

Soledad juvenil: del momento vital a su cronificación

BizkaiSare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

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

Edita:
Diputación Foral de Bizkaia
Dirección de Cohesión Social
Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad

Autoría:

Andrea Ruiz Balzola, Xabier Aierdi Urraza, Begirune Fundazioa

Fecha:
Septiembre 2026

Diseño y Maquetación:
Voice Comunicación & Diseño

Se autoriza la reproducción parcial de esta obra, siempre que ésta no tenga fines comerciales y la fuente sea citada.

BizkaiSare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

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



La solución está en lo comunitario

Vivimos tiempos marcados por nuevas formas de desigualdad que se acumulan sobre las ya existentes, muchas de ellas invisibles, silenciosas, pero profundamente estructurales.

Hablamos, por ejemplo, de la brecha intergeneracional en una sociedad que organiza los espacios y tiempos en función de las edades de las personas y que ha disuelto las zonas comunes en las que personas de distintas edades compartían espacios, tiempos e intereses. Hablamos de las brechas tecnológicas que aíslan a quienes no dominan las nuevas tecnologías de la información o hablamos de la brecha que el individualismo social está creando.

Nos referimos a la soledad no deseada. Y es que la raíz de fondo se incardina en una premisa inicial que queremos asentar desde su base; no es solo una experiencia individual, sino una expresión social de las brechas que se abren en nuestras comunidades, en nuestras ciudades, en nuestras formas de vivir juntas. La soledad no es solo una experiencia individual es fundamentalmente una cuestión política y social que refleja las desigualdades y fracturas de nuestro tiempo.

Debemos ser valientes para desmontar el relato neoliberal de la soledad que sitúa la narrativa, que nos quiere convencer de que estar solas y solos es un problema personal, un déficit de habilidades sociales o una simple mala suerte. Y asentar esto de partida es un tremendo error conceptual.

La serie de monográficos que presentamos en nuestra estrategia BizkaiSare 2030 sitúa la soledad en el terreno de lo político, del déficit social que acarrea una sociedad profundamente debilitada en sus nexos de unión como ya han ido situando magistralmente teóricos de la modernidad como Bauman, Bordieu, Beck, Sassen o Giddens por mencionar sólo algunos.

Debemos situar la soledad no deseada como la consecuencia perversa de una mercantilización de la vida por la cual las relaciones se convierten en transacciones y el valor de una persona se mide por su productividad y consumo. Un relato social que nos impulsa a vernos como islas autosuficientes, debilitando los lazos de interdependencia que siempre nos han sostenido y nos han hecho fuertes como especie humana.

No es baladí que las corrientes ideológicas que pretenden desmantelar el Estado de Bienestar sitúen en lo individual el pilar de la responsabilidad sobre lo que a las personas nos ocurre en nuestros tránsitos vitales. Con ello, se privatizan las responsabilidades y se traslada al sujeto la responsabilidad de su situación.

La soledad no es un virus que llega aleatoriamente. Es una condición socialmente construida, que afecta de manera desproporcionada a las personas más vulnerables: las personas mayores, las migradas, las personas con discapacidad, las personas jóvenes precarias, los y las adolescentes con dificultades en la interacción, etc.

La soledad es, en esencia, una falla en nuestro contrato social. Un contrato social que nos interpela a todas y cada una de las personas que construimos comunidad.

Frente a una sociedad cada vez más fragmentada, marcada por el aislamiento, la precariedad y el debilitamiento de los lazos comunitarios, la respuesta no puede ser únicamente personal o asistencial. Necesitamos una política pública valiente, que haga de la prevención y de los vínculos una prioridad.

Entendemos que la política pública tiene el deber de fomentar el cuidado y de cuidar, de reparar, de tejer vínculos donde el mercado y la lógica neoliberal han roto las redes que nos sostienen y protegen. La prevención de la soledad no puede ser una tarea secundaria ni delegada: debe estar

en el centro de las políticas comunitarias, como parte de una estrategia más amplia de justicia social, salud colectiva y democracia vivida. Cuidar los vínculos es, a todas luces y así lo determina la evidencia científica a través de los estudios realizados, una garantía para prevenir cuantiosos desajustes en la trayectoria vital de las personas para que luego no sean otros sistemas los que tengan que paliar esas consecuencias: fundamentalmente me refiero a los sistemas sanitarios y de servicios sociales.

Frente a este panorama, la propuesta de esta serie es clara y contundente: la comunidad es la cura. Pero no una comunidad idealizada y romántica, sino una comunidad fortalecida y diseñada; una comunidad que se pone a la tarea desde la sociedad civil y apoyada por las instituciones públicas.

Debemos poner en el centro el bien común. Las redes de protección son un derecho ciudadano de sentirse querido, acogido y protegido. El derecho a tener vínculos significativos, a participar en comunidad, a ser cuidado y a cuidar. Son derechos y son deberes, de administraciones y ciudadanía. El Estado, y toda la arquitectura institucional, incluidas las Diputaciones, no es el enemigo, es el garante. Es la herramienta colectiva que tenemos para organizar recursos y asegurar que nadie quede atrás. La política pública debe pasar de gestionar la pobreza y paliar consecuencias a construir riqueza relacional.

Pero es imprescindible el papel protagonista de una ciudadanía que debe tejer las redes. La ciudadanía no es una categoría pasiva. Es una fuerza activa que, cuando se le dotan de medios y poder de decisión, cuando se le dota de instrumentos imaginativos de comprender y trabajar para la comunidad, es capaz de generar redes de apoyo y cuidado resilientes. Hablamos de una ciudadanía cuidadora a la que hay que devolver la fortaleza de las relaciones informales.

Frente a la fragmentación, proponemos políticas que reconecten. Frente al abandono, políticas que acompañen. Frente al individualismo, políticas que construyan lo común. La soledad no deseada es un síntoma, pero también una oportunidad: la de repensar cómo queremos vivir, cómo queremos cuidarnos, y qué papel debe jugar lo público en ese horizonte. Abordar la soledad exige compromiso, planificación y presencia pública en los territorios. Es tiempo de reconocer que la construcción de comunidad también es una tarea política: requiere políticas sostenidas, presupuestos

estables y una sociedad que sea corresponsable de su propio bienestar. Solo así podremos construir una convivencia donde nadie se sienta fuera, y donde la prevención no sea un eslogan, sino una práctica cotidiana que refuerce la vida común.

No se trata de gastar, sino de invertir con inteligencia en lo que realmente fortalece el tejido social.

Sabemos que la solución debe venir a través del trabajo en red. BizkaiSare es el espacio donde municipios, entidades y la propia ciudadanía pueden encontrar apoyo, metodología y recursos para impulsar iniciativas que refuercen la convivencia y la inclusión social.

En Bizkaia creemos en la fuerza de la comunidad y en la importancia de fortalecer los lazos que nos unen. BizkaiSare nace como una respuesta a los desafíos actuales, apostando por la colaboración y el compromiso compartido para construir una sociedad más cohesionada y resiliente.

Uno de los pilares más importantes de esta serie de monográficos es su firme compromiso con el conocimiento, la ciencia y la evidencia. Rechaza las ocurrencias, el asistencialismo bienintencionado pero ineficaz y las políticas basadas en prejuicios.

De ahí que queremos sistematizar el conocimiento científico sobre los determinantes y los efectos de la soledad. Queremos conocer y averiguar los proyectos e intervenciones que se llevan a cabo en distintos lugares del mundo, identificando qué funciona, qué no y, lo más importante, el porqué funcionan.

En definitiva, queremos proponer un modelo de "política pública basada en la evidencia" para el ámbito comunitario, donde cada programa, cada centro social, cada proyecto de urbanismo táctico sea diseñado, implementado y evaluado con rigor.

Esta serie nace desde esa convicción. Reivindica el papel del conocimiento científico como herramienta para comprender y transformar la realidad, y sitúa a la ciudadanía como protagonista activa en la construcción de respuestas. Porque no hay política comunitaria sin comunidad, y no hay comunidad sin participación, sin escucha, sin reconocimiento mutuo.

La cohesión social no es solo un objetivo, sino un camino que debemos recorrer juntas y juntos. Desde la Diputación Foral de Bizkaia, creemos firmemente que el bienestar de nuestra sociedad depende de la capacidad de tejer redes de apoyo mutuo, de fortalecer nuestras comunidades y de garantizar que cada persona tenga la oportunidad de participar activamente en su entorno. Nadie debería sentirse solo, aislado o sin recursos para mejorar su calidad de vida.

Y es aquí donde BizkaiSare tiene que dejar de ser una teoría brillante para convertirse en un manual de acción. Queremos proponer para Bizkaia un ecosistema de intervenciones concretas y realizables. De muy diversa índole pero que pasen —muy seguramente— por la creación de infraestructura del cuidado y con ello no nos referimos a estructuras "de cemento", sino a estructuras sociales que sean adoptadas por la comunidad, que sean faros de actividad social, puntos de encuentro intergeneracional y espacios para la participación ciudadana.

Nos resulta imprescindible hacerlo de la mano de los municipios, porque no creemos fácil tejer redes si no lo asentamos en el territorio, en lo próximo, municipios, barrios y urbanismo que fomenten el encuentro y la participación. Y todo ello, tomando como base la consideración teórica del imprescindible feminismo.

En un escenario de futuro, personalmente, me gustaría que desde la atención primaria de salud y de servicios sociales pudiéramos construir instrumentos diagnósticos que valoren el riesgo de soledad para poder derivar a recursos comunitarios y no ofrecer sólo tratamientos farmacológicos para los "dolores" emocionales, para las soledades que se manifiestan somáticamente sino recursos comunitarios.

Hablar de la soledad no deseada no puede ser triste ni problemático. Al contrario, debe ser profundamente esperanzador. Nos recuerda que la solución a la herida de la soledad no está en encerrarnos en nosotros y nosotras mismas, sino en reconstruir comunidad.

Nos devuelve la agencia. Nos dice que la soledad se puede prevenir, se puede revertir y, sobre todo, que tenemos las herramientas para hacerlo. Pero estas herramientas no están en el mercado; están en la política, en la comunidad y en la ciencia al servicio de las personas.

BizkaiSare, es, en definitiva, un manifiesto por una política con corazón, un manual para tejer comunidad en la era del sálvese quien pueda y una hoja de ruta hacia una sociedad donde el cuidado sea, por fin, una prioridad pública.

BizkaiSare es más que un proyecto; es un compromiso con el presente y el futuro de Bizkaia. Queremos que este espacio sea un punto de encuentro para quienes creen en la fuerza del trabajo colectivo, en la solidaridad y en el poder transformador de la comunidad.

Soy una firme convencida de que, desde lo municipal, lo más próximo podemos construir redes potentes de tejidos protectores imprescindibles para construir la sociedad nueva que debemos crear sobre la que está desapareciendo.

Por ello, invitamos a la ciudadanía, a toda, a ser parte de esta iniciativa, a sumarte a la red BizkaiSare y a contribuir activamente en la construcción de una Bizkaia más unida, más inclusiva y más justa.

Porque la solución está en lo comunitario, y BizkaiSare es el camino para lograrlo. El camino es crear políticas comunitarias para el cuidado mutuo.

Teresa Laespada
Teniente de Diputada General y Diputada Foral
de Empleo, Cohesión Social e Igualdad

Monografías
BizkaiSare

3

Soledad juvenil: del momento vital a su cronificación

"El sujeto líquido busca visibilidad, pero no comunidad; reconocimiento, pero no reciprocidad"

Zygmunt Bauman

BizkaiSare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

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

ÍNDICE

1

INTRODUCCIÓN 16

2

MARCO SOCIOLÓGICO: GENERACIÓN LÍQUIDA, ANOMÍA Y SOLEDAD 24
2.1 Ubicando sociológicamente el hecho 31
2.2 Generación líquida, precariedad y soledad juvenil: un marco interpretativo 33
2.3 Una "anomía anormal", la transitoriedad estructural 36

3

RECONSIDERAR LA JUVENTUD 40
3.1 Juventud hoy 41
3.2 Sobre la juventud 43
3.3 ¿Malos tiempos para la juventud? 48

4

EVIDENCIAS EMPÍRICAS SOBRE LA SOLEDAD JUVENIL 52
4.1 Datos sobre soledad no deseada de la población vasca 54
4.2 Comparativa España y Euskadi 56
4.3 Soledad juvenil comparada 58
4.4 Factores protectores y de riesgo 59
4.5 Salud y soledad 60
4.6 Cohesión social, pobreza y soledad 67
4.7 ¿Una cadena acumulativa de causalidad? De la pobreza infantil a la soledad juvenil 70
4.8 Proyecto vital, proyección de futuro y soledad 75
4.9 ¿Biografías postergadas? 78

5

TIPOLOGÍA DE LA SOLEDAD JUVENIL E INTERVENCIÓN **80**
5.1 Elementos para una tipología operativa 81
5.2 Detección, acompañamiento y política pública 83
5.3 Deslindar y abordar equilibradamente 86
5.4 Soledad nuclear o manifestación de vulnerabilidad 87
5.5 Ejes estratégicos para una síntesis 90

6

BUENAS PRÁCTICAS **96**
6.1 Programa Txinparta (Agintzari) y programa Urretxindorra (SOS Gipuzkoa) 98
6.2 GureArteko (Agintzari) 100
6.3 Gazte solidarioak 103

7

ESCENARIOS Y TEMAS CLAVE EN TORNO A LA SOLEDAD JUVENIL **106**
7.1 Intergeneracionalidad y soledad juvenil. Tres escenarios 107
7.2 Revisitar el hogar. ¿Es suficiente la apelación a la comunidad? 109
7.3 Análisis Delphi. Una síntesis 112
7.4 Conclusiones y sugerencias 120

1



INTRODUCCIÓN

BizkaiSare: la estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada

Las estrategias más prometedoras desarrolladas por parte de los poderes públicos para prevenir las situaciones de soledad son las que abordan esta cuestión a través de la promoción de las conexiones y los vínculos comunitarios. Estas estrategias subrayan el carácter social de los problemas relacionados con el aislamiento y la soledad: frente a la idea de que la falta de conexiones y relaciones personales tiene causas individuales, y debe por tanto ser gestionada desde la esfera privada, estas estrategias inciden en las dinámicas sociales, culturales y económicas que subyacen a las situaciones de aislamiento y desconexión, considerando los condicionantes sociales –económicos, educativos, urbanísticos, culturales, relacionales, etc.– que facilitan, o previenen, la desconexión social.

Sobre la base de este planteamiento, la estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada, BizkaiSare 2030, se formula con el objetivo de potenciar el desarrollo comunitario y el fortalecimiento de los vínculos sociales para la prevención y el abordaje de la soledad. En este sentido, un elemento central de esta estrategia es el deseo de superar planteamientos asistencialistas, asimétricos y estigmatizantes. Su visión es que, hasta las intervenciones más focalizadas, especializadas e individualizadas frente a situaciones graves de soledad deben concebirse

y abordarse desde una perspectiva comunitaria, identificando y promoviendo los apoyos, activos y redes comunitarias que pueda tener esa persona o que pueda llegar a construir en su entorno cotidiano real.

BizkaiSare 2030 se estructura en torno a cuatro ejes estratégicos a través de los cuales se pretende:

- Profundizar en el conocimiento de la realidad de la soledad y la falta de vínculos.

- Implementar actuaciones orientadas al desarrollo comunitario y en clave preventiva.

El primero de los propósitos se desarrollaría en el marco del eje estratégico denominado ReConocer. Entre otros, este eje se sustenta en la generación de conocimiento a partir tanto del análisis teórico como de experiencias concretas:

- Por un lado, se busca aprender de las iniciativas existentes e identificar evidencias que faciliten el desarrollo de metodologías y políticas adaptadas a cada contexto y realidad.

- Por otro lado, se pretenden identificar aquellos elementos que motivan la participación comunitaria y la promoción de la cohesión social. Esto implica analizar qué tipos de comunidades experimentan menor incidencia de soledad y qué características poseen las intervenciones exitosas, con el fin de identificar aspectos replicables y relevantes.

Se espera que el conocimiento adquirido permita, finalmente, integrar diversas herramientas en la intervención y la gestión que sirvan para concienciar y capacitar tanto a profesionales como a las propias comunidades.

En relación con lo anterior, entre las actuaciones específicas que se recogen en el seno de este eje estratégico, se prevé la elaboración de informes monográficos que posibiliten profundizar en la definición y el conocimiento de las temáticas que se abordan en esta estrategia.

Objetivo y estructura del monográfico

La soledad no deseada se ha consolidado en los últimos años como uno de los grandes desafíos sociales contemporáneos, con implicaciones directas en la salud, el bienestar emocional y la cohesión social de nuestras sociedades. Lejos de ser una experiencia exclusivamente individual, la soledad, a modo de síntoma, expresa transformaciones profundas en la forma en que nos relacionamos, vivimos y construimos sociedad. Factores como la precariedad económica, los cambios en los modelos familiares, la digitalización de la vida cotidiana, la fragmentación urbana o el debilitamiento de los vínculos han contribuido a ampliar su alcance y complejidad, convirtiéndola en una cuestión de interés público que requiere respuestas estructurales y sostenidas. En este contexto, resulta relevante señalar la reciente publicación del Marco Estratégico Estatal de las Soledades 2026–2030, así como el creciente impulso de iniciativas institucionales en distintos niveles de gobierno orientadas a abordar este fenómeno.

En este contexto, la soledad juvenil adquiere una relevancia particular. Las etapas de infancia, pubertad, adolescencia y juventud son momentos clave en la construcción de la identidad, las relaciones y el sentido de pertenencia. Es precisamente en estas fases donde se establecen las bases del bienestar relacional futuro, pero también donde pueden surgir o consolidarse experiencias de aislamiento, exclusión o desconexión. Las dificultades para acceder a espacios de socialización significativos, el impacto de las desigualdades sociales, la presión de los entornos digitales o la fragilidad de las transiciones vitales —educativas, laborales y residenciales— incrementan el riesgo de soledad en estas generaciones.

Esta reflexión se apoya en un proceso de análisis amplio y plural. Junto a la revisión de literatura especializada y de documentos procedentes de distintos contextos y corrientes, se han incorporado algunos de los principales análisis sociológicos desarrollados en las últimas décadas, con el objetivo de situar el fenómeno en una perspectiva estructural y de largo recorrido. Asimismo, se ha llevado a cabo un análisis Delphi con la participación de diecisiete personas expertas, procedentes de diversas disciplinas académicas, junto con activistas y profesionales del tercer sector que trabajan en el acompañamiento cotidiano de personas en distintas situaciones de soledad. Este enfoque ha permitido

integrar conocimiento teórico y experiencia práctica, aportando una comprensión más rica, situada y multidimensional del fenómeno.

Abordar la soledad desde una perspectiva preventiva y de trayectoria vital resulta, por tanto, imprescindible. No solo para mejorar el bienestar presente de la infancia, adolescencia y juventud, sino también para evitar la consolidación de formas de soledad estructural en la vida adulta. Actuar tempranamente, fortaleciendo vínculos, generando entornos de pertenencia y reduciendo las desigualdades y dificultades en el acceso a la vinculación social, constituye una inversión estratégica en salud pública, equidad y cohesión social. En este sentido, la prevención de la soledad juvenil no es un ámbito sectorial más, sino una dimensión transversal que interpela al conjunto de las políticas públicas y al modelo de sociedad que deseamos construir.

La soledad no deseada afecta aproximadamente al 14,5% de la población vasca, pero adquiere una especial intensidad entre la población joven. En la franja de 18 a 34 años, la prevalencia alcanza el 29,5%, lo que sitúa la soledad juvenil como un reto prioritario para las políticas públicas. Lejos de entenderse como una experiencia meramente individual o psicológica, el informe la interpreta como el resultado de transformaciones sociales profundas: precariedad laboral, dificultades de acceso a la vivienda, debilitamiento de los vínculos comunitarios, fragmentación de las trayectorias vitales y normalización de la incertidumbre.

Desde el punto de vista teórico, el informe adopta la idea de "generación líquida" para describir a una juventud que debe construir su identidad, sus relaciones y sus proyectos de vida en un contexto inestable, cambiante y con escasas referencias sólidas. En este marco, la soledad aparece como una expresión relacional de la distancia entre las expectativas juveniles y las posibilidades reales de autonomía, pertenencia y reconocimiento. No se trata, por tanto, de un déficit individual, sino de un síntoma de un modelo social que demanda autonomía sin garantizar las condiciones materiales, comunitarias y emocionales necesarias para sostenerla.

Entre los principales hallazgos, el informe muestra que la soledad juvenil no se explica únicamente por el aislamiento físico, sino por el desajuste entre los vínculos disponibles y los vínculos deseados. También

evidencia la existencia de una cadena acumulativa que conecta la pobreza infantil, la vulnerabilidad adolescente y la soledad juvenil cronificada. En Euskadi, una gran cantidad de las situaciones de soledad tienen una duración superior a dos años, lo que revela su carácter persistente. Asimismo, determinados perfiles —jóvenes LGTBIQ+, migrantes, con discapacidad, con problemas de salud mental o en situación de precariedad económica— presentan una mayor exposición al riesgo de soledad.

El análisis destaca también la relación estrecha entre soledad y salud mental. Las personas con problemas de salud mental registran tasas de soledad superiores al 40%, lo que confirma la necesidad de abordar ambos fenómenos de forma integrada, preventiva y comunitaria. Del mismo modo, la digitalización aparece como un factor ambivalente: aunque facilita el contacto y la comunicación, no sustituye los vínculos presenciales significativos y puede intensificar la comparación social, la sensación de exclusión y la desconexión emocional.

Como respuesta, el informe propone un marco integral de intervención articulado en torno a diez ejes estratégicos: incorporar la soledad juvenil de forma transversal en las políticas públicas; reducir la pobreza y la desigualdad; garantizar condiciones materiales para la autonomía juvenil, especialmente vivienda y empleo digno; intervenir de forma temprana en la adolescencia; acompañar las transiciones a la vida adulta; reforzar el tejido comunitario; promover el apoyo entre iguales y la participación juvenil; asegurar el acceso universal y no estigmatizante a los recursos; desarrollar servicios de salud mental comunitaria; y fortalecer la gobernanza, la coordinación intersectorial y la evaluación del impacto social.

El informe identifica, además, buenas prácticas desarrolladas en el contexto vasco, como Txinparta, GureArteko, Urretxindorra y Gazte Solidarioak. Estas experiencias muestran que la reducción de la soledad juvenil no depende únicamente de aumentar actividades o contactos, sino de generar condiciones relacionales sostenidas, espacios de confianza, vínculos significativos y oportunidades reales de participación. En conclusión, la soledad juvenil debe entenderse como un indicador de déficit de cohesión social y como una señal de alerta sobre las tensiones del modelo social contemporáneo. Su prevención exige actuar

de los vínculos sociales, la salud mental y la capacidad de participación de las personas jóvenes. Abordar hoy la soledad juvenil supone invertir en salud pública, cohesión comunitaria, igualdad de oportunidades y sostenibilidad democrática.

2



MARCO SOCIOLÓGICO: GENERACIÓN LÍQUIDA, ANOMÍA Y SOLEDAD

La soledad juvenil se representa como un problema social importante. Aunque cada persona joven la experimenta de manera personal y diferente, no es intrínsecamente una experiencia individual. Está relacionada con cambios profundos en la sociedad y con las condiciones de vida actuales de la juventud. Las dificultades para encontrar un trabajo estable, los bajos salarios, el alto precio de la vivienda y el retraso en la emancipación hacen que muchas trayectorias de vida sean frágiles e inciertas. Concurren asimismo las distintas transiciones y etapas vitales que van desde la pubertad hasta la juventud temprana. A esto se suma el debilitamiento de las redes de apoyo, como la familia, las amistades o la comunidad, y una mayor presión para salir adelante de forma individual, con menos espacios compartidos donde sentirse en compañía.

Es así como la soledad se ha consolidado en las últimas décadas como una de las problemáticas sociales emergentes más relevantes en las sociedades contemporáneas. Aunque tradicionalmente asociada a la vejez, la evidencia empírica reciente muestra que la soledad afecta de manera especialmente intensa a adolescentes y jóvenes, constituyéndose como una experiencia frecuente, pero a menudo **invisibilizada.** En este contexto, la detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad, exige elaborar hoy un marco más operativo que conceptual que permita comprender la soledad juvenil como un fenómeno complejo, relacional y estructural.

Por este motivo, la soledad juvenil no puede entenderse como una falta de habilidades sociales ni como un problema de esfuerzo personal. Más bien refleja la ausencia de apoyos sociales sólidos y de estructuras institucionales y políticas sociales que ayuden a las personas jóvenes a construir su vida adulta con certidumbre. Hoy se espera que la juventud sea autónoma, responsable y capaz de realizarse a sí misma, pero muchas veces no cuenta con los recursos necesarios para lograrlo, como ingresos suficientes, estabilidad laboral, vivienda accesible o apoyo emocional y social. En fin, subyace una asimetría manifiesta entre las exigencias normativas y los medios facilitadores para su logro.

La soledad no deseada entre la juventud está también estrechamente relacionada con la desigualdad social, la salud mental y la debilidad de la vida comunitaria. La situación laboral, los recursos económicos, la existencia de redes de apoyo estables y el reconocimiento social influyen de forma decisiva en cómo se experimenta la soledad y en su intensidad.

Conceptualmente, la soledad se describe como **una experiencia subjetiva y no deseada,** que surge del desajuste entre la cantidad y la calidad de las relaciones sociales que una persona tiene y aquellas que desearía tener. Por tanto, cabe diferenciar **la soledad** del **aislamiento social:** mientras la primera remite a una vivencia interna subjetiva, la segunda se refiere a una situación objetiva caracterizada por redes sociales reducidas, débiles, poco accesibles o insuficientes. Ambas dimensiones, aunque distintas, se encuentran estrechamente relacionadas y pueden reforzarse mutuamente. En síntesis, podemos decir que el aislamiento describe la estructura de las relaciones sociales, mientras que la soledad expresa la vivencia emocional de esas relaciones, siendo esta última el resultado de la interacción entre condiciones externas y percepciones internas. La reducción del aislamiento es, en la mayoría de los casos, la condición de posibilidad para abordar la soledad, pero no su resolución. Primero hay que garantizar acceso a vínculos (no aislamiento); después, construir vínculos significativos (no soledad). Un cuadro de doble entrada entre aislamiento social (objetivo) y soledad (subjetiva) permite distinguir cuatro situaciones distintas, cada una con implicaciones muy diferentes para la comprensión y la intervención.

Tabla 1: **Tipologías de aislamiento y soledad**

	AISLAMIENTO ALTO	AISLAMIENTO BAJO
SOLEDAD ALTA	Es la situación de mayor vulnerabilidad. La persona tiene pocos o ningún vínculo significativo y, además, lo vive con malestar. Aquí coinciden déficit estructural y sufrimiento subjetivo. Es el caso más claro donde se requieren intervenciones intensivas: reconstrucción de redes, acompañamiento sostenido y apoyo emocional.	Es una de las situaciones más complejas y frecuentes: la persona tiene relaciones (familia, amistades, redes), pero estas no son satisfactorias o significativas. Aparece la llamada "soledad en compañía". Aquí el problema no es la cantidad de vínculos, sino su calidad, reciprocidad o sentido. Las respuestas deben centrarse en lo relacional profundo, no en ampliar redes.
SOLEDAD BAJA	Aquí hay pocos vínculos, pero la persona no se siente sola. Puede tratarse de soledad elegida, estilos de vida autónomos o necesidades relacionales bajas. No hay necesariamente problema. Este caso obliga a no patologizar automáticamente el aislamiento: no todo aislamiento es soledad.	Es la situación de integración: existen relaciones suficientes y, además, son vividas como satisfactorias. Hay pertenencia, apoyo y reconocimiento. Es el escenario de referencia al que tienden las políticas y estrategias de prevención.

Fuente: Elaboración propia.

Este cruce nos señala que no basta con computar cuántas relaciones tiene una persona (aislamiento); hay que entender cómo las vive (soledad). Desde el plano de la intervención, las políticas más eficaces son aquellas que actúan simultáneamente sobre la estructura de vínculos (cantidad y acceso) y sobre su calidad y significado.

Abundando, es importante distinguir entre la **soledad sentida** y la **soledad producida:**

- La **soledad sentida** se refiere al malestar emocional y a la percepción de falta de vínculos significativos.

- La **soledad producida,** en cambio, es una cuestión de origen social: decisiones políticas, económicas y organizativas que fragmentan los tiempos de vida, reducen los espacios de relación y precarizan las condiciones de existencia, creando contextos en los que la desconexión se vuelve habitual.

La distinción sentida/producida, en primer lugar, nos lleva a cuestionarnos si no estaremos ante un aislamiento institucionalmente producido, tanto por el desamparo[1] que genera el fenómeno de la **desinstitucionalización** o **destradicionalización** cuanto por el hecho de que las actuales estructuras institucionales eficientes que articulan la sociedad producen este efecto. Peter Berger junto con otros autores y autoras, en sus textos, especialmente en el libro *Un mundo sin hogar,* plantea este tema con mucha agudeza y sostiene que la modernidad ha sido liberadora, pero estas liberaciones han tenido que pagar un alto precio, de forma que la anomía o la alienación son "el precio de la individuación"[2].

Por su parte, Emilio Lamo de Espinosa subraya que la sociología se construyó sobre la transición entre tradición y modernidad, mientras

---

[1] Imanol Zubero, "Desamparo, populismo y xenofobia", *Revista Española del Tercer Sector,* Núm 31, Madrid, 2015, págs. 89-117.

[2] Peter Berger, Brigitte Berger, Hansfried Kellner. *Un mundo sin hogar. Modernización y conciencia,* Sal Terrae, Santander, 1976. Hay abundante literatura sociológica sobre este modo de estar en la sociedad contemporánea desde Theodore Roszak hasta las formulaciones de Harmut Rosa: Anthony Giddens, Daniel Bell, Ralf Dahrendorf, Gilles Lipovetsky, Richard Sennett, Ülrich Beck, Manuel Castells y gran parte de la corriente central de la reflexión sociológica sobre la sociedad contemporánea. Según Berger y coautores, "la modernidad ha sido liberadora. Ha liberado a los seres humanos de los estrictos controles de la familia, el clan, la tribu o la pequeña comunidad. Ha descubierto al individuo vías y posibilidades inéditas de movilidad. Ha proporcionado un enorme poder, tanto para el control de la naturaleza como para el manejo de los asuntos humanos. Pero estas liberaciones han tenido que pagar un alto precio. Quizá el modo más fácil de describirlo sea, una vez más, hablar de «falta de hogar». [...] En realidad, ya se ha indicado que el tema de la autonomía individual es quizá el más importante tema de la cosmovisión de la modernidad. La experiencia de «alienación» es el correlato simétrico de esa misma individuación. Dicho lisa y llanamente, la «alienación» es el precio de la individuación. Es absolutamente lógico, por consiguiente, que un tema importante de los actuales movimientos desmodernizantes sea la protesta contra el excesivo individualismo, según se afirma, de la sociedad moderna. El individuo tiene que ser liberado de este individualismo para hacerse solidario de las antiguas o nuevas estructuras colectivas".

que hoy asistimos a una nueva cesura marcada por la destradicionalización de las propias tradiciones modernas y el cambio constante de las instituciones esenciales que han sido la arquitectura de la sociedad moderna clásica[3].

En ocasiones, las referencias a los vínculos sociales poco consistentes, entendidos a la vez como causa y consecuencia de la soledad, remiten a la idea de **falta de hogar** empleada por estos dos autores. De forma paralela, muchas de las medidas habitualmente propuestas para abordar la soledad juvenil incorporan —de manera implícita o explícita— el retorno al hogar como solución. Esta apelación recurrente a la idea de hogar se formula, con frecuencia, a través de la invocación de una **comunidad etérea**[4]**,** difícilmente realizable bajo los parámetros actuales de la modernidad avanzada, que opera más como metáfora de refugio deseado y calidez relacional que como horizonte social efectivamente alcanzable.

La corriente moderna de la sociología sostiene que la vida moderna se ha apoyado en tres modalidades de la confianza: confianza en sí mismo, en las demás personas y, especialmente, en la solidez y durabilidad de las instituciones. Hoy, sin embargo, esta confianza se ha debilitado porque las instituciones han perdido estabilidad y credibilidad. Al dejar

---

3 Emilio Lamo de Espinosa, "La sociología del siglo XX", *Reis,* 96, Madrid, 2001. Concretamente afirma que "la sociología clásica se construyó alrededor de una [...] línea de demarcación nítida: la que separaba lo tradicional y lo moderno. La sociología describía el triunfo de la modernidad frente a la tradición y, por ello, toda la sociología clásica está pensada a partir de una cesura que contrapone las sociedades tradicionales a las modernas y trata de pensar ese tránsito. Es, pues, en definitiva, una teoría de la transición a la modernidad o, si se prefiere, una teoría de la modernización [...] Pues bien, con el uso continuado del prefijo post- los sociólogos contemporáneos tratan de marcar una nueva línea de delimitación, una nueva cesura constitutiva, y así hablan de post-moderno, post-capitalista, post-burgués, postindustrial, post-emocional o post-fordista. Una actitud que parece sobredeterminar la más moderna sociología, con lo que estaríamos no ya en el siglo XX, sino en el amanecer del XXI. [...] Las sociedades actuales se des-tradicionalizan como lo hicieron las tradicionales, pero no de tradiciones «tradicionales», y valga la redundancia, sino de tradiciones modernas, las propias de la sociedad industrial y no las de sociedades agrarias. El cambio social afecta a lo ya cambiado y es, por ello, un cambio del cambio mismo. Y así, sabemos que instituciones esenciales que han sido la arquitectura de la sociedad moderna clásica están sufriendo cambios drásticos".

4 Cuanto más se debilita mayor es la nostalgia de/por la comunidad.

de ofrecer marcos duraderos que orienten la planificación vital, generan incertidumbre y dificultan la proyección de futuro. El debilitamiento del entramado institucional implica que las nuevas instituciones nacen desde el principio como estructuras transitorias que no cuajarán (solidificarán), imprevisibles, más parecidas a agentes inestables que a árbitros fiables. Como consecuencia, se erosiona la confianza en la conducta de las demás personas y también la confianza de las personas en su propia capacidad para orientar y controlar sus trayectorias de vida.

Asimismo, en segundo lugar, esta diferencia entre soledad sentida/producida tiene consecuencias directas para la acción pública. Si la soledad se entiende solo como un problema individual, las respuestas se limitan a "activar" o responsabilizar, o castigar frecuentemente, a las personas que la sufren. En cambio, si se reconoce su producción social, se hace necesario intervenir sobre las condiciones que la generan. Esto implica reforzar las infraestructuras relacionales materiales, cuidar los espacios comunes y reconstruir marcos institucionales que permitan sostener vínculos sociales estables y significativos.

Aunque el último informe del Instituto de la Juventud (INJUVE)[5] define la juventud como la población comprendida entre los 15 y los 34 años, y el Observatorio Vasco de la Juventud (OVJ-GEB) la acota entre los 15 y los 29 años, en este trabajo optamos por ampliar la horquilla inferior hasta los 11 años. Esta decisión responde a que el elemento analíticamente central no es la edad cronológica ni la delimitación normativo-administrativa de la juventud, sino el momento vital y la posición social que ocupa cada persona, especialmente en relación con los procesos de transición, socialización y construcción identitaria. En las etapas más tempranas, la soledad suele estar relacionada con la búsqueda de identidad y de pertenencia. En la juventud temprana aparece ligada a la inestabilidad y a la incertidumbre sobre el futuro. Cuando la precariedad se prolonga y las expectativas no se cumplen, la soledad puede volverse más profunda y duradera, hasta convertirse en un problema estructural.

---

[5] INJUVE, I*nforme de la Juventud en España, 2024. Entre la resiliencia y la Emergencia*, Ministerio de infancia y Juventud, 2025, Madrid.

2.1. Ubicando sociológicamente el hecho

La corriente dominante de la sociología contemporánea, formulada con especial claridad y prematuramente por Anthony Giddens en *Consecuencias de la modernidad* (1990), sostiene que, como consecuencia de la destradicionalización[6], las sociedades modernas trasladan al individuo la responsabilidad de afrontar contradicciones que son de origen sistémico o estructural. Es decir, en las sociedades actuales, muchos problemas que tienen un origen social o económico se viven y se plantean como si fueran problemas personales. Esto ocurre porque han perdido fuerza muchas de las estructuras que antes acompañaban a las personas a lo largo de su vida, como la familia extensa, la vida comunitaria, el empleo estable, el Estado, o las distintas instituciones públicas[7]. Todas las bases modernas de la identidad flojean actualmente. Al debilitarse estos apoyos[8], se exige latente o manifiestamente que cada persona afronte en solitario dificultades que en realidad dependen del funcionamiento de la sociedad en su conjunto. Como resultado, muchas personas interpretan como un fracaso personal lo que en realidad es una dificultad estructural sobre la que no tienen ni pueden ejercer ningún control[9].

---

[6] Otro concepto que se ha usado con matices pero que equivale a este término en sus consecuencias es el de desinstitucionalización. Es interesante ver como Zygmunt Bauman sostiene que "la vida *moderna líquida* es aquella en que las condiciones de actuación de sus miembros cambian antes de que las formas de actuar se consoliden en unos hábitos y en unas rutinas determinadas [...] En resumidas cuentas, la vida líquida es una vida precaria y vivida en condiciones de incertidumbre constante". [Zygmunt Bauman, *Vida líquida,* Austral, 2013, Barcelona, págs. 9-10]

[7] Ülrick Beck denominaba a este conjunto de instituciones como categorías zombies, en su calidad de "muertos vivientes" o de entidades que "son y no son" que orientan débilmente las prácticas y que no ubican en posiciones fijas a las personas. Todo fluye, pero no sostiene.

[8] Toda la corriente dominante de la reciente sociología coincide en esta argumentación de la retirada institucional en detrimento de la persona.

[9] Este descontrol tiene que ver evidentemente con el moderno capitalismo neoliberal, pero también con las manifestaciones características de la modernidad en forma de individualidad e individualismo.

Al mismo tiempo, se ha extendido culturalmente y es dominante en la mentalidad de la persona hipermoderna la idea epocal *zeitgeist* de que cada persona es totalmente autónoma y responsable de su destino. Se transmite el mensaje de que la identidad, el éxito o el bienestar dependen solo de las decisiones personales[10]. Este discurso, muy presente en la cultura o imaginario actual, oculta y diluye el papel de factores como la desigualdad, la precariedad laboral o la falta de oportunidades. Así, problemas colectivos se viven como dilemas íntimos y las dificultades se explican como fallos individuales.

Este cambio de enfoque es importante porque libera a las personas que sufren soledad de una (sobre)-carga moral que le atribuyen injustamente. Al situar la soledad en las condiciones sociales y no en supuestas carencias personales, se evita la estigmatización -de personas y de colectivos- y se abre la puerta a respuestas públicas orientadas a contrarrestar o reducir los marcos sociales que generan la soledad, en lugar de culpar a quienes la padecen. Reconocer el peso de las condiciones sociales no significa negar la capacidad de elección o agencia de las personas, sino situarla en su contexto real.

La soledad juvenil a la que se hace referencia es soledad no deseada. Según distintos estudios, afecta aproximadamente a una de cada tres personas jóvenes. Una presencia tan extendida muestra que no se trata solo de una experiencia personal, sino de un problema social de gran alcance. Cuando un fenómeno es tan frecuente, deja de ser una cuestión individual y se convierte en un síntoma o indicador de desigualdad social.

Además, la soledad no afecta por igual a toda la juventud. Es más frecuente entre las mujeres, las personas con identidades de género no normativas, las personas migrantes y quienes tienen empleos precarios o bajos ingresos. En general, las situaciones de pobreza y privación material están claramente asociadas a mayores niveles de soledad. Esto contradice la idea de que la soledad juvenil sea solo una etapa pasajera o un rasgo emocional propio de las edades adolescentes.

---

[10] En un continuum difícil de delimitar desde el mandato de la autonomía personal que mandó la Ilustración a la autonomía que hoy se practica hay un largo trecho en el que se han debilitado marcos morales comunes y en los que la idea de cuidar/ser cuidado o proteger/ser protegido se experimenta personalmente como un hándicap o una discapacidad.

2.2. Generación líquida, precariedad y soledad juvenil: un marco interpretativo

El concepto de generación líquida[11] se utiliza para describir a las personas jóvenes que han crecido en una sociedad marcada por el cambio constante y la inestabilidad. En este contexto, las normas, las referencias y los caminos de vida ya no son claros ni previsibles. A diferencia de generaciones anteriores, la identidad personal no viene dada por la familia, el trabajo o la comunidad, sino que cada persona debe construirla por sí misma de manera continua.

En esta situación, la juventud es uno de los grupos más expuestos a la fragilidad y la ruptura de los vínculos sociales. La comunidad, que antes ofrecía apoyo y sentido de pertenencia, ha perdido fuerza sin que hayan surgido alternativas colectivas sólidas. En su lugar se impone la idea de que cada persona ha de "hacerse a sí misma". Aunque este discurso se presenta como la máxima expresión de la libertad, en la práctica genera una fuerte presión. Las personas jóvenes viven una tensión constante entre la necesidad de pertenecer y la obligación de diferenciarse y distinguirse *("be yourself"),* lo que provoca inseguridad sobre quiénes son y cuál es su lugar[12].

En este proceso, el cuerpo y la apariencia adquieren una importancia especial. Para muchas personas jóvenes, el cuerpo es uno de los pocos ámbitos donde sienten control inmediato. Los cambios estéticos, la

---

11 Zygmunt Bauman y Thomas Leoncini, *Generación líquida. Transformaciones en la era 3.0,* Paidós, Barcelona, 2018.

12 Hablando de la *desaparición de la solidaridad,* Ulrick Beck afirma el agotamiento de las reservas de sentido colectivas o grupales (la fe o la conciencia de clase) de la cultura tradicional (sostén de las democracias y las economías occidentales hasta bien entrado el siglo XX) ha hecho que todas las definiciones queden ahora en manos de las personas. Además, añade que las oportunidades, los peligros, las ambivalencias de las biografías que antes se podían sobrellevar dentro del grupo familiar, de la comunidad del pueblo y apoyándose en unas reglas o unas clases sociales bien establecidas, ahora tienen que definirlas las personas, sin que éstas, dada la complejidad de las relaciones sociales, estén todavía en condiciones de tomar las inevitables decisiones de forma responsable y fundamentada, al margen de intereses, de acuerdo con una moral y conscientes de las consecuencias, en *La democracia y sus enemigos,* Paidós, Barcelona 2000, pp. 33-42.

obsesión por trabajar y moldear el cuerpo, los tatuajes o determinadas prácticas corporales no son solo modas, sino intentos de inscribir en el cuerpo una identidad indeleble en un entorno inestable. A través del cuerpo se busca ser diferente, pero también ser reconocida. Esto muestra una paradoja: se intenta ser "único o única" siguiendo, al mismo tiempo, patrones generalizados. Es la magia de querer ser diferente haciendo lo mismo o actuando de la misma manera. Aunque los condicionamientos sociales suelen ser normalmente imperceptibles para quienes los interiorizan y asumen, la persona contemporánea tiende a verse orgullosamente como única, irrepetible, pero instalada en la cultura angustiada del reconocimiento del *like.*

Otro rasgo relevante es el cambio en la forma de relacionarse con el espacio público. Hoy, muchos problemas personales se hacen visibles, sobre todo a través de las redes digitales, pero no siempre se transforman en problemas compartidos. La exposición de la vida personal sustituye al debate colectivo[13]. Se busca visibilidad y reconocimiento, pero no necesariamente vínculos duraderos, comunitarios, o compromiso mutuo. Es decir, el sujeto líquido busca visibilidad, pero no comunidad; reconocimiento, pero no reciprocidad. Esto puede generar una sensación de soledad incluso en contextos de alta interacción social.

Desde esta perspectiva, la idea de generación líquida ayuda a entender el aumento de la soledad juvenil. Las personas jóvenes deben construir su biografía en un contexto de incertidumbre, como sostiene Elisabeth Beck-Gernsheim[14], asumiendo individualmente riesgos que antes estaban más repartidos y respaldados socialmente. Este debilitamiento de los vínculos y de la fragilidad relacional puede ser tanto una de las causas, así como de los elementos intensificadores, de la soledad no deseada.

---

[13] Y según Lola López Mondéjar todo ello con la particularidad de que se da a través de una "atrofia de la capacidad narrativa": "si ha disminuido nuestra capacidad de conversar, a pesar de la hiperproducción de textos que pueblan nuestro entorno, es también porque tenemos dificultad para pensar, y esa dificultad para pensar la vinculamos a un vaciamiento de nuestro mundo interno, a una incapacidad creciente para transformar lo que nos acontece en una experiencia subjetiva, propia, comunicable", *Sin relato. Atrofia de la capacidad narrativa y crisis de la subjetividad,* Anagrama, Barcelona, 2024, pp. 14-15.

[14] Beck-Gernsheim, Elisabeth y Ulrich Beck, *La individualización: el individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas,* Paidós, Barcelona, 2003.

Esta situación está estrechamente relacionada con la precariedad material. La inestabilidad laboral, las dificultades para acceder a una vivienda, el retraso en la emancipación y los itinerarios formativos fragmentados no solo afectan a las condiciones de vida, sino también a la posibilidad de mantener relaciones estables y proyectos compartidos. Cuando el empleo, el lugar donde se vive y los vínculos personales son inciertos, está servido, producido, institucionalmente el riesgo de aislamiento.

Desde el punto de vista de la salud mental, esta condición se caracteriza por una fuerte autoexigencia y una comparación constante con las demás personas. Al no existir marcos colectivos claros para interpretar la incertidumbre, el malestar se vive como un falla personal. Esto favorece la aparición de ansiedad, depresión y sentimientos de insuficiencia, la convicción de no "dar la talla". En este contexto, la soledad actúa a la vez como causa y consecuencia del malestar, reforzando el aislamiento.

La transformación de la familia no se entiende aquí como una pérdida de valores, sino como una fragilización estructural[15]. A las familias se les siguen asignando funciones clave de cuidado y apoyo, pero en condiciones cada vez más difíciles y con poco respaldo institucional. Esta sobrecarga aumenta la vulnerabilidad relacional y amplifica las experiencias de soledad.

La idea central es clara: la comunidad no surge sola ni se sostiene únicamente con buena voluntad, ni por su mera apelación. Necesita tiempo, estabilidad material, infraestructuras sociales y apoyo institucional[16]. Sin estos elementos, la comunidad deja de ser una

---

15 Elisabeth Beck-Gernsheim, *La reinvención de la familia: en busca de nuevas formas de convivencia,* Paidós, Barcelona, 2003.

16 Paradójicamente, todos estos elementos son necesarios para poner en marcha o reponer una solidaridad mecánica, no la orgánica, siendo sólo esta última el cemento intrínseco de la comunidad. Con la modernidad la asociación sustituyó a la comunidad y la solidaridad mecánica a la orgánica. En ausencia de comunidades reales hay que poner en marcha comunidades de sustitución, como son el Estado de Bienestar u otros órdenes burocráticos de reciprocidad moral, o los pactos intergeneracionales; todos ellos, hoy por hoy, en crisis.

solución y puede convertirse en una nueva carga, además de un significante vacío. Por ello, afrontar la soledad juvenil exige reforzar los vínculos, los apoyos colectivos, crear condiciones materiales estables y reconstruir espacios compartidos que hagan posible el cuidado, los vínculos y la pertenencia en un contexto de incertidumbre. Por ello es central preguntarse sobre cómo, desde dónde y qué tipo de comunidad rehacer.

2.3. Una "anomía anormal", la transitoriedad estructural

La sociología ha conceptualizado tradicionalmente la *anomía* (o *a-nomos,* como mundo ausente de normas o guía), como una fase transitoria e incierta situada entre dos órdenes normativos relativamente estables. Se trataba de un período de desorientación individual y colectiva, caracterizado por la ausencia de referencias claras para la acción, pero entendido como un momento provisional que precedía a la emergencia de un nuevo marco normativo capaz de restablecer el orden social. Sin embargo, esta concepción transitoria de la anomía resulta cada vez menos adecuada para describir las condiciones sociales contemporáneas.

En el contexto actual, la transitoriedad ha dejado de ser una excepción para convertirse en la **condición estructural dominante.** Lejos de encontrarnos en el umbral entre un orden que se disuelve y otro que está a punto de consolidarse, asistimos a la consolidación de un escenario en el que la inestabilidad, la incertidumbre y la falta de referencias duraderas se normalizan. Este es el marco en el que pueden situarse las denominadas **generaciones líquidas,** para las que el tránsito permanente no es una fase pasajera, sino el estado habitual de la vida social. No cabe esperar, al menos en el horizonte previsible, un retorno a estructuras sólidas capaces de orientar de forma estable la acción colectiva o individual.

En este escenario, la responsabilidad de dar sentido a la propia trayectoria vital recae de manera creciente sobre las personas. Durante las edades adolescentes y postadolescentes, esta situación se traduce en una intensificación de los problemas de identidad, autoubicación y construcción del proyecto personal, al producirse en ausencia de marcos

sociales firmes de referencia. Pero esta dificultad no se limita a las primeras etapas del ciclo vital: incluso una vez alcanzada cierta orientación identitaria, las personas jóvenes se enfrentan a **obstáculos severos para su inserción laboral y social** en las edades juveniles asentadas, marcadas por la precariedad, la fragmentación de trayectorias y la debilidad de los mecanismos de integración social. De este modo, la anomía deja de ser una fase excepcional para convertirse en un rasgo constitutivo de la "realidad" en la que se desarrollan las trayectorias juveniles contemporáneas.

Tabla 2: **Tipología de la acción de Robert K. Merton, según su teoría de la anomia y la tensión**[17]

	Acuerdo con los medios legítimos para alcanzarlas	Compartir fines (metas culturales)
Conformidad	+	+
Innovación	-	+
Ritualismo	+	-
Retraimiento y/o anomía	-	-
Rebelión	-/+	-/+

Fuente: Elaboración propia.

[17] La tipología de la acción social de Robert K. Merton, basada en su teoría de la anomia y la tensión, clasifica cinco modos de adaptación individual ante el conflicto entre metas culturales (como el éxito) y medios legítimos para alcanzarlas: la conformidad (acepta metas y medios), la innovación (acepta metas, rechaza medios), el ritualismo (rechaza metas, acepta medios), el retraimiento o anomia (rechaza metas y medios) y la rebelión (rechaza y propone nuevas metas y medios). Ver R.K. Merton, *Teoría y estructura sociales,* FCE, México, 1969.

(2) Marco sociológico: generación líquida, anomía y soledad

La reinterpretación contemporánea de la anomía permite establecer un puente claro entre la formulación clásica de Émile Durkheim y el diagnóstico de la modernidad líquida, o con cualquier otra denominación, de la corriente dominante de la sociología. Para Durkheim, la anomía describía una situación excepcional de desregulación social, propia de períodos de transición en los que las normas que orientaban la acción individual perdían vigencia sin haber sido todavía sustituidas por otras nuevas. Esta desorganización normativa generaba desorientación, malestar y sufrimiento social, pero se concebía como un estado transitorio dentro de un proceso de recomposición del orden social. En la conocida tipología de la acción social de Merton, Tabla 2, la acción (situación o estado) anómica es aquella en la que ni los medios institucionalizados ni los fines o metas para los cuales se actúa están claros, por lo que la persona o sociedad se encuentra en situación de indeterminación. De hecho, hacer sociedad es crear un orden donde el *nomos* (orden dotado de sentido) esté claro y oriente la acción[18].

La reciente sociología muestra cómo en las sociedades contemporáneas esa transitoriedad deja de ser una fase pasajera para convertirse en un rasgo estructural: la fluidez, la inestabilidad y la ausencia de referentes duraderos no anuncian la llegada de un nuevo orden sólido, sino que constituyen el propio modo de funcionamiento del orden social actual. En este sentido, la modernidad líquida puede interpretarse como una **generalización permanente de la anomía,** en la que las personas —y de forma particularmente intensa las personas jóvenes— deben construir sus identidades, trayectorias y vínculos en un contexto de incertidumbre crónica, precariedad material y debilitamiento de los soportes colectivos. La soledad juvenil emerge así como una consecuencia directa de esta anomía estructural: no como una desviación individual, sino como el efecto relacional de un marco social que exige autonomía y autorregulación constantes sin proporcionar las condiciones sociales y materiales necesarias para sostenerlas.

---

[18] Berger, Peter y Luckmann, Thomas, *La construcción social de la realidad,* Amorrortu, Buenos Aires, y Berger, Peter. *El dosel sagrado. Elementos para una teoría sociológica de la acción,* Kairós, Barcelona, 1981.

3



RECONSIDERAR LA JUVENTUD

3.1. Juventud hoy

En 1983, España era un país joven. La generación del *baby boom* ocupaba un lugar central en la sociedad y representaba casi un tercio de la población total. La población era numerosa en las edades jóvenes porque en los años anteriores habían nacido muchas niñas y niños. El paso a la vida adulta **seguía un camino o pauta mayoritaria:** terminar los estudios, encontrar un empleo estable, independizarse y formar una familia propia. La maternidad y la paternidad llegaban pronto y las transiciones eran rápidas y previsibles. La juventud era **una etapa corta a quemar** antes de la vida adulta. Probablemente se pensó cada vez más en la juventud en la medida en que esa etapa comenzaba a alargarse[19]. El contexto económico permitía pensar en una mejora gradual y lineal de las condiciones de vida: siempre hacia arriba y hacia adelante; el contenido, en suma, de la idea de progreso que regía en la época y, aunque no tan manifiestamente en España, proseguíamos en la estela de los gloriosos treinta[20].

---

19 Pascal Bruckner, *La tentación de la inocencia,* Anagrama, Barcelona, 1996.

20 Los Treinta Gloriosos (1945-1973) denominan el período de expansión económica sin precedentes en Occidente tras la Segunda Guerra Mundial, finalizando con la crisis del petróleo de 1973. Se caracterizó por un fuerte crecimiento del producto interior bruto en Europa, pleno empleo, la creación del estado de bienestar y la consolidación de la sociedad de consumo.

En 2025, la situación es muy distinta. Las personas jóvenes entre 15 y 34 años representan poco más del 20 % de la población. En comparación con la situación de hace cuatro décadas, hoy hay más de un millón de jóvenes menos. La base de la población se ha estrechado debido a décadas de baja natalidad, al retraso de la maternidad y al lógico e inevitable envejecimiento de la sociedad[21]. Es lo que la demografía científica denomina la sociedad **demográficamente postransicional**[22]**,** caracterizada por una fecundidad muy baja, una esperanza de vida elevada y un intenso envejecimiento de la población. En suma, en este nuevo contexto, la juventud ya no es una etapa breve, sino un periodo largo y desigual, marcado también por trayectorias interrumpidas y cambios constantes. La emancipación se retrasa, el empleo es más inestable y no existe un único camino hacia la vida adulta. Tener descendencia se pospone más allá de los 30 años y la independencia económica se alcanza tarde y con dificultades.

Además, la juventud actual es mucho más **diversa** que la de hace cuarenta años. En 1983, la población joven era bastante homogénea y la inmigración tenía un papel muy reducido. En cambio, en 2025 la llegada de población joven de origen extranjero es el elemento central de la demografía. España se ha convertido en uno de los países que más población migrante recibe, tanto en términos absolutos como relativos[23]. Todo ello ha hecho que la juventud sea más diversa en su origen y en sus trayectorias.

Otro cambio importante es la distribución territorial de la juventud. En las últimas décadas, la población se ha concentrado sobre todo en

---

21 El envejecimiento tiene mala prensa. Tiende a ser interpretado como problema social, cuando como sostiene la demografía, es un éxito para una sociedad como la española, en la que a principios del siglo XX la esperanza de vida era de 35 años.

22 Andreu Domingo, "Los retos de la sociedad del futuro", Revista Idees, 64, Monográfico Demografia: *els reptes de la societat del futur*, Barcelona, octubre de 2025.

23 Consejo Económico y social de España (CES), *Informe de la realidad migratoria en España: prioridades para las políticas públicas,* CES, Madrid, 2025. En lo que va de década España se sitúa de forma continuada entre los cinco países de la OCDE que mayor volumen de población extranjera recibe junto con Estados Unidos, Alemania, Canadá y Reino Unido.

municipios de tamaño medio, mientras que los pueblos pequeños han perdido habitantes de forma continuada[24]. Muchas zonas rurales tienen hoy una edad media superior a los 50 años, lo que muestra una ausencia casi total de población joven. Este vaciamiento juvenil está relacionado con la falta de oportunidades educativas, laborales y residenciales en el medio rural, y con la dificultad de regresar una vez que se ha salido. Como consecuencia, la juventud se concentra en áreas metropolitanas o en ciudades medianas, lo que refuerza las desigualdades entre territorios. En conjunto, el contraste entre 1983 y 2025 muestra un cambio profundo en la estructura demográfica española. Se ha pasado de una juventud numerosa, homogénea y con transiciones rápidas, a una juventud más reducida, más diversa y con trayectorias más largas e inestables[25].

Esta evolución se enmarca en un contexto europeo más amplio. España comparte con otros países del sur de Europa una natalidad muy baja, una edad media elevada y un envejecimiento acelerado de la población. Euskadi o Bizkaia intensifican estas tendencias. En este escenario, la juventud es hoy un grupo menos numeroso y pierde relevancia social, pero simbólicamente, por momentos, adquiere una gran centralidad para el futuro social y económico del país a través del intento de recuperar la natalidad "autóctona" mediante la rúbrica de "reto demográfico", pero no se avista tal recuperación[26].

3.2. Sobre la juventud

En este contexto, comprender qué significa hoy ser joven implica reconocer que ésta no es una realidad única ni una etapa cerrada definida solo por la edad. Puede entenderse como una fase de la vida,

---

[24] La idea de la España vacía/vaciada ha adquirido una gran relevancia informativa.

[25] Raúl Flores Martos (Foessa) ha publicado un escrito titulado "Echar raíces en tiempo de sequía: el desafío de la juventud ante la fractura del pacto social".

[26] Eustat, Proyecciones de la población de la C. A. de Euskadi. 2026-2045, 31 de marzo de 2026, https://es.eustat.eus/elem/ele0025600/not0025622_c.pdf

una posición social o una construcción cultural que cambia con el tiempo, o puede serlo todo simultáneamente. Desde la sociología, ser joven no depende solo de los años cumplidos, sino del grado de autonomía, de la posibilidad de emanciparse y de acceder de forma real a la vida adulta.

En las sociedades actuales existe una tensión importante: nacen menos jóvenes, pero muchas personas permanecen más tiempo en una situación juvenil (betigazte). Las transiciones hacia la vida adulta son hoy más largas, inestables y poco previsibles. Tener un empleo estable, emanciparse o formar un hogar ya no es algo temprano ni garantizado. Muchas trayectorias combinan avances y retrocesos, lo que hace que la entrada en la adultez sea desigual, frágil y azarosa. Por ello, por un lado, se propone ampliar el análisis de la juventud hasta los 34 años. Por otro, bajar su inicio a los 11 años, porque la adolescencia se adelanta en fondo y forma, en prácticas socioculturales y en modos de acceso.

Aunque el colectivo joven es un grupo menos numeroso[27], se considera fundamental para el funcionamiento de la economía, el Estado de bienestar y la cohesión social. Sin embargo, la juventud realmente existente en los países europeos, se enfrenta a una emancipación cada vez más tardía, a una dependencia prolongada de la familia y a un aumento de la desigualdad entre generaciones. Esto refuerza la necesidad de políticas públicas que redistribuyan oportunidades y permitan a las personas jóvenes construir proyectos de vida autónomos y estables dentro de un nuevo pacto intergeneracional, como más tarde iremos viendo.

En el último *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia,* Carles Feixa y Jorge Benedicto[28] explican que socialmente ser joven hoy significa vivir en medio de varias crisis simultáneas o

---

[27] A todo ello se suma el "nacionalismo metodológico" que adorna nuestro análisis que nos lleva a asumir como inaceptable en la práctica que la, al aparecer "necesaria reconstrucción demográfica", venga por el camino del saldo migratorio y no del vegetativo.

[28] Carles Freixa y Jorge Benedicto, *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia,* Ministerio de Juventud e Infancia, Madrid, 2025.

concurrentes. Proponen mirar a la juventud como un espejo en el que se reflejan, de forma especialmente intensa, los cambios y tensiones que atraviesan a toda la sociedad. A lo largo del tiempo, cada generación joven ha tenido que enfrentarse a expectativas y dificultades propias de su época. La diferencia actual es que estas dificultades se concentran, se superponen e interseccionan, creando un contexto especialmente complejo para las personas jóvenes. Así, la juventud se situaría en una encrucijada marcada por tres grandes crisis que le ubican en una manifiesta inconsistencia de estatus:

- La primera es la **crisis económica,** que ha convertido la precariedad laboral, residencial y vital en una experiencia frecuente.

- La segunda es la **crisis ecológica,** que genera una profunda incertidumbre sobre el futuro del planeta y sobre las condiciones de vida a largo plazo.

- La tercera es la **crisis tecnológica,** que transforma de manera constante la forma de relacionarse, de comunicarse y de construir la identidad personal.

Estas tres crisis no actúan por separado, sino que se combinan y refuerzan entre sí, creando un clima general de riesgo, inseguridad y, sobre todo, de incertidumbre que atraviesa la experiencia juvenil[29].

---

[29] Según Zygmunt Bauman "tres elementos ... alimentan el malestar social: incertidumbre, fragilidad e inseguridad. Las condiciones que permiten vivir expuestos a la diferencia son exactamente lo contrario: certeza, seguridad y confianza. Necesitamos las tres para no tener miedo, para que nuestra disponibilidad a exponernos a la diferencia vaya más allá de salir a comer a un restaurante chino. La certeza significa estar seguro de que puedes hacer lo que quieres hacer. Es una cierta estabilidad a largo plazo. La seguridad tiene más que ver con que tu identidad no está amenazada: si tienes una profesión que te da una posición, que nadie te la va a quitar. Te sientes seguro de lo que eres y eso es reconocido. La confianza es saber que nadie te va a atacar, que nadie va a destruir la calle en la que vives ni hay veneno en el cigarro que fumas. También en tus posesiones, en tu casa. El problema hoy es que estas condiciones están muy minadas". Zygmunt Bauman y Keith Tester, *La ambivalencia de la modernidad y otras conversaciones,* Paidós, Barcelona, 2002. Asimismo, podemos ver la entrevista de Araceli Caballero y Sheila Vilaseca con Zygmunt Bauman: "Ya no hay lugares vacíos donde arrojar los desperdicios humanos", *El Viejo Topo,* 183, Setiembre 2003, págs. 10-17

A pesar de este contexto de incertidumbre inmanente, Feixa y Benedicto señalan que la juventud no es necesariamente un grupo pasivo o vulnerable. Junto al sentimiento de inestabilidad, aparece también una fuerte capacidad de adaptación y resistencia. Las personas jóvenes crean nuevas formas de relación, exploran identidades diversas y participan en movimientos sociales y activismos que abren caminos distintos a los seguidos por generaciones anteriores. El esquema que plantean Feixa y Benedicto se organiza en torno a tres grandes ejes que ayudan a comprender esta realidad compleja.

- El primero es el de las **transiciones.** Hoy ya no existe un único camino hacia la vida adulta. La emancipación se retrasa, llega de manera desigual y a menudo se ve interrumpida, lo que hace que las trayectorias juveniles sean más largas e inestables.

- El segundo eje es el de las **identidades.** Las identidades juveniles son hoy más diversas, cambiantes y lógicamente más adaptativas que nunca. No pueden ser leales a una realidad o espacio social que frecuentemente les desconsidera o les repele[30]. Además, están influidas por las identificaciones y prácticas sexuales, el origen social, la clase, las experiencias migratorias y las culturas digitales. Por eso, ya no se puede hablar de una sola juventud, sino de muchas juventudes distintas.

---

[30] La llamada *Gran Deserción* describió el fenómeno por el cual millones de personas abandonaron voluntariamente sus empleos tras la pandemia. Se interpretó como una forma contemporánea de rechazo del trabajo, similar a una huelga no declarada, que reflejaba el agotamiento de la promesa de que el empleo garantizaba emancipación, movilidad social y reconocimiento. Aunque la ética del trabajo siguió siendo central como mecanismo de valoración social, la creciente incapacidad de muchas personas trabajadoras para sostener condiciones de vida dignas cuestionó su sentido y dio lugar a una interrogante profundamente política: ¿para qué trabajar? Otra cuestión similar y significativa es el fenómeno *Hikikomori:* este fenómeno de aislamiento social prolongado de personas jóvenes se suele enfocar normalmente desde una perspectiva no medicalizante, pero cabe mejor entenderlo no solo como patología individual sino como expresión de transformaciones sociales contemporáneas. En un contexto marcado por el neoliberalismo, la presión por el rendimiento, la precariedad del futuro y el debilitamiento de los vínculos comunitarios, el aislamiento puede funcionar como respuesta al sufrimiento, a experiencias de fracaso, exclusión o falta de reconocimiento. Ver Gianluca Coeli, *La rebelión invisible: la juventud en hikikomori contra la sociedad del rendimiento, Revista Documentación Social, 22, Caritas, en https://documentacionsocial.es/22/a-fondo/la-rebelion-invisible-la-juventud-en-hikikomori-contra-la-sociedad-del-rendimiento*

- El tercer eje es el de los **bienestares y malestares.** En este eje se recogen tanto nuevas formas de entender y cuidar el bienestar emocional como el aumento de problemas como la ansiedad, la soledad y la incertidumbre sobre el futuro. Estos malestares no aparecen de forma aislada, sino que están relacionados con las condiciones sociales y vitales en las que se desarrolla la juventud.

Fruto del efecto de estos tres ejes la propuesta de ampliar la edad considerada como juventud es la respuesta adaptativa a una realidad cada vez más evidente: la juventud se alarga porque la autonomía económica y residencial se retrasa, la emancipación social es impracticable y muchas personas permanecen más tiempo en situaciones de transición, sin poder abandonarlas[31].

Dentro de este marco, la soledad juvenil puede delimitarse sociológicamente como una experiencia de soledad no deseada que afecta a personas jóvenes[32], aproximadamente entre los 11 y los 34 años. Se manifiesta como una sensación de desvinculación social y afectiva y no depende solo de la edad, sino de las trayectorias vitales y de las condiciones materiales en las que se desarrollan las transiciones hacia la vida adulta. No se trata voluntariamente de estar solo por elección, sino de sentir que faltan apoyos, acompañamiento y vínculos fiables, más allá del número de contactos existentes.

---

[31] José Luis Zárraga es un sociólogo español clave en este ámbito, conocido por dirigir el *Informe sobre la juventud en España* en la década de los ochenta para el Instituto de la Juventud (Injuve), destacando que la juventud ya tiene pautas para su inserción social y la importancia de la autonomía, siendo una figura fundamental en la investigación sociológica sobre este grupo en España durante esos años. Del esquema de Zárraga se valora la idea de que según este autor la juventud está estructuralmente condicionada, de modo que no es una etapa libre sino que depende de la familia y está marcada por desigualdades sociales, de modo que depende de recursos previos. Este enfoque es útil para estudiar la desigualdad social, la dependencia familiar y el retraso de la emancipación que nos permiten explicar cómo dos jóvenes de la misma edad tienen trayectorias totalmente distintas. De su enfoque se critica que subestima la agencia juvenil porque considera que la juventud está demasiado "determinada".

[32] Consideraremos *la fase de la pubertad* en algunas fases del estudio y en especial como fase primigenia del *continuum* pobreza-soledad.

La soledad juvenil (¿o deberíamos hablar de aislamiento institucionalmente producido?) al formar parte de transiciones largas e inciertas, deja de ser puntual y tiende a mantenerse y reforzarse con el tiempo. Es más intensa entre quienes acumulan desventajas sociales, como las mujeres jóvenes, las personas con identidades no heteronormativas, la juventud de origen migrante o quienes tienen bajos ingresos y quienes a su pesar encuentran los ascensos de la movilidad ascendente obstruidos. En estos casos, la discriminación, la inseguridad y la falta de reconocimiento aumentan la sensación de desconexión y dificultan el acceso a espacios de pertenencia y apoyo.

Asimismo, la soledad juvenil está estrechamente vinculada al malestar emocional y a la salud mental[33]. Desde una visión amplia de la salud como bienestar, la soledad actúa como una señal clara del deterioro psicológico entre la juventud. El aumento de la ansiedad, la depresión y el riesgo de conductas suicidas no puede separarse de las condiciones de vida que limitan la posibilidad de construir vínculos estables.

La juventud (o mejor dicho, las juventudes) es una etapa especialmente vulnerable porque concentra decisiones vitales importantes, como la formación, el empleo, las relaciones afectivas y los primeros proyectos propios. En este contexto, la emergencia disruptiva de la comunicación digital no sustituye a los vínculos presenciales y puede convivir con la soledad no deseada, dando lugar a lo que puede denominarse como **paradoja de la conectividad:** conexión tecnológica con aislamiento social.

3.3. ¿Malos tiempos para la juventud?

La juventud contemporánea atraviesa una etapa marcada por transformaciones profundas que han alterado de manera significativa las condiciones de transición a la vida adulta. Aunque se trata de una generación diversa en términos de origen, trayectorias e identidades,

[33] La OMS define la salud como "... un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

comparte una posición estructural caracterizada por la inseguridad, la prolongación de la dependencia y la creciente incertidumbre vital. Las transiciones que anteriormente se producían de forma relativamente lineal —educación, empleo, emancipación— se han convertido hoy en procesos largos, reversibles y desigualmente distribuidos, redefiniendo en la práctica el propio significado de ser joven[34].

Uno de los rasgos más relevantes de este contexto es el bloqueo de las condiciones materiales que permiten la autonomía. El acceso a la vivienda se ha consolidado como el principal cuello de botella estructural. El elevado coste del alquiler, la inseguridad contractual y la dependencia creciente del apoyo familiar retrasan la emancipación residencial, que en muchos casos se produce más allá de los treinta años y en condiciones frágiles. Esta situación no solo limita la capacidad de las personas jóvenes para construir proyectos de vida propios, sino que refuerza la reproducción de desigualdades intergeneracionales, al depender cada vez más del origen social. La consolidación de una "generación inquilina"[35] evidencia una transferencia sostenida de recursos desde la juventud hacia los mercados inmobiliarios, con efectos directos sobre la formación de hogares, la fecundidad y las expectativas de futuro. En opinión de Javier Gil, "la economía rentista, a diferencia de la economía productiva se estructura en torno a la propiedad y explotación de activos, más que en torno a la producción de bienes. Su lógica no es fabricar ni vender, sino poseer y controlar aquello que genera rentas, como viviendas, acciones, patentes o infraestructuras. En consecuencia, la riqueza y la posición social dependen cada vez más de los activos que se posean y cada vez menos del empleo o del salario. En este modelo,

---

[34] Para la redacción de este capítulo hemos tomado como base en último informe Foessa: *IX Informe sobre exclusión y desarrollo social en España,* Fundación Foessa y Cáritas, Madrid, 2025

[35] Javier Gil, *Generación inquilina. Un nuevo paradigma de vivienda para acabar con la desigualdad,* Capitán Swing, Madrid, 2026. Según este especialista de Centro Superior de Investigaciones Científicas la crisis de la vivienda no es un simple problema económico ni de falta de pisos, sino el resultado de políticas que han favorecido la especulación y el rentismo. Esto ha creado una "generación inquilina" obligada a destinar gran parte de sus ingresos al alquiler, sin posibilidad de estabilidad ni progreso. Como consecuencia, el esfuerzo deja de garantizar una vida digna, se debilitan los pactos sociales y se pone en riesgo la democracia. Frente a ello, Gil propone una mayor intervención del Estado para regular el mercado y el fortalecimiento de la organización colectiva de los inquilinos como vía de cambio.

la vivienda ocupa un lugar estructural, ya que es el principal vehículo de acumulación patrimonial y uno de los pilares del sistema rentista. Sus efectos sociales resultan devastadores: desplaza recursos desde la mayoría hacia quienes controlan los activos, erosiona los salarios, encarece la vida y convierte necesidades básicas como la vivienda en fuentes permanentes de extracción"[36].

En paralelo, el sistema educativo sigue ocupando un lugar central en las expectativas juveniles como vía de movilidad social. Sin embargo, su capacidad para compensar las desigualdades de origen se ha visto debilitada. La persistencia de mecanismos de segregación, la desigualdad entre centros y la polarización de trayectorias educativas limitan su potencial integrador. Aunque la educación sigue siendo el principal instrumento de ascenso social para los sectores más desfavorecidos, su eficacia depende cada vez más del marco de inserción laboral. Como se ha señalado, sobre un empleo débil no puede sostenerse una sociedad sólida[37]. En este sentido, no es el principio meritocrático el que falla, sino las condiciones estructurales que impiden que el esfuerzo educativo se traduzca en oportunidades reales[38].

El ámbito laboral refuerza esta tendencia. A pesar de ciertas mejoras recientes, la precariedad juvenil sigue siendo persistente y estructural. Bajos salarios, inestabilidad, parcialidad involuntaria y sobrecualificación configuran un mercado de trabajo que ya no garantiza autonomía material ni estabilidad vital. Este debilitamiento del vínculo entre empleo y emancipación tiene consecuencias directas sobre el bienestar juvenil, al dificultar la planificación de proyectos de vida y erosionar el reconocimiento social. Además, las desigualdades de género siguen siendo significativas, afectando especialmente a las mujeres jóvenes, que combinan mayores niveles de cualificación con condiciones laborales más precarias y una mayor carga de cuidados.

---

[36] Javier Gil, *op. cit,* pág 16.

[37] Luis Enrique Alonso, *Trabajo y postmodernidad. El empleo débil,* Editorial Fundamentos, Madrid, 2000.

[38] Michael J. Sandel, *La tiranía del mérito. ¿Qué ha sido del bien común?,* Debate, Madrid, 2020.

Estas condiciones materiales se traducen en un aumento del malestar emocional y de la soledad no deseada, que deben entenderse como fenómenos estructurales y relacionales. La salud mental se ha convertido en uno de los principales indicadores del bienestar juvenil, con un deterioro sostenido en los últimos años. La soledad, lejos de ser una experiencia individual aislada, se vincula a la inseguridad vital, la precariedad y la dificultad para construir vínculos estables y significativos. Este malestar afecta de forma desigual, siendo especialmente intenso entre mujeres jóvenes y personas disidentes sexuales y de género, lo que pone de relieve la intersección entre desigualdades sociales y experiencias relacionales.

En este contexto, la digitalización desempeña un papel ambivalente. La vida online atraviesa de forma transversal la construcción de la identidad, las relaciones sociales y las formas de ocio y participación. Aunque ofrece nuevas oportunidades de conexión, también introduce dinámicas de comparación constante, presión social y fragmentación de los vínculos. La sociabilidad juvenil se vuelve más híbrida, pero también más segmentada, con diferencias significativas en función del capital educativo, el género o el contexto social. Mientras algunas y algunos jóvenes mantienen redes densas de interacción presencial, otras y otros quedan más expuestos a formas de conectividad débil que pueden intensificar la sensación de aislamiento.

Hasta ahora nos hemos centrado en los problemas de la juventud temprana o de la adultez joven, que son en nuestra consideración los fenómenos que emergen con más pujanza y taponan dinámicas futuras, pero en los siguientes apartados iremos ampliando la mirada a lo que podríamos considerar globalmente como adolescencia.

4



EVIDENCIAS EMPÍRICAS SOBRE LA SOLEDAD JUVENIL

Según los informes del Observatorio Estatal sobre la Soledad No Deseada[39] y particularmente con base en sus barómetros, podemos obtener un conjunto de datos tanto sobre la soledad en general como sobre la soledad juvenil. Comenzaremos con algunos datos de soledad no deseada en la sociedad vasca, luego los compararemos con los de España y finalmente nos centraremos en la comparación de la soledad juvenil. Anticipamos que las variantes locales suelen ser de orden menor porque el factor territorio no tiende a ser relevante en las manifestaciones o datos sobre la soledad juvenil, y menos en este momento de evidencia científica consolidada.

[39] Observatorio SoledadES, *Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España,* Observatorio estatal de la soledad no deseada, ONCE-AXA, Madrid, 2023, e Informe. *Barómetro de la soledad no deseada en España,* 2024, ONCE-AXA, Madrid, 2024.

4.1. Datos sobre soledad no deseada de la población vasca

El Barómetro de la soledad no deseada (2024), elaborado por el Observatorio SoledadES a partir de una encuesta a 2.900 personas en España —incluyendo 400 en Euskadi—, permite analizar el fenómeno con detalle en la comunidad autónoma vasca, aunque sin desagregación por territorios históricos u otras variables relevantes, Tabla 3. Además, hay que tener en cuenta que esta operación estadística para nuestros intereses únicamente contempla además población mayor de 18 años, por lo que como en otras ocasiones queda eclipsada la edad adolescente, tan decisiva en este tema.

Los resultados muestran que la soledad no deseada en Euskadi tiene una incidencia inferior a la media estatal (14,5% frente al 20%), pero responde a una estructura de desigualdades muy similar y presenta una mayor tendencia a la persistencia, con una elevada proporción de situaciones de larga duración.

Se trata de un fenómeno extendido a lo largo del ciclo vital —el 43,9% de la población vasca la ha experimentado en algún momento—, pero con una clara concentración en la juventud, donde alcanza sus niveles más elevados. Este patrón, compartido con el conjunto de España, aunque con menor intensidad relativa, confirma un desplazamiento del fenómeno hacia las edades más jóvenes. La soledad juvenil no responde tanto a la falta de contactos como al desajuste entre expectativas y condiciones de vida, en un contexto marcado por dificultades de integración social.

Tabla 3: **Estructura y determinantes de la soledad no deseada en Euskadi (Barómetro 2024)**

DIMENSIÓN	INDICADOR / FACTOR	DATO %	INTERPRETACIÓN ANALÍTICA
Magnitud y alcance	Soledad no deseada (actual) Soledad crónica Experiencia a lo largo de la vida Duración > 2 años	14,5 12,1 43,9 83,4	Soledad no deseada (actual) Soledad crónica Experiencia a lo largo de la vida Duración > 2 años
Estructura generacional	18-34 años 55+ años Relación edad-soledad	29,5 11,5 —	Máxima concentración (grupo crítico) Menor incidencia Patrón inverso (↓con la edad)
Desigualdades sociodemográficas	Mujeres Hombres Educación superior	15,8 13,1 —	Ligera sobrerrepresentación Brecha moderada Factor protector
Estructura relacional	Déficit de relaciones (familia/amigos) Apoyo disponible Comunicación digital predominante Calidad de vínculos	40 88 — —	Factor determinante directo Redes hay, pero no garantizan bienestar Duplica aprox. la prevalencia Variable clave explicativa
Vulnerabilidad socioeconómica	Dificultades económicas Situación laboral	— —	Brecha más intensa que en España Impacto menor que otros factores
Condiciones residenciales	Vive solo Soledad en hogares unipersonales Ciudades grandes (>100.000 hab.)	19,1 26 —	Contexto estructural relevante Más del doble de incidencia Mayor prevalencia
Salud y fragilidad social	Salud mala o regular Problemas de salud mental Discapacidad Origen extranjero	27,8 >40 50,6 30,2	Triplica la buena salud Relación muy intensa Máxima vulnerabilidad Riesgo elevado
Percepción y respuesta social	Conoce a alguien con soledad Problema creciente Problema invisible Prioridad política Responsabilidad compartida Deseo de implicación personal Actor mejor valorado Responsable principal percibido	66,7 95,4 94,9 92,8 96,9 80,3 — —	Alta visibilidad social Consenso generalizado Reconocimiento de invisibilización Alta legitimidad pública Marco colectivo Potencial de acción social ONG Gobierno Vasco

Fuente: Elaboración propia.

4.2. Comparativa España y Euskadi

El análisis comparado del Barómetro de la soledad no deseada (2024) en España y Euskadi, Tabla 4, muestra una pauta clara: aunque la prevalencia es menor en el caso vasco, la estructura social del fenómeno es prácticamente idéntica. En Euskadi, la soledad afecta al 14,5% de la población frente al 20% en España, y también es menor la proporción de personas que la han experimentado de forma intensa a lo largo de su vida. Sin embargo, presenta un rasgo diferencial relevante: una mayor tendencia a la cronificación, lo que indica que, aunque menos extendida, la soledad en Euskadi tiende a ser más persistente y de más difícil remoción.

Tabla 4: **Comparación España y Euskadi**

VARIABLE	DIMENSIÓN	EUSKADI	ESPAÑA
Prevalencia	Prevalencia actual Ha sufrido soledad en presente o pasado intenso Soledad crónica	14,5% 43,9% 12,1%	20,0% 49,3% 13,5%
Sexo	Mujeres Hombres	15,8% 13,1%	21,8% 18,0%
Edad	Jóvenes de 18 a 34 años 35-54 años 55 y más	29,5% 13,5% 11,5%	34,6% (18-24), 27,1% (25-34) 20,8% (35-44), 17,8% (45-54) 14,8% (55-64), 14,5% (65-74), repunte en 75+
Estudios	Sin educación superior Con educación superior	17,3% 11,0%	22,8% 14,7%
Actividad	Ocupado/a No ocupado/a	13,5% 30,7%	16,2% 36,3%
Situación económica	Llega con facilidad a fin de mes Llega con dificultad	7,9% 29,6%	13,3% 30,1%
Convivencia	Vive solo/a No vive solo/a	26,0% 11,8%	34,5% 17,4%
Salud	Mala salud autopercibida Buena o muy buena salud Con problemas de salud mental Sin problemas de salud mental	27,8% 8,5% 43,2% 9,2%	36,5% 10,8% 49,8% 13,3%
Origen	Origen extranjero / familiar extranjero Origen español	30,2% 12,4%	32,5% 17,5%
Discapacidad	Discapacidad	50,6%	50,6%

Fuente: Elaboración propia.

4.3. Soledad juvenil comparada

El primer dato relevante es que la juventud constituye el grupo de edad con mayor prevalencia de soledad no deseada en ambos contextos. En Euskadi, la tasa alcanza el 29,5% entre 18 y 34 años, mientras que en España se sitúa en niveles significativamente superiores, con un 34,6% entre 18 y 24 años y un 27,1% entre 25 y 34 años. Este patrón confirma que la soledad no es un fenómeno concentrado en edades avanzadas, sino que se manifiesta con especial intensidad en las primeras etapas de la vida adulta, desplazando el foco tradicional del envejecimiento hacia la transición juvenil.

Los datos cuantitativos son coherentes con una interpretación cualitativa: la juventud experimenta la soledad no tanto como aislamiento físico, sino como **desajuste entre expectativas de vida y posibilidades reales.** Esto se refleja indirectamente en varios indicadores: alta prevalencia pese a mantener redes sociales activas, la importancia de la percepción de insuficiencia relacional (no tener las relaciones deseadas) y la elevada asociación con frustración, incertidumbre y bloqueo vital. En este sentido, la soledad juvenil se vincula a trayectorias vitales inestables más que a la ausencia absoluta de vínculos.

En la juventud, la soledad está especialmente asociada al ámbito de las amistades. Tanto en España como en Euskadi, cuando las personas declaran tener menos amistades de las deseadas, la prevalencia de la soledad supera el 40%, un valor muy superior al promedio. Este dato es especialmente relevante porque, en esta etapa, las redes de amistad tienen un peso mayor que las familiares en la construcción de la personalidad, del bienestar subjetivo y de la integración social.

El uso predominante de relaciones *online* se asocia a mayores niveles de soledad en todos los grupos de edad, pero tiene una especial relevancia en la juventud, donde la digitalización de las relaciones es más intensa. Las personas que se relacionan principalmente a través de medios digitales presentan prevalencias de soledad muy superiores a quienes mantienen relaciones presenciales. Esto sugiere que la hiperconectividad no compensa la falta de vínculos significativos cara a cara y puede incluso intensificar la experiencia de desconexión.

La soledad juvenil no es homogénea, sino que se distribuye de forma desigual según diferentes ejes:

- Nivel educativo: menor soledad entre jóvenes con educación superior.
- Origen migratorio: mayor prevalencia entre jóvenes de origen extranjero.
- Situación económica: fuerte gradiente según capacidad económica.
- Situación de convivencia: mayor incidencia entre quienes viven en soledad.
- Además, el informe estatal muestra niveles especialmente elevados entre población joven LGTBIQ+, lo que introduce la dimensión de discriminación y vulnerabilidad relacional específica.

4.4. Factores protectores y de riesgo

Los niveles más bajos de soledad en la juventud están asociados principalmente a la presencia de capital social y vínculos significativos, es decir, a la existencia de relaciones que no solo están presentes, sino que son percibidas como fiables, cercanas y satisfactorias. En este sentido, en primer lugar, el apoyo familiar, especialmente cuando los y las ascendientes son percibidas como cuidadoras accesibles y emocionalmente disponibles, sigue siendo un factor protector incluso en etapas donde su centralidad disminuye. A esto se suma la existencia de amistades cercanas y relaciones de confianza, así como, en su caso, el apoyo de la pareja, que aportan intimidad, reconocimiento y acompañamiento. Otro elemento fundamental es el tamaño y la calidad de la red de apoyo: no se trata solo de tener contactos, sino de contar con personas a las que recurrir en caso de necesidad. En este sentido, el número de apoyos disponibles y la percepción de que estos son accesibles y fiables reducen significativamente la probabilidad de sentirse sola. Otras cuestiones tienen que ver con factores comunitarios, como el sentimiento de pertenencia al entorno (por ejemplo, al vecindario) y la confianza social, que refuerzan la integración y la conexión con el resto de personas. A ello se añade la capacidad de acción personal

(sentirse capaz de influir en la propia vida y en las relaciones), que actúa como un recurso psicológico clave. Es decir, la baja soledad en la juventud no depende solo de tener relaciones, sino de disponer de vínculos significativos, apoyo percibido y sentido de pertenencia; así, lo que protege frente a la soledad no es la mera conexión, sino la calidad relacional y el arraigo social.

Por el contrario, los niveles altos de soledad en la juventud se asocian a una combinación de factores relacionales, estructurales y personales que debilitan o dificultan la construcción de vínculos significativos. Destacan los factores vinculados a la fragilidad o ruptura de las redes sociales. La ausencia de relaciones estables, la dificultad para generar vínculos íntimos o el desajuste entre las relaciones disponibles y las expectativas personales aumentan claramente la probabilidad de sentirse en soledad. En este sentido, no es solo la falta de contactos, sino la insatisfacción con la calidad de las relaciones lo que resulta determinante. Sobresalen asimismo los efectos de las transiciones vitales, como cambios de residencia, entrada en la universidad o el trabajo, o rupturas relacionales, que obligan a reconstruir redes desde cero y pueden generar desarraigo. También influyen las condiciones socioeconómicas (la precariedad laboral, la inestabilidad de los itinerarios profesionales, la dificultad de acceso a la vivienda o la falta de recursos limitan las oportunidades de socialización y de construcción de proyectos de vida, aumentando la vulnerabilidad a la soledad), determinadas circunstancias personales y familiares (como el divorcio de los progenitores, la enfermedad en el entorno cercano, experiencias de acoso escolar o dificultades de integración, que pueden debilitar los apoyos disponibles) y factores socioculturales contemporáneos (movilidad, la individualización o el uso problemático de redes sociales). En conjunto, la alta soledad aparece cuando concurren la debilidad o pérdida de vínculos, las transiciones vitales inestables, las condiciones materiales adversas, y las expectativas relacionales no satisfechas.

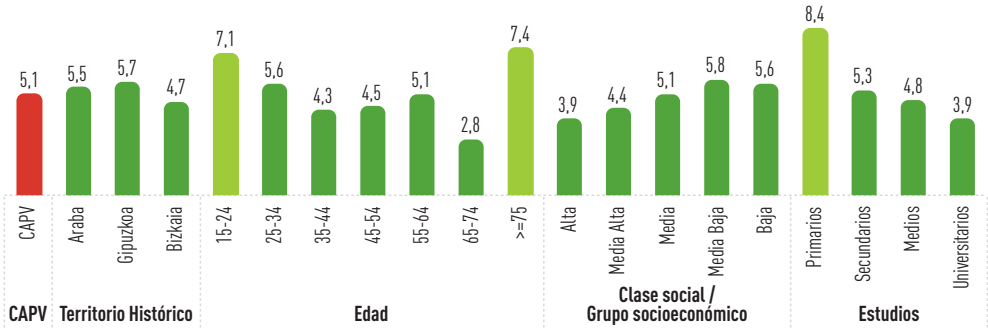
4.5. Salud y soledad

Los datos sobre soledad resultan menos llamativos en otras operaciones estadísticas elaboradas por el Gobierno Vasco, como la Encuesta de

Salud[40] (ESCAV) de 2023, en la que se pregunta a la población vasca si se siente sola siempre o a menudo. Según este estudio, el 5,1 % de la población de Euskadi afirma encontrarse en esa situación, un porcentaje mucho menor que en el barómetro anteriormente citado, Gráfico 1.

Ahora bien, resulta especialmente interesante señalar que, al analizar los datos por edad, se aprecia la forma de U descrita en otros estudios específicos: los porcentajes más elevados de soledad se registran entre la población más joven, de 15 a 24 años, y la de mayor edad, de 75 o más años, con un 7,1 % y un 7,4 %, respectivamente. Estas cifras solo se ven superadas por las de las personas sin estudios o con estudios primarios como nivel académico máximo alcanzado, entre quienes la soledad asciende al 8,4 %. También conviene destacar que el grupo de 25 a 34 años se sitúa por encima de la media, con un 5,6 %.

Gráfico 1: **Tasa de soledad no deseada según variables demográficas, 2022, porcentajes, Encuesta de Salud (ESCAV), Gobierno Vasco.**

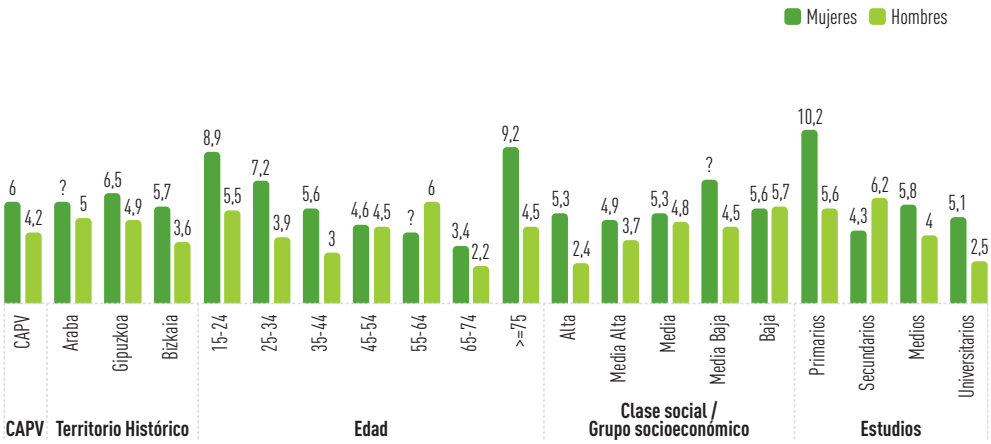


Fuente: Elaboración propia.

[40] La Encuesta de Salud de la CAPV (ESCAV) es una parte fundamental del sistema de información de salud de Euskadi, y nutre e informa la toma de decisiones relativa a las políticas de salud de Euskadi. La ESCAV proporciona información sobre la situación y la evolución de la salud, los determinantes de la salud y la utilización de los servicios de salud, desde el punto de vista de la comunidad.

Si analizamos estos mismos datos por sexo, el gráfico 2 muestra que la soledad sentida es, en términos generales, más elevada entre las mujeres (6,0%) que entre los hombres (4,2%) en la Comunidad Autónoma de Euskadi (CAE), una diferencia que se mantiene en la mayoría de las variables analizadas. Por territorio histórico, las variaciones son moderadas, con Gipuzkoa presentando los valores más altos y Bizkaia los más bajos, especialmente en el caso de los hombres, lo que sugiere que el lugar de residencia tiene un efecto limitado frente a otros factores.

Gráfico 2: **Tasa de soledad no deseada según variables demográficas por sexo, 2022, porcentajes, Encuesta de Salud (ESCAV), Gobierno Vasco.**

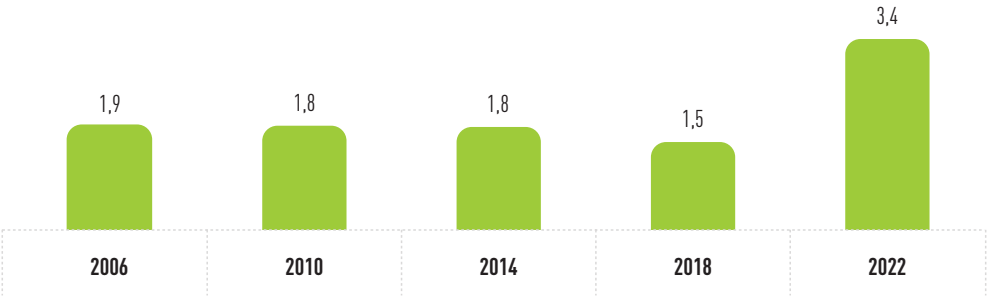


Fuente: Elaboración propia.

La edad, sin embargo, se destaca como la variable más determinante, dibujando una clara forma de U: los niveles de soledad son más altos entre las personas jóvenes y las de mayor edad. En particular, la población de 15 a 24 años presenta cifras muy elevadas, especialmente entre las mujeres (8,9%), situándose como uno de los grupos con mayor soledad, solo por detrás de las mujeres de 75 o más años (9,2%) y de aquellas con menor nivel educativo. Este patrón se mantiene, aunque con menor intensidad, en el grupo de 25 a 34 años, lo que indica que la soledad juvenil no es un fenómeno puntual, sino persistente en las primeras etapas de la vida adulta.

Si recurrimos a la Encuesta de Necesidades Sociales (ENS) de 2022 del Gobierno Vasco[41], la evolución de la población que declara haber tenido problemas de soledad o tristeza se mantiene en niveles muy reducidos a lo largo del tiempo. Entre 2006 y 2022, este indicador no había superado el 2%, aunque en 2022 se observa un ligero incremento hasta el 3,4%, el valor más alto de la serie. Este aumento, aunque moderado, apunta a una posible intensificación reciente del malestar emocional vinculado a la soledad, Gráfico 3.

Gráfico 3: **Evolución de población con problemas de soledad o tristeza. Años 2006 a 2022, porcentajes, Encuesta de Necesidades Sociales (ENS), 2022**

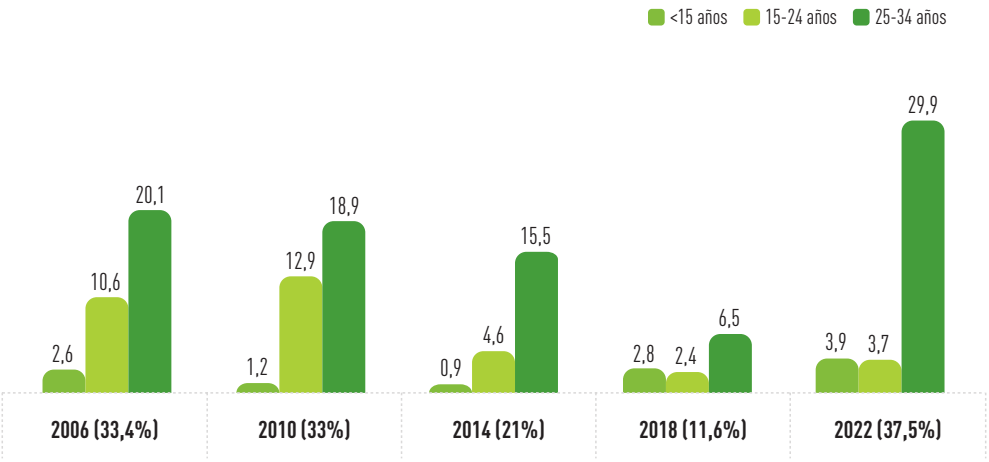


Fuente: Elaboración propia.

En el Gráfico 4 puede observarse que la localización (distribución) de la soledad percibida por franjas de edad presenta una evolución desigual a lo largo del tiempo, con una tendencia general a concentrarse progresivamente en las cohortes más jóvenes del estudio. En conjunto, las tres franjas analizadas representan una proporción relevante del total de la soledad percibida, pasando de valores en torno al 33,4% en 2006 a cifras cercanas al 37,5% en 2022, tras un recorrido irregular con un punto mínimo en 2018.

41 El objetivo de la encuesta de Necesidades Sociales es conocer las necesidades sociales existentes entre la población en el ámbito relacionado con la inserción/inclusión social, analizando su impacto en términos de demanda efectiva. Los datos se difunden de forma bienal. Es una operación estadística realizada por el actual Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico.

Gráfico 4: **Evolución de la distribución de la soledad o tristeza percibidas por franjas de edad, 2006-2022, porcentajes, Encuesta de Necesidades sociales (ENS), 2022.**



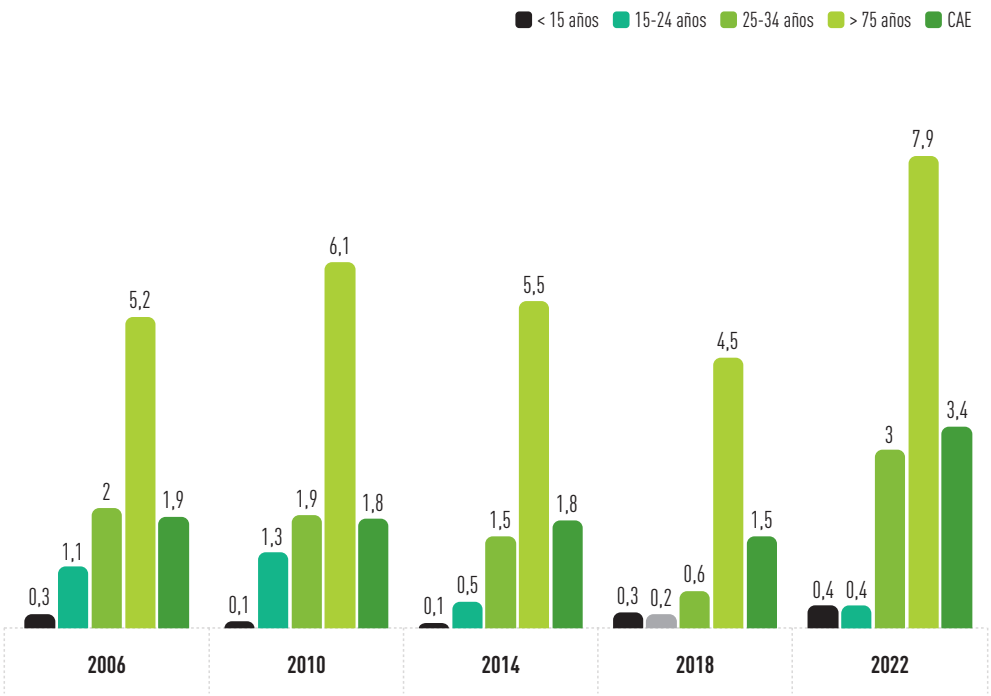
Fuente: Elaboración propia.

Dentro de esta evolución, destaca especialmente el comportamiento del grupo de 25 a 34 años, que se mantiene de forma constante como el principal espacio de concentración de la soledad en todas las ediciones. Su peso relativo no solo es el más elevado, sino que además experimenta un incremento notable en la última medición, lo que sugiere un desplazamiento del fenómeno hacia edades asociadas a procesos de emancipación y consolidación vital. Por su parte, las franjas más jóvenes muestran una presencia más contenida, aunque también participan de esta tendencia al alza en los últimos años.

En conjunto, el gráfico apunta a una intensificación reciente de la soledad en las edades jóvenes-adultas, en un contexto en el que, pese a que la incidencia global sigue siendo relativamente baja (3,4%), se observan señales de reconfiguración en su distribución interna. Estos resultados deben interpretarse con cautela, pero ofrecen una base relevante para orientar futuros análisis, especialmente en lo relativo a la evolución de las trayectorias juveniles y su relación con la experiencia de la soledad.

A partir del Gráfico 5, se observa que la tasa de soledad percibida presenta una distribución claramente diferenciada por franjas de edad, con niveles especialmente elevados en las personas mayores de 75 años en todas las ediciones de la encuesta, muy por encima de la media de la CAE. Este grupo concentra las tasas más altas de forma sostenida, lo que confirma la mayor incidencia del fenómeno en edades avanzadas. En contraste, las franjas juveniles muestran niveles significativamente más bajos en términos absolutos, aunque con una evolución que sugiere cierta tendencia al alza en los últimos años, especialmente en los tramos de mayor edad dentro de la juventud.

Gráfico 5: **Evolución de la tasa de soledad y tristeza percibidas por franjas de edad, edades juveniles y vejez, y CAE (%). Encuesta de Necesidades Sociales, 2022.**



Fuente: Elaboración propia.

La tasa global de la sociedad vasca se mantiene relativamente estable y en niveles moderados a lo largo del tiempo, lo que contribuye a contextualizar las diferencias internas entre grupos de edad. Sin embargo, el gráfico permite identificar una doble dinámica: por un lado, la persistencia de la soledad como fenómeno más intenso en la vejez; y, por otro, una posible reconfiguración progresiva hacia edades más jóvenes, aunque todavía con baja intensidad relativa. En conjunto, estos datos apuntan a la necesidad de analizar la soledad desde una perspectiva del ciclo vital, atendiendo tanto a su concentración tradicional en edades avanzadas como a su creciente relevancia en etapas más tempranas.

A partir de la reflexión aportada, puede entenderse que las diferencias entre las distintas mediciones de la soledad responden, en gran medida, a enfoques metodológicos divergentes. Por un lado, la aproximación de la Encuesta de Necesidades Sociales (ENS) busca identificar la existencia potencial de problemas que requieren una intervención social efectiva, utilizando indicadores indirectos y, en ocasiones, información no proporcionada directamente por la persona afectada, lo que resulta especialmente relevante en contextos de vulnerabilidad o sobreprotección. Por otro lado, otras aproximaciones, típicas de los barómetros, tienden a delimitar el fenómeno de forma más amplia -autoatribución subjetiva-, incorporando tanto manifestaciones intensas como indicadores más difusos o correlacionados, lo que conduce a una mayor visibilización —e incluso amplificación— del problema.

Esta diferencia remite a una lógica de "mínimos" frente a una lógica de "máximos": mientras la primera orienta la acción pública hacia situaciones de mayor gravedad, la segunda amplía el perímetro analítico para captar una gama más extensa de experiencias, incluidas las más leves.

La comparación puede entenderse de forma análoga a la distinción entre indicadores de pobreza real y umbrales relativos, donde unos sirven para orientar la intervención política y otros para describir el fenómeno en toda su extensión. Aplicado a la soledad, el indicador de la ENS pretendería captar la soledad grave, mientras que los barómetros captarían también formas más leves o incipientes. Esta distinción resulta clave para interpretar los datos con cautela y para avanzar hacia

instrumentos de medición que permitan diferenciar niveles de intensidad y tipologías de soledad, ajustando así mejor tanto el diagnóstico como las respuestas políticas.

Ahora bien, la diversidad de datos disponibles exige una reflexión sosegada, ya que las diferencias observadas son muy significativas, tanto por la disparidad de cifras como por la naturaleza de las mediciones, que combinan y comparan percepciones subjetivas con indicadores agregados. Reducir esta heterogeneidad pasa por desarrollar un instrumento de medición más sólido que integre de forma coherente las dimensiones objetiva y subjetiva de la soledad en las distintas franjas de edad. Contar con un cuestionario de estas características, o complementar diferentes fuentes, permitiría generar evidencia más precisa y comparable, orientada tanto a la prevención como a la detección temprana, facilitando así el diseño y la implementación de medidas más eficaces.

4.6. Cohesión social, pobreza y soledad

La idea de que la soledad juvenil es un fenómeno estructural y que se manifiesta de forma distinta según la etapa vital cuenta con un fuerte respaldo en los datos de varios organismos de referencia en España, como la Fundación FOESSA[42], AROPE (EAPN][43], el Instituto de la Juventud (INJUVE)[44] y el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)[45].

4.6.1. Integración social débil: FOESSA

Los informes de la Fundación FOESSA muestran que la soledad juvenil no puede entenderse como un problema individual, sino como el

---

42 Fundación Foessa, *IX Informe sobre exclusión y desarrollo social en España,* Fundación Foessa y Cáritas, Madrid, 2025

43 Red Europea contra la pobreza (EAPN), *XV Informe sobre el Estado de la Pobreza,* Madrid, 2025

44 Injuve, *Informe Juventud en España 2024,* Injuve, Madrid, 2025.

45 El CIS desarrolla una gran actividad investigadora, con productos periódicos y estudios temáticos.

resultado de un contexto de creciente desigualdad, precariedad laboral y dificultades de acceso a la vivienda que sitúan a muchas personas jóvenes en una "integración social débil". La inestabilidad en el empleo y en las trayectorias vitales dificulta construir proyectos de vida y relaciones duraderas, mientras que la falta de apoyos y espacios de pertenencia erosiona los vínculos sociales. A ello se suma la tendencia a interpretar problemas estructurales como fracasos personales, lo que intensifica la culpa y la desconexión. En este marco, la soledad juvenil aparece estrechamente vinculada a la crisis de cohesión social y exige respuestas colectivas y políticas públicas que refuercen las condiciones materiales y relacionales de la vida en común.

4.6.2. Informe sobre el Estado de la Pobreza, EAPN

El XV Informe sobre el Estado de la Pobreza muestra que la pobreza juvenil, medida a través del indicador AROPE, no se limita a la falta de ingresos, sino que combina precariedad laboral, privación material y dificultades de participación social. En la juventud, estas dimensiones actúan como un marco estructural que restringe la sociabilidad, al limitar el acceso a espacios clave —educativos, laborales, residenciales y comunitarios— donde se construyen y sostienen los vínculos. De este modo, la pobreza no solo reduce recursos, sino también oportunidades de relación, situando a muchas personas jóvenes en condiciones propicias para el aislamiento.

4.6.3. Encuesta de pobreza y desigualdades sociales (EPDS), 2024[46]

Los datos de la EPDS 2024 que hemos anticipado muestran que la juventud vasca, especialmente las personas menores de 35 años, se

[46] A finales de marzo de 2026 se han dado a conocer los datos de la última edición de la EPDS, correspondientes a la encuesta de 2024. La EPDS es una estadística oficial elaborada por el Gobierno Vasco, a través del Órgano Específico Estadístico (OEE) del Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco, que constituye la principal fuente pública para medir pobreza, exclusión social y desigualdad en la CAPV. Su gran promotor ha sido Luis Sanzo, a lo largo de todas sus ediciones desde 1986.

sitúa en una posición de mayor vulnerabilidad que otros grupos de edad. Presenta más dificultades para cubrir necesidades básicas, menor capacidad de ahorro y una mayor exposición a situaciones de precariedad persistente. Aunque los indicadores generales de pobreza han mejorado en los últimos años, el riesgo se desplaza hacia la juventud, evidenciando un problema estructural y generacional. Esta lectura se refuerza con los análisis de Luis Sanzo[47], quien subraya la existencia de una vulnerabilidad específica entre la juventud no emancipada, muchas veces invisible en las estadísticas tradicionales y que adopta la forma de pobreza encubierta.

La vulnerabilidad específica, que afecta a las personas jóvenes de entre 18 y 34 años que no han podido acceder a una vida independiente, no siempre aparece en los indicadores clásicos de pobreza basados en hogares ya constituidos, pero constituye uno de los **principales puntos débiles del modelo social actual imperante.** En contraste, a partir de los 55–65 años se observa un efecto protector de la edad, relacionado con trayectorias laborales más estables y con el papel del sistema de pensiones. Aunque los indicadores generales de pobreza mejoran en 2022 y han retrocedido en 2024, el análisis por edades muestra que el riesgo se desplaza definitivamente hacia la juventud.

Uno de los datos más relevantes de esta situación es que la juventud no emancipada tiene ingresos personales muy bajos, entre los más reducidos de la sociedad vasca. Sus ingresos apenas superan a los de otros colectivos vulnerables y se sitúan muy por debajo de los de jóvenes que sí han logrado emanciparse, así como de los de la población adulta y mayor. Esto muestra que la desigualdad juvenil no se expresa solo como pobreza en los hogares, sino también como dificultad para acceder a la autonomía económica y residencial. En este sentido, la permanencia prolongada en el hogar familiar puede amortiguar estadísticamente y ocultar socialmente la pobreza, **pero no elimina la precariedad** ni sus efectos sociales y psicológicos. Podríamos usar aquí la tesis de Richard

---

47 Luis Sanzo, "Juventud y desigualdad estructural", Conferencia dictada en Sodupe, Bizkaia, otoño, 2025.

Sennet de *la corrosión del carácter*[48]. Al contrario, tiende a invisibilizarla y a desplazarla en el tiempo. Esta dependencia prolongada limita la planificación vital, retrasa la acumulación de recursos propios y aumenta el riesgo de vulnerabilidad futura cuando los apoyos familiares desaparecen.

La juventud ha sido, además, uno de los grupos más afectados por las crisis económicas. Tras la crisis de 2008, los ingresos de las personas jóvenes no emancipadas cayeron con más intensidad que los de otros colectivos y tardaron más de una década en recuperarse, sin alcanzar aún los niveles previos. Este patrón indica que la juventud actúa como **grupo de ajuste** del sistema económico, **absorbiendo de forma desproporcionada los efectos negativos de las crisis,** con una gran capacidad de elasticidad adaptativa.

4.7. Una cadena acumulativa de causalidad? De la pobreza infantil a la soledad juvenil

La pobreza infantil no puede entenderse únicamente como una situación de privación material circunscrita a la infancia, sino como el punto de partida de una cadena de desigualdades que se despliega a lo largo del ciclo vital. Las condiciones de vida en hogares con privación material, sobrecarga familiar o fragilidad en las condiciones para el cuidado generan efectos acumulativos que inciden desde etapas tempranas en los procesos de socialización, pertenencia y construcción de vínculos. Estas dinámicas anticipan trayectorias de vulnerabilidad relacional y aumentan la probabilidad de experiencias posteriores de soledad.

En la infancia y la adolescencia, la desigualdad ya no se expresa principalmente en el acceso al sistema educativo —donde se han producido

---

[48] Richard Sennett, *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo,* Anagrama, Barcelona, 2006. La "corrosión del carácter" describe el deterioro de la identidad y la moralidad personal debido a la inestabilidad y flexibilidad extrema del capitalismo moderno, especialmente en el mundo laboral, que impide la formación de un carácter sólido y la construcción de vínculos duraderos, generando incertidumbre y la necesidad de una adaptación constante que erosiona los compromisos a largo plazo y la capacidad de planificar el futuro.

mejoras sostenidas—, sino en las condiciones de integración dentro de este. Se observa un desplazamiento de la desigualdad educativa: disminuyen el absentismo y el retraso escolar, pero aumentan los problemas de convivencia, rechazo entre iguales, aislamiento y exclusión social. Estas dinámicas afectan especialmente a menores procedentes de hogares con privación material, problemas de salud o contextos migratorios.

Al llegar a la juventud, estas desigualdades no desaparecen, sino que se intensifican y reconfiguran. La pobreza infantil y adolescente se transforma en una ausencia de bienestar juvenil, entendida como la dificultad para construir trayectorias vitales estables, autónomas y con sentido. Esta situación no siempre se expresa como pobreza monetaria directa, sino como una combinación de incertidumbre prolongada, bloqueo de expectativas y acumulación de desventajas.

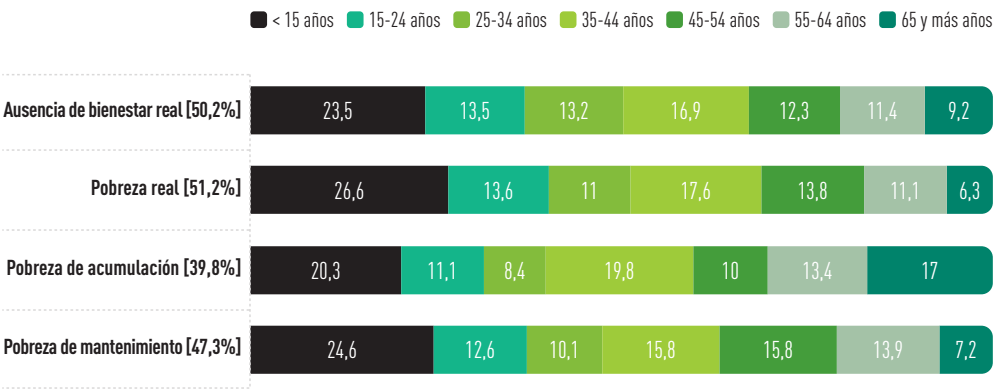
En este punto, la pobreza infantil inicial reaparece transformada. Ya no necesariamente como pobreza económica directa, sino como desigualdad de trayectorias. Las personas jóvenes que han crecido en contextos de privación material o fragilidad relacional presentan mayores dificultades para construir redes propias, desarrollar proyectos vitales compartidos y consolidar un sentimiento de pertenencia adulta. La renuncia o el aplazamiento de la emancipación y de proyectos de vida autónomos favorecen la consolidación de una soledad silenciosa, normalizada y, en muchos casos, cronificada, especialmente entre los 25 y los 34 años.

Existen, además, perfiles en los que esta cadena de vulnerabilidad se intensifica. La inmigración reciente actúa como factor multiplicador al combinar precariedad económica, ruptura de redes previas y dificultades de integración social. Del mismo modo, las desigualdades de género, especialmente vinculadas a la feminización de los cuidados, generan trayectorias de renuncia educativa, laboral y relacional que profundizan la experiencia de soledad. En estos casos, la pobreza infantil se reconfigura en formas complejas de vulnerabilidad relacional a lo largo del tiempo. Muy recientemente, finales de marzo de 2026, se han dado a conocer los datos de la Encuesta de Pobreza y Desigualdades Sociales (EPDS) del Gobierno Vasco correspondientes a 2024, que ratifican una situación preocupante. La población menor de 15 años concentra entre el 20% y el 25% en los distintos indicadores de pobreza y ausencia de bienestar: el 26,6% en pobreza real, el 24,6% en pobreza de mantenimiento, el 39,8%

en pobreza de acumulación y el 23,5% en ausencia de bienestar real, gráfico 6.

La preocupación es aún mayor al focalizar en la población menor de 35 años, que representa en torno al 50% en la mayoría de los indicadores, con la excepción de la pobreza de acumulación, donde baja relativamente al 39,8%. Estos datos evidencian una fuerte concentración de las situaciones de vulnerabilidad en las edades más jóvenes, tanto en extensión como en intensidad.

Gráfico 6: **Distribución de la pobreza y de la ausencia de bienestar de la CAE por franjas de edad, porcentajes. Encuesta de Pobreza y Necesidades Sociales (EPDS). Gobierno Vasco, 2024**[49]**.**



Fuente: Elaboración propia.

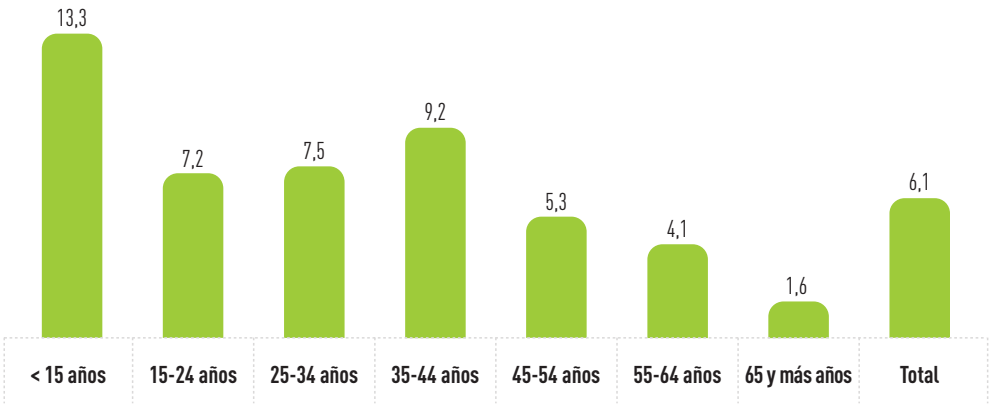
Si nos centramos en el indicador de referencia de la EPDS **—la pobreza real—,** gráfico 7, la tasa de pobreza real en la población menor de 15 años (13,3%) duplica holgadamente la media de la CAE (6,1%). Además, como hemos dicho líneas arriba, este grupo representa el 26,6% del total

[49] Ver el porcentaje en corchete junta a la categoría de la modalidad de la pobreza, que representa el total de pobrezas o ausencia de bienestar de la población menor de 35 años. Un análisis más desagregado por sexo, origen y hábitat permitiría identificar con mayor precisión los núcleos donde la ausencia de bienestar se intensifica, poniendo de relieve la existencia de desigualdades internas dentro de la propia población joven.

de personas en situación de pobreza real en Euskadi y afecta aproximadamente a una de cada siete personas de esta franja de edad. La intensidad de este impacto resulta especialmente preocupante, ya que apunta a las condiciones de incorporación social de las generaciones infantiles más pobres y probablemente anticipa dinámicas futuras que se irán consolidando. A la vez que una población bien asentada se va incorporando a la vejez por la parte inferior de la estructura de edad entra un porcentaje notable de población empobrecida.

El tramo de 35 a 44 años también presenta una incidencia elevada (9,2%) en pobreza real, superando en tres puntos la media de la CAE. Se trata de una franja clave en términos de inserción laboral y de formación de hogares, en la que, además, se concentra una parte significativa de progenitores de la población de origen extranjero. En los últimos años, más de un tercio de los nacimientos en la CAE corresponden a madres extranjeras, una proporción que previsiblemente seguirá aumentando. En ausencia de medidas estructurales y de condiciones de empleo dignas, esta tendencia puede contribuir a reforzar y reproducir las situaciones de pobreza infantil descritas, por transferencia intergeneracional de pobreza.

Gráfico 7: **Tasa de pobreza real por franjas de edad, porcentajes, Encuesta de Pobreza y Necesidades Sociales (EPDS). Gobierno Vasco, 2024.**



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5: **De la pobreza infantil a la soledad juvenil: procesos acumulativos**

ETAPA / ÁMBITO	INDICADOR / FACTOR	PROCESOS CLAVE	EFECTOS RELACIONALES ACUMULATIVOS
Contexto estructural	Precariedad económica Desigualdad social Fragilidad de los hogares	Restricción de recursos materiales y relacionales	Base estructural de vulnerabilidad relacional
Pobreza infantil	Privación material en el hogar Sobrecarga familiar y de cuidados Tensión económica persistente	Empobrecimiento del entorno cotidiano Limitación de experiencias sociales	Fragilidad relacional temprana
Infancia y adolescencia	Obturación del acceso educativo. Persistencia de desigualdades sociales.	Desplazamiento de la desigualdad hacia la integración relacional Problemas de convivencia, rechazo y exclusión	Soledad adolescente latente e invisible
Adolescencia tardía	Escaso capital social y cultural Trayectorias familiares frágiles	Normalización del malestar Renuncia adaptativa Anticipación del bloqueo vital	Continuidad silenciosa de la soledad
Juventud: inserción laboral	Empleo precario o inestable Inactividad forzada	Dificultad para construir redes estables Reducción de socialización cotidiana	Soledad juvenil estructural
Proceso de emancipación	Vivienda inaccesible Dependencia económica familiar	Corresidencia prolongada Falta de autonomía e intimidad	Soledad en convivencia Estancamiento biográfico
Ausencia de bienestar	No pobreza severa Inseguridad vital Malestar emocional	Acumulación de problemas sociales Salto cualitativo en la experiencia de soledad	Soledades invisibles y cronificadas
Brecha institucional	Servicios centrados en carencias materiales Baja demanda juvenil	No identificación del problema Invisibilidad administrativa	Cronificación de la soledad juvenil
Resultado final	Desigualdad estructural de trayectorias	Acumulación longitudinal de desventajas	Soledad juvenil como indicador de déficit de cohesión social

Fuente: Elaboración propia.

4.8. Proyecto vital, proyección de futuro y soledad

Entre octubre y noviembre de 2024, el CIS desarrolló un estudio cualitativo denominado *Perspectivas de futuro*[50], con el objetivo de acercarse a comprender las representaciones que mantiene la ciudadanía acerca del futuro y conocer cómo lo imaginan y lo representan tanto en el plano social como en el individual, en sus distintos escenarios. Centrándonos en las opiniones de la población de 18 a 34 años y comparándolas con las de la población superior a los 65 años, de forma sintética los resultados del estudio fueron los siguientes[51]:

- **La soledad anticipada y el bloqueo de expectativas de la juventud de 18 a 24 años.** Los grupos de discusión del CIS muestran que la soledad juvenil no se vive tanto como aislamiento, sino como una inseguridad vital derivada del bloqueo de expectativas. Aunque la juventud comparte un ideal de vida convencional —empleo estable, vivienda y autonomía—, percibe grandes dificultades para alcanzarlo, lo que genera frustración, ansiedad y sensación de estancamiento. Mantiene relaciones, pero carecen de redes de apoyo sólidas para afrontar decisiones clave, en un contexto marcado por precariedad, dependencia familiar y vínculos frágiles pese a la hiperconectividad. Esta situación, vivida además de forma diferenciada según el género, se interioriza como un problema individual cuando tiene causas estructurales, dando lugar a una forma de soledad normalizada: estar en compañía, pero sin soporte real.

- **La soledad cronificada y las expectativas rebajadas de la juventud de 24 a 35 años.** Entre los 24 y 35 años, la soledad juvenil se consolida como una condición instalada, vinculada a la inestabilidad laboral y

---

50 CIS, Estudio cualitativo sobre perspectivas de futuro, Centro de Investigación Sociológica, 28 de octubre a 18 de noviembre de 2024, Detalles, datos, transcripción de los grupos de discusión y ficha técnica de la investigación en: *https://www.cis.es/es/estudios/estudio-cualitativo-sobre-perspectivas-de-futuro?results=results_1767295487902&cuestionario=17937*

51 Los grupos de discusión se segmentaron por horquillas de edad y sexo y en cada franja de edad se realizaron tres grupos: uno de mujeres, otro de hombres, y un tercer grupo con composición paritaria de mujeres y hombres. Las categorías de edad que hemos seleccionado para este documento son tres: de 18 a 24 años, tres grupos; de 25 a 34 años, tres grupos; y personas mayores de 65 y más años, tres grupos.

a las dificultades persistentes de acceso a la vivienda. El esfuerzo deja de percibirse como garantía de progreso y las expectativas se reducen a alcanzar una mínima estabilidad, lo que genera una sensación de desgaste, desprotección y vida centrada en la supervivencia cotidiana. Aunque las experiencias varían según el género —carga mental e inseguridad en las mujeres; agotamiento y pérdida de sentido en los hombres—, en ambos casos se refuerza la percepción de ruptura del contrato intergeneracional y la desconfianza hacia las instituciones. En conjunto, emerge una forma de soledad estructural más madura, con riesgo de cronificación y potencial de derivar en respuestas políticas.

- **Perspectiva longitudinal. Continuidades y fracturas de la juventud de 18 a 34 años.** El análisis conjunto permite entender la soledad juvenil como un proceso continuo entre los 18 y los 35 años, marcado por la desprotección estructural y la fragilidad de los proyectos de vida. La juventud no la identifica con el aislamiento, sino con la falta de apoyo efectivo ante decisiones clave, en un contexto donde persiste la brecha entre expectativas convencionales y posibilidades reales, reforzada por la comparación con generaciones anteriores y la desconfianza hacia las instituciones. La diferencia entre etapas no radica en los problemas, sino en su evolución: entre los 18 y 24 años, la soledad es anticipatoria, vinculada a la incertidumbre y al miedo al futuro; entre los 24 y 35, se convierte en una experiencia acumulada, donde el bloqueo se traduce en estancamiento, desgaste y ajuste a la baja de las expectativas. Este tránsito adopta formas diferenciadas según el género —de la inseguridad a la sobrecarga en mujeres, y de la autoexigencia al agotamiento en hombres— y refleja también una organización desigual del cuidado, con escaso respaldo institucional. En conjunto, la soledad juvenil aparece no como una fase transitoria, sino como un proceso estructural con alto riesgo de cronificación si no cambian sus condiciones de fondo.

- **Sobre las personas mayores, comparación sin conflicto, pero distancia simbólica.** La juventud no expresa un conflicto abierto con las generaciones mayores, pero sí mantienen una comparación persistente que pone de manifiesto un cambio estructural profundo: perciben que en el pasado el esfuerzo estaba más claramente

vinculado a la estabilidad y al progreso, mientras que en el presente ese vínculo se ha debilitado o incluso roto. Esta percepción no se traduce en una culpabilización directa hacia generaciones anteriores, sino más bien en una sensación de injusticia sistémica y en la constatación de que no existe un nuevo pacto intergeneracional que sustituya al que durante décadas articuló las expectativas de movilidad social. En este contexto, emerge una paradoja significativa: la juventud experimenta una dependencia material prolongada respecto a sus familias, especialmente en ámbitos como la vivienda o los ingresos, al mismo tiempo que percibe una creciente distancia simbólica en términos de reconocimiento, autonomía y legitimidad de sus trayectorias. El apoyo familiar, aunque fundamental para sostener las condiciones de vida, no logra compensar esta falta de reconocimiento ni resolver el bloqueo estructural, dando lugar a una forma específica de soledad intergeneracional. A medida que avanza la edad, esta vivencia se intensifica y se transforma: lo que en etapas más tempranas aparece como incertidumbre o temor ante el futuro, se convierte progresivamente en la constatación de trayectorias vitales limitadas, reforzando la sensación de estancamiento y de ruptura de expectativas.

- **¿Riesgos sociales y democráticos?** La soledad juvenil emerge como un problema estructural con profundas implicaciones sociales y democráticas, en la medida en que la percepción de falta de futuro debilita la confianza en las instituciones y reduce la implicación cívica de las personas jóvenes. La comparación intergeneracional, lejos de reforzar la solidaridad, contribuye a erosionarla, mientras que la normalización de la precariedad impulsa estrategias individuales de supervivencia que fragmentan aún más los vínculos sociales. En este contexto, crecen la desafección democrática y la vulnerabilidad frente a discursos polarizadores, al tiempo que la ausencia de un nuevo pacto intergeneracional se configura como un riesgo creciente para la cohesión social y la legitimidad del sistema democrático.

- **¿En este contexto es posible la lógica comunitaria?** La lógica comunitaria es aplicable en este contexto, pero de forma necesariamente complementaria y no suficiente por sí sola. Las estrategias comunitarias pueden contribuir a mitigar la soledad

juvenil al fortalecer los vínculos, generar espacios de pertenencia y ofrecer apoyos cotidianos que compensen, en parte, la fragilidad relacional derivada de trayectorias vitales inestables. Sin embargo, su alcance es limitado si no se abordan las causas estructurales que la producen, como la precariedad laboral, las dificultades de emancipación o la inseguridad material, ya que existe el riesgo de trasladar la responsabilidad a las personas individuales cuando el problema es sistémico. Por ello, la respuesta más eficaz pasa por articular políticas públicas que garanticen condiciones de vida dignas con intervenciones comunitarias que refuercen el tejido social, de modo que la comunidad no sustituya al Estado, pero sí contribuya a hacer más vivibles las condiciones presentes mientras se transforman sus determinantes de fondo.

4.9. ¿Biografías postergadas?

Raúl Flores Martos[52], director técnico de la Fundación FOESSA y coordinador del IX Informe FOESSA, señala la existencia de una ruptura histórica del pacto intergeneracional en España: por primera vez, las generaciones jóvenes tienen peores perspectivas de vida que sus progenitores. La promesa implícita de progreso —que el esfuerzo y la educación garantizaban una vida mejor— ha dejado de cumplirse, debilitando uno de los pilares de la cohesión social.

Esta ruptura se explica por factores estructurales. La alta formación ya no asegura movilidad social, sino que apenas protege frente a la exclusión. La precariedad laboral se ha cronificado y genera un *efecto*

52 González-Anleo JM, Llorente J, Megías I, Pérez A, Álvarez N, Mejías M, et al. *Jóvenes españoles 2026.* Madrid: SM, Observatorio de la Juventud en Iberoamérica; 2026.

cicatriz[53] que condiciona las trayectorias vitales a largo plazo. A ello se suma el acceso a la vivienda como principal barrera, que retrasa la emancipación y bloquea la construcción de proyectos de vida autónomos.

El resultado es una biografía postergada, en la que decisiones clave —formar un hogar, tener descendencia, estabilizarse— se retrasan o se vuelven inviables. Esta situación se agrava por la reproducción de la desigualdad de origen, que limita la igualdad de oportunidades y cuestiona el principio meritocrático. En este contexto, emerge una desafección creciente hacia las instituciones, percibidas como incapaces de garantizar condiciones de vida dignas. La ruptura del pacto no solo es económica, sino también simbólica y política: la juventud siente que el sistema ya no responde a sus necesidades ni reconoce su situación. Ante este diagnóstico, el autor plantea que la reconstrucción del pacto intergeneracional requiere una doble vía. Por un lado, políticas públicas estructurales, especialmente en empleo, vivienda y apoyo a las familias. Por otro, la reconstrucción del tejido comunitario, entendido como red de interdependencia que permita sostener los proyectos vitales. Esto implica reforzar la cooperación entre generaciones, recuperar los espacios comunitarios como ámbitos de cuidado y activar redes de apoyo mutuo que reduzcan la vulnerabilidad. La autonomía juvenil aparece así no como un logro individual, sino como el resultado de un entorno social que ofrece condiciones y soporte.

---

53 En este mismo texto, según Raúl Flores, "millones de jóvenes viven atrapados en una estructura de precariedad que ha dejado de ser una etapa de tránsito para convertirse en un estado permanente. Lo que denominamos el efecto cicatriz es una de las conclusiones de nuestra investigación. Imaginad una herida mal curada en la corteza de un árbol; esa marca se queda para siempre, condicionando su crecimiento futuro. Las personas jóvenes que se incorporaron al mercado laboral durante la Gran Recesión de 2008, y los que fueron golpeados por la crisis de la COVID-19 y la inflación siguiente, arrastran pérdidas salariales y lagunas de cotización que los acompañan durante muchos años. La exclusión severa afecta ya al 11% de nuestros jóvenes, una cifra que casi se ha duplicado desde 2007. Mientras que el sistema de protección social ha logrado crear una importante protección, reduciendo al 2% la exclusión severa en los mayores de 65 años a través de las pensiones, la intemperie se está cebando con nuestros jóvenes".

5



TIPOLOGÍA DE LA SOLEDAD JUVENIL E INTERVENCIÓN

5.1. Elementos para una tipología operativa

La soledad juvenil no es una experiencia homogénea ni generalizable, sino un fenómeno complejo que adopta formas distintas según la etapa vital, la posición social y las condiciones materiales y relacionales de cada persona. Se trata de una vivencia subjetiva en la que confluyen factores estructurales, biográficos y coyunturales. En este análisis se adopta una delimitación amplia de la juventud, comprendida entre los 11 y los 34 años, basada no solo en criterios cronológicos, sino también sociológicos y vinculados a las transiciones vitales que caracterizan este periodo.

A partir de esta delimitación pueden distinguirse dos grandes configuraciones de la soledad juvenil, diferenciadas pero interrelacionadas. En las etapas iniciales —preadolescencia, adolescencia y juventud temprana— 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. Se expresa como sensación de no encajar, incluso en contextos de alta interacción, y está vinculada a la construcción de la identidad, la comparación social, la presión normativa y la hiperconectividad digital. Afecta especialmente a jóvenes en situaciones de estigmatización o vulnerabilidad, como mujeres, disidentes sexuales y de género, jóvenes migrantes, personas con discapacidad o quienes han sufrido exclusión, acoso o violencia.

Tabla 6: **Etapas juveniles, características, y colectivos vulnerados**

EDADES	TIPOS	CARACTERÍSTICAS	GRUPOS MÁS AFECTADOS
11-14	Pubertad Pobreza infantil Preadolescencia	A veces incorpora pobreza infantil [manifiesta o latente: encubierta] Padecer discriminación Asunción creciente de la comparación	Desprotección final etapa escolar Acoso escolar y bullying Migrantes Menores migrantes sin referente familiar Personas con autismo Identidades no heteronormativas LGTBIQ+ Mujeres Víctimas de violencia parental y de género Pobreza encubierta Precariedad e inestabilidad laboral Inaccesibilidad a la vivienda
15-19	Adolescencia	Transición identitaria "Mudando la piel" Ajuste Comparación intensa Discriminación selectiva	
20-24	Juventud en transición	Ansiedad Intuición Vulnerabilidad Relacional Enfado Alas cortadas	
25-29	Desamparo en construcción	Juventud adulta Soledad latente Probando soledad Desubicación	
30-34	Desamparo estructural	Ratificando soledad desamparo No existe el futuro prometido	

Fuente: Elaboración propia.

En fases más avanzadas —especialmente entre los 25 y los 34 años— emerge con mayor claridad una soledad de carácter estructural y más cronificada. Está asociada a condiciones materiales como el debilitamiento de redes sociales, la precariedad laboral, las dificultades de emancipación, la inaccesibilidad a la vivienda o la acumulación de proyectos vitales frustrados. Es una soledad menos visible, que suele interiorizarse como fracaso individual, lo que dificulta su reconocimiento y la búsqueda de apoyo, al tiempo que intensifica su impacto en la salud mental y favorece su persistencia.

Un factor transversal especialmente relevante es la pobreza encubierta, que actúa como un "Guadiana social": aparece y desaparece en distintos momentos, pero condiciona y agrava muchas formas de soledad juvenil. Puede estar presente desde la infancia, prolongarse en la adolescencia y consolidarse en la juventud adulta mediante precariedad, dependencia familiar, imposibilidad de emancipación o reducción de oportunidades relacionales.

5.2. Detección, acompañamiento y política pública

Las líneas prioritarias de intervención pueden organizarse en tres grandes planos. En primer lugar, la intervención frente a la soledad juvenil debe comenzar por actuar sobre sus causas estructurales, entendiendo la prevención como una estrategia central y no como un complemento. Resulta fundamental mejorar el acceso de las personas jóvenes a empleo digno y estable, ya que la inseguridad laboral no solo afecta a los ingresos, sino también a la capacidad de proyectar una vida autónoma y construir vínculos duraderos. Del mismo modo, facilitar el acceso a la vivienda y a la emancipación constituye una condición clave para el desarrollo de relaciones significativas y para la integración social en condiciones de igualdad. Sin estas condiciones materiales básicas, cualquier intervención centrada exclusivamente en la dimensión relacional tendrá un alcance limitado.

En segundo lugar, la intervención debe incluir el refuerzo del tejido comunitario o de vinculación, entendido como el conjunto de espacios, relaciones y dinámicas que permiten a las personas sentirse parte de algo. Para ello, es necesario crear y sostener espacios reales de encuentro y participación juvenil —culturales, deportivos, asociativos o informales— que favorezcan la interacción y la construcción de vínculos significativos. Los programas de acompañamiento relacional y mentoría pueden desempeñar un papel relevante cuando facilitan relaciones de confianza y continuidad. Asimismo, resulta fundamental promover entornos seguros en los que las personas jóvenes se sientan reconocidas, aceptadas y valoradas, ya que la pertenencia no depende solo de la presencia, sino del reconocimiento.

En tercer lugar, la intervención debe garantizar un adecuado apoyo individual, orientado al sostenimiento de las personas en situaciones de vulnerabilidad o malestar. Esto implica mejorar los mecanismos de detección temprana de soledad, aislamiento o desconexión social en entornos clave como centros educativos, servicios sociales y espacios comunitarios. La identificación precoz permite intervenir antes de que estas situaciones se cronifiquen. También es necesario reforzar los servicios sociales, de salud mental y de apoyo emocional, asegurando que sean accesibles, cercanos, no estigmatizantes y conectados con los recursos comunitarios. Junto a ello, debe promoverse el desarrollo de competencias relacionales y emocionales que permitan gestionar emociones, construir vínculos saludables y pedir ayuda cuando sea necesario.

Tabla 7: **Tabla operativa de intervención frente a la soledad juvenil por etapas vitales**

ETAPA DE EDAD	OBJETIVO PRIORITARIO DE INTERVENCIÓN	PROBLEMÁTICAS ESPECÍFICAS DE SOLEDAD	ÁMBITOS DE ACTUACIÓN	MEDIDAS Y ACCIONES RECOMENDADAS	AGENTES IMPLICADOS
Preadolescencia y adolescencia temprana (11–14 años)	Prevención temprana y detección precoz	Inseguridad relacional; dificultades de pertenencia; inicio de la comparación social; vulnerabilidad al acoso; transición entre infancia y adolescencia	Educativo, familiar, comunitario	Educación básica; programas de convivencia y prevención del acoso; detección temprana de señales de aislamiento; fortalecimiento del vínculo con adultos de referencia; espacios seguros de socialización	Centros educativos, orientación escolar, servicios de infancia y adolescencia, familias, entidades socioeducativas
Adolescencia tardía (15–19 años)	Prevención relacional y refuerzo del reconocimiento	Exclusión simbólica; estigmatización; presión normativa del grupo; hiperexposición digital; fragilidad emocional	Educativo, comunitario, juvenil	Educación avanzada; prevención del acoso y la discriminación; espacios juveniles presenciales; participación cultural y asociativa; acompañamiento socioeducativo	Centros educativos, servicios de juventud, orientación escolar, asociaciones juveniles
Juventud en transición inicial (20–24 años)	Acompañamiento en las transiciones vitales	Ruptura de redes previas; inestabilidad educativa y laboral; incertidumbre vital; comparación social	Educativo, laboral, comunitario, salud	Orientación académica y laboral; acompañamiento psicosocial preventivo; espacios comunitarios de socialización; apoyo en episodios vitales críticos	Servicios de empleo, juventud, universidades, salud mental comunitaria, entidades sociales
Juventud prolongada / adultez emergente tardía (25–34 años)	Reducción de la soledad cronificada e integración social	Precariedad estructural; retraso emancipatorio; debilitamiento de redes; aislamiento sostenido	Laboral, residencial, salud, comunitario	Políticas de empleo y vivienda; salud mental accesible; proyectos comunitarios e intergeneracionales; reconstrucción de redes sociales	Administraciones públicas, servicios sociales, salud mental, vivienda, tercer sector
Enfoque transversal (todas las edades)	Cohesión social y prevención estructural	Invisibilización de la soledad; individualización del malestar; desigualdades sociales	Institucional, comunitario	Sensibilización; detección precoz; coordinación intersectorial; evaluación con indicadores relacionales	Gobiernos locales y autonómicos, educación, salud, juventud, entidades sociales

Fuente: Elaboración propia.

5.3. Deslindar y abordar equilibradamente

El principal corte etario en la soledad juvenil configura dos ejes de intervención complementarios: el acompañamiento, especialmente relevante en la adolescencia y en situaciones de vulnerabilidad, y la remoción de obstáculos para la integración social, más propia de etapas juveniles avanzadas. Ambas dimensiones se refuerzan mutuamente y dependen de una precondición clave: la detección temprana mediante "antenas" formales e informales capaces de identificar señales de alerta.

Desde una perspectiva pragmática, un esquema equilibrado es el enfoque ecológico y multinivel impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona, que organiza la intervención en cuatro ámbitos interrelacionados: individual, convivencial, relacional y comunitario. El ámbito individual se refiere a los proyectos vitales, rutinas y competencias relacionales; el convivencial, a las dinámicas familiares y residenciales; el relacional, a las amistades, entornos educativos y laborales, y redes digitales; y el comunitario, al barrio, los servicios y el tejido social como espacios de pertenencia. Este enfoque parte de la interdependencia entre individuo, entorno y comunidad, y busca superar intervenciones fragmentadas mediante estrategias integrales basadas en prevención, detección precoz, acompañamiento sostenido y trabajo en red.

A ello se suma el proceso de individuación propio de las sociedades modernas. La construcción de la persona como sujeto autónomo, libre de ataduras tradicionales y responsable de su propio destino ha ampliado las posibilidades de elección, pero también ha trasladado al individuo la carga de gestionar riesgos que antes estaban más colectivamente distribuidos. En la línea de Ulrich Beck, estos riesgos pueden entenderse como riesgos manufacturados, producidos por la propia organización social, que recaen de forma creciente sobre trayectorias individuales. Así, la libertad moderna, o una libertad aparente y mutilada, puede convertirse en exposición al riesgo: las personas jóvenes deben construir su vida en entornos inciertos, con menos apoyos estructurados y con mayor responsabilidad personal sobre resultados que no controlan plenamente.

5.4. Soledad nuclear o manifestación de vulnerabilidad

Conviene diferenciar entre situaciones en las que la soledad constituye el núcleo del problema —frecuentemente vinculadas a transiciones o procesos de desvinculación— y aquellas en las que aparece como consecuencia de otras situaciones de vulnerabilidad. En estos últimos casos, no estamos ante colectivos definidos por la soledad, sino ante realidades en las que esta actúa como manifestación, síntoma o factor que intensifica desigualdades previas.

Así ocurre, por ejemplo, en el acoso escolar, donde la soledad resulta de procesos de exclusión relacional que erosionan la confianza; en la salida del sistema educativo sin apoyos, que puede generar una ruptura abrupta de redes; en jóvenes migrantes sin referentes familiares, donde se vincula al desarraigo; en jóvenes con discapacidad, o en jóvenes con identidades sexuales y de género disidentes, donde intervienen factores de falta de reconocimiento o discriminación. En mujeres jóvenes o víctimas de violencia, la soledad puede incluso ser inducida como parte de dinámicas de control y aislamiento. Por su parte, la pobreza, la precariedad laboral o la imposibilidad de acceder a una vivienda afectan tanto a las condiciones materiales como a la capacidad de construir vínculos estables y proyectar una vida autónoma.

De ello se deriva una implicación clave: las políticas no deberían limitarse a reducir la soledad como objetivo inmediato, sino actuar sobre las condiciones que la generan. Esto implica reforzar la integración comunitaria, garantizar derechos materiales, promover entornos seguros y generar espacios de participación y reconocimiento. La intervención debe evitar dos errores: pensar que existe una única solución válida para todos los casos, o diseñar respuestas completamente separadas para cada colectivo sin una base común. La estrategia más adecuada combina un marco universal con adaptaciones específicas.

La adolescencia merece un tratamiento específico. No constituye en sí misma una condición de exclusión estructural, pero sí una etapa en la que la soledad puede aparecer con más frecuencia e intensidad. Durante la adolescencia cambian las relaciones con la familia, aumenta la importancia de quienes son iguales, se construye la identidad, se

modifica el grupo de referencia y crece la necesidad de pertenencia. Cierta experiencia de soledad forma parte del desarrollo personal, pero puede convertirse en problemática cuando se combina con acoso, falta de apoyo familiar, exclusión, discriminación o precariedad. Por ello, la adolescencia debe entenderse como una etapa de alta sensibilidad.

La mentoría constituye una herramienta valiosa, pero no universal. Se basa en una relación de confianza sostenida entre una persona mentora y una persona joven, orientada a ofrecer acompañamiento, orientación, apoyo emocional y referentes positivos. Es especialmente útil en transiciones vitales, en jóvenes sin modelos de referencia, en situaciones de aislamiento leve o moderado y en colectivos como jóvenes migrantes o recién llegados, donde puede facilitar integración, redes y conocimiento del entorno. Sin embargo, no sustituye las políticas estructurales ni los apoyos especializados. En situaciones de violencia, abuso, aislamiento severo, exclusión intensa o trastornos de salud mental no estabilizados, debe priorizarse la intervención profesional. Tampoco resulta adecuada si se impone o si no existen condiciones mínimas para sostener el vínculo. En contextos de precariedad o falta de vivienda, puede ayudar a "navegar" la dificultad, pero no resolverla; por ello, debe integrarse en políticas más amplias que garanticen derechos y oportunidades.

Tabla 8: **De las posibilidades y límites de la mentoría**

La mentoría es una intervención basada en la relación de confianza entre una persona mentora y otra joven, orientada a ofrecer acompañamiento, apoyo, orientación y referentes positivos. No es una solución universal, pero es especialmente útil en determinadas situaciones y colectivos. Su eficacia depende de la adecuación al contexto, la voluntariedad y la complementariedad con otros apoyos.

¿PARA QUÉ SITUACIONES O COLECTIVOS CABEN LOS MODELOS DE MENTORÍA?	¿EN QUÉ CASOS NO ESTÁ RECOMENDADO COMO INTERVENCIÓN PRINCIPAL (O NO ES SUFICIENTE)?
• Jóvenes en transición vital: momentos de cambio como el paso de la escuela al trabajo, la emancipación, la salida de centros de protección o el inicio de la vida universitaria. La mentoría aporta continuidad y orientación.	• Situaciones de riesgo grave o crisis: en casos de violencia (familiar, de género, institucional), abuso, autolesiones o ideación suicida, se requieren intervenciones profesionales especializadas. La mentoría no sustituye la atención clínica ni la protección.
• Jóvenes con falta de referentes positivos: especialmente en entornos donde escasean modelos de identificación adulta o profesional. La mentoría puede ampliar horizontes y expectativas.	• Aislamiento severo y cronificado: cuando la persona lleva mucho tiempo sin vínculos significativos y con desconfianza intensa, es necesario un trabajo previo más intensivo antes de plantear una relación de mentoría.
• Jóvenes en riesgo de aislamiento leve o moderado: cuando la soledad no está muy cronificada y existe disposición a conectar. Ayuda a reconstruir redes y confianza.	• Trastornos de salud mental no estabilizados: si existen cuadros graves (depresión mayor, psicosis, trastornos de personalidad, etc.) la prioridad debe ser el tratamiento especializado.
• Jóvenes migrantes y/o recién llegados: facilita la adaptación cultural, el conocimiento del entorno y el acceso a recursos y redes sociales.	• Jóvenes con alta desconfianza institucional o social: si han tenido experiencias previas negativas con adultos o con programas, forzar una mentoría puede generar rechazo o revictimización.
• Jóvenes con baja autoestima o inseguridad: el acompañamiento estable puede fortalecer la autoconfianza y el sentido de competencia.	• Menores de muy corta edad (infancia temprana): la mentoría no es adecuada en etapas evolutivas donde el vínculo aún depende de figuras cuidadoras primarias.
• Jóvenes con intereses o talentos específicos: la mentoría permite desarrollarlos y conectar con comunidades afines (arte, deporte, tecnología, etc.).	• Cuando el problema central es estructural sin red mínima de apoyo: por ejemplo, falta extrema de vivienda, situación administrativa irregular crítica o explotación laboral. En estos casos, hay que priorizar la garantía de derechos básicos.
• Jóvenes en situación de vulnerabilidad socioeconómica no extrema: puede abrir oportunidades, apoyar decisiones y ampliar su red de apoyo.	• Relación no voluntaria o impuesta: si la persona joven no elige participar libremente, la mentoría pierde efectividad e incluso puede ser contraproducente.

Fuente: Elaboración propia.

5.5. Ejes estratégicos para una síntesis

Eje 1. Enfoque transversal de la soledad juvenil

El primer eje plantea la necesidad de adoptar un enfoque transversal de la soledad juvenil, integrándola como una dimensión clave del bienestar en el conjunto de las políticas públicas. Esto implica que las administraciones no la aborden como un problema sectorial o aislado, sino como una realidad que atraviesa ámbitos diversos como la juventud, la educación, la salud, el empleo, la vivienda o los servicios sociales. Desde esta perspectiva, las actuaciones deben diseñarse de manera coordinada, incorporando de forma simultánea tanto las condiciones estructurales de vida —como el acceso a recursos, la estabilidad o las oportunidades— como las dimensiones relacionales vinculadas a la pertenencia, el reconocimiento y los vínculos sociales. Solo mediante esta integración es posible desarrollar respuestas coherentes y eficaces que aborden la complejidad de la soledad juvenil.

Eje 2. Reducción de la pobreza y la desigualdad como eje prioritario

Este eje sitúa la reducción de la pobreza y la desigualdad como una condición prioritaria para la prevención de la soledad juvenil, reconociendo que las carencias materiales y la inseguridad vital limitan la capacidad de participación social y la construcción de vínculos estables. En este sentido, resulta fundamental articular las políticas de prevención de la soledad a través de la lucha contra la pobreza infantil y juvenil, garantizando la suficiencia y continuidad de los sistemas de protección social, con especial atención a los hogares con menores y jóvenes. No se trata únicamente de asegurar recursos económicos, sino también de incorporar la dimensión relacional en estas políticas, promoviendo la participación social, el acceso a redes comunitarias y la prevención del aislamiento. Asimismo, es necesario adoptar un enfoque de ciclo vital en el diseño de las políticas públicas, asegurando la continuidad de los apoyos desde la infancia hasta la juventud y evitando rupturas en las trayectorias que puedan intensificar la vulnerabilidad y la desconexión social.

Eje 3. Garantía de condiciones materiales para la autonomía juvenil

Este eje se centra en garantizar las condiciones materiales necesarias para la autonomía juvenil, reconociendo que sin ellas resulta difícil construir proyectos de vida estables y, con ello, vínculos sociales significativos. En este sentido, es fundamental que las administraciones públicas promuevan el acceso efectivo de las personas jóvenes a una vivienda asequible y a un empleo digno y estable, superando las barreras que actualmente retrasan o impiden la emancipación. Asimismo, es necesario desarrollar medidas orientadas a reducir la precariedad y la inseguridad vital, facilitando trayectorias más predecibles y sostenibles en el tiempo. La emancipación juvenil no debe entenderse únicamente como un objetivo residencial o económico, sino como una condición clave para la autonomía personal, la construcción de relaciones estables y la plena integración social.

Eje 4. Prevención temprana en la adolescencia

Este eje pone el foco en la prevención temprana, situando al sistema educativo y al entorno familiar como espacios clave para anticipar y reducir la soledad juvenil. En este sentido, resulta fundamental incorporar de forma estructural la educación emocional y relacional en las distintas etapas formativas, dotándola de continuidad, recursos y personal cualificado, de manera que el alumnado pueda desarrollar competencias para gestionar sus emociones, construir vínculos saludables y pedir ayuda cuando lo necesite. Asimismo, es necesario establecer mecanismos eficaces de detección precoz de situaciones de aislamiento, exclusión o falta de pertenencia, integrados en la vida cotidiana de los centros educativos y conectados con otros sistemas de apoyo. A ello se suma el refuerzo del papel de las familias como agentes fundamentales de acompañamiento, promoviendo su implicación y ofreciéndoles herramientas para apoyar el desarrollo relacional de los y las jóvenes. En conjunto, se trata de consolidar entornos educativos y familiares como espacios protectores, capaces de prevenir la desconexión social antes de que se cronifique.

Eje 5. Acompañamiento en las transiciones a la vida adulta

Este eje se orienta al acompañamiento de las transiciones a la vida adulta, reconociendo que estos momentos —como el acceso al empleo, la emancipación residencial u otros cambios vitales— son especialmente críticos y pueden implicar rupturas en las redes sociales y en los apoyos disponibles. En este sentido, resulta necesario que las administraciones públicas desarrollen dispositivos específicos de acompañamiento que ayuden a sostener estas transiciones, ofreciendo orientación, apoyo y continuidad. Estos dispositivos deben incorporar de forma estable un componente de apoyo psicosocial preventivo, así como mecanismos de seguimiento personalizado que permitan adaptarse a las necesidades de cada persona joven. El objetivo no es solo facilitar el acceso a recursos, sino evitar procesos de desconexión social, reforzar la autonomía y garantizar trayectorias más estables e integradas.

Eje 6. Refuerzo del tejido comunitario y de los espacios de relación

Este eje se orienta al refuerzo del tejido comunitario y de los espacios de relación, entendiendo que la construcción de vínculos significativos no depende únicamente de la voluntad individual, sino también de la existencia de entornos que lo hagan posible. En este sentido, resulta fundamental impulsar la creación y el sostenimiento de infraestructuras comunitarias que favorezcan el encuentro, la participación y la interacción entre personas jóvenes, tales como centros juveniles, espacios culturales o iniciativas locales de carácter abierto. Asimismo, es imprescindible garantizar el acceso universal a actividades culturales, deportivas y asociativas, eliminando barreras económicas y territoriales que limitan la participación, especialmente en contextos de mayor vulnerabilidad. A ello se suma la necesidad de promover activamente el fortalecimiento del tejido asociativo y de las redes comunitarias locales, que actúan como soporte clave para la generación de pertenencia, apoyo mutuo y cohesión social. En conjunto, este eje busca crear condiciones reales para que la comunidad funcione como un espacio de integración y vínculo.

Eje 7. Promoción del apoyo entre iguales y la participación juvenil

Este eje pone el acento en la promoción del apoyo entre iguales y en el fortalecimiento de la participación juvenil como elementos clave para prevenir y reducir la soledad. En este sentido, resulta fundamental fomentar el desarrollo de redes de apoyo entre personas jóvenes, mediante la creación de grupos de ayuda mutua, programas de mentoría y espacios de participación activa impulsados desde la administración pública. Estas iniciativas permiten generar vínculos horizontales, basados en la confianza, la reciprocidad y la experiencia compartida, que resultan especialmente significativos en esta etapa vital. Al mismo tiempo, es imprescindible garantizar la implicación efectiva de las personas jóvenes en la vida comunitaria y en los procesos de toma de decisiones que les afectan, superando enfoques meramente consultivos o simbólicos. La participación real no solo contribuye a reducir la soledad, sino que refuerza el sentido de pertenencia, la agencia y la conexión con el entorno social.

Eje 8. Acceso universal a los recursos

Este eje se orienta a garantizar el acceso universal y no estigmatizante a los recursos disponibles, acercándolos a los espacios cotidianos de la vida juvenil. Para ello, resulta fundamental establecer puntos de acceso en entornos habituales como centros educativos, bibliotecas o servicios juveniles, de modo que la información y los apoyos estén disponibles de forma cercana, accesible y normalizada. Asimismo, es clave incorporar figuras de acompañamiento que faciliten la vinculación efectiva con estos recursos, ayudando a las personas jóvenes a orientarse, superar barreras y sostener los procesos de participación. Todo ello debe ir acompañado de estrategias de comunicación pública que eviten la estigmatización, presentando la soledad como un fenómeno social y compartido, y no como un problema individual o una carencia personal. De este modo, se favorece tanto el acceso a los recursos como una mayor comprensión social del fenómeno.

Eje 9. Desarrollo de servicios de salud mental comunitaria

Este eje se centra en el desarrollo de servicios de salud mental con un enfoque comunitario, accesible y preventivo, adaptado a las necesidades de la población joven. En este sentido, resulta fundamental garantizar una red de atención cercana, con tiempos de respuesta adecuados y libre de barreras económicas, territoriales o simbólicas. Asimismo, estos servicios deben integrarse de forma efectiva con los recursos comunitarios —educativos, sociales y juveniles—, favoreciendo una intervención coordinada que supere la fragmentación institucional. Es igualmente importante adoptar enfoques no estigmatizantes, que entiendan el malestar emocional en su contexto social y relacional, evitando su reducción a un problema exclusivamente individual o clínico. Finalmente, se debe priorizar la prevención frente a las intervenciones meramente reactivas, promoviendo acciones que permitan detectar, acompañar y abordar el malestar antes de que se intensifique o cronifique.

Eje 10. Gobernanza, coordinación y evaluación

Este eje aborda la necesidad de fortalecer la gobernanza, la coordinación y la evaluación de las políticas dirigidas a la soledad juvenil, entendiendo que la complejidad del fenómeno exige respuestas integradas y sostenidas en el tiempo. En este sentido, resulta fundamental establecer estructuras estables de coordinación intersectorial entre administraciones públicas y agentes sociales, que permitan articular actuaciones coherentes entre ámbitos como educación, salud, servicios sociales, empleo o juventud. Asimismo, es necesario promover el intercambio sistemático de información, datos y conocimiento, con el fin de mejorar el diagnóstico del fenómeno y orientar de manera más precisa las intervenciones.

6



BUENAS PRÁCTICAS

En el ámbito de las buenas prácticas se observa que, más allá de los dispositivos tradicionales de ocio, tiempo libre o equipamientos municipales, y sin perder de vista la necesidad de transformaciones estructurales —como la reducción de la pobreza infantil, el refuerzo de las transiciones vitales o la prevención de su transmisión intergeneracional—, una parte significativa de las intervenciones se orienta a la generación y el sostenimiento de vínculos sociales. En este marco, muchas iniciativas se centran en el desarrollo de formas de ocio relacional, concebidas no solo como ocupación del tiempo, sino como espacios para la creación de redes significativas. Asimismo, adquieren relevancia los programas de mentoría, que promueven relaciones de acompañamiento estables, a menudo estructuradas en torno a figuras o parejas de referencia. No obstante, conviene señalar que el desarrollo de buenas prácticas en el ámbito de la soledad ha estado hasta ahora más orientado hacia las personas mayores que hacia la población joven.

6.1. Programa Txinparta (Agintzari) y programa Urretxindorra (SOS Gipuzkoa)

El programa Txinparta, impulsado por la entidad Agintzari, es una iniciativa de mentoría social dirigida principalmente a jóvenes de entre 16 y 25 años en procesos de emancipación o en situación de vulnerabilidad relacional. Su objetivo es prevenir la soledad no deseada y favorecer la inclusión social mediante el fortalecimiento de la autonomía personal, el bienestar emocional y las redes de apoyo. Para ello, se basa en la creación de vínculos significativos entre cada joven y una persona adulta voluntaria que actúa como mentora, en una relación de carácter horizontal orientada al acompañamiento y al aprendizaje mutuo.

La intervención se articula a través de encuentros semanales, de aproximadamente hora y media, durante un periodo de seis meses. En estos espacios, la persona mentora y la joven comparten actividades cotidianas —como ocio, visitas culturales o tareas domésticas— en contextos informales que facilitan la construcción progresiva de una relación de confianza. Este enfoque desplaza el acento desde la intervención asistencial hacia la generación de vínculos genuinos, donde el acompañamiento no solo atiende necesidades, sino que promueve reconocimiento, pertenencia y apoyo emocional.

Uno de los rasgos más destacados del programa es su carácter bidireccional. La persona acompañada amplía su red social, mejora su conocimiento del entorno y accede a un apoyo afectivo estable, mientras que la persona mentora experimenta una apertura a nuevas realidades sociales y culturales. Este proceso trasciende en muchos casos la relación individual, implicando al entorno familiar de la persona mentora y generando dinámicas de convivencia y sensibilización social que amplían el impacto del programa.

Txinparta incorpora, además, un componente profesional clave: las personas voluntarias reciben formación previa y acompañamiento continuo por parte de un equipo técnico que supervisa el proceso, realiza seguimiento periódico y ofrece apoyo en situaciones de dificultad. Este soporte garantiza la calidad de la intervención y actúa como red de seguridad para sostener el vínculo en el tiempo.

Desde una perspectiva analítica, el programa destaca por su capacidad para generar relaciones profundas y estables, lo que lo convierte en una herramienta eficaz para abordar la soledad y el aislamiento relacional. Su principal fortaleza reside en la intensidad y calidad del vínculo, aunque ello plantea retos en términos de escalabilidad. En conjunto, Txinparta constituye una práctica consolidada de mentoría comunitaria que evidencia que la integración social no se logra únicamente mediante recursos formales, sino a través de relaciones significativas, sostenidas y emocionalmente relevantes, contribuyendo así al fortalecimiento de la cohesión social.

El programa Urretxindorra es una iniciativa de mentoría social orientada a la infancia y la preadolescencia, dirigida específicamente a niños y niñas de origen migrante de entre 10 y 14 años. Actualmente desarrolla su duodécima edición. Su objetivo principal es favorecer el bienestar psicoemocional, la integración social y la construcción de vínculos significativos en una etapa clave del desarrollo. A diferencia de otros programas centrados en la transición a la vida adulta, Urretxindorra sitúa el foco en la prevención temprana de la soledad y la exclusión relacional, actuando sobre las condiciones que configuran las trayectorias vitales desde edades más tempranas.

El modelo de intervención se basa en la creación de una relación de mentoría entre una persona joven o adulta voluntaria y una menor, que se encuentran semanalmente con el objetivo principal de compartir tiempo de ocio y "pasarlo bien". A través de estas actividades —caracterizadas por su flexibilidad y orientación al disfrute— se construye progresivamente un vínculo de confianza que favorece la autoestima, el sentimiento de pertenencia y la apertura al entorno social. El ocio compartido se convierte así en una herramienta central de intervención, no solo como espacio de entretenimiento, sino como mecanismo para generar relaciones significativas en contextos cotidianos.

Uno de los rasgos distintivos del programa es su carácter bidireccional. A pesar de la diferencia de edad, la relación se construye desde el aprendizaje mutuo, donde tanto la persona mentora como la menor intercambian experiencias, conocimientos y perspectivas. Este proceso se apoya en valores como la alegría, la creatividad, la solidaridad y el sentirse a gusto, que configuran un entorno relacional positivo y seguro desde el que se desarrolla el vínculo.

El perfil de las personas mentoras se define menos por requisitos formales que por actitudes: compromiso de tiempo, capacidad empática, apertura a la diversidad y disposición a construir una relación desde el disfrute compartido. Su papel no es académico ni asistencial, sino el de acompañante en el tiempo libre, facilitando espacios de relación que contribuyen al desarrollo personal del menor.

Desde una perspectiva analítica, Urretxindorra destaca por su enfoque preventivo y por su capacidad para intervenir en etapas tempranas del ciclo vital, donde los vínculos sociales y el sentido de pertenencia se encuentran en proceso de formación. Su fortaleza reside en la simplicidad y eficacia del modelo —basado en encuentros regulares y en el ocio compartido—, que permite generar relaciones significativas de manera natural. En conjunto, el programa se configura como una práctica consolidada de mentoría socioeducativa que evidencia el potencial del vínculo relacional como herramienta clave para la integración, la inclusión y la cohesión social desde la infancia.

6.2. GureArteko (Agintzari)

El programa GureArteko se configura como una intervención avanzada en el abordaje de la soledad juvenil, al partir de una concepción estructural y relacional del fenómeno. Lejos de entender la soledad como un problema individual, la sitúa en el marco de la exclusión relacional, la ausencia de redes significativas y la débil inserción comunitaria, especialmente en el caso de jóvenes sin red.

Su población diana —jóvenes de 16 a 30 años— se articula en torno a una lógica inclusiva que combina perfiles con menor capital relacional con otros jóvenes que actúan como referentes o "anfitriones comunitarios", favoreciendo así dinámicas de integración entre iguales y evitando enfoques segregadores.

Los objetivos del programa muestran una alta coherencia con este diagnóstico, al centrarse en la generación de redes naturales entre iguales, la reducción del aislamiento mediante el impulso de "cuadrillas" y la promoción de la participación en comunidades inclusivas, con el horizonte de fortalecer el bienestar personal y la inclusión social. En

este sentido, el programa busca propiciar espacios relacionales donde las personas participantes puedan conocerse en condiciones de horizontalidad y seguridad, de modo que puedan emerger vínculos significativos, naturales y potencialmente sostenibles en el tiempo. Siendo, desde esos vínculos, desde donde se impulsa la participación comunitaria. Su principal fortaleza reside en la metodología, claramente comunitaria, participativa, horizontal y orientada al empoderamiento, que prioriza la autonomía juvenil frente a enfoques asistenciales.

Desde el punto de vista operativo, GureArteko combina de manera eficaz distintos niveles de intervención: incorpora itinerarios individuales, dinámicas grupales y procesos de dinamización comunitaria, lo que permite actuar simultáneamente sobre las trayectorias personales y los entornos relacionales. En este marco, el concepto de "cuadrilla" constituye un elemento diferencial especialmente relevante, al traducir la intervención a formas de sociabilidad propias del contexto vasco, facilitando la construcción de vínculos significativos y socialmente reconocibles.

Asimismo, el programa se apoya en un amplio trabajo en red que involucra a servicios sociales, ámbito educativo, deportivo y cultural, así como a entidades comunitarias, lo que refuerza su carácter ecosistémico. No obstante, como otros modelos de intervención comunitaria, enfrenta retos importantes en términos de escalabilidad, sostenibilidad de los vínculos generados, capacidad de llegar a los perfiles más aislados y evaluación del impacto relacional. Por ello, GureArteko sigue una metodología de evaluación altamente estructurada con mediciones pre-post mediante instrumentos psicométricos y entrevistas semiestructuradas. Además, de un seguimiento de las relaciones tras la finalización de la participación.

En conjunto, GureArteko se sitúa como una práctica innovadora y coherente con los enfoques contemporáneos de intervención en soledad juvenil, al desplazar el foco desde la atención individual hacia la generación de condiciones sociales de vínculo, entendiendo que la soledad no se resuelve únicamente mediante acompañamiento, sino mediante la reconstrucción de redes y formas de pertenencia en el ámbito comunitario.

Si abordamos los dos programas de Agintzari, hemos de decir que ambos comparten un mismo marco conceptual: ambos abordan la soledad como un fenómeno relacional y estructural, no como un problema individual. Sin embargo, difieren de manera significativa en su modelo de intervención, escala y lógica de generación de vínculos. Desde el punto de vista del enfoque, ambos programas coinciden en situar el vínculo como eje central, pero lo operativizan de manera distinta. Txinparta lo hace a través de relaciones uno a uno (mentor–mentorado), priorizando la intensidad y profundidad del vínculo interpersonal. GureArteko, en cambio, apuesta por una lógica grupal y comunitaria, donde el objetivo es generar redes naturales entre iguales, especialmente mediante la creación de "cuadrillas".

En cuanto a la metodología, Txinparta se basa en el acompañamiento personalizado y flexible, articulado en torno a actividades cotidianas compartidas y con una posible implicación del entorno familiar de la persona mentora. Es un modelo relacional íntimo, donde el vínculo se construye en la proximidad y la confianza. Por su parte, GureArteko despliega una metodología más estructurada y multiescalar, combinando itinerarios individuales, dinámicas grupales y procesos de dinamización comunitaria, con un claro énfasis en la participación, la horizontalidad y el empoderamiento juvenil.

Respecto a la población diana, Txinparta tiende a centrarse en personas en situación de vulnerabilidad relacional que requieren apoyo individualizado, mientras que GureArteko incorpora una lógica más inclusiva, al mezclar jóvenes con y sin red, promoviendo relaciones entre iguales sin segmentar estrictamente por nivel de vulnerabilidad. Esto permite a GureArteko operar no solo en clave de intervención, sino también de prevención.

En términos de escala y alcance, Txinparta es un programa de menor escala, basado en relaciones intensivas que requieren tiempo y compromiso sostenido, lo que puede limitar su capacidad de expansión, pero garantiza una alta calidad del vínculo. GureArteko, al estructurarse en torno a grupos y redes comunitarias, presenta un mayor potencial de escalabilidad e impacto colectivo, aunque con menor intensidad en cada vínculo individual.

Un elemento diferencial clave es la dimensión comunitaria. Aunque Txinparta incorpora el entorno familiar de la persona mentora y genera efectos indirectos en la comunidad, su núcleo sigue siendo la relación inter-personal. GureArteko, en cambio, sitúa la comunidad en el centro de la intervención, articulando redes con agentes sociales, educativos, culturales y deportivos, y promoviendo la participación activa en el entorno cercano.

En relación con los resultados esperados, Txinparta destaca por su capacidad para generar vínculos profundos, estables y emocionalmente significativos, con un fuerte impacto transformador en las trayectorias individuales. GureArteko, por su parte, combina esta generación de vínculos con una orientación hacia la reconstrucción de redes sociales y pertenencia colectiva, reduciendo el aislamiento mediante la inserción en dinámicas grupales y comunitarias.

Finalmente, ambos programas presentan retos diferenciados. Txinparta enfrenta desafíos en términos de escalabilidad, captación y sostenibilidad de las relaciones en el tiempo. GureArteko, por su parte, debe afrontar la consolidación de los vínculos generados, la implicación sostenida de los y las participantes y la llegada a perfiles más aislados que tienden a quedar fuera de las dinámicas grupales.

En conjunto, ambos programas pueden entenderse como complementarios: Txinparta aporta profundidad e intensidad relacional, mientras que GureArteko aporta amplitud y construcción de comunidad. Su combinación permitiría abordar la soledad juvenil desde una doble lógica —individual y colectiva—, aumentando la eficacia de las estrategias de intervención.

6.3. Gazte solidarioak

El proyecto Gazte solidarioak (GS) constituye una experiencia de intervención socioeducativa municipal (Barakaldo) de base comunitaria especialmente relevante en el ámbito de la soledad juvenil, tanto por su diseño como por su potencial replicabilidad. Dirigido a jóvenes de entre 18 y 35 años y desarrollado en el marco de un servicio municipal

de juventud, el proyecto surge como evolución orgánica de un grupo previamente vinculado a la estrategia antirumores. Este origen no es menor, ya que evidencia una de sus principales fortalezas: la capacidad de reaprovechar capital social preexistente, manteniendo los vínculos construidos y adaptando los objetivos a las nuevas motivaciones y condiciones vitales de sus integrantes. Frente a la disolución habitual de este tipo de grupos al finalizar su etapa inicial, GS opta por una lógica de continuidad, escuchando a las participantes y reorientando su acción hacia un ámbito —la soledad no deseada— que resulta significativo, cercano y socialmente relevante.

Desde el punto de vista metodológico, el proyecto se articula a través de un enfoque claramente participativo y cíclico, estructurado en fases de reflexión, formación, diseño, acción y evaluación. Esta secuencia, sencilla pero robusta, permite combinar aprendizaje, implicación y producción de resultados, evitando tanto el riesgo de intervenciones meramente discursivas como el de acciones descontextualizadas. A ello se suma la incorporación puntual de agentes especializados, lo que refuerza el rigor del proceso sin desdibujar el protagonismo juvenil. Este equilibrio entre autonomía del grupo y apoyo técnico constituye una de las claves de su calidad metodológica. Asimismo, el proyecto introduce de manera transversal una perspectiva de género e interseccional, ampliando la comprensión de la soledad más allá de su dimensión individual y conectándola con desigualdades estructurales y experiencias diversas.

Uno de los elementos más destacados del proyecto es su énfasis en la cohesión grupal como objetivo y como herramienta. Lejos de considerarse un efecto colateral, el fortalecimiento del vínculo, la generación de confianza y el sentimiento de pertenencia se trabajan de forma intencional mediante dinámicas específicas y seguimiento continuo. Esta orientación resulta especialmente pertinente en el abordaje de la soledad juvenil, ya que sitúa la intervención no solo en la "respuesta al problema", sino en la construcción de condiciones relacionales que lo previenen. En este sentido, el proyecto opera simultáneamente en dos niveles: por un lado, como espacio protector para las propias participantes; por otro, como plataforma desde la cual se diseñan y ejecutan acciones con impacto en el entorno comunitario,

reforzando así el sentido de utilidad social y la conexión con otras personas jóvenes.

En términos operativos, Gazte solidarioak destaca por su viabilidad y eficiencia, al desarrollarse con recursos limitados —presupuesto reducido, infraestructura básica y un equipo técnico acotado— sin que ello comprometa su calidad. La planificación incluye un calendario de reuniones periódicas, mecanismos de difusión accesibles (redes sociales, contacto directo) y un sistema de evaluación sencillo basado en indicadores de participación, actividad y satisfacción. Este carácter ligero en lo organizativo, unido a la claridad metodológica, facilita su adaptación a otros contextos institucionales, especialmente en el ámbito local. Además, la apertura del grupo y la flexibilidad en la incorporación de nuevas participantes refuerzan su capacidad de crecimiento y sostenibilidad.

7



ESCENARIOS Y TEMAS CLAVE EN TORNO A LA SOLEDAD JUVENIL

7.1. Intergeneracionalidad y soledad juvenil. Tres escenarios

El análisis intergeneracional de la soledad juvenil pone de manifiesto que no estamos ante un problema individual ni circunscrito a una generación concreta, sino ante la expresión de transformaciones sociales profundas que afectan al conjunto del ciclo vital. La soledad que experimentan hoy muchas personas jóvenes se inscribe en un contexto marcado por la prolongación de la precariedad, las dificultades de acceso a la vida adulta y el debilitamiento de los espacios colectivos de pertenencia. Este escenario se ve agravado por la erosión de un contrato social que, en el pasado, permitió a generaciones anteriores construir trayectorias vitales más estables, previsibles y socialmente reconocidas, reduciendo así el riesgo de aislamiento.

El futuro de la soledad juvenil no depende principalmente de cambios individuales, sino de decisiones colectivas. Las políticas públicas, el grado de cohesión social y la capacidad de articular un nuevo pacto intergeneracional serán determinantes para su evolución. En función de estas decisiones, pueden identificarse distintos escenarios posibles que permiten anticipar las trayectorias futuras del fenómeno.

Un primer escenario, de inercia estructural, supondría la continuidad de las dinámicas actuales sin reformas profundas. En este caso, la soledad juvenil tendería a cronificarse y a normalizarse como parte de la experiencia vital. La precariedad en el empleo y la vivienda seguiría dificultando la autonomía, mientras que los sistemas de protección continuarían apoyándose de forma excesiva en las familias. La soledad dejaría de percibirse como un problema social compartido y pasaría a gestionarse de manera individual, con recursos desiguales según el origen social. El riesgo principal de este escenario no es únicamente el deterioro del bienestar emocional, sino la erosión progresiva de la cohesión social, la desafección institucional y el debilitamiento de los vínculos democráticos.

Un segundo escenario, de respuesta compensatoria, implicaría un reconocimiento parcial del problema y la puesta en marcha de medidas orientadas a mitigar sus efectos más visibles. En este caso, se reforzarían los servicios de salud mental, los programas comunitarios y algunas políticas específicas dirigidas a la juventud. Estas intervenciones podrían aliviar el malestar y prevenir situaciones extremas, pero resultarían insuficientes para transformar las condiciones estructurales que generan la soledad. Existe, además, el riesgo de desplazar el foco hacia una interpretación individual o psicológica del problema, invisibilizando su dimensión social. Como consecuencia, la soledad podría reducirse en casos concretos, pero seguiría reproduciéndose de forma generalizada.

El tercer escenario, de carácter transformador, plantea una reorientación profunda de las políticas públicas a partir del reconocimiento de la soledad juvenil como un fenómeno estructural. En este marco, garantizar vínculos, pertenencia y reconocimiento se convierte en un objetivo central del sistema de bienestar, al mismo nivel que la garantía de ingresos o servicios básicos. La acción pública se orienta a reconstruir un nuevo pacto intergeneracional mediante inversiones sostenidas en vivienda asequible, empleo de calidad, sistemas públicos de cuidados y fortalecimiento de la acción comunitaria. Este enfoque implica también un cambio en la lógica de intervención, pasando de respuestas reactivas a estrategias preventivas que acompañen las trayectorias vitales desde la adolescencia hasta la adultez. En este escenario, la soledad deja de ser considerada inevitable y pasa a entenderse como un riesgo social prevenible.

7.2. Revisitar el hogar. ¿Es suficiente la apelación a la comunidad?

Revisitar la noción de hogar implica revisitar la idea de solidaridad. En sociedades complejas, esta no puede sostenerse exclusivamente sobre vínculos personales o afectivos, sino que debe articularse a través de procedimientos e instrumentos institucionales —incluidos los burocráticos— respaldados por principios morales compartidos y socialmente legitimados. En este sentido, la referencia al hogar remite de manera indirecta a la comunidad, no como una apelación nostálgica o abstracta, sino como una forma de comunidad practicable, socialmente viable y mediada por los parámetros socioculturales de la modernidad.

Como señala Zygmunt Bauman, la posmodernidad no es sino la modernidad despojada de sus ilusiones; del mismo modo, la comunidad posible es aquella que reconoce y asume sus propias limitaciones. Frente a esta lectura, Terry Eagleton advierte de los riesgos de los discursos contemporáneos sobre la "comunidad", frecuentemente cargados de un sentimentalismo vacío que sustituye el conflicto político por un afecto superficial. Se trata de una emoción cálida y difusa que persigue cohesión sin contenido político sustantivo. Este tipo de afecto opera como una anestesia simbólica: permite invocar la solidaridad sin abordar las desigualdades estructurales ni los conflictos que las atraviesan. La comunidad deviene así un recurso retórico funcional, susceptible incluso de legitimar recortes en el Estado social o formas de autoritarismo blando. En el contexto del capitalismo tardío, señala Eagleton, nociones como "comunidad" tienden a desplazar responsabilidades colectivas e institucionales hacia el individuo, convirtiendo lo comunitario en una gestión emocional de la precariedad que encubre procesos más amplios de despolitización[54].

---

[54] Terry Eagleton, *Esperanza sin optimismo,* Taurus, Madrid, 2016.

La comunidad históricamente se ha anclado en la sociedad tradicional[55], que se basaba en un alto grado de determinación de la vida social. Los comportamientos, las decisiones y las trayectorias personales estaban fuertemente predeterminados por normas religiosas, políticas, morales o culturales, dejando escaso margen para la elección individual. Lo que debía hacerse venía dado de antemano y los acontecimientos se aceptaban como necesarios e inmutables. La realidad se vivía, así, como algo que "tenía que ser así", lo que limitaba la posibilidad de cuestionar, decidir o transformar la propia vida. El fatalismo operaba como un marco estructurante que aprisionaba tanto a las personas como al conjunto de la sociedad.

Joan Subirats sostiene que estamos hablando de recuperación cuando ya estamos experimentando un cambio de época y las políticas públicas (también las del bienestar) no podrán volver a la situación anterior, porque "nos han cambiado las pautas de trabajo y de vida" y en este período ha surgido "la clase ansiosa", "más preocupada por defender sus propias posiciones sociales e identificar a los enemigos que puedan ponerlas en peligro que por descubrir los vínculos que los unen con otros sujetos de las comunidades más amplias de las que forman parte. [...] Surgen miedos y temores ante los extranjeros o los 'marginados', pidiendo protección y seguridad para los ya instalados. Surgen incluso identidades comunitarias basadas en la exclusión de los otros, y este pude terminar siendo el único cemento que aglutina, a falta de los tradicionales de clase o barrio. Como ya hemos ido diciendo, hemos de ser muy conscientes del hecho de que esta no es, en absoluto, una transformación coyuntural, y de que el río, por lo tanto, no volverá a sus cauces anteriores. La crisis está marcando un punto de inflexión sobre el que ya no parece haber marcha atrás"[56].

---

55 Herri txiki, infernu handi (Pueblo pequeño, infierno grande) reza un refrán euskaldun.

56 Joan Subirats, *Políticas de bienestar y democracia de lo común,* en Germán Jaraíz (ed.), *Bienestar social y políticas públicas. Retos para pactar el futuro,* Libros de Catarata, 2018, Madrid, pp. 319-329.

En este sentido, Imanol Zubero afirma "... desde esta perspectiva cobra pleno sentido la idea propuesta por Zygmunt Bauman, de que el estado social [de bienestar] ha sido la última encarnación de la idea de comunidad, es decir, "la materialización institucional de esa idea en su forma moderna de «totalidad imaginada», forjada a partir de la conciencia y la aceptación de la dependencia recíproca, el compromiso, la lealtad, la solidaridad y la confianza". Esa idea de comunidad, ese proyecto de totalidad imaginada es el que ha entrado en crisis[57]. En consecuencia, los tiempos actuales no son los más propicios para el Estado Social ni para articular comunidad.

Manuel Delgado plantea una crítica a la noción clásica de "comunidad", entendida como una unidad orgánica, homogénea y cohesionada por valores compartidos, señalando que se trata en gran medida de una construcción idealizada de raíz romántica que proyecta nostalgia por un pasado premoderno. Esta idea de comunidad, lejos de ser neutral, tiende a ser excluyente, jerárquica y ansiosa ante la diferencia, ya que exige coherencia interna y suele definirse frente a un "afuera" percibido como amenaza. Frente a ello, Delgado propone pensar lo social desde la categoría de "colectividad", que no implica identidad común ni unanimidad, sino interacción entre personas diversas que comparten espacios, experiencias y prácticas sin dejar de ser distintos. En esta línea, subraya que la vida social moderna —especialmente en contextos urbanos— no se basa en la comunión, sino en la comunicación y la copresencia[58]. Se trata, pues, de construir colectividades más justas e inclusivas que prevengan y combatan los procesos sociales y estructurales que están en la base de muchas manifestaciones de la soledad juvenil. Es decir, de promover formas de colectividad que, sin imponer homogeneidad, favorezcan la interacción, la pertenencia y el reconocimiento, como respuesta a las dinámicas sociales que generan los procesos generales de aislamientos.

---

57 Texto de Imanol Zubero "¿La crisis del Estado de Bienestar, es sólo económica?", *Seminario sobre los valores democráticos en una sociedad en crisis, noviembre-2010, Vitoria-Gasteiz.* La cita de Bauman en *El tiempo apremia. Conversaciones con Citlali Rovirosa-Madrazo*, Arcadia, Barcelona, 2010, pág 85.

58 Manuel Delgado, "Lo común y lo colectivo", *https://www.yumpu.com/es/document/view/12753593/lo-comun-y-lo-colectivo-manuel-delgado-medialab-prado#google_vignette*

7.3. Análisis Delphi. Una síntesis

Para el desarrollo de este texto sobre soledad juvenil se ha realizado un análisis Delphi[59], en el que han participado diecisiete personas expertas, tanto de Euskadi como del resto de España, de diferentes disciplinas científicas y de entidades del tercer sector que se dedican al acompañamiento y gestión de modalidades diferentes del Tercer Sector. En principio, se contactó con alrededor de treinta personas, algunas declinaron desde el principio su participación y otras durante el proceso.

El método Delphi es una técnica de investigación dinámica, intuitiva y predictiva que se basa en el uso estratégico de las opiniones y aportaciones de un panel de personas expertas sobre algún tema en particular, con el fin de llegar a soluciones específicas y una mejor toma de decisiones. Dicho de otra forma, se trata de un método de estructuración de un proceso de comunicación e interacción grupal que es efectivo a la hora de permitir a un grupo de individuos, como un todo, tratar un problema complejo, como es nuestro caso de la soledad juvenil.

El análisis lo hemos desarrollado en las siguientes fases:

- Elaboración y envío de un guion o cuestionario, abierto, enviado por correo electrónico al panel de personas expertas. Con la información obtenida, se elaboró un primer documento borrador.

- En un segundo paso, se envió ese documento borrador al panel de personas expertas para su lectura crítica y para la recogida de nuevas aportaciones para conformar una segunda versión del informe borrador.

- A partir de la información obtenida en esta segunda vuelta, se han elaborado tres versiones que presentamos a continuación: una versión ejecutiva, una explotación más amplia –síntesis- y una tercera, análisis extenso, la más completa, en la que hemos añadido los grandes consensos obtenidos así como aspectos complementarios de sumo interés que nos han suministrado diferentes personas expertas.

---

[59] La explicación de la técnica, como otros aspectos relacionados con el Delphi desarrollado pueden encontrarse en: www.bizkaisare.eus.

A continuación aportamos algunos de los resultados obtenidos en el análisis Delphi con las personas expertas contactadas:

- **Acercamiento a la soledad juvenil.** Las personas expertas que han participado en el Delphi se han acercado a la soledad juvenil desde puntos de vista diferentes, como la investigación, la intervención social o la experiencia profesional. Aun así, coinciden en una idea principal: la soledad juvenil es un fenómeno complejo y no tiene una sola causa. Puede estar relacionada con la precariedad, la vivienda, la familia, la salud mental, las redes de apoyo o la historia personal de cada joven. Por eso, no debe explicarse de forma simple ni igual para todas las personas.

- **Realidad o mayor visibilización.** Las personas expertas consideran que la soledad juvenil es una realidad importante y que merece atención. También señalan que no es necesariamente un fenómeno nuevo, sino que ahora es más visible y se habla más de él. Al mismo tiempo, advierten que no hay que exagerarlo ni convertir toda experiencia de malestar en un problema de soledad. Para entenderlo bien, habría que situarlo en un contexto más amplio, marcado por la precariedad, las dificultades de acceso a la vivienda y las transiciones vitales cada vez más inciertas hacia la vida adulta.

- **Cuestión central o variable dependiente.** Las personas expertas interpretan la soledad juvenil de distintas maneras: como un problema social, como una dimensión del bienestar/malestar o como una consecuencia de otros procesos sociales. Sin embargo, coinciden en que no debe entenderse como un fenómeno aislado. Más bien, la soledad juvenil aparece como una señal de malestar social que se relaciona con la precariedad, la incertidumbre, los problemas de emancipación, la salud mental y el debilitamiento de los vínculos comunitarios.

- **Expresión de malestar emocional y desconexión.** Las personas expertas señalan que la soledad juvenil se relaciona sobre todo con el malestar emocional y con la sensación subjetiva de desconexión. No siempre significa estar físicamente solo o no tener contacto con otras personas. Una persona joven puede estar rodeada de gente y sentirse sola si no se siente reconocida, aceptada o acompañada. Además, esta experiencia cambia según la edad, el contexto y la situación de vulnerabilidad de cada joven.

- **¿Vinculación con la adolescencia?** Las personas expertas tienden a vincular la soledad juvenil más con la adolescencia, porque es una etapa de mucha sensibilidad relacional. En esos años son muy importantes la pertenencia, la obsesión por encajar, la aceptación y la construcción de la identidad. Pero también señalan que la soledad aparece con fuerza en la juventud adulta, sobre todo por causas estructurales como la precariedad, la falta de autonomía o las dificultades para independizarse. Por eso, la soledad juvenil debe entenderse más como un fenómeno ligado a las transiciones vitales que a una edad concreta.

- **Vínculos insuficientes.** Las personas expertas definen la soledad juvenil como una experiencia subjetiva relacionada con la calidad de los vínculos. No es lo mismo soledad que aislamiento. Puede haber relaciones, contactos o convivencia, y aun así existir soledad si esos vínculos no ofrecen apoyo, confianza o reconocimiento. Aunque la soledad juvenil comparte rasgos con la soledad en otras edades, tiene características propias porque aparece en un momento de cambios, incertidumbre y construcción del proyecto vital.

- **¿Desamparo estructural?** Las personas expertas consideran que, entre los 25 y los 34 años, la soledad puede entenderse muchas veces como una forma de desamparo estructural. En esta etapa, el problema no siempre es la falta de relaciones personales, sino la falta de apoyos sociales e institucionales y las carencias materiales para construir una vida autónoma. La precariedad laboral, la dificultad para acceder a una vivienda y la dependencia económica pueden generar una soledad más silenciosa, relacionada con la imposibilidad de avanzar en el propio proyecto de vida.

- **Trayectorias fragmentadas y poslineales.** Las personas expertas destacan que la transición a la vida adulta se ha vuelto más incierta y fragmentada, porque vivimos en una sociedad poslineal. Antes se esperaba una trayectoria más lineal: estudiar, trabajar, independizarse y construir un proyecto de vida. Hoy, muchas personas jóvenes viven interrupciones, retrasos y bloqueos en ese camino. Esta falta de estabilidad dificulta crear vínculos duraderos y puede generar una sensación de desorientación. Por eso, la soledad aparece como resultado de trayectorias vitales más frágiles, entrecortadas y desordenadas.

- **¿Aislamiento institucionalmente producido?** Las personas expertas también entienden la soledad juvenil como una forma de aislamiento producido social e institucionalmente. Esto significa que no depende solo de la persona joven ni de sus habilidades para relacionarse. Factores como la precariedad, la dependencia familiar forzada, la falta de vivienda o la inseguridad económica bloquean trayectorias y reducen oportunidades de relación. Así, la explicación se desplaza desde lo individual hacia las condiciones sociales que dificultan o truncan la autonomía y la pertenencia.

- **Evidencia insuficiente.** Las personas expertas señalan que cada vez hay más estudios sobre soledad juvenil, pero todavía existen límites de conocimiento importantes. Predominan las investigaciones cuantitativas, basadas en datos y encuestas, pero faltan estudios que sigan las trayectorias a lo largo del tiempo y que escuchen más en profundidad las experiencias de las personas jóvenes. Añaden que también hacen falta miradas más interseccionales, que tengan en cuenta cómo se combinan la edad, el género, la clase social, el origen, la discapacidad u otras situaciones de vulnerabilidad.

- **Brecha entre conocimiento e intervención.** Las personas expertas advierten que existe una distancia entre la investigación y la práctica profesional. Desde la academia se señala que falta evidencia suficiente, mientras que desde la intervención social se detectan situaciones de soledad en la vida cotidiana, aunque muchas veces no se nombren así. Esta diferencia muestra la necesidad de conectar mejor el conocimiento científico con la experiencia de quienes trabajan directamente con jóvenes, para diseñar respuestas más útiles y ajustadas a la realidad.

- **Distintas modalidades de soledad.** Las personas expertas reconocen que existen distintas formas de soledad juvenil. Hablan de soledad emocional, social, existencial y estructural, y también de formas más recientes relacionadas con el mundo digital o con la diversidad sociocultural. Sin embargo, señalan que no deben entenderse como categorías separadas. En la vida real, estas formas de soledad suelen mezclarse y reforzarse entre sí. Por eso, es mejor hablar de dimensiones porosamente conectadas que de tipos cerrados.

- **Fenómeno multidimensional.** Las personas expertas coinciden en que la soledad juvenil es un fenómeno multidimensional. Esto significa que puede expresarse de varias maneras al mismo tiempo. La soledad emocional suele estar en el centro de la experiencia, pero también influyen la dimensión social, la estructural, la existencial, la digital y la cultural. Estas dimensiones se superponen y, en muchos casos, están condicionadas por factores estructurales como la precariedad, la falta de autonomía o la desigualdad.

- **Factores fluctuantes.** Las personas expertas señalan que no todas las dimensiones de la soledad tienen el mismo peso en todas las etapas. La soledad emocional es el núcleo de la vivencia personal, porque se relaciona con cómo se siente la persona. La dimensión estructural condiciona muchas otras formas de soledad, porque afecta a las oportunidades de vida. En la adolescencia suele pesar más la soledad social, ligada al grupo y a la pertenencia. En la juventud adulta puede ganar fuerza la soledad existencial, relacionada con el sentido, el futuro y el proyecto vital.

- **La emergencia de la sociedad digital.** Las personas expertas coinciden en que los medios digitales no son la causa principal de la soledad juvenil. Sin embargo, sí pueden transformarla y amplificarla. Las redes sociales pueden facilitar contactos y conexiones, pero también pueden favorecer relaciones superficiales, comparación constante o sensación de no estar a la altura. Su efecto depende del uso que se haga de ellas y del contexto personal y social de cada joven. Por eso, lo digital debe entenderse como un factor importante, pero no determinante.

  Las personas expertas explican que el impacto de lo digital cambia según la forma de soledad. Puede intensificar la soledad emocional, por ejemplo, cuando aumenta la comparación o la búsqueda de reconocimiento. También puede cambiar las relaciones sociales, hacer más visibles algunas desigualdades o influir de forma indirecta en preguntas sobre el sentido y la identidad. En cualquier caso, lo digital actúa como un elemento que modifica la experiencia de soledad, pero no como su causa principal.

- **¿Preminencia de los factores estructurales?** Las personas expertas dan mucho peso a las causas estructurales de la soledad juvenil,

aunque también reconocen su dimensión subjetiva. La precariedad, la vivienda, la incertidumbre económica o las dificultades para emanciparse condicionan mucho las posibilidades de integración social. Pero también importa cómo cada joven vive sus relaciones y sus cambios vitales. Por eso, proponen una mirada que combine biografía y contexto, teniendo en cuenta que los factores relacionales pesan más en la adolescencia y los estructurales ganan fuerza en la juventud adulta.

- **Afectación desigual de la soledad juvenil.** Las personas expertas subrayan que la soledad juvenil no afecta por igual a toda la juventud. Se concentra con más fuerza en contextos donde se acumulan distintas vulnerabilidades. No se explica solo por pertenecer a un colectivo concreto, sino por la combinación y superposición, intersección en suma, de factores estructurales, relacionales y biográficos. Esto significa que una persona puede tener más riesgo de soledad cuando se juntan precariedad, falta de apoyo, discriminación, problemas familiares o dificultades de salud.

- **Zonas de riesgo.** Las personas expertas proponen hablar más de zonas de riesgo que de colectivos cerrados. Esta idea ayuda a evitar etiquetas y a comprender mejor la realidad. La soledad no aparece porque una persona pertenezca a un grupo determinado, sino porque vive en condiciones que aumentan su vulnerabilidad. La acumulación de desventajas, las trayectorias fragmentadas y la falta de apoyos son factores que crean mayor riesgo de desconexión social.

- **Colectivos con más riesgo.** Las personas expertas señalan que, en jóvenes LGTBIQ+ y especialmente en personas trans, la soledad no deriva de esta identificación, sino de la falta de reconocimiento, la discriminación y las barreras para construir relaciones seguras. El problema no está en quién es la persona, sino en un entorno que puede rechazar, invisibilizar o dificultar su pertenencia. Por eso, esta forma de soledad combina dimensiones emocionales, sociales y estructurales.

- **Soledad en contextos protegidos.** Las personas expertas advierten que la soledad también puede aparecer en contextos familiares aparentemente protectores. Esto ocurre, por ejemplo, cuando una persona joven sigue viviendo con su familia no por elección, sino

porque no puede emanciparse. Aunque existan relaciones familiares positivas, la falta de autonomía puede generar una soledad menos visible. Se trata de una soledad estructural encubierta, vinculada a la imposibilidad de construir un proyecto propio.

- **Múltiple afectación.** Las personas expertas destacan que la soledad juvenil puede tener efectos en muchos ámbitos de la vida. Puede afectar a la salud mental, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión o ideación suicida. También puede influir en la salud física, en las conductas de riesgo y en las trayectorias educativas y laborales. Por eso, la soledad no solo produce malestar en el presente, sino que también puede debilitar oportunidades futuras y reproducir desigualdades.

- **Círculo vicioso de la soledad.** Las personas expertas describen la soledad juvenil como un círculo acumulativo, y vicioso. Una situación de vulnerabilidad puede generar soledad; esa soledad puede producir malestar; el malestar puede deteriorar los estudios, el trabajo, las relaciones o la salud; y ese deterioro puede aumentar de nuevo la soledad. Así se crea un proceso que se refuerza y retroalimenta a sí mismo y que puede acabar consolidando situaciones de exclusión si no se interviene a tiempo.

- **Intensidades de la soledad.** Las personas expertas explican que este círculo de soledad puede tener distintos niveles. Puede ser leve y aparecer en momentos concretos; puede ser moderado y mantenerse durante más tiempo; o puede hacerse crónico cuando se relaciona con problemas estructurales. Lo importante no es solo saber si una persona joven se siente sola, sino conocer con qué intensidad lo vive y hasta qué punto esa soledad afecta a su bienestar y a su trayectoria vital.

- **Respuestas multiescalares.** Las personas expertas coinciden en que las respuestas eficaces deben actuar en varios niveles al mismo tiempo. Hacen falta medidas estructurales para prevenir la soledad, como mejorar el empleo, la vivienda y la protección social. También hacen falta medidas comunitarias para crear vínculos, espacios de encuentro y sentido de pertenencia. Y, además, se necesita apoyo individual para acompañar a quienes están en situación de mayor vulnerabilidad. Ninguna de estas respuestas funciona bien por separado.

- **¿Persistencia de dimensiones invisibilizadas?** Las personas expertas advierten que algunas dimensiones de la soledad juvenil siguen siendo poco visibles. Esto ocurre especialmente con la dimensión estructural, la interseccionalidad y las trayectorias vitales truncadas. Cuando estas cuestiones no se perciben, ven e identifican, aumenta el riesgo de pensar que la soledad es solo un problema personal. Esta mirada individualizadora limita la eficacia de las políticas, porque no actúa sobre las causas sociales que producen o mantienen la soledad.

- **No es una identidad.** Las personas expertas insisten en que la soledad juvenil no debe convertirse en una identidad. Una persona joven puede sentirse sola, pero no debe ser definida por esa soledad. Se trata de una experiencia de malestar, no de una característica permanente. Aunque hoy la soledad sea más visible, no conviene normalizarla ni romantizarla. Debe entenderse como una señal de alerta sobre dificultades relacionales, sociales o estructurales que necesitan respuesta.

- **Entorno familiar ambivalente.** Las personas expertas señalan que el papel de las personas adultas es ambivalente. Las familias, el profesorado, los y las profesionales y otras figuras adultas pueden acompañar, proteger y detectar situaciones de soledad. Pero también pueden interpretar mal la experiencia juvenil si la miran desde prejuicios, alarmismo o enfoques demasiado individualizados. Por eso, se necesita una relación más horizontal, basada en la escucha, el respeto y el reconocimiento de la voz de las personas jóvenes.

- **Soledad y participación ambivalente.** Las personas expertas explican que la relación entre soledad y participación juvenil también es ambivalente. La soledad puede reducir la confianza, debilitar la participación y hacer que una persona se retire de la vida social. Pero, en algunos casos, también puede activar la búsqueda de apoyo, participación o acción colectiva. La clave está en el reconocimiento y la pertenencia: cuando las personas jóvenes se sienten escuchadas y valoradas, aumenta su capacidad de actuar y participar.

- **Intergeneracionalidad ambivalente.** Las personas expertas destacan que las relaciones intergeneracionales pueden ayudar a reducir la soledad juvenil cuando ofrecen escucha, reconocimiento y vínculos

significativos. Sin embargo, recuerdan que estas relaciones no sustituyen a las relaciones entre iguales, que son muy decisivas en la juventud. Además, deben basarse en la reciprocidad y no en la sobreprotección. En contextos de precariedad, pueden generar dependencia si limitan la autonomía. Su mayor valor aparece cuando forman parte de comunidades que amplían las oportunidades de pertenencia y conexión.

7.4. Conclusiones y sugerencias

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 la precariedad laboral, dificultades de emancipación, problemas de vivienda, incertidumbre vital, discriminación, pobreza y fragilidad comunitaria.

Desde una perspectiva sociológica, puede interpretarse como un "riesgo fabricado": no surge como un fallo individual, sino como resultado de dinámicas sociales que obligan a la juventud a gestionar trayectorias inestables sin disponer siempre de los apoyos materiales, emocionales y comunitarios necesarios. En este sentido, la soledad juvenil también puede entenderse como una forma de aislamiento producido social e institucionalmente. No depende únicamente de la persona joven ni de sus habilidades relacionales, sino de condiciones sociales que bloquean o dificultan la autonomía, la pertenencia y la construcción de vínculos significativos.

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 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. Dada la proliferación de estudios sobre la soledad que están emergiendo en distintos niveles institucionales y territoriales, así como desde entidades sociales, no debería descartarse la posibilidad de impulsar una operación estadística integrada en el catálogo de Eustat y concebida como una iniciativa interinstitucionalmente concertada.

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 ayudar, 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.

La soledad juvenil no afecta solo a la adolescencia. En esa etapa suele relacionarse con identidad, pertenencia y reconocimiento, mientras que entre los 20 y 35 años se vincula más a factores estructurales: precariedad, emancipación bloqueada, inestabilidad residencial, frustración de expectativas y pérdida de redes. En particular, entre los 25 y los 34 años, la soledad puede entenderse muchas veces como una forma de desamparo estructural. El problema no siempre es la falta de relaciones personales, sino la falta de apoyos sociales e institucionales, así como las carencias materiales para construir una vida autónoma. La precariedad laboral, la dificultad para acceder a una vivienda y la dependencia económica pueden generar una soledad más silenciosa, asociada a la imposibilidad de avanzar en el propio proyecto de vida.

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 vital—, sino que aparece marcada por interrupciones, retrasos y bloqueos. Esta fragmentación dificulta 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.

Existe una relación estrecha entre soledad y vulnerabilidad. La soledad se entrelaza con pobreza, exclusión, migración, discapacidad, problemas de salud mental, violencia, discriminación o ausencia de red familiar. No siempre es posible separar estas dimensiones, ya que suelen superponerse y reforzarse mutuamente. Además, factores como la dependencia familiar forzada, la inseguridad económica o la falta de vivienda reducen las oportunidades de relación, bloquean trayectorias y dificultan la pertenencia social. Por eso, la explicación de la soledad debe desplazarse desde lo individual hacia las condiciones sociales e institucionales que dificultan o truncan la autonomía.

El tratamiento 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, se debe ofrecer 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. La mentoría social y los grupos de iguales son especialmente útiles para generar confianza, reconocimiento y pertenencia.

También es importante atender a jóvenes aparentemente integrados —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.

La infraestructura de cercanía es clave: centros juveniles, educadores de calle, referentes escolares, tutores comunitarios, grupos de iguales y actividades culturales o deportivas con enfoque relacional. Estos modelos son replicables en sus principios —continuidad, personalización, proximidad, trabajo en red y participación juvenil—, aunque deben adaptarse a cada territorio.

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.

Bibliografía

1. Alonso LE. *Trabajo y postmodernidad. El empleo débil.* Madrid: Editorial Fundamentos; 2000.

2. Amezaga Etxebarria A, López Carrasco C, Sádaba Rodríguez I. La conexión como sociabilidad. Mediación de las redes sociales en las soledades juveniles. *Athenea Digital.* 2022;22(3): e3303. doi:10.5565/rev/athenea.3303.

3. Ararteko. *La soledad no buscada. Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía.* Vitoria-Gasteiz: Ararteko; 2020.

4. Ayuntamiento de Barcelona. *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad. Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030.* Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona; 2021.

5. Ayuntamiento de Barcelona. *Guía per a la prevenció, detecció, d'adolescents i joves en situacions de soledad.* Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona; 2021.

6. Ayuntamiento de Barcelona. *La soledat a Barcelona en el marc d'Europa.* Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona; 2020.

7. Ayuntamiento de Bilbao. *Estrategia Municipal frente a la soledad no deseada y el aislamiento social 2026-2035.* Bilbao: Ayuntamiento de Bilbao; 2026.

8. Ballesteros JC, Sanmartín A, Tudela P, Rubio A. *Barómetro juvenil sobre salud y bienestar 2019.* Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad; 2020. doi:10.5281/zenodo.3768432.

9. Bauman Z, Leoncini T. *Generación líquida. Transformaciones en la era 3.0.* Barcelona: Paidós; 2018.

10. Bauman Z, Tester K. *La ambivalencia de la modernidad y otras conversaciones.* Barcelona: Paidós; 2002.

11. Bauman Z. *Vida líquida.* Barcelona: Austral; 2013.

12. Beck U. *La democracia y sus enemigos.* Barcelona: Paidós; 2000. p. 33-42.

13. Beck U. *La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad.* Barcelona: Paidós; 1986.

14. Beck U. *Un nuevo mundo feliz: la precariedad del trabajo en la era de la globalización.* Barcelona: Paidós; 2000.

15. Beck U, Grande E. *La Europa cosmopolita: sociedad y política en la segunda modernidad.* Barcelona: Paidós; 2006.

16. Beck-Gernsheim E, Beck U. *La individualización: el individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas.* Barcelona: Paidós; 2003.

17. Beck-Gernsheim E. *La reinvención de la familia: en busca de nuevas formas de convivencia.* Barcelona: Paidós; 2003.

18. Behatuz. *Soledades no deseadas.* Vitoria-Gasteiz: Observatorio Vasco de Servicios Sociales, Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales; 2023. Gizarteratuz monografikoak.

19. Bell D. *Las contradicciones culturales del capitalismo.* Madrid: Alianza; 1977.

20. Berger P, Berger B, Kellner H. *Un mundo sin hogar. Modernización y conciencia.* Santander: Sal Terrae; 1976.

21. Bruckner P. *La tentación de la inocencia.* Barcelona: Anagrama; 1996.

22. Caballero A, Vilaseca S. Entrevista con Zygmunt Bauman: "Ya no hay lugares vacíos donde arrojar los desperdicios humanos". *El Viejo Topo.* 2003;(183):10-17.

23. Castells M. *La sociedad red.* Madrid: Alianza; 1996.

24. Centro de Investigaciones Sociológicas. *Estudio cualitativo sobre perspectivas de futuro.* Madrid: CIS; 2024.

25. Coeli G. La rebelión invisible: la juventud hikikomori contra la sociedad del rendimiento. *Documentación Social.* 2026;(22). Disponible en: https://documentacionsocial.es/22/a-fondo/la-rebelion-invisible-la-juventud-en-hikikomori-contra-la-sociedad-del-rendimiento

26. Consejo de la Juventud de Barcelona, Ballesté Isern E, Soler-i-Martí R, coordinadores. *Adultocentrisme i polítiques públiques locals: percepcions/propostes juvenils.* Barcelona: Sindicatura de Greuges de Barcelona; 2023.

27. Consejo Económico y Social de España. *Informe de la realidad migratoria en España: prioridades para las políticas públicas.* Madrid: CES; 2025.

28. Diputación Foral de Bizkaia. *Estrategia Bizkaia Gazteak 2030.* Bilbao: DFB; s.f. Disponible en: https://gazteak.bizkaia.eus

29. Documentación Social. *Juventud, vínculos y soledad no deseada.* Madrid: Cáritas; s.f. Número 22. Disponible en: https://documentacionsocial.es/22/

30. Domingo A. Los retos de la sociedad del futuro. *Revista Idees.* 2025;(64).

31. Domínguez Olabide P. *Vínculos comunitarios para abordar la soledad: una revisión de las principales intervenciones y programas.* Bilbao: BizkaiSare, Dirección de Cohesión Social, Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad, Diputación Foral de Bizkaia; 2025. Disponible en: www.bizkaisare.eus

Bibliografía

32. Eagleton T. *Esperanza sin optimismo.* Madrid: Taurus; 2016.

33. EAPN. *El Estado de la Pobreza 2025. Pobreza y territorio: comunidades autónomas y Unión Europea.* Madrid: EAPN; 2025.

34. EAPN. *El Estado de la Pobreza 2025. Seguimiento de los indicadores de la Agenda UE 2030.* Madrid: EAPN; 2025.

35. Escapa S. *El reto invisible: la soledad no deseada en la infancia.* Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona; 2023.

36. Escapa S. *La soledad no deseada en Barcelona en el año 2024. Nuevos datos de la encuesta ómnibus.* Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona; 2025.

37. Eustat. *Proyecciones de la población de la C. A. de Euskadi. 2026-2045.* Vitoria-Gasteiz: Eustat; 2026.

38. Fantova F. *Enfoque y abordaje de la soledad no deseada.* Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona; 2021.

39. Feixa C, director. *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia.* Madrid: Injuve; 2014.

40. Fernández Alonso M. La soledad en España. Perfiles de su percepción positiva o negativa. *Rev Esp Sociol.* 2026;35(1):a290. doi:10.22325/fes/res.2026.290.

41. Fernández de Larrinoa Palacios PP, Ortiz Marqués N, Castro Blanco MP, Zalbidea Botrán A, Gómez Garay H. *Combatiendo la vivencia de soledad en las personas mayores.* Bilbao: BBK, Universidad de Deusto; 2025.

42. Flores Martos R. Echar raíces en tiempo de sequía: el desafío de la juventud ante la fractura del pacto social. *Documentación Social Digital.* 2026. Disponible en: https://documentacionsocial.es/contenidos/ciencia-social/echar-raices-en-tiempo-de-sequia-el-desafio-de-la-juventud-ante-la-fractura-del-pacto-social/?print=pdf

43. Freixa C, Benedicto J. *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia.* Madrid: Ministerio de Juventud e Infancia; 2025.

44. Fresno-Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. *Barómetro de la soledad no deseada en el País Vasco 2024.* Madrid: Fundación ONCE, Fundación AXA; 2025.

45. Fundación FOESSA. *Informe sobre exclusión y desarrollo social en Euskadi. Resultados de la encuesta sobre integración y necesidades sociales 2024.* Madrid: Fundación FOESSA, Cáritas; 2025.

46. Fundación FOESSA. *IX Informe sobre exclusión y desarrollo social en España.* Madrid: Fundación FOESSA, Cáritas; 2025.

47. García F. El mito de Theuth. Una reflexión sobre el impacto de las redes sociales y la IA en las personas. *Documentación Social.* 2026;(22). Disponible en: https://documentacionsocial.es/22/a-fondo/el-mito-de-theuth-una-reflexion-sobre-el-impacto-de-las-redes-sociales-y-la-ia-en-las-personas

48. Gentile A. I*nestabilidad laboral y estrategias de emancipación. Los jóvenes-adultos mileuristas de Barcelona y Roma* [tesis doctoral]. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2009.

49. Giddens A. *Las consecuencias de la modernidad.* Madrid: Alianza Editorial; 1990.

50. Giddens A. *Un mundo desbocado: los efectos de la globalización en nuestras vidas.* Madrid: Taurus; 1999.

51. Gil J. *Generación inquilina. Un nuevo paradigma de vivienda para acabar con la desigualdad.* Madrid: Capitán Swing; 2026.

52. González-Anleo JM, Llorente J, Megías I, Pérez A, Álvarez N, Mejías M, et al. *Jóvenes españoles 2026.* Madrid: SM, Observatorio de la Juventud en Iberoamérica; 2026.

53. H/Advisors. *H/orizontes. Abril 2026.* Estudio sociológico. Madrid: H/Advisors; 2026.

54. Hertz N. *El siglo de la soledad. Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido.* Barcelona: Paidós; 2020.

55. Injuve. *Informe de la Juventud en España 2024. Entre la resiliencia y la emergencia.* Madrid: Ministerio de Infancia y Juventud; 2025.

56. Injuve. *Informe Juventud en España 2024.* Madrid: Injuve; 2025.

57. Injuve. *Juventud en cifras. Salud 2025.* Madrid: Injuve; 2025.

58. Lamo de Espinosa E. *La sociología del siglo XX.* Reis. 2001;(96).

59. Lázaro Fernández S, Mota López R, Rubio Guzmán E. Una aproximación a la soledad juvenil: ¿de qué hablamos? ¿Qué podemos hacer? *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa.* 2022;(80):13-35.

60. Lipovetsky G. *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo.* Barcelona: Anagrama; 1983.

61. López Mondéjar L. *Sin relato. Atrofia de la capacidad narrativa y crisis de la subjetividad.* Barcelona: Anagrama; 2024. p. 14-15.

62. Marsillas S. *Ante el enigma de la soledad: trascender la mirada individual para abordar un fenómeno común.* Bilbao: BizkaiSare, Dirección de Cohesión Social, Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad, Diputación Foral de Bizkaia; 2025. Disponible en: www.bizkaisare.eus

Bibliografía

63. Martín García X. Caminos de inclusión: ayuda mutua y reconstrucción de identidades juveniles [Paths of Inclusion: Mutual Aid and Reconstruction of Youth Identities]. T*eoría de la Educación. Revista Interuniversitaria.* 2025;37(1):187-205. doi:10.14201/teri.31771.

64. Martín Roncero U, González-Rábago Y. Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gac Sanit.* 2021;35(5):432-437. doi:10.1016/j.gaceta.2020.07.010.

65. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. *Marco estratégico estatal de las soledades 2026-2030.* Madrid: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030; 2026.

66. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. *Marco estratégico estatal de las soledades 2026-2030.* Madrid: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030; 2026.

67. Nadador-Moncayo L, Sánchez-Suricalday A. Riesgos asociados al uso de las tecnologías en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.* 2025;23(1):1-19. doi:10.11600/rlcsnj.23.1.6692.

68. Observatorio Demográfico CEU-CEFAS. *La soledad en España.* Madrid: CEU-CEFAS; 2024.

69. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. *Barómetro de la soledad no deseada 2024.* Madrid: ONCE, AXA; 2023.

70. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. *Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España.* Madrid: Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, ONCE; 2023.

71. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. *Estudio sobre discapacidad y soledad no deseada en España.* Madrid: ONCE; 2025.

72. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. *Decálogo de características de las políticas públicas de soledad no deseada. Grupo de trabajo de políticas públicas de soledad.* Madrid: ONCE; 2025.

73. Observatorio Vasco de la Juventud. *Diagnóstico de la situación de la juventud de Euskadi 2024.* Vitoria-Gasteiz: Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico, Gobierno Vasco; 2024.

74. Observatorio Vasco de la Juventud. *Juventud, redes sociales e información 2025.* Vitoria-Gasteiz: Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico, Gobierno Vasco; 2025.

75. Pérez Díaz MT, Simón P, Clavería S, García-Albacete G, López Ortega A, Torre M. *Informe Juventud en España 2020.* Madrid: INJUVE; 2021.

76. Puga D. La fecundidad y las transformaciones familiares en España. ¿Hacia la fatalidad o la complejidad? *Revista Digital Idees.* 2025;(64).

77. Rodríguez-Berrio A, Beloki Marañón U, Mosteiro Pascual A, Sobremonte de Mendicuti E. Soledades juveniles, atención integrada y estrategias de abordaje: análisis del caso de Gran Bretaña. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa.* 2022;(80):37-57.

78. Rosa H. *Alienación y aceleración: hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía.* Barcelona: Katz; 2016.

79. Sánchez E. La soledad era esto. Apuntes para una conceptualización social de la soledad. *Documentación Social.* 2026;(22). Disponible en: https://documentacionsocial.es/22/a-fondo/la-soledad-era-esto-apuntes-para-una-conceptualizacion-social-de-la-soledad

80. Sancho M, coordinadora. *Bakardadeak: explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa.* Donostia: Fundación Matia; 2020.

81. Sandel MJ. *La tiranía del mérito. ¿Qué ha sido del bien común?* Madrid: Debate; 2020.

82. Sanzo L. Juventud y desigualdad estructural. Conferencia dictada en Sodupe, Bizkaia; otoño de 2025.

83. Sennett R. *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo.* Barcelona: Anagrama; 1998.

84. Sennett R. *La cultura del nuevo capitalismo.* Barcelona: Anagrama; 2006.

85. Soler-Masó P, Iglesias Vidal E, Espona Barcons B. La prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa.* 2022;(80):59-79.

86. Subirats J. Políticas de bienestar y democracia de lo común. En: Jaraíz G, editor. *Bienestar social y políticas públicas. Retos para pactar el futuro.* Madrid: Libros de Catarata; 2018. p. 319-329.

87. Zubero I. Desamparo, populismo y xenofobia. *Revista Española del Tercer Sector.* 2015;(31):89-117.

BizkaiSare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

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