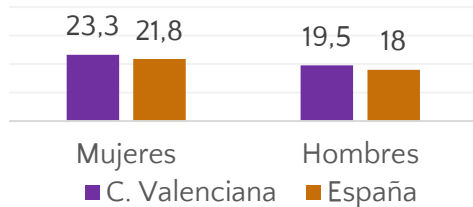
- ✓ La prevalencia de la soledad en Andalucía supera levemente la media nacional
- ✓ Un fenómeno extendido: más de la mitad de la población andaluza (52%) ha sentido soledad (49,3% de la población española)
- ✓ Es un fenómeno duradero: el 72,3% de la población andaluza que sufre soledad lo hace desde hace más de 2 años, cifra superior a la media nacional (67,7%)
- ✓ Así, la soledad crónica en Andalucía se sitúa en el 16,3%, por encima de la media nacional (13,5%)
- ✓ La brecha de soledad entre mujeres y hombres es mucho mayor en Andalucía (10,2 puntos porcentuales) que en la media nacional (3,8 puntos porcentuales)

Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad Valenciana

Más de 1/5 personas siente soledad en la Comunidad Valenciana (21,4%)

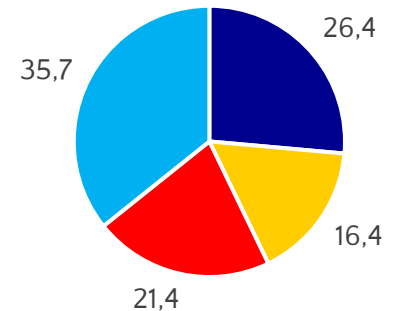


SND en C. Valenciana, por sexo (2024)



*Con la colaboración de la Fundación AXA

Sentimiento de soledad no deseada ahora o en el pasado
Comunidad Valenciana

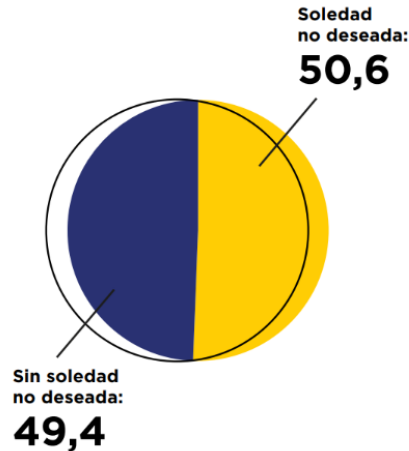


- Nunca han sentido soledad
- Casi nunca han sentido soledad
- Soledad en el presente
- Han sentido mucha o bastante soledad en el pasado

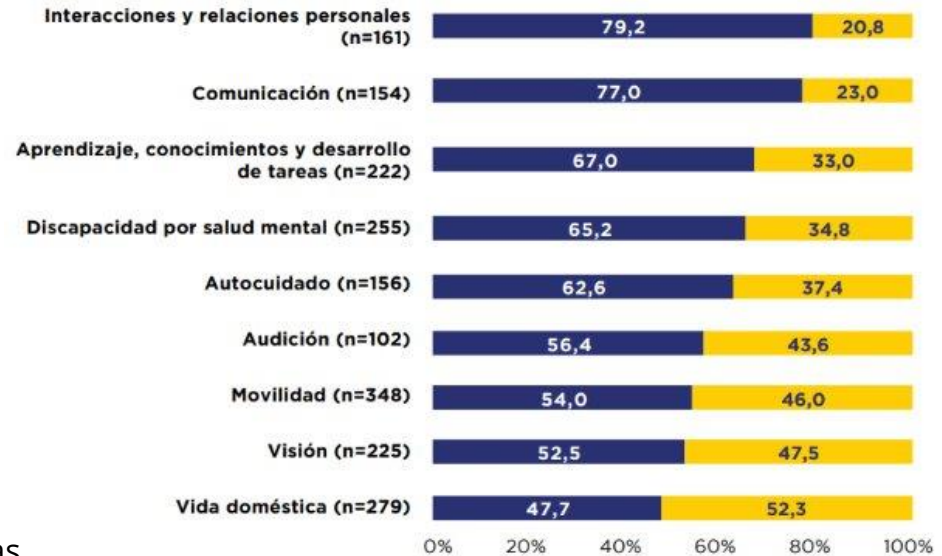
- ✓ Un fenómeno extendido: más de la mitad de la población valenciana (57,1%) ha sufrido soledad no deseada (49,3% en el conjunto del país).
- ✓ Es un fenómeno duradero: el 74,2% de la población valenciana que sufre soledad lo hace desde hace más de 2 años, cifra superior a la media nacional (67,7%)
- ✓ Así, la soledad de larga duración en la Comunidad Valenciana se sitúa en el 15,8%, por encima de la media nacional (13,5%).
- ✓ Ambos géneros presentan prevalencias más elevadas en el territorio que en la media nacional.
- ✓ La soledad está más extendida entre la ⁴²juventud

Discapacidad y soledad no deseada en España

SND entre las personas con discapacidad en España (n=795), 2024



SND según tipo de discapacidad, (2024)



● PCD que se sienten solas ● PCD que no se sienten solas

- ✓ Son las personas con discapacidades relacionadas con las interacciones y relaciones personales (79,2%) y con la comunicación (77%) quienes presentan una mayor prevalencia de soledad.

Ámbitos determinantes de la soledad de las personas con discapacidad

Relaciones sociales

La cantidad y calidad de las relaciones de familiares

La cantidad y calidad de las relaciones de amistades



Discapacidades

Discapacidades relacionadas con la comunicación

Discapacidades relacionadas con el establecimiento de relaciones sociales

Vivienda y hábitat

Hogar unipersonal involuntario o no

Ser persona menor de 54 años y vivir en municipios grandes

Salud física y mental

Tener una salud muy mala, mala o regular

Haber tenido pensamientos suicidas

Discriminación

Haber sufrido acoso



La soledad en personas con discapacidad

1

Sufren mayor soledad que el resto de la sociedad

2

Su soledad tiene mayor duración

3

Mujeres, jóvenes y personas mayores experimentan mayor soledad

4

Consideran que la soledad es un problema social compartido, pero desatendido

5

Más de la mitad no se siente cómoda pidiendo ayuda

6

Es un problema estructural

7

Tener una peor salud aumenta la soledad y viceversa

8

La salud mental influye directamente en la soledad

9

Las Administraciones Públicas son los agentes prioritariamente responsables de la lucha contra la soledad, aunque la ONG hacen más en la práctica

10

Las personas con discapacidad están comprometidas en la lucha contra la soledad y son agentes directos de la solución



Decálogo de características de las políticas públicas de soledad



1

Incluir la perspectiva de la soledad en acciones y programas

- Aprovechar las infraestructuras y servicios sociales, culturales, deportivos, educativos y de salud.
- Ajustar programas y recursos para promover la conexión social.
- Identificar servicios que contribuyen a reducir la soledad.



2

Adoptar un enfoque transversal

- Colaborar entre áreas de gobierno para mejorar el impacto de las políticas.
- Planificar espacios públicos accesibles que promuevan la interacción social.



3

Desarrollar acciones a nivel individual y comunitario

- Acciones integrales con apoyo psicosocial y acompañamiento.
- Formación en habilidades sociales.
- Crear redes vecinales.
- Revitalizar espacios públicos para fomentar la conexión social.



4

Fomentar el enfoque comunitario

- Diseñar iniciativas inclusivas que eliminen barreras y fomenten la participación comunitaria.
- Facilitar la creación de nuevas relaciones.
- Promover el intercambio intergeneracional.



5

Experimentar e innovar

- Probar soluciones innovadoras.
- Monitorear y evaluar los resultados para poder ajustarlas, mejorarlas y escalarlas.



6

Trabajar de manera colaborativa con todos los actores

- Involucrar a entidades sociales, empresas, sociedad civil y ciudadanía en la lucha contra la soledad.
- Facilitar la creación de redes de apoyo y voluntariado.



7

Capacitar y sensibilizar a toda la sociedad

- Desde los profesionales hasta la sociedad en general, para destigmatizar la soledad y promover una cultura de conexión social y apoyo mutuo.



8

Priorizar acciones preventivas

- Actuar antes de que la soledad se cronifique.
- Optimizar el uso de recursos.
- Informar sobre los riesgos de la soledad.
- Promover la prevención a lo largo de la vida.



9

Mejorar el conocimiento, seguimiento y evaluación

- Utilizar datos y estudios para diseñar intervenciones efectivas.
- Monitorear y evaluar programas para conocer su impacto y efectividad.



10

Adaptar las políticas a distintos contextos y grupos

- Considerar sus necesidades específicas.
- Adaptar las políticas al contexto rural y urbano.
- Abordar las necesidades de los colectivos vulnerables.

Marco Estratégico Estatal de las Soledades 2026-2030

Impulsado por el Ministerio de Derechos
Sociales, Consumo y Agenda 2030

Un **marco común** para las políticas de soledad



¿Por qué un **Marco estratégico**?

Para orientar una acción política conjunta, coherente, sostenida y de largo alcance para avanzar hacia un horizonte compartido. Permite alinear administraciones, evitar respuestas fragmentadas y reforzar servicios de proximidad y comunidades conectadas. Además, sitúa el bienestar relacional como prioridad pública.

Un fenómeno estructural y transversal, más que individual.



20% de personas en situación de soledad



49,3% de personas han sentido soledad en algún momento de su vida



25,5% de los jóvenes entre 16 y 29 años sienten soledad



14.141 millones de euros es el coste anual de la soledad en España (1,17% del PIB de 2021)

50,6% de personas con discapacidad en situación de soledad



¿Cómo se abordan las soledades?

Las **soledades** son experiencias diversas y subjetivas que pueden darse en cualquier etapa de la vida.

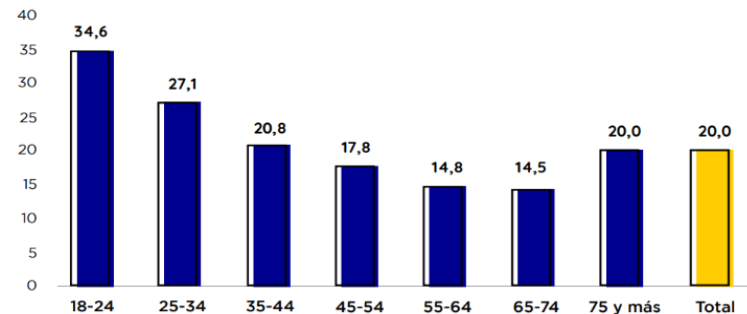
Es clave diferenciar la soledad del aislamiento social para diseñar políticas adecuadas.

- Soledad: experiencia subjetiva de desconexión.
- Aislamiento: baja interacción objetiva.

La estrategia aborda **todas las formas de soledad**, no solo la más visible.

La prevalencia de la soledad sigue un patrón en "U": más elevada en jóvenes y en mayores de 75 años.

- Existen momentos de mayor riesgo: juventud, transiciones vitales, pérdida de redes, viudedad y fragilidad.
- Implicar diseñar **políticas diferenciadas** según etapa vital.



Prevalencia de soledad no deseada por edad, 2024

Proceso de elaboración del Marco


Un proceso participativo, riguroso y multiactor

11 Ministerios implicados

17 Comunidades Autónomas

64 Entidades Locales

 Representantes del Tercer Sector

 Personas que han experimentado soledad

Un marco estratégico elaborado bajo la responsabilidad compartida de muchos actores sociales que aportaron conocimiento técnico, territorial y experiencial para su desarrollo

Tanto la Fundación ONCE como el Observatorio SoledadES formaron parte del Consejo Asesor, así como algunas de las organizaciones vinculadas al Observatorio, en un ejercicio de escucha activa y constructiva.

Consejo Asesor (33 personas expertas)

Fases del acompañamiento:

1. Análisis y construcción del enfoque
2. Contraste, revisión y validación estratégica

Enfoques y creación del marco

Inclusivo

Reconoce y valora la **diversidad humana** como principio central de la acción pública



Dinámico

Concibe la soledad como un **proceso en transformación**, no como situación puntual



Comunitario

Aborda la soledad **colectivamente**, fortaleciendo vínculos comunitarios



Curso vital

Aborda la soledad en **todas las etapas**, con sus variaciones según el momento vital



Intergeneracion

Promueve **vínculos significativos** entre personas de distintas generaciones



Enfoques y creación del marco

Interseccional



Reconoce la **interacción de múltiples condiciones** y desigualdades que agravan la soledad

Género



Analiza **desigualdades por género** y el impacto de las dinámicas sociales en la soledad

Relacional



Centralidad del **vínculo humano** como respuesta y cuidado de los lazos comunitarios y locales

Territorial



Adapta políticas a **realidades locales**, contemplando las zonas más vulnerables

Medioambiente y urbanístico

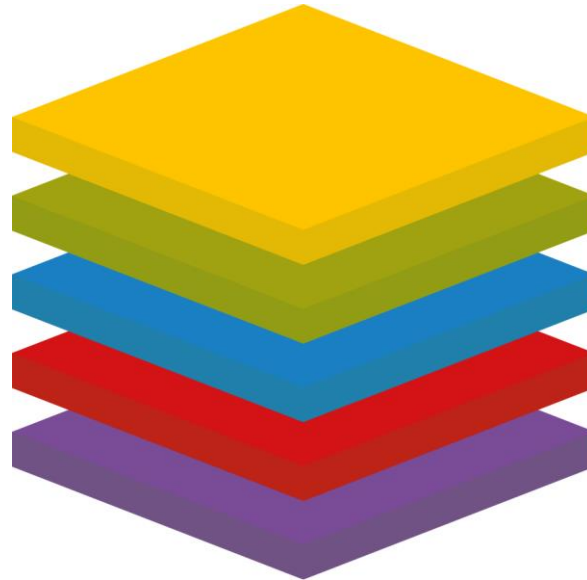


Reconoce el papel preventivo del **entorno físico**

Retos estratégicos del país

España es pionera en la creación de un Marco Estatal de Soledad, una iniciativa tomada por primera vez por Reino Unido en 2018.

Estas son las prioridades que se han seleccionado en el Marco Estratégico para España y guían sus 4 ejes, objetivos y líneas de actuación.



- 01 Comprender y transformar la narrativa pública
- 02 Fortalecer el tejido comunitario y cultura del cuidado
- 03 Apoyos relacionales en transiciones vitales
- 04 Innovación social /tecnológica y conocimiento aplicado
- 05 Transformación institucional y gobernanza coordinada

Ejes de actuación del Marco

1

Transversalidad de las soledades en las políticas públicas

1. Incorporar las soledades en todas las etapas de las políticas públicas, basándose en evidencias para lograr respuestas coherentes y sostenibles.
2. Consolidar estructuras de gobernanza multinivel y multiactor que fomenten liderazgos compartidos y la participación ciudadana en el desarrollo y evaluación de políticas sobre soledades.
3. Crear un sistema estatal para medir y evaluar la Estrategia, con indicadores comunes e informes periódicos, facilitando la coordinación entre administraciones y la orientación a resultados.

Tejido social y desarrollo comunitario

1. Crear entornos accesibles e inclusivos que faciliten la participación y prevengan la soledad en todos los territorios.
2. Impulsar la comunidad como espacio de encuentro y participación, con oportunidades diversas para fortalecer el sentido de pertenencia.
3. Apoyar redes comunitarias de ayuda mutua, complementando los apoyos públicos y profesionales, y evitando reforzar brechas de género.

2

Ejes de actuación del Marco

Detección, acompañamiento relacional y apoyos de proximidad

1. Implementar sistemas de detección temprana para identificar y atender casos de soledad durante todo el ciclo vital.
2. Fortalecer el acompañamiento afectivo en personas que atraviesan soledad, promoviendo vínculos y sentido de pertenencia según sus distintas trayectorias.
3. Crear servicios profesionales cercanos y adaptados que apoyen la vida diaria y prevengan la desconexión social mediante apoyos personalizados y comunitarios.

3

Concienciación social, conocimiento e innovación

1. Promover la producción, análisis y difusión abierta de conocimiento riguroso e inclusivo sobre las soledades, integrando ciencia, datos públicos y experiencias para orientar políticas.
2. Cambiar la percepción social de las soledades con una narrativa que reduzca el estigma, visibilice su diversidad y fomente corresponsabilidad y cuidado, con enfoques intergeneracionales y de género.
3. Crear un ecosistema de aprendizaje, evaluación e innovación social y tecnológica, que facilite soluciones efectivas contra las soledades.

4

Gobernanza del Marco Estratégico



Liderazgo institucional:

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Sistema Multinivel de Coordinación



Interministeria

Coordinación horizontal entre ministerios sectoriales



Autonómico

Grupo de Cooperación técnica con CCAA



Local

Colaboración con FEMP y entidades locales



Social

Tercer Sector y sociedad civil organizada

Sistema de seguimiento y evaluación



Seguimiento continuo

Informes bienales de progresos



Evaluación intermedia

Balance participativo – 2028



Evaluación final

Impacto integral – 2030

Este 2026 el Observatorio continuará con una nueva investigación sobre **PERSONAS MAYORES Y SOLEDAD NO DESEADA**, así como una serie de investigaciones sobre **SALUD MENTAL Y SOLEDAD NO DESEADA** con enfoque estatal y publicaciones territoriales



“Juntos contra la soledad no deseada, abordando nuevos proyectos emocionantes”



s  **ledades** **ES**

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

www.soledades.es

contacto@soledades.es

Observatorio Estatal de la soledad no deseada



Habla con el Observatorio:
contacto@soledades.es

Seguimos caminando **“Abordando la soledad no deseada”**