

M. GONZÁLEZ

VIGO

La soledad afecta a una de cada cuatro personas jóvenes en España: el porcentaje de personas de entre 16 y 29 años que declara sentirse en una situación de soledad en el momento presente alcanza el 25,5%. Así lo confirma el primer informe en España sobre soledad no deseada en jóvenes elaborado por el Observatorio Estatal de la Soledad y promovido por Ayuda en Acción y Fundación ONCE. La encuesta muestra, además, que cerca de la mitad de los jóvenes que se sienten solos actualmente llevan sintiéndose así desde hace más de tres años (45,7%). De hecho, dos de cada tres (69,0%) se sienten solos o se han sentido solos en el algún momento de su vida.

Estos datos coinciden con la percepción entre la propia juventud de que la soledad juvenil es un fenómeno extendido. La gran mayoría de jóvenes (un 77,1%) afirma conocer a otras personas que puedan sentirse solas sin desearlo. En cuanto a la intensidad y peores momentos, el 71,4% de la juventud que se siente sola manifiesta sufrir este problema "con frecuencia" y un 30,5% lo acusa sobre todo por las noches. Los datos muestran también que afecta más a mujeres (31,1%) que a hombres (20,2%).

"Sospecho que no habrá diferencias significativas entre las personas jóvenes y las no tan jóvenes. De un tiempo a esta parte se observa cómo se incrementa la demanda psicológica de personas que necesitan, simplemente, charlar con alguien de lo que le está sucediendo, puesto que a veces no tienen a nadie con quien compartir sus dificultades", expone el psicólogo **Roberto Antón**, que también es profesor universitario en el Grado de Psicología en la Universidad Internacional de Valencia (VIU).

"Como en muchas otras cuestiones de índole psicológica, no se puede despejar una única variable como la causa de esta soledad y, generalmente, los procesos suelen ser más circulares o relacionales", prosigue el terapeuta, experto en programas de intervención familiar. "En ocasiones son personas que no encuentran a personas afines, otras situaciones de este tipo tienen que ver con que la persona se volcó en algún aspecto de su vida (pareja, estudios, trabajo, familia...) y abandonó o descuidó las relaciones sociales, y al cambiar esa situación, se siente descolocada", expone. "En ocasiones, las personas entran en un círculo evitativo (generalmente por temores de diversa índole) y con el paso del tiempo manifiestan más dificultades para mantener contacto con otras personas".

"Estos datos reflejan una tendencia que se ven dando de xeito máis acusado dende a pandemia", destaca **Guadalupe Oroña**, presidenta de la sección de Psicología da Intervención Social del Colexio Oficial de Psicología de Galicia. "É unha porcentaxe significativa, dende logo".

Oroña apunta también a diferentes causas las que motivan esta situación. "En primeiro lugar, non ten tanto que ver o feito de ter interaccións con sentirse sós; son cousas diferentes", puntualiza la psicóloga. "En xeral, tódolos cambios que vimos sufrindo a sociedade nos últimos tempos, que incluso é máis individualista e menos comunitaria, teñen que ver, pero poden ser múltiples as causas", destaca. "Por exemplo, por fal-

La soledad también se instala entre la juventud

Una de cada cuatro personas jóvenes en España declara sentirse en una situación de aislamiento no deseado, mientras que cerca del 70% asegura haberse sentido solo en algún momento de su vida

LAS CIFRAS

25,5%

De los jóvenes entre 16 y 29 años se sienten solos en el momento actual

69%

Se sienten solos o se han sentido solos en algún momento de su vida

cosas que no van a ayudar a evitar ese sentimiento de soledad. La desconexión social que se dio y que sesigue manteniendo en muchos casos es una de las principales causas de esa soledad", afirma. "El aumento del trabajo en remoto y del uso de las tecnologías genera una gran desconexión del mundo: no se habla, no se interactúa con nadie, lo cual genera un distanciamiento y también puede desembocar en una mayor dificultad o rechazo a la interacción real cuando toca hacerlo", prosigue.

Sin embargo, María Bello apunta que "aunque las nuevas tecnologías han cambiado la forma en la que la gente se relaciona y se comunica, eso no implica que dejen de ser esenciales para nuestra vida. Es necesario crear un equilibrio entre el mundo real y el mundo digital", destaca.

Responsabilidad afectiva

En este contexto, Roberto Antón indica que "la gente joven tiene muy interiorizada la expresión de emociones y manejan conceptos como la responsabilidad afectiva o la empatía, que eran desconocidos hasta hace poco tiempo", por lo que cree que "son más habilidosos socialmente, en general, que generaciones anteriores". "Es probable que la pandemia haya generado cierto distanciamiento, menor compromiso social y haya fomentado cierto individualismo; ahora bien, no podemos hablar de una única causa, y seguramente tendrá alguna relación, pero no se puede hablar de una relación causa-efecto". En cuanto a las nuevas tecnologías, el terapeuta indica que "al contrario de lo que se piensa, generan nuevos contactos sociales y evitan el aislamiento de muchos jóvenes". "Se trata de una nueva manera de relacionarse, que fa-

cilita que muchas personas puedan mantenerse conectadas y frenar su sentimiento de soledad".

"El ser humano es social por naturaleza y la soledad no deseada es una dificultad que puede generar un malestar significativo", advierte sin embargo: "Pongámonos en la piel de una joven que llevaba varios fines de semana sin salir porque había tenido problemas de relación con su grupo de amigas: eso provocaba que se pasase el tiempo refrescando las historias de Instagram de su grupo. Mientras ella estaba sola, encerrada en su habitación, en pijama, a oscuras..., sus amigas colgaban historias saliendo de fiesta y pasándose genial con algún chico que le gustaba. Esto puede ser un hecho puntual, pero si se mantiene en el tiempo y se cronifica, cualquiera puede imaginarse el malestar emocional que puede provocar".

María Bello destaca que este sentimiento de soledad no deseada, "sumado a la posibilidad de tener algún problema de salud mental, puede traer consigo un aislamiento social, presentando dificultades a la hora de participar en actividades sociales o para establecer relaciones con más gente". "Esta situación también es posible que afecte al rendimiento académico, dificultando la concentración, lo cual -sumado al malestar emocional- interferirá de forma negativa en su proceso educativo". "Hay que tener también en cuenta que, en muchos casos, los problemas de salud mental pueden venir acompañados de problemas a nivel físico, por lo que hay que prestar atención a ambas partes y tomar medidas

siempre que sea necesario, tanto yendo al médico como al psicólogo".

Ansiedad social

Guadalupe Oroña constata también que "están chegando moitos mozos con ansiedade social, con problemas para interaccionar cos demais, con baixa autoestima, illamento e sentimentos de baleiro existencial e, nos casos máis graves, con ideación suicida, tamén por esa percepción de falta de apoio". Además de influir en el rendimiento académico, como apuntaba María Bello, Oroña afirma que "hai estudos que correlacionan o sentimento de soidade cun maior abuso de substancias". "Temos que ter en conta que a xente nova é máis vulnerable e non ten esa experiencia vital da xente maior, non ten esa capacidade de resiliencia ou esas vivencias que xa teñen os maiores que lles permiten extraer aprendizaxes. As persoas mozas enfróntanse a isto dende a inexperiencia vital e, ademais, nunha época onde o feito de sentirse dentro do grupo ten unha importancia enorme".

El sociólogo y analista de datos **Sergio Prieto** también puntualiza que "el concepto de soledad no es lo mismo que el aislamiento social". "Según el informe, por aislamiento social se entiende la falta sustancial de contactos sociales y puede medirse de manera objetiva; en cambio, la soledad es un senti-



ROBERTO ANTÓN
PSICÓLOGO

"Puede llegar a generar un malestar significativo"



GUADALUPE OROÑA
PSICÓLOGA

"Os mozos enfróntanse a isto dende a inexperiencia vital"



MARÍA BELLO
PEDAGOGA

"Es necesario crear un equilibrio entre el mundo real y el digital"



SERGIO PRIETO
SOCIÓLOGO

"Estar conectado puede causar sentimientos de soledad"