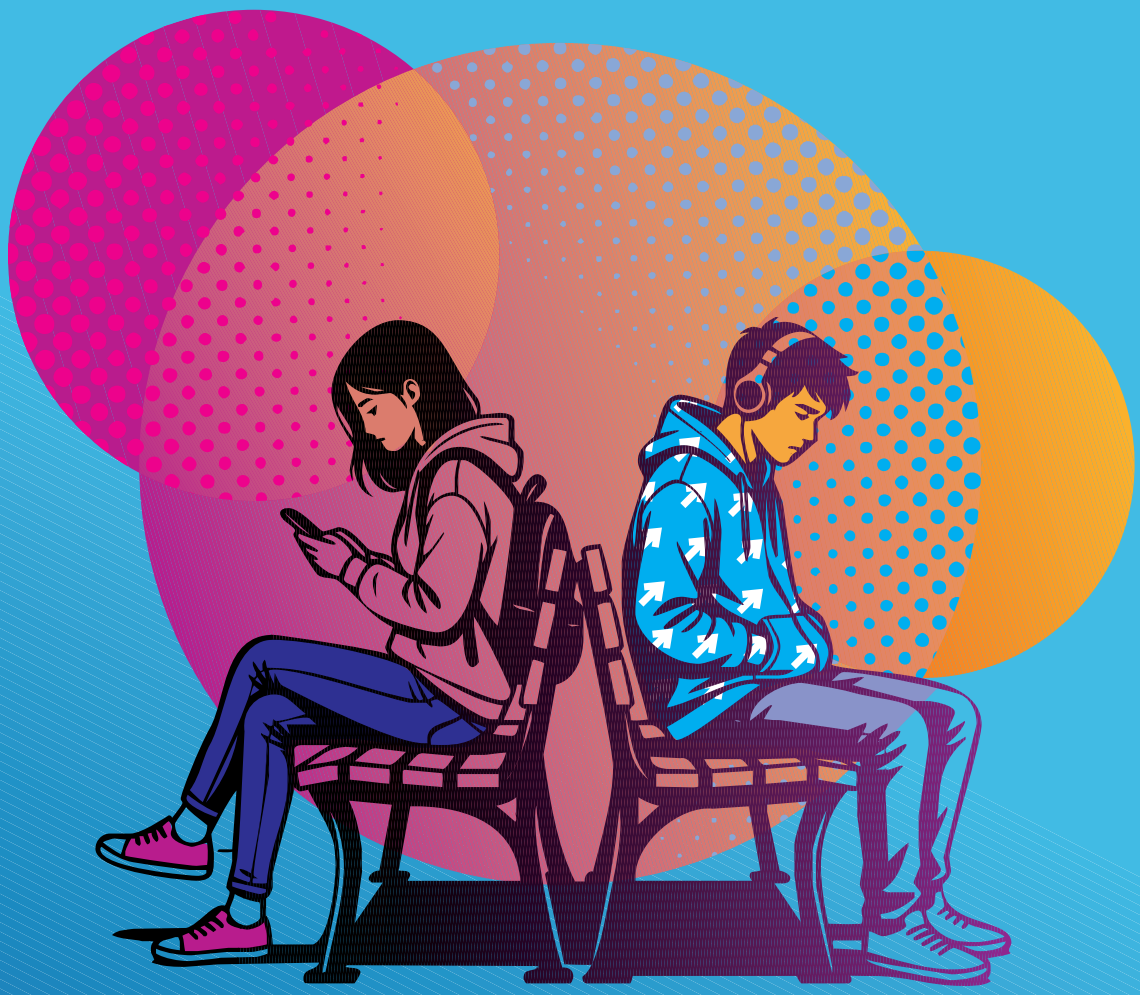


Soledad juvenil: del momento vital a su cronificación

RESUMEN EJECUTIVO

BizkaiSare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Bizkaia
enplegua, gizarte kohesioa eta berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo, cohesión social e igualdad

1 INTRODUCCIÓN



La soledad no deseada se ha consolidado como uno de los grandes desafíos sociales contemporáneos, con implicaciones directas en la salud, el bienestar emocional y la cohesión social. El presente informe se enmarca en la estrategia BizkaiSare 2030 de la Diputación Foral de Bizkaia y responde a la necesidad de analizar en profundidad la soledad juvenil como fenómeno estructural y complejo.

El análisis se apoya en tres pilares metodológicos: revisión de literatura sociológica especializada internacional y nacional, análisis de datos empíricos procedentes de distintas instituciones (Observatorio SoledadES, Gobierno Vasco, FOESSA, INJUVE, CIS, EAPN), y un estudio Delphi con participación de diecisiete personas expertas de diversas disciplinas académicas y del tercer sector.

La soledad juvenil afecta a una de cada tres personas jóvenes según los estudios más amplios, y su extensión evidencia que no se trata de una experiencia individual o anecdótica, sino de un síntoma de profundas transformaciones en la organización social, las condiciones de vida y las estructuras de apoyo disponibles para la juventud actual.

2



MARCO SOCIOLÓGICO: GENERACIÓN LÍQUIDA, ANOMÍA Y SOLEDAD

La modernidad líquida como contexto

El informe adopta el concepto de generación líquida para caracterizar a una juventud que crece en un entorno donde las normas, referencias y trayectorias de vida ya no son claras ni previsibles. La identidad personal ya no viene dada por la familia, el trabajo o la comunidad, sino que cada persona debe construirla de forma continua y en solitario.

La destradicionalización de las instituciones modernas traslada al individuo la responsabilidad de afrontar contradicciones que son de origen sistémico. Problemas colectivos se viven como dilemas íntimos y las dificultades estructurales se interpretan como fracasos personales.

Una anomía estructural permanente

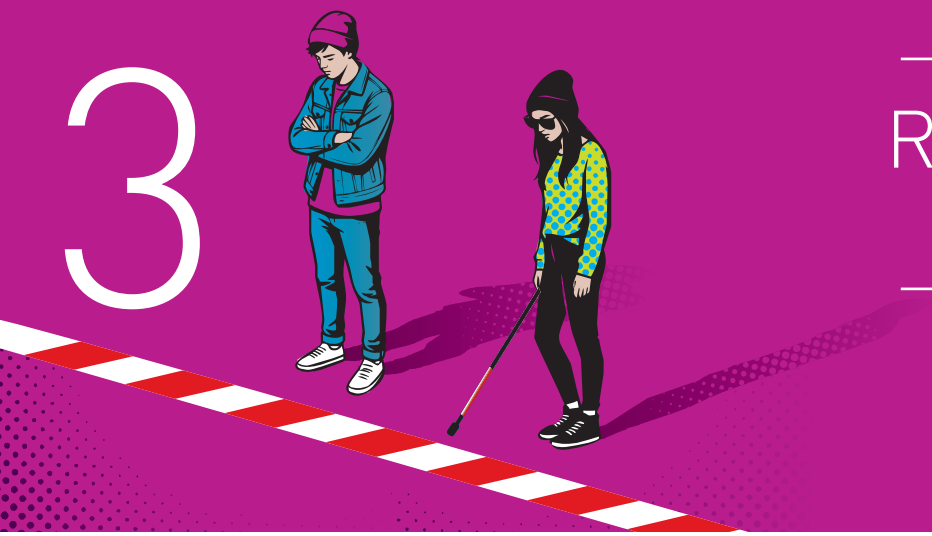
La sociología clásica concebía la anomía (ausencia de normas orientadoras) como una fase transitoria entre dos órdenes estables. En las sociedades contemporáneas, sin embargo, la transitoriedad se ha convertido en condición estructural permanente. Las generaciones líquidas no esperan el fin del tránsito: el tránsito es ya su estado habitual.

Esta condición genera consecuencias específicas para la juventud: intensificación de los problemas de identidad, obstáculos severos para la inserción laboral y social, y una soledad que emerge no como desviación individual, sino como efecto relacional de un marco social que exige autonomía constante sin proporcionar las condiciones necesarias para sostenerla.

Soledad sentida y soledad producida

El informe distingue entre la "soledad sentida" (malestar emocional y percepción de falta de vínculos significativos) y la "soledad producida" (resultado de decisiones políticas, económicas y organizativas que fragmentan los tiempos de vida, reducen los espacios de relación y precarizan las condiciones de existencia). Esta distinción es clave para la intervención: si la soledad se entiende solo como problema individual, las respuestas se limitan a responsabilizar a quienes la padecen; si se reconoce su producción social, es necesario actuar sobre las condiciones que la generan.

3



RECONSIDERAR LA JUVENTUD

En 1983, España era un país joven: la transición a la vida adulta seguía un camino relativamente previsible (estudios, empleo estable, emancipación, familia). En 2025, los jóvenes de 15 a 34 años representan poco más del 20% de la población. La emancipación se retrasa más allá de los 30 años, el empleo es más inestable y ya no existe un único camino hacia la vida adulta.

La juventud actual es también más diversa en origen, trayectorias e identidades, y enfrenta simultáneamente tres grandes crisis entrelazadas: la crisis económica (precariedad laboral y residencial), la crisis ecológica (incertidumbre sobre el futuro del planeta) y la crisis tecnológica (transformación constante de las formas de relación y comunicación).

El informe propone ampliar el concepto de juventud hasta los 34 años en el extremo superior y bajar su inicio a los 11 años en el inferior, dado que la adolescencia se adelanta en prácticas socioculturales y modos de acceso. Esta delimitación responde a criterios sociológicos y vitales, no solo cronológicos.

Situación material y soledad

El acceso a la vivienda se ha convertido en el principal cuello de botella estructural. El elevado coste del alquiler, la inseguridad contractual y la dependencia familiar retrasan la emancipación residencial, limitando la capacidad de construir proyectos de vida propios. La precariedad laboral —bajos salarios, inestabilidad, parcialidad involuntaria— refuerza esta dinámica.

Según la Encuesta de Pobreza y Desigualdades Sociales (EPDS) 2024 del Gobierno Vasco, la tasa de pobreza real en menores de quince años duplica la media de la CAE. La población menor de 35 años representa en torno a la mitad del total de personas en situación de pobreza o ausencia de bienestar. Estos datos evidencian una concentración estructural de la vulnerabilidad en las edades más jóvenes.



4 EVIDENCIAS EMPÍRICAS SOBRE LA SOLEDAD JUVENIL

Datos de Euskadi y España

Según el Barómetro de la Soledad No Deseada 2024 (Observatorio SoledadES), la soledad no deseada afecta al 14,5% de la población vasca (vs. 20% en España). Entre la juventud de 18 a 34 años, la tasa asciende al 29,5% en Euskadi y alcanza el 34,6% en el tramo de 18 a 24 años en España. El 43,9% de la población vasca ha experimentado soledad en algún momento de su vida, y el 83,4% de quienes la padecen llevan más de dos años en esa situación.

La Encuesta de Salud (ESCAV 2022) del Gobierno Vasco muestra una distribución en forma de U: los porcentajes más elevados de soledad se registran entre los 15-24 años (7,1%) y los mayores de 75 años (7,4%), con las mujeres jóvenes de 15-24 años alcanzando el 8,9%. Un comportamiento similar aparece en la Encuesta de Necesidades Sociales, pero sobre cifras notablemente más bajas de soledad.

Factores protectores y de riesgo

Los factores que reducen la soledad son: existencia de vínculos familiares y amistades percibidas como accesibles y fiables, sentimiento de pertenencia al entorno comunitario, apoyo percibido en momentos de necesidad y capacidad de agencia personal. El elemento decisivo no es la cantidad de relaciones, sino su calidad: la percepción de vínculos insuficientes o poco significativos multiplica el riesgo de soledad. Los factores de riesgo incluyen: fragilidad o ruptura de redes sociales, transiciones vitales desestabilizadoras (cambios de residencia, entrada al mercado laboral), condiciones socioeconómicas adversas (precariedad, difícil acceso a vivienda), experiencias de discriminación o acoso y uso predominante de relaciones *online* sobre presenciales.

Salud mental y soledad

La soledad y la salud mental están estrechamente vinculadas. Quienes presentan problemas de salud mental registran tasas de soledad superiores al 43% en Euskadi. El aumento sostenido de la ansiedad, la depresión y el riesgo de conductas suicidas no puede desvincularse de las condiciones de vida que limitan la posibilidad de construir vínculos estables. Esta relación es especialmente intensa en la juventud.

4

EVIDENCIAS EMPÍRICAS SOBRE LA SOLEDAD JUVENIL

De la pobreza infantil a la soledad juvenil

El informe propone una cadena acumulativa de vulnerabilidad que va de la pobreza infantil a la soledad juvenil. La desigualdad económica en la infancia se desplaza progresivamente hacia la desigualdad relacional: en el entorno escolar (problemas de convivencia, acoso, exclusión), en la adolescencia (soledades latentes normalizadas) y en la juventud (soledad estructural cronificada). La integración formal —tener estudios, empleo o convivencia familiar— no garantiza la integración relacional.

5



TIPOLOGÍA DE LA SOLEDAD JUVENIL E INTERVENCIÓN

Dos grandes configuraciones

En las etapas iniciales (11-24 años) predomina una soledad de carácter relacional e identitario: no deriva tanto de la falta de contactos como de la baja calidad simbólica de los vínculos, la sensación de no encajar, la presión normativa del grupo y la hiperconectividad digital. En fases más avanzadas (25-34 años) emerge una soledad de carácter estructural y cronificada, asociada a la precariedad laboral, las dificultades de emancipación y la acumulación de proyectos vitales frustrados.

Ambas configuraciones son parte de un mismo proceso acumulativo: la soledad relacional temprana puede evolucionar hacia formas estructurales más difíciles de revertir si no se interviene. La representación social tiende a centrar la atención a la soledad en la adolescencia, lo que puede invisibilizar las formas más estructurales que aparecen entre la juventud adulta.

Tres niveles de intervención

El modelo propuesto estructura la intervención en tres niveles complementarios. El nivel universal está dirigido al conjunto de la juventud con finalidad preventiva, creando condiciones sociales que favorezcan la conexión y la pertenencia. El nivel selectivo se orienta a grupos con mayor riesgo (jóvenes migrantes, personas LGTBI, jóvenes en pobreza, personas con discapacidad) mediante intervenciones más adaptadas como espacios seguros, mentoría o mediación intercultural. El nivel especializado se dirige a situaciones de alta vulnerabilidad (aislamiento severo, violencia, exclusión) y requiere acompañamiento individual, intervención psicosocial e itinerarios personalizados.

6



BUENAS PRÁCTICAS

El informe analiza tres programas de referencia en el contexto vasco, todos basados en la mentoría o en la vinculación comunitaria como estrategias centrales:

- **Txinparta (Agintzari):** mentoría social individual para personas jóvenes de 16 a 30 años en proceso de emancipación. Basado en encuentros semanales durante seis meses, genera vínculos profundos y estables entre joven y persona mentora voluntaria. Su fortaleza reside en la intensidad y calidad del vínculo.

- **Urretxindorra (SOS Gipuzkoa):** mentoría social preventiva dirigida a niños y niñas migrantes de 10 a 14 años. El ocio compartido es la herramienta central para construir relaciones de confianza que favorecen la autoestima y el sentimiento de pertenencia.

- **GureArteko (Agintzari):** modelo comunitario y grupal para jóvenes de 16 a 30 años. Genera redes naturales entre iguales mediante la formación de "cuadrillas", combinando itinerarios individuales, dinámicas grupales y dinamización comunitaria.

- **Gazte Solidarioak (Ayuntamiento de Barakaldo):** iniciativa municipal de base comunitaria con personas jóvenes de 18-35 años y de enfoque participativo y cíclico, que reutiliza capital social preexistente y orienta la acción hacia la cohesión grupal y la lucha contra la soledad no deseada.

Txinparta y GureArteko de Agintzari son relativamente complementarios: el primero aporta profundidad e intensidad relacional; el segundo, amplitud y construcción de comunidad. Su combinación permite abordar la soledad desde una doble lógica individual y colectiva.

7



ESCENARIOS Y TEMAS CLAVE EN TORNO A LA SOLEDAD JUVENIL

Perspectiva intergeneracional

El análisis intergeneracional muestra que no existe tanto un conflicto abierto entre generaciones como una percepción compartida de cambio estructural profundo. Las personas jóvenes reciben apoyo material de sus familias pero perciben una brecha de reconocimiento institucional y social. Las generaciones mayores reconocen que sus trayectorias fueron posibles gracias a condiciones que hoy ya no están garantizadas. Esta situación genera una forma específica de soledad intergeneracional y erosiona el contrato social.

Tres escenarios de futuro

El informe identifica tres escenarios posibles en función de las decisiones colectivas que se adopten: un escenario de inercia estructural (continuidad sin reformas, cronificación y normalización de la soledad juvenil), un escenario de respuesta compensatoria (medidas parciales que alivian efectos pero no transforman causas) y un escenario transformador (reorientación profunda de las políticas públicas, reconocimiento de la soledad como fenómeno estructural y reconstrucción de un nuevo pacto intergeneracional).

Conclusiones

La soledad juvenil debe entenderse como un fenómeno estructural, relacional y dinámico, no solo como una experiencia individual o emocional. Expresa el desajuste entre los vínculos que las personas jóvenes tienen y aquellos que necesitan para sostener su bienestar, identidad y proyectos de vida. Por ello, constituye un indicador de déficit de cohesión social, asociado a precariedad laboral, dificultades de emancipación, problemas de vivienda, incertidumbre vital, discriminación, pobreza y fragilidad comunitaria.

Desde esta perspectiva, la soledad juvenil no puede atribuirse únicamente a la persona joven ni a sus habilidades relacionales. También puede entenderse como una forma de aislamiento producido social e institucionalmente, resultado de condiciones que bloquean la autonomía, dificultan la pertenencia y reducen las oportunidades de construir vínculos significativos. En particular, entre las personas jóvenes adultas puede adoptar la forma de un desamparo estructural: no siempre falta relación personal, sino apoyos sociales e institucionales y condiciones materiales para desarrollar una vida autónoma. La precariedad laboral, la dificultad de acceso a la vivienda y la dependencia económica generan una soledad más silenciosa, vinculada a la imposibilidad de avanzar en el propio proyecto vital.

7

ESCENARIOS Y TEMAS CLAVE EN TORNO A LA SOLEDAD JUVENIL

Este fenómeno debe analizarse desde una perspectiva de ciclo vital y en el marco de una sociedad poslineal. La transición a la vida adulta ya no sigue necesariamente una secuencia estable —estudiar, trabajar, independizarse y construir un proyecto de vida—, sino que aparece marcada por interrupciones, retrasos y bloqueos. Esta fragmentación debilita la creación de vínculos duraderos y puede generar desorientación, inseguridad y sensación de estancamiento. Así, la soledad aparece como resultado de trayectorias vitales más frágiles, entrecortadas y desordenadas.

Para abordarla adecuadamente es imprescindible contar con una definición operativa compartida, que permita ordenar el análisis, comparar datos y orientar mejor las políticas públicas. Esta definición debería integrar una dimensión subjetiva —cómo la persona percibe sus vínculos, su reconocimiento y su pertenencia— y una dimensión objetiva —la disponibilidad real de redes, apoyos, espacios de relación y oportunidades de participación—. Ambas dimensiones no siempre coinciden, por lo que conviene identificar la soledad de forma graduada y contextualizada: leve, transitoria, intensa o estructural.

Un buen instrumento de medición debe traducir esta definición en evidencia útil para la acción pública. Debe recoger variables como edad, género, situación socioeconómica, origen, discapacidad, salud mental, red familiar, participación comunitaria y transiciones vitales. Su finalidad no sería solo producir datos, sino mejorar la detección, asignar recursos y evaluar intervenciones. En este sentido, no debería descartarse la posibilidad de impulsar una operación estadística integrada en el catálogo de Eustat, concebida como una iniciativa interinstitucionalmente concertada, dada la proliferación de estudios sobre la soledad en distintos niveles institucionales, territoriales y sociales.

La detección temprana requiere combinar cuestionarios breves, indicadores de riesgo psicosocial y observación profesional de proximidad. Centros educativos, servicios de juventud, salud, servicios sociales y entidades comunitarias pueden identificar señales como aislamiento progresivo, baja participación, ausencia de apoyo o malestar emocional persistente. Las herramientas digitales pueden complementar este sistema, siempre que no sustituyan el vínculo humano.

La respuesta debe organizarse mediante una gobernanza multinivel e intersectorial. El nivel autonómico debería definir marcos conceptuales, estándares e información compartida; el nivel foral, coordinar y garantizar equidad territorial; y el nivel municipal, asumir un papel central en la detección, intervención directa y activación comunitaria. También deben participar el ámbito académico, el tercer sector y la propia juventud.

7

ESCENARIOS Y TEMAS CLAVE EN TORNO A LA SOLEDAD JUVENIL

El abordaje debe ser integrado, adaptativo y escalonado. Primero, es necesario garantizar condiciones estructurales básicas: ingresos, vivienda, educación, empleo digno, protección frente a la violencia y acceso a salud mental. Después, debe ofrecerse acompañamiento continuado en momentos críticos como la salida del sistema educativo, la emancipación, la migración, la transición al empleo, las rupturas familiares o la recuperación tras experiencias de violencia.

Según el nivel de riesgo, pueden utilizarse espacios grupales, actividades comunitarias, apoyo entre iguales, mentorías, figuras educativas estables o acompañamiento intensivo. En casos de salud mental, trauma, violencia o bullying, la intervención debe coordinarse con servicios especializados. También es importante atender a juventud aparentemente integrada —que estudian, trabajan o viven con su familia— pero que sienten desconexión o falta de vínculos significativos. En estos casos, la respuesta debe ser preventiva, universal y cercana, situada en entornos ordinarios como centros educativos, universidades, asociaciones, espacios juveniles, deporte, cultura y barrios.

En síntesis, la soledad juvenil no debe tratarse como un problema individual o pasajero, sino como una expresión de desigualdad, vulnerabilidad relacional, desamparo estructural y déficit de cohesión social. Su abordaje requiere combinar políticas estructurales, detección temprana, acompañamiento personalizado, dispositivos comunitarios y servicios especializados. La clave no es solo conectar a las personas jóvenes, sino crear condiciones sostenidas para que puedan construir vínculos significativos, sentirse reconocidas y formar parte de una vida común.