



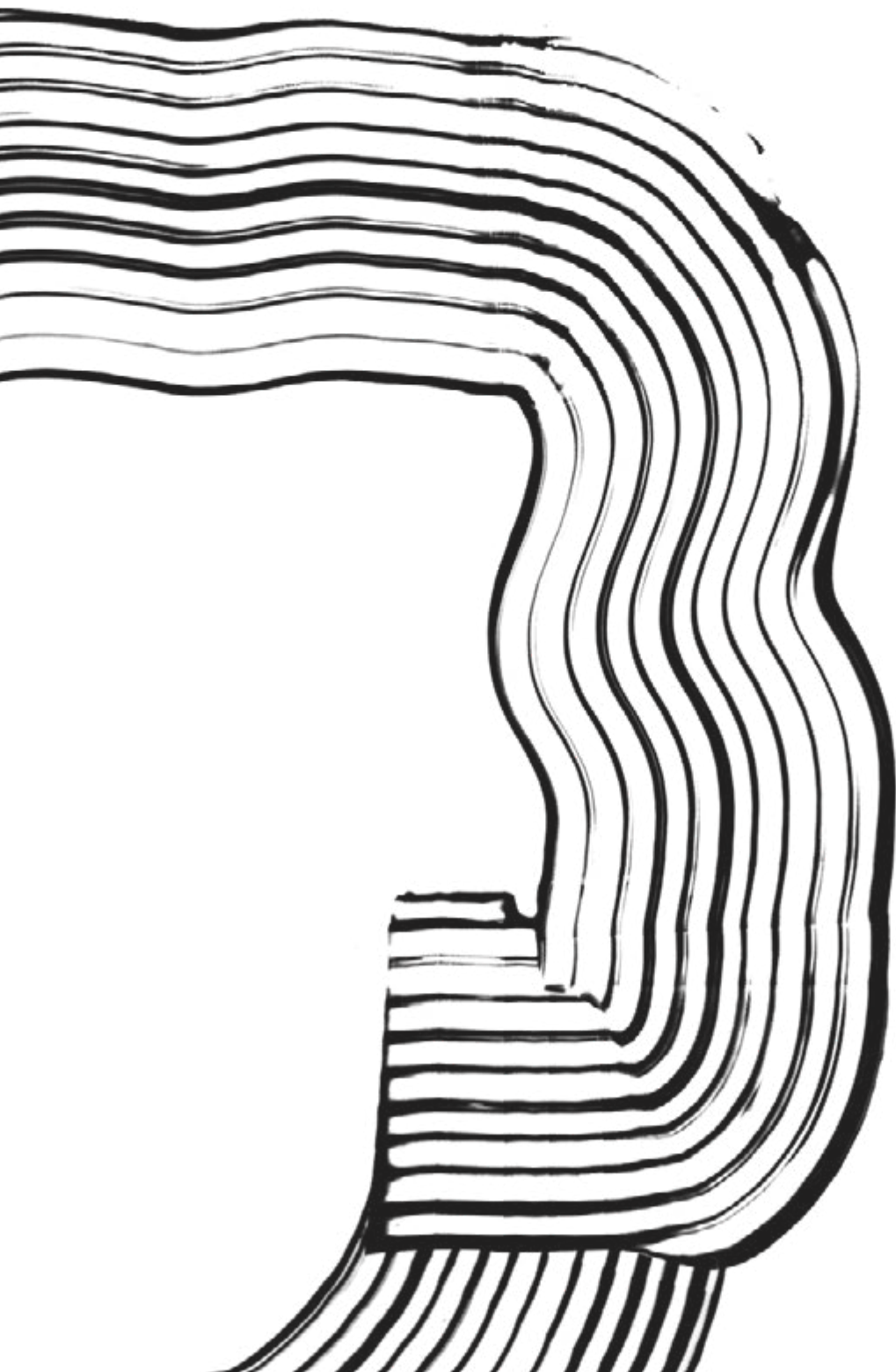
PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA



EL PAPEL DEL VOLUNTARIADO EN LA ADOLESCENCIA FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA




EL PAPEL DEL VOLUNTARIADO EN LA ADOLESCENCIA FRENTA A LA SOLEDAD NO DESEADA



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. SOLEDAD NO DESEADA: CONCEPTO Y FACTORES CLAVE	8
3. EL PAPEL DE LAS ENTIDADES DEL TERCER SECTOR	12
4. CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN	14
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS	18
5.1. Planteamiento de la cuestión	19
5.2. El voluntariado	20
5.3. La soledad	21
5.4. La adolescencia-juventud	23
5.5. Rural-urbano	25
5.6. Precipitantes.....	26
5.6.1. El contexto social.....	27
5.6.2. La metamorfosis adolescente.....	28
5.6.3. Migración	29
5.6.4. Discapacidad	30
5.6.5. Diversidad afectivo-sexual	31
5.6.6. Acoso escolar	31
6. PROPUESTAS DE ACTUACIÓN	32
6.1. Contexto	33
6.1.1. No maleficencia.....	33
6.1.2. Las entidades y el voluntariado	33
6.2. Propuestas	34
6.2.1. Creación de redes	34
6.2.2. Actuación comunitaria.....	35
6.2.3. Voluntariado de ida y vuelta	36
7. CONCLUSIONES	38
BIBLIOGRAFÍA	40
ANEXO I	45
ANEXO II	58



En la elaboración de este informe han colaborado personas y entidades que, de manera desinteresada, han aportado su conocimiento, opiniones y tiempo. Gracias a su dedicación y generosidad ha sido posible crear un documento de calidad y utilidad. A todas ellas les expresamos nuestro más sincero agradecimiento.

Personas colaboradoras:

Ana Crespo Rodríguez

Alba Teresa González Esteban



1. INTRODUCCIÓN



La soledad no deseada se ha consolidado como un problema de salud pública de primer orden por sus implicaciones personales, sociales, económicas y sanitarias. Según datos del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (OESND, 2023), el 25,5% de la juventud española afirma sentirse sola en la actualidad y el 69% reconoce haberlo experimentado en algún momento de su vida. Estas cifras evidencian que la soledad no deseada está extendida entre la población joven, que disminuye progresivamente con la edad hasta llegar a un mínimo en la franja de 55 a 74 años y, en edades posteriores, vuelve a aumentar significativamente (OESN, 2024).

La juventud es una etapa vital en la que se asumen nuevos roles, identidades y relaciones por lo que cualquier acontecimiento más o menos disruptivo puede tener un gran impacto psicológico, generar sentimientos de soledad no deseada o afectar al bienestar emocional de las personas (Golemis et al., 2021). Además, puede acarrear consecuencias más duraderas como problemas de salud mental, comportamientos de riesgo para la salud, peores estrategias para afrontar los problemas o incluso dificultades académicas y laborales (Hu y Gutman, 2021).

Ante esta realidad, la Estrategia Nacional de Salud Mental 2022-2026 (Ministerio de Sanidad, 2021) subraya la importancia de la participación comunitaria, las redes sociales (analógicas) y las RRSS (digitales), el apoyo social percibido, las asociaciones o los grupos de ayuda para promover la salud mental. En este sentido, el voluntariado puede ser una herramienta valiosa y ya hay numerosos estudios que exploran su relación con el bienestar. Sin embargo, para analizar esta vinculación resulta necesario considerar aspectos como variables sociodemográficas, características personales, el entorno, las relaciones familiares, de amistad y vecinales o el tipo de voluntariado realizado (Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo, 2015; Goswami 2012).

El voluntariado juvenil representa una vía de participación en la comunidad que permite a los y las jóvenes establecer vínculos con otras personas o desarrollar competencias tanto emocionales como sociales con las que poder afrontar mejor los desafíos de su entorno. Tal como señala el programa de Voluntarios de Naciones Unidas (United Nations Volunteers, 2018), el voluntariado juvenil fortalece la cohesión social y promueve en las personas voluntarias capacidades clave para la adaptación y el empoderamiento en contextos cambiantes.

El informe ahonda en varios de estos temas y estudia si la acción voluntaria puede ser un factor protector ante la soledad no deseada y si puede convertirse en una palanca para generar vínculos, redes sociales, aprendizaje de competencias y bienestar. En esta ocasión, se aborda el fenómeno de la soledad no deseada como un problema estructural que requiere propuestas innovadoras, integrales y cooperativas que permitan avanzar hacia sociedades más cohesionadas y sostenibles emocionalmente.

A person is lying on a white, wrinkled sheet. They are holding a large, textured, golden-yellow object, possibly a fan or a piece of fabric, over their head. The object has a rough, fibrous texture and is held in a way that it partially obscures the person's face. The lighting is soft, creating a somber and contemplative mood.

2. SOLEDAD NO DESEADA: CONCEPTO Y FACTORES CLAVE

Partir de la definición del concepto de soledad no deseada es imprescindible para avanzar en su conocimiento. El Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (OESND, 2023) distingue entre el aislamiento social (como falta objetiva de relaciones o contactos) y la soledad no deseada, que se entiende como una vivencia subjetiva asociada a la carencia percibida de vínculos que sean satisfactorios para la persona, bien porque existen menos relaciones de las esperadas o bien porque las relaciones existentes no ofrecen el apoyo emocional deseado. Por lo tanto, la soledad no deseada supone una brecha entre la percepción de expectativas y la realidad de los vínculos que posee la persona (Lázaro, Mota y Rubio, 2022).

Aquí conviene matizar ciertas cuestiones que plantean algunos autores en el sentido de que estar más solo o tener menos conexiones sociales no tiene por qué ser problemático o implicar un estado negativo de la persona (Ahmed, 2020; Bomsjö et al., 2019), sino que se puede valorar como un momento de reflexión o crecimiento personal (Rokach, 2000).

Por lo tanto, resulta necesario acotar el término de soledad no deseada y, para ello, se distinguen varios tipos y dimensiones. Por un lado, desde un punto de vista social, se puede definir como una dimensión cuantitativa en la que la red social es insatisfactoria por contar con pocos contactos y vínculos sociales. Por otro lado, la soledad emocional se vincula con una dimensión cualitativa que plantea un sentimiento subjetivo y negativo por la percepción de que la persona no cuenta con suficientes personas íntimas o que los vínculos no son suficientemente íntimos (Gomboc et al., 2022; Yanguas et al., 2020). Por su parte, las clasificaciones clásicas se refieren a la falta de seguridad y apego y a la soledad familiar o romántica (de pareja).

Según la edad, estas dimensiones de la soledad se manifiestan de manera diferente. Las personas jóvenes muestran niveles altos de soledad emocional, pero más bajos de soledad social (Gomboc et al., 2022). Para las personas de mayor edad, la calidad de las relaciones es un factor protector frente a la soledad mientras que entre las personas jóvenes el factor protector de mayor calidad puede ser la cantidad de las relaciones sociales (Víctor y Yang, 2012).

También existen varios factores determinantes de la soledad:

- **Factores demográficos.** La literatura científica ha identificado de manera consistente diversos factores demográficos como determinantes de riesgo de aparición de la soledad no deseada. Entre ellos, vivir solo/a, tener bajo estatus socioeconómico, ser inmigrante o estar desempleado (Lim, Eres y Vasan, 2020; Morrish y Medina-Lara, 2021).

Al contrario, la convivencia familiar actúa como un factor protector al proporcionar una red de apoyo emocional que mitiga el sentimiento de soledad. Asimismo, la clase social se relaciona con la edad y se ha observado que los jóvenes con mayores ingresos, empleo y estudios presentan niveles más bajos de soledad no deseada que aquellos con menor nivel educativo o situación laboral precaria (Groarke et al., 2020; Hu y Gutman, 2021).

- **Factores de salud.** Diversas patologías físicas y mentales se han asociado ya con la soledad no deseada. Por ejemplo, enfermedades crónicas, la movilidad reducida, menor actividad física y los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad son factores que pueden predisponer a sentir soledad (Petitte et al., 2015; Pels y Kleinert, 2016; Lim, Eres y Vasan, 2020). Por ello, la OMS alerta que la soledad se asocia con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, depresión y ansiedad (OMS, 2025).

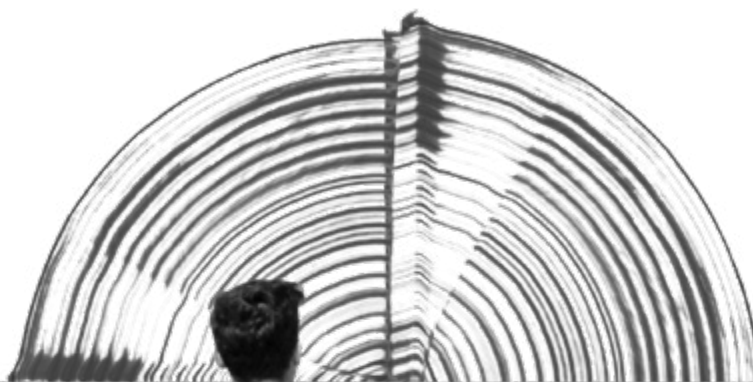
- **Factores socioambientales.** La transformación digital y el cambio en la organización del trabajo han modificado profundamente las dinámicas sociales. Entre otras cuestiones, la comunicación digital y las RRSS, aunque facilitan el contacto entre las personas también puede fomentar relaciones superficiales y reducir las interacciones presenciales significativas (Lim, Eres y Vasan, 2020).

En este sentido, parece que la comunicación se ha convertido en una “transacción” entre contenidos y *likes*, favoreciendo la exposición pública de actividades que antes quedaban en el círculo cercano. La posibilidad de realizar casi todas las acciones de la vida cotidiana sin un contacto humano “directo” debido al entorno digital puede estar reforzando el aislamiento social, lo que puede afectar más a quienes se sienten más desconectados/as, ampliando así su sensación de soledad.

Al tiempo, el auge del teletrabajo, la disminución del compromiso laboral y las extensas jornadas laborales ya se vinculan con una menor interacción social y con el aumento de sentimientos como la soledad (Santas, Isik y Demir, 2017; Zhong et al., 2016).

Aquí cabe mencionar el contexto territorial ya que las cuestiones de tipo cultural y la forma de vida pueden ser determinantes a la hora de explicar las diferencias entre países o regiones de un mismo país. En estudios anteriores se ha puesto de manifiesto que países del centro y del sur de Europa presentan mayores tasas de soledad (Pinazo y Donio, 2018; Yanguas et al., 2020).

La complejidad del fenómeno que se ha intentado esbozar invita a realizar un análisis de manera interseccional que considere las múltiples cuestiones que puedan afectar a su prevalencia. Según Demelova et al. (2024), “la racialización o la aporofobia activan la percepción de rechazo y de la falta de pertenencia, hecho que puede desarrollar una tendencia al aislamiento” (p. 29). Además, señalan que la soledad puede quedar relegada a un segundo plano respecto de otras necesidades sociales por lo que es necesario contar con una mirada flexible, que pueda adaptarse a las distintas formas que pueda adoptar la soledad.



A woman with dark hair, wearing a red t-shirt with a white shield emblem, is engaged in a conversation with two men. The man on the left is wearing glasses and a grey shirt, while the man on the right has a beard and is wearing a blue and white patterned shirt. They are standing in front of a large Argentine flag that is partially visible at the top and bottom of the frame. The background is a blurred indoor setting.

3.

EL PAPEL DE LAS ENTIDADES DEL TERCER SECTOR

La soledad no deseada ha pasado de ser una cuestión alejada y olvidada del interés general, así como relegada a ciertos ámbitos, a ser un tema recurrente en los posicionamientos y las acciones del Tercer Sector y de las administraciones públicas. En los últimos años, las entidades se han convertido en actores fundamentales para la identificación, la prevención y el acompañamiento de personas en situación de soledad.

La Plataforma del Tercer Sector (2025) destaca que hasta el 57,9% de la población percibe que las entidades sociales son los agentes sociales que más se esfuerzan en combatir esta soledad. En su posicionamiento estratégico, esta plataforma propone reforzar los servicios públicos con un enfoque comunitario, impulsar la prescripción social como alternativa a la medicalización y fomentar redes de apoyo locales que promuevan el cuidado mutuo y la participación ciudadana.

Por su parte, el Observatorio Vasco del Tercer Sector de Acción Social (2025) incide en la importancia de trabajar en red y crear sinergias entre distintos sectores que puedan adaptarse al contexto y a las personas que sean objeto de la intervención.

Asimismo, el proyecto CRECE, desarrollado por la Fundación ISEAK para Cruz Roja Española, plantea que la soledad no deseada no debe abordarse solo como problema individual, sino que debe entenderse como un problema social. Sus informes destacan la importancia de reconocer la diversidad de experiencias de soledad y promover entornos inclusivos y resilientes mediante la colaboración entre entidades sociales, administraciones y ciudadanía (Demelova et. al, 2024).

Como menciona Sala (2019), “parece indispensable pasar por la definición y el diseño de marcos de corresponsabilidad entre la administración pública y las entidades del tercer sector, que nos permitan la coproducción de programas partiendo de unos valores conjuntos” (p. 6), por lo que afrontar este problema representa un desafío compartido para las administraciones públicas, el Tercer Sector, los agentes comunitarios y la ciudadanía en su conjunto.

4.

CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

Metodológicamente, esta investigación se ha planteado desde una perspectiva cualitativa que permite profundizar en el fenómeno de la soledad no deseada y obtener la mayor cantidad de información posible. Los objetivos planteados fueron los siguientes:

- O1. Identificar aspectos de la acción voluntaria que constituyen un factor de protección respecto a la soledad en jóvenes, teniendo en cuenta la variable género.
- O2. Identificar formas en las que el voluntariado puede ser una herramienta para paliar la soledad en jóvenes.
- O3. Describir fórmulas idóneas para que las personas jóvenes en situación de soledad accedan al voluntariado como recurso de capital social.

La estrategia de investigación utilizada en esta ocasión ha sido el estudio de caso:

- Estudio de caso del Voluntariado. Mediante entrevistas semiestructuradas se ha recogido el punto de vista de personas voluntarias de 14 a 18 años y de personas responsables de voluntariado, independientemente de su edad.
- Estudio de caso de la Soledad. Las entrevistas semiestructuradas se dirigieron a personas jóvenes de 14 a 18 años en situación de soledad y profesionales que trabajan con estos perfiles (psicólogos/as, educadores/as, trabajadores/as sociales, etc.).

Aunque la investigación pretendía contribuir al conocimiento acerca de las personas jóvenes y su situación de soledad no deseada, el interés de estudio central ha estado en conocer qué papel juega el voluntariado en este contexto, considerando su potencial como factor protector contra la soledad no deseada. En un primer momento se diseñaron un número de entrevistas por perfil a entrevistar, pero finalmente, no ha sido posible cubrir la cantidad teórica deseada en todos los perfiles debido a varios factores, entre ellos, la baja disponibilidad de personas voluntarias entre 14 y 18 años y la dificultad de encontrar profesionales que específica o únicamente se dediquen a atender situaciones de soledad en menores.

Tabla 1.

Trabajo de campo diseñado frente al realmente realizado.

PERFIL	ENTREVISTAS PLANTEADAS	ENTREVISTAS REALIZADAS
Personas en situación de soledad	4	4 (E1 a E4)
Personas jóvenes voluntarias	8	3 (E5 a E7)
Profesionales	8	6 (E8 a E13)
Responsables de voluntariado	4	5 (E14 a E18)

Para el diseño de las entrevistas se llevó a cabo una revisión y un análisis bibliográfico previo que permitió incorporar en una propuesta los distintos factores a considerar. Fruto de esta revisión bibliográfica y de las aportaciones realizadas por personas expertas que han colaborado en este estudio se elaboró un guion de entrevista adaptado a cada uno de los perfiles a entrevistar, que se incluyen en el Anexo I.

Respecto al procedimiento de la investigación y de manera paralela a la construcción de guiones se contactó con organizaciones socias de la PVE para informarles del estudio y conocer su interés en participar y redirigir la iniciativa a otras organizaciones interesadas. Al recibir la información, el equipo técnico de la PVE contactó por correo electrónico y/o teléfono con las entidades para explicar los detalles de la investigación y conocer el tipo de perfiles con los que contaban. En algunos casos, su participación se cerró en ese momento mientras que en otras ocasiones hubo que establecer uno o varios contactos posteriores para conseguirlo.

Una vez determinados todos los perfiles se enviaron los consentimientos informados en los que se explicaban, entre otras cuestiones, los objetivos de la investigación e información relativa a la grabación y la protección de datos (ver Anexo II). Cuando estos se recibían cumplimentados se procedía al contacto de nuevo vía mail con la entidad o con la persona participante para cerrar la fecha de la entrevista. Cabe destacar que todas las entrevistas se realizaron de manera online a través de *Teams* entre los meses de mayo y julio de 2025.

En total, 58 entidades y/o plataformas de voluntariado fueron contactadas en los primeros meses de ejecución de este estudio. De ellas, 15 entidades estuvieron primeramente interesadas en participar y los perfiles cumplían

con los requisitos necesarios, pero finalmente, solo 10 entidades participaron, considerando que en algunos casos una misma entidad participó mediante varias sedes territoriales.



5. ANÁLISIS DE RESULTADOS



5.1. Planteamiento de la cuestión

Como todo trabajo de investigación, este presenta dificultades específicas. A la hora de analizar qué significa la soledad en el caso de las personas jóvenes, y a pesar de que las estadísticas indican una incidencia relativamente alta, no ha sido fácil encontrar a informantes que hablen en primera persona. Paralelamente, tampoco ha sido fácil identificar programas de intervención específicos que atiendan situaciones y personas en situación de soledad no deseada. Quizá porque la soledad en jóvenes no se da de manera independiente sino junto con otras situaciones de vulnerabilidad y exclusión, como se verá enseguida al hablar de los condicionantes de esa soledad. Por ello, se ha indagado en las entidades que trabajan con juventud hasta encontrar profesionales que, en su práctica diaria, trabajen con situaciones de soledad en jóvenes.

Si bien se ahondará en ello al final del informe, es necesario realizar aquí una primera reflexión sobre la conveniencia de desarrollar programas específicos para abordar la soledad en personas jóvenes o, si por el contrario, se aboga por tratar este asunto junto con otros problemas de la vida con los que se enfrentan estas personas.

En el primer caso, se puede lograr un mayor y mejor conocimiento gracias a la especialización en la cuestión de la soledad. Dos son los problemas que arroja este enfoque. En primer lugar, crear programas específicos puede llevar a un sobrediagnóstico ya que, en la línea señalada por Pérez (2025), al poner de moda un diagnóstico, este tiende a darse con una mayor frecuencia: en palabras del autor, “se escucha al síntoma antes que a la persona” (p. 157).

Ello enlaza con el segundo de los problemas que se atisban en este enfoque, que es el de perder de vista la persona en toda su riqueza y complejidad. Como se argumentaba previamente, la acción social debe alejarse de los enfoques atomizadores (identificar problemas y construir en torno a ellos la idea de colectivo) y tomar como referencia, justamente, a toda la persona en su globalidad y, sobre todo, entendiendo los problemas que aquejan a las personas y que suponen un obstáculo para su desarrollo personal en el contexto cultural, social y económico (PVE, 2022).

En línea con Rodó-Zárate (2021) puede considerarse la perspectiva de la interseccionalidad como la idónea para entender los problemas de la gente. Más allá de su rigor teórico, trabajar con las personas desde esta perspectiva, hacerse cargo de las situaciones en las que están envueltas y los ejes de actuación que las atraviesan, puede considerarse una forma adecuada de ayudarlas a desarrollar su proyecto de vida.

E16. En el centro trabajamos toda la parte laboral, pero también el aspecto relacional, con programas de ocio y tal; ahí nos apoyamos mucho en el voluntariado.

Con este planteamiento, a la luz de lo que se ha podido recoger en el trabajo de campo, se pasará a la conceptualización tanto de la soledad como de la juventud, cómo se construye la oposición entre rural y urbano, qué precipitantes de la soledad se han encontrado y, finalmente, qué líneas de actuación cabe sugerir, con especial énfasis en el voluntariado, a la luz de este trabajo.

5.2. El voluntariado

El foco de este análisis es el voluntariado y, por ello, es preciso que, a efectos de entender su vinculación con la soledad, conviene que se dé cuenta de cómo se entiende y, cómo, de hecho, se pone de manifiesto en la información recogida en el trabajo de campo.

El voluntariado es, sobre todo, relacional. Transcurre a través de interacciones entre personas en términos simétricos. A diferencia de otro tipo de relaciones que se puedan establecer durante la adolescencia (por ejemplo, profesorado-alumnado o terapeuta-paciente) que, necesariamente, son asimétricas, la voluntaria es de igual a igual.

E7. Voy en el bus con ellos y hablamos un poco de todo, de cómo nos ha ido la semana, de si nos gustará la peli que vamos a ver...

No por ello el voluntariado deja de ser un recurso que las entidades pueden poner a disposición de las personas jóvenes, entendiendo que existe una distinción clara entre las figuras de los profesionales y del voluntariado.

E16. Podría ir yo u otro profesional, pero no es lo mismo. Ahí el voluntariado tiene una aportación distinta.

Además de un recurso del que las y los adolescentes son sujeto paciente, hay que considerar el voluntariado como sujeto agente en la prevención y en la subsanación de situaciones de soledad.

E6. Yo por mis circunstancias estaba mucho en casa sola y, hacer voluntariado, para mí... es que te sientes bien por lo que haces y es una forma también de relacionarse.

Finalmente, desde este enfoque, el voluntariado ha de tener una dimensión transformadora. Si, como se verá más adelante, la soledad se asienta sobre la carencia o el menoscabo de los derechos, el voluntariado no puede conformarse con acompañar, sino que debe propiciar los cambios sociales para remover las circunstancias que lo hacen posible.

5.3. La soledad

En cuanto al concepto de soledad, como se menciona con anterioridad, esta puede entenderse no solo como carencia de vínculos, sino también como una experiencia subjetiva marcada por el contexto social, cultural o familiar de cada persona. La soledad no es un fenómeno unívoco, sino que se manifiesta de múltiples formas y con distintos significados según las circunstancias o el momento vital de cada persona.

En las entrevistas, tanto las personas jóvenes en situación de soledad como las voluntarias, distinguen entre una soledad positiva, entendida como un espacio necesario para el autocuidado y la reflexión (es decir, como forma de procesar los conflictos o emociones) y una soledad social no deseada (definida como vacío al no tener a otras personas cerca cuando no se quiere estar solo/a), lo que se experimenta como aislamiento, tristeza, cansancio y malestar.

E4. La soledad si es buscada está bien. Todo el mundo necesita momentos de soledad, pero si sientes que no encajas... A nadie le gusta estar solo/a todo el rato, a todos/as nos gusta encajar, tener amigos, planes, que cuenten contigo, que seas importante para los demás.

Esta distinción de la soledad conecta con la idea de que este es un fenómeno complejo y que no necesariamente debe ser negativo. Así como sin silencios no hay melodía (sino solo ruido), sin momentos de soledad es imposible procesar todo lo que el medio ofrece y, por lo tanto, avanzar en la construcción de la propia identidad.

Pero la soledad, obviamente, tiene un costado negativo, justamente, en el momento en el que deja de ser productiva y es más un obstáculo que una condición de posibilidad de crecimiento y construcción.

E6. La soledad es como un agujero negro que se va comiendo todo porque cuanto más solo te sientes menos cosas quieres hacer y si haces menos cosas más solo te sientes.

Aunque se ha popularizado la idea de clasificar la soledad en el binomio deseada/no deseada, conviene subrayar que lo esencial es el impacto que ejerce sobre las personas, pudiendo este ser positivo y agradable (egosintónico) o, por el contrario, nocivo y desagradable (egodistónico).

En esta línea, las personas entrevistadas, en concreto, los y las profesionales insisten en la importancia de diferenciar entre estar solo/a y sentirse solo/a ya que el sentimiento (egodistónico) es el que resulta problemático para las personas que lo padecen. Particularmente preocupante, más en la juventud-adolescencia, es la atribución de la soledad a uno mismo, al sentimiento de culpa que se suma (acaso se multiplica) al de soledad.

E3. Nunca me había costado adaptarme porque a mí no me cuesta mucho adaptarme a las situaciones, pero llegué a un colegio en el que no conocía a nadie, estaban todos los grupos formados y me hizo sentir bastante mal, triste, pensando y sintiendo que igual soy yo el problema y por eso no se quieren juntar conmigo.

Desde la mencionada perspectiva interseccional, la soledad no deseada puede ser concomitante a otros problemas que, en estas edades, pueden ser, por ejemplo, trastornos de alimentación y conducta o, incluso, autolesiones. Más que un debate sobre las relaciones causales entre todas estas circunstancias interesa reparar en cuáles son las condiciones que facilitan una socialización estructurada y, en la otra parte, cuáles son las que la dificultan.

5.4. La adolescencia-juventud

Este informe no pretende ser un tratado sobre la juventud, pero sí ofrece la oportunidad de incorporar algunas consideraciones que contribuyan a comprender mejor el objeto de estudio. Cabe señalar que el periodo comprendido entre los 12-14 y los 18-20 años se reconoce en la literatura como una etapa crítica en el desarrollo personal. Tras una infancia vivida principalmente en el seno familiar, donde los progenitores ejercen un papel central de autoridad —tanto por su experiencia (*auctoritas*) como por su poder (*potestas*)-, esa autoridad, especialmente la *auctoritas*, se va diluyendo en favor de la autonomía individual y, de manera muy significativa, del grupo de iguales.

Los efectos emocionales de la soledad son similares en las distintas etapas de la vida (aislamiento, ansiedad, baja autoestima y depresión), pero se caracterizan de manera diferente. Así, mientras que en las personas mayores la soledad se asocia a la pérdida de los vínculos significativos, en la adolescencia, se relaciona, sobre todo, con el grupo de iguales. En estas edades es clave la cantidad de relaciones que se dan dentro de este grupo y, también su calidad, que es fundamental a la hora de ofrecer los elementos necesarios para construir la identidad.

En este sentido, en el trabajo de campo, se han identificado tres situaciones respecto al grupo de iguales: la ausencia o la debilidad de este grupo (las personas jóvenes no cuentan con un grupo de referencia sólido), la falta de relaciones significativas (no hay una verdadera integración en el grupo, sino que se permanece en su periferia) y el conflicto (derivado de intereses contrapuestos o del rechazo a determinadas circunstancias personales).

Hay que hacer especial mención a esto último puesto que el rechazo puede tener consecuencias fatales para el desarrollo de la personalidad y para la vida misma.

La falta de respeto hacia las diferencias (de etnia o procedencia, de orientación sexual, de aspecto físico, de rendimiento escolar...) está en la base del rechazo en sus diferentes versiones (desde la desatención al acoso) y del correlativo sentimiento de soledad (en sus diferentes grados de la indiferencia a la indefensión y la culpa).

Hay que insistir en que la adolescencia es una etapa vital atravesada por múltiples transiciones, por ejemplo, el cambio de los hábitos propios de la infancia a las nuevas formas de relación y la creación de identidad personal. También en que el grupo de iguales se convierte en la referencia central en esta etapa de la vida y, en este sentido, no resulta extraño que puedan surgir

conflictos entre la persona joven y su entorno. La clave, se insistirá más adelante, es que estos conflictos se orienten de forma constructiva, evitando sentimientos de incomprensión o soledad que minen el desarrollo personal.

Pero no se puede hablar de adolescencia sin referirse a un contexto altamente digitalizado en el que las RRSS han cobrado un protagonismo exacerbado, desplazando, casi arrinconando, a las redes sociales “analógicas”.

Nuevamente se encuentra aquí un asunto que trasciende el objeto de este trabajo, pero que no se puede pasar por alto: las RRSS digitales son un hecho, su omnipresencia una realidad y su permeación en todas las facetas de la vida (el trabajo, el ocio, las relaciones sociales y afectivas, el acceso a la información, etc.), algo incuestionable.

A los efectos que aquí se tratan, cabe destacar algunos aspectos de las RRSS:

- Centralidad. Como se comentaba, las RRSS están en el centro de la vida, y el teléfono móvil, su principal símbolo, se ha convertido casi en una extensión del propio cuerpo.
- Universalidad. A través de los teléfonos móviles se puede acceder a cualquier tipo de información (verdadera o falsa) o contenido, con independencia de la ideología y valores que transmita.
- Limitación del lenguaje. Tanto en la sintaxis como en la semántica, las RRSS tienden a la simplicidad.
- Primacía de la imagen. Abundando en lo anterior, la imagen sustituye a las expresiones escritas.
- Emocionalidad. Quizá por limitaciones, quizá por el sino de los tiempos, la comunicación en RRSS es más emotiva que racional.
- Fragmentación. En un doble sentido: los contenidos de RRSS aparecen como desgajados unos de otros y, además, las interacciones pasadas delimitan las interacciones futuras.

Siendo las RRSS omnipresentes, en particular, entre las personas jóvenes y los adolescentes, se entiende que este no es el mejor marco para la socialización y construcción de una personalidad orientada en torno a un proyecto vital.

Se asiste a un fuerte debate sobre cómo limitar o controlar el acceso a las RRSS y, en general, al mundo que ofrece Internet, pero la cuestión de partida quizá debiera ser tener en cuenta el hecho de que están ahí, que este es el marco sociocultural en el que la sociedad se va a mover en el futuro (ya en el presente). Aparecen además las inteligencias artificiales, un nuevo recurso al que recurrir ante cualquier necesidad, en principio, intelectual, pero también

afectiva, pues empiezan a ser usadas como referentes ante los problemas de la vida. Por más que su influencia deba ser puesta en cuestión, lo cierto es que se trata de artefactos de la cultura actual con los que hay que convivir, haciéndolo de manera crítica, pero también consciente, aspecto del que se hablará más adelante.

5.5. Rural-urbano

Intuitivamente, la soledad se asocia más a personas mayores que, sobre todo, viven en ámbitos rurales y con baja densidad de población, pero cuando se profundiza un poco, enseguida se ve que esto no es siempre así.

A lo largo de las entrevistas emerge la idea de que, en las ciudades, a pesar de haber más recursos y oportunidades, existe también una mayor tendencia a la individualización y una menor cohesión social.

En cambio, en las zonas rurales, con una realidad objetivamente menos propicia en cuanto a oportunidades de socialización (acceso al ocio y cultura, movilidad, etc.) parece haber un mayor sentimiento de comunidad y, por tanto, una mayor cohesión social. El resultado es que, a medida que se avanza en edad, aparecen importantes dificultades para socializar.

E7. Cuando eres niña vale, pero luego, tienes que moverte y en los pueblos no es fácil, no hay cosas para hacer y tampoco hay transporte.

Aunque se hablará de discapacidad como factor precipitante, en este punto, se torna revelador cómo lo es de manera más acusada en el ámbito rural. Así, en este contexto de cohesión social y de cierta libertad que otorga vivir en un pueblo, los niños y las niñas con discapacidad pueden socializarse junto con su cohorte sin mayor problema. Al llegar a la adolescencia, la cosa cambia y aparecen mayores divergencias en cuanto a intereses y expectativas, siendo entonces que las y los adolescentes con discapacidad se quedan sin referentes en su entorno. Se encuentran más cómodos en espacios ligados a la discapacidad (sobre todo, asociativos), pero el caso es que, pura demografía, son inhabituales en los sitios pequeños.

E16. Durante la infancia en el pueblo están bien, están con los demás y hacen las cosas normales, pero con la adolescencia, eso se va

*perdiendo, se quedan solos, porque en los pueblos no encuentran...
Dependen mucho del centro, por eso intentamos hacer actividades
fuera de lo formativo. Y ahí el voluntariado para nosotros es
fundamental.*

*E1 y E2. Vamos al parque y de paseo (...). Muchas se van fuera a
estudiar (...). Estamos a gusto con las amigas del centro y con las
voluntarias, lo pasamos bien (se miran, sonríen, asienten...)*

Lo que muestra el trabajo de campo es una especie de idealización de ambos mundos: en la ciudad se cree que en el pueblo todo es más fácil, que se puede estar en grupo con muy pocas restricciones y mil cosas por hacer, en definitiva, aprovechar y contribuir a esta cohesión social. Del lado contrario, mientras que el pueblo es un páramo en el que no hay nada, en el imaginario, la ciudad es un espacio repleto de oportunidades.

Reconstruyendo esta contradicción en términos más racionales que emocionales, se puede decir que en el contexto urbano parece haber muchas posibilidades, pero no tantas probabilidades mientras que en el entorno rural sucede justo lo contrario: existen más probabilidades de que se hagan cosas, pero las posibilidades son mucho menores.

Como se verá más adelante, esta interpretación da lugar a fórmulas de actuación que, forzosamente, han de ser distintas en uno y otro ámbito.

5.6. Precipitantes

A la hora de hablar de cuáles son las circunstancias que pueden dar lugar a la aparición de situaciones de soledad no deseada es importante establecer primero una premisa clara. Como se recoge en un informe previo, cualquier circunstancia de exclusión obedece a un contexto sociocultural en el que no se respetan o menoscaban los derechos de las personas (PVE, 2022). Frente a la idea de colectivo en riesgo en el que parece que son determinadas características de las personas las que las conducen a su exclusión, el contexto pasa a ocupar un lugar central, en el que son las dinámicas sociales las que, poco a poco, van obstaculizando el proceso de socialización.

Es decisivo tener esto en mente. A continuación, se describirán situaciones que propician la soledad, pero no puede entenderse, por ejemplo, que la diversidad sexual la predispone, como si una característica personal fuese el motivo desencadenante. En su lugar, lo correcto sería pensar que la forma en que socialmente se rotula la diversidad sexual genera situaciones que empujan a la

soledad a las personas de este grupo social.

Se considera que este es un enfoque más fértil, más comprensivo con la realidad y circunstancias de las personas y que, a la hora de actuar, ofrece un abanico más amplio y abierto a la intervención sobre las personas y sobre la incidencia social y comunitaria.

Interesa aquí acogerse a la diferencia establecida por Frasee (2016) entre la redistribución y el reconocimiento. En pocas palabras, ciertas circunstancias de exclusión se basan en la consideración, la imagen y el discurso sobre un determinado grupo social (reconocimiento) y otras sobre las circunstancias materiales objetivas que impiden o dificultan el acceso a los recursos básicos de socialización (redistribución). Es de considerar que ambos elementos se dan, por lo común, de manera combinada y se retroalimentan mutuamente.

5.6.1. El contexto social

Es claro que el sistema de producción capitalista ha derivado en la promoción de un fuerte individualismo, el consumo y la competencia constante. Todo ello unido a la falta de espacios de encuentro y al predominio de discursos meritocráticos dificultan la comunicación cara a cara y generan expectativas que muchas veces no se ajustan a la realidad.

E14. Parece que vivimos solo para competir, pero no hemos nacido para eso. Muchas veces da la sensación de que sobrevivimos, tenemos que estar aquí y sobrevivimos a la situación, tiramos como buenamente podemos, pero, realmente, si nos diesen la capacidad de elegir no elegiríamos vivir así.

Además de estos factores cabe mencionar el papel cada vez más relevante de las RRSS. Estas permiten mantener el contacto, pero también transforman la manera en que se construyen las relaciones. Este mundo digital es muy visual, pero deja en un segundo plano tanto lo verbal como lo emocional.

La validación social que proporcionan los *likes* o el número de seguidores puede generar una comparación constante con los demás, lo que conlleva baja autoestima y aislamiento y, además, las amistades digitales, basadas en la inmediatez y superficialidad, no ofrecen el apoyo emocional necesario en momentos de mayor vulnerabilidad.

E6. Entre los jóvenes, las RRSS influyen demasiado porque se piensa que así no estás solo/a nunca, pero la realidad es que si te las quitan o desaparecen de repente es como si lo perdieras todo.

E7. Hoy en día, los jóvenes pensamos que la única solución para no aburrirnos son las RRSS y, sobre todo, TikTok, que llega a ser una adicción.

Como consecuencia, la incorporación acelerada de tecnologías e inteligencias artificiales sin una preparación emocional adecuada está alterando la percepción ética de las personas jóvenes, que construyen una realidad alternativa que no siempre permite el desarrollo de vínculos auténticos. En este contexto, la soledad no deseada se convierte en una experiencia transversal, que afecta a múltiples dimensiones de la vida de las personas jóvenes. Por ello, reconocer su complejidad y múltiples causas es fundamental para diseñar estrategias que promuevan el bienestar relacional y emocional entre las personas jóvenes.

5.6.2. La metamorfosis adolescente

La adolescencia, en cuanto cambio, es un momento en el que las personas afrontan situaciones decisivas asumiendo el riesgo de equivocarse, siendo conscientes de que vivir, en sí mismo, puede ser una situación de riesgo.

Uno de los elementos clave que emerge del trabajo de campo es la transformación del contexto social en la etapa adolescente. El paso del colegio al instituto representa un cambio que no todas las personas atraviesan con la misma madurez o capacidad de adaptación. Este paso implica no solo un cambio en el entorno físico, sino también una transición simbólica de la infancia a la adolescencia en la que las dinámicas relacionales se vuelven más complejas. En concreto, las personas jóvenes entrevistadas señalan que la facilidad de relacionarse en la infancia se pierde al avanzar hacia la adolescencia, donde también cambian las alternativas de ocio y todos estos cambios pueden provocar situaciones difíciles de encajar. En consecuencia, una de las primeras señales a las que atender son el rendimiento académico y el comportamiento disruptivo que, en estas edades, están muy ligados al estado anímico.

E4. En el instituto tenía un grupo de amigas muy tóxico, me obligaban a hacer cosas o me prohibían otras..., me pegaban, pero para mí era normal. Me molestaba y no me gustaba, pero era mejor eso que nada.

En esta nueva etapa, las dificultades para establecer vínculos sólidos se acentúan, especialmente, cuando se combinan con experiencias de conflicto familiar o primeras relaciones sentimentales. Estas últimas, aunque propias de esta etapa, no siempre son vividas de forma positiva. La falta de educación emocional y de referentes adecuados puede convertirlas en experiencias frustrantes que refuerzan sentimientos de soledad.

E4. Desesperadamente buscaba a cualquier persona, aunque no me gustara. Yo quería tener pareja porque sentía que, si no, no era nadie y me sentía sola, pero, al mismo tiempo, no tenía sentido porque aun teniendo pareja me seguía sintiendo sola.

Como se indicaba, a esto se pueden sumar los conflictos de tipo familiar, que pueden intensificar la sensación de no encajar. La dificultad para comunicar el malestar o pedir ayuda se convierte en una barrera adicional, sobre todo, en contextos de vulnerabilidad social, donde las familias enfrentan múltiples dificultades al mismo tiempo.

5.6.3. Migración

Sobre la base de los cambios que se producen en la adolescencia, una dificultad añadida es la de las personas que vienen de otros países o pertenecen a familias migradas. Aquí, a lo que se acaba de apuntar sobre el cambio, hay que añadir ciertas barreras lingüísticas que, sin perjuicio de su interacción, se clasifican según el esquema al que se hacía referencia al empezar este epígrafe.

» **Redistribución.**

- Dificultades económicas que limitan el acceso a recursos.
- Barreras lingüísticas.
- Dificultades de escolarización.

» **Reconocimiento.**

- Racismo y xenofobia.
- Aporofobia.
- Falta de redes de apoyo.

Estas circunstancias suponen un choque cultural frente al que las personas en cuestión pueden refugiarse en entornos próximos (relaciones con otras personas

migrantes) como elemento de socialización a partir del cual ir construyendo su proyecto vital, pero si ello no es posible, pueden quedar entre dos aguas, sin referentes en su comunidad de origen y sin posibilidad de construir relaciones productivas, útiles y necesarias para su socialización¹.

5.6.4. Discapacidad

Con anterioridad se ha mencionado de manera tangencial para indicar que, en muchas ocasiones, esta circunstancia no supone un problema a lo largo de la infancia ya que las niñas y los niños con discapacidad interactúan con su cohorte de manera habitual. Es en la adolescencia donde aparecen diferencias (en intereses, opciones vitales o posibilidades reales) que hacen de la discapacidad un hecho que puede dar lugar a ciertas dificultades. También aquí se han de usar las mismas categorías.

» **Redistribución.**

- Entornos no accesibles.
- Dificultades económicas derivadas del coste de la discapacidad.

» **Reconocimiento.**

- Imagen social de la discapacidad: proteccionismo e infantilización.
- Rechazo de la diferencia.

Es cierto que, en los últimos años, se ha trabajado mucho y bien para afrontar los problemas a los que históricamente se han enfrentado las personas con discapacidad y que, hoy, el discurso gira más sobre la accesibilidad que sobre la discapacidad, como se apuntaba en la introducción, más sobre lo interactivo que sobre lo personal.

Pero no lo es menos que, como se argumenta más arriba, la adolescencia es la etapa en la que encajar con y en el grupo de referencia es fundamental y, en la que, por tanto, ser disonante, es un problema. En este sentido, la discapacidad,

1 Aquí la casuística puede ser casi infinita, desde el rechazo a los orígenes a refugiarse en ellos, y trasciende por completo los límites de este trabajo entrar en ellos y en el debate sobre la integración de las personas migrantes. Se incide en el hecho de que las personas tienden a relacionarse con otras afines y que puede resultar paternalista (o incluso colonialista en este contexto), pensar que todas las personas deben integrarse. Se señala por tanto la dificultad que las personas migrantes pueden encontrar para construir un proyecto vital en un contexto hostil, económica y socialmente.

al introducir una diferencia evidente respecto al grupo, puede convertirse en un obstáculo importante, ya que nadie desea sentirse excluido o ser percibido como “diferente”.

De esta forma, las y los adolescentes con alguna discapacidad pueden quedarse al margen de su cohorte y buscar el grupo de referencia en otras personas con discapacidad, lo cual no siempre es posible, sobre todo, en determinados entornos geográficos.

5.6.5. Diversidad afectivo-sexual

En esta línea, se puede hablar del rechazo a la diversidad afectivo-sexual como un elemento que puede empujar a situaciones de soledad. Si bien es cierto que se asiste a un proceso en el que se está reconociendo la diversidad, todavía existe un cierto clima, sobre todo en algunos contextos, en los que la diversidad es o podría ser un obstáculo. Siguiendo el esquema anteriormente usado:

» **Redistribución.**

- Información y formación.
- Sensibilización social.

» **Reconocimiento.**

- Homofobia.
- Transfobia.
- Masculinidad tóxica.

5.6.6. Acoso escolar

Esto es fácil de entender: las y los adolescentes que sufren rechazo explícito, con mayor o menor grado de violencia, tienden a refugiarse sobre sí mismas, por lo tanto, a estar y sentirse solas.

¿Qué motiva este rechazo? Puede ser alguna de las circunstancias a las que se acaba de aludir (personas migrantes, con discapacidad, con identidad u orientación afectiva no dominante) o, simplemente, recaer sobre cualquier persona como una víctima propiciatoria, cuya característica esencial es que no va a defenderse (por carácter, falta de apoyo o ambas). El resultado es o suele ser un progresivo distanciamiento del grupo con más o menos sufrimiento emocional y dificultades para encontrar el eco necesario para el desarrollo de un proyecto de vida.

6. PROPUESTAS DE ACTUACIÓN



6.1. Contexto

6.1.1. No maleficencia

Este es uno de los principios básicos para la intervención ética en el ámbito social con el que se remarca que dicha intervención no debe ser perjudicial para las personas, grupos o comunidades a las que se dirige.

Si se trae a colación es porque uno de los signos de este tiempo es la psicologización de la vida cotidiana, convirtiendo avatares de la vida en trastornos *psi* (Pérez, 2025). En este sentido, es primordial atender a los problemas de la soledad solo cuando sean problemas, es decir, cuando causen malestar o dificultades a las personas. Como se decía al principio, es necesario distinguir estar solo, donde la soledad puede tener un efecto beneficioso sobre las personas, de sentirse solo, situación en la que la soledad impide o dificulta una socialización más o menos ordenada.

Puede que resulte difícil establecer esta distinción, pero es, en todo caso, algo a tener en cuenta por quienes deban intervenir en este ámbito (como el profesorado, las entidades sociales y padres y madres, entre otros) no sea que el paradigma con el que se mire la realidad (la soledad es un problema entre los y las adolescentes) lleve a rotular como problemáticas cuestiones que no lo son.

6.1.2. Las entidades y el voluntariado

Dada la naturaleza y el contexto de este trabajo, se pone el foco en la labor de las entidades sociales y en el voluntariado como red de apoyo que puede tener (y, de hecho, tiene) un papel relevante en la sociedad: se estima en más de cuatro millones el número de personas que hacen voluntariado en España (PVE, 2024a).

Ello no obsta para que entre las propuestas que se ofrecen a continuación se encuentren algunas a desarrollar a través de otros agentes, como los centros escolares o las asociaciones de familias, a los que las entidades sociales pueden prestar su apoyo y, por supuesto, poner a su disposición la labor de las personas voluntarias.

Como se ha dicho, el voluntariado es, sobre todo, relacional y se desarrolla en términos de simetría, de persona a persona. Por ello, es una herramienta valiosa para combatir la soledad tanto desde un punto de vista formal (participación en voluntariado es, en sí misma, una relación) como material (como simétrica es una relación útil para el contraste y el crecimiento personal).

Este carácter relacional y simétrico, se insistirá en ello, es una ocasión de desarrollo también para las personas voluntarias que, en el desempeño de su acción voluntaria, entran en contacto con otras personas y acceden a otras realidades, útiles para su propio desarrollo y preventivas en cuanto al sentimiento de soledad.

6.2. Propuestas

6.2.1. Creación de redes

Como se ha señalado, las situaciones de soledad no consisten en estar acompañado, sino en contar con vínculos reales, cercanos y significativos. Sentirse acompañado es poder ser uno/a mismo/a y expresarse como tal, sentirse reconocido/a y valorado/a por quienes forman parte del entorno relacional.

En este sentido, aquí es fundamental señalar la necesidad de crear espacios de socialización que no siempre estén vinculados al consumo. Aunque desde las políticas públicas actuales no parezca viable, es importante dejar constancia de esta demanda como parte de una agenda pendiente: la socialización de las personas no debería depender de su capacidad económica.

Hay un hueco para que las entidades sociales, en su ámbito de actuación, generen espacios entorno a actividades deportivas, culturales y de ocio poniendo énfasis, justamente, en el aspecto relacional. De nada (o de muy poco) sirve crear algo así como un club de ocio al que las y los adolescentes acudan a estar solos acompañados, cada cual atento a sus RRSS.

Cada entidad, en su propio ámbito de actuación y según sus posibilidades, debería contar con una sección, área, departamento o similar de acción juvenil en la que dar cabida a las y los adolescentes y atender de forma específica su realidad concreta. Se piensa más en un área de participación que de atención en la que se atribuyan responsabilidades concretas y, por tanto, se abra a la participación en los órganos de gobierno.

Esto, que ya existe en muchas entidades sociales, debería extenderse y generalizarse, sin duda, apoyándose en el voluntariado joven que esté ya participando en la entidad.

6.2.2 Actuación comunitaria

Asimismo, el entorno escolar aparece como un espacio clave para la detección y la prevención de la soledad no deseada. Las personas jóvenes indican que necesitan más atención por parte del profesorado, especialmente, en momentos como la llegada a un nuevo centro. Esta necesidad es mayor para quienes tienen menos habilidades sociales o cuentan con dificultades personales y/o familiares. Por ello, entre otras cuestiones, se propone incluir los riesgos específicos de soledad en materias transversales, dinámicas grupales o tutorías. Esto permitiría visibilizar el problema y ofrecer herramientas de afrontamiento desde edades tempranas. Todo ello, distinguiendo entre quien elige espacios introspectivos que no generan malestar y quien se encuentra en situaciones cercanas al aislamiento, lo que evitaría intervenciones innecesarias.

En este sentido, las entidades sociales son fundamentales para crear comunidad, además de generar redes. Más allá del voluntariado, la idea es fomentar la participación de los y las jóvenes en causas significativas para ellos y ellas. Esto permitiría generar varios espacios de pertenencia y empoderamiento en los que se desarrollarían habilidades sociales y se podrían construir referentes positivos.

E12. A nivel social, organizarse en asociaciones y entidades es fundamental para desarrollar sociedades sanas y crear referentes y referentes, que son muy importantes para la infancia y la juventud. Ahora los referentes son influencers y youtubers, que le dan más importancia al culto al cuerpo, al éxito mal entendido, al dinero... y eso no puede ser.

Esta participación social y la vinculación con causas sociales relevantes para las personas jóvenes establece una posible vía para contrarrestar la influencia de los referentes negativos y promover valores como el compromiso o la solidaridad.

Igualmente, el voluntariado es valorado de forma positiva entre las personas jóvenes. A diferencia de otros entornos, como el escolar, donde cada persona se esfuerza por encajar, en las entidades se percibe una buena acogida por parte del grupo.

E4. Ahora tengo personas a mí lado con las que puedo hablar de cosas importantes para mí.

E7. Allí donde hago voluntariado es como mi segunda casa.

E8. En las entidades hay entornos buenos, seguros y divertidos. Me aporta muchísima felicidad estar con gente que te valora al 100%, que agradece lo que haces y de la que aprendes mutuamente.

E18. Yo creo que para muchas personas el hecho de tener un sitio de referencia donde si les pasa algo pueden venir y saben que van a ser escuchadas... Creo que eso ya suma mucho a su situación.

De hecho, las personas jóvenes que realizan voluntariado afirman que esta práctica no solo les permite conocer gente nueva, sino que también mejora su autoestima, sus habilidades sociales y su motivación hacia profesiones vinculadas a la intervención social.

Por ello, puede afirmarse que cuando la acción voluntaria está bien diseñada tiene potencial para ser una herramienta eficaz para combatir la soledad no deseada, tanto en quienes reciben apoyo como en quienes lo ofrecen. No obstante, las personas responsables de voluntariado advierten que no todos los tipos de voluntariado son adecuados para todas las personas. De ahí, la necesidad de apuntar que existen múltiples ámbitos de voluntariado que atienden gran diversidad de realidades y, por lo tanto, que antes de comenzar, hay que sopesar qué voluntariado es más adecuado para cada persona y, específicamente, cuando esa persona se encuentra en situación de soledad.

Esta preocupación por encontrar un lugar en el que sentirse aceptado y valorado es compartida por los responsables de voluntariado, quienes señalan que muchos jóvenes necesitan adaptarse a sus entornos sin ser juzgados. En este sentido, quienes trabajan con adolescentes en situación de soledad destacan que gran parte de su intervención se centra en menores de edad que requieren apoyo escolar en contextos familiares marcados por la vulnerabilidad.

6.2.3. Voluntariado de ida y vuelta

Se recoge aquí la idea antes mencionada: la práctica de voluntariado constituye una defensa frente a la soledad no deseada. Sin embargo, el voluntariado de prescripción como recurso contra la soledad no deseada o cualquier otra cuestión vinculada con la salud debe ser tomado con cautela.

En primer lugar, el voluntariado se realiza de manera libre. Los agentes (escuela, familia, servicios sociales, etc.) pueden animar, pero no obligar, ni siquiera de forma oblicua.

En segundo lugar, no puede perderse de vista que el objeto central del voluntariado está ligado a la misión de la entidad y que, en este contexto, el

beneficio para las personas voluntarias es secundario, algo que pasa por la propia naturaleza de la acción voluntaria, no porque sea un fin en sí mismo.

Finalmente, unido a estas dos cuestiones, hay que destacar la misión de las entidades como el elemento crucial en la atracción del voluntariado. Cada vez más y, sobre todo, en las personas jóvenes, el elemento más importante de motivación al voluntariado viene constituido por la causa o la misión de la entidad, antes que el compromiso con la propia entidad. Todo ello, considerando que, según datos de un estudio comparativo realizado entre personas jóvenes voluntarias y no voluntarias (PVE, 2024b), “la mayor prevalencia de emociones negativas en las personas jóvenes no voluntarias podría reflejar la ausencia de un espacio como el voluntariado para gestionar y canalizar esas emociones” (p.17).

7. CONCLUSIONES



Para cerrar este trabajo cabe remitirse a su inicio, la preocupación por el fenómeno de la soledad no deseada, que es un problema cada vez más relevante por su extensión, de carácter social y público, al que se debe hacer frente de manera conjunta desde las entidades sociales, los agentes comunitarios y las administraciones públicas.

En este caso, el estudio se ha centrado en la complejidad del fenómeno en las personas jóvenes, que, en línea con la literatura, afirman que la etapa vital y los acontecimientos propios del paso de la infancia a la adolescencia son cruciales respecto a la sensación de soledad (Golemis, 2021). Como ya afirman algunos autores (Ahmed 2020; Rokacj, 2000), las personas jóvenes que viven esta situación saben distinguir entre soledad elegida y soledad no deseada. Esta última es la que provoca tristeza y malestar y, en último término, otros problemas como ansiedad y depresión.

Aunque resulte contraintuitivo, el contexto social dominado por las RRSS es un factor clave en la soledad no deseada en población adolescente. Hay muchas relaciones, pero de baja intensidad o calidad, relaciones que, además, carecen de la calidez del contacto personal.

Ello es un caldo de cultivo para que, en coexistencia con otros factores, la soledad no deseada sea un problema con suficiente calado como para merecer una atención específica. En este trabajo se analizan aquellos que con más fuerza han surgido en el trabajo de campo, muy ligados a situaciones que propician algún tipo de exclusión (discapacidad, extranjería, diversidad afectivo-sexual o acoso) y que incrementan la vulnerabilidad con respecto a la soledad.

El afrontamiento de este problema social emergente (así podría conceptualizarse) requiere actuar en varios frentes. Sin perjuicio del papel relevante de la escuela, se analiza lo que se puede y se debería acometer por parte del movimiento asociativo, por supuesto, con la premisa de una actuación coordinada y sinérgica con otros actores sociales.

En este sentido, los programas de actuación dirigidos a la adolescencia y juventud aparecen como una cuestión obvia en la que, según se propone, el voluntariado ha de jugar un papel central, tanto en actuaciones en las que la población adolescente sea la destinataria como de otras que la impliquen como voluntaria.

Y ello porque el voluntariado es un activo relacional que promueve interacciones cara a cara entre las personas. En un mundo cada vez más individualista y despersonalizado, la acción voluntaria, participativa y transformadora emerge como alternativa válida en el afrontamiento de la soledad no deseada.

BIBLIOGRAFÍA



EL PAPEL DEL VOLUNTARIADO EN LA ADOLESCENCIA FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA

- Cabrera-Darias, M. E., y Marrero-Quevedo, R. J. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de psicología*, 31(3), 791-801. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.180921>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. DOI: 10.1037//0003-066x.54.3.165
- Demelova, S., Gorjón, L., Martínez Pascual, R., y Sala Mozos, E. (2024). *Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario*. Fundación ISEAK para Cruz Roja Española. <https://iseak.eu/wp-content/uploads/2024/11/percepcion-y-vivencia-de-la-soledad-no-deseada-y-respuestas-en-el-ambito-comunitario-2024-11-05-percepcion-y-vivencia-de-la-soledad-no-deseada-y-respuestas-en-el-ambito-comunitario.pdf>
- Fraser, N. (2016). ¿De la redistribución al reconocimiento? Dilemas de la justicia en la era “postsocialista”. En Butler, J. y Fraser, N. (eds.). *¿Redistribución o reconocimiento? Un debate entre marxismo y feminismo* (23-66). Traficantes de sueños.
- Gil, M. I. S., Lacruz, A. I. G., y Gil-Lacruz, M. (2019). Voluntariado, empleabilidad y bienestar de los jóvenes en España: Realidad y perspectivas. *Revista de Estudios de Juventud*, 124, 147-164. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8001103>
- Gomboc, V., Krohne, N., Lavrič, M., Podlogar, T., Poštuvan, V., Zadavec Šedivy, N., y De Leo, D. (2022). Emotional and Social Loneliness as Predictors of Suicidal Ideation in Different Age Groups. *Community Mental Health Journal*, 58(2), 311-320. DOI: 10.1007/s10597-021-00823-8
- Golemis, A., Voitsidis, P., Parlapani, E., Nikopoulou, V. A., Tsipropoulou, V., Karamouzi, P., Giaskoulidou, A., Dimitriadou, A., Kafetzopoulou, C., Holeva, V., y Diakogiannis, I. (2021). Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece. *Health Promotion International*, 37(1). DOI: 10.1093/heapro/daab053
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9864-z>
- Groarke, J., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P., McGlinchey, E., y Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from The COVID-19 Psychological Wellbeing Study [Preprint]. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/j2pce>

- Hu, Y., y Gutman, L. M. (2021). The trajectory of loneliness in UK young adults during the summer to winter months of COVID-19. *Psychiatry Research*, 303. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114064>
- Lázaro Fernández, S., Mota López, R. y Rubio Guzmán, E. (2022). Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer? *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, 13-35. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/77234?show=full>
- Lim, M.H., Eres, R. y Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 793-810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Ministerio de Sanidad (2021). *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud Período 2022-2026*. Ministerio de Sanidad https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236_estrategia_de_salud_mental_del_Sistema_Nacional_de_Salud_2022-2026.pdf
- Morrish, N., y Medina-Lara, A. (2021). Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review. *Social science & medicine* (1982), 287. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114339>
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (OESND, 2023). Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España. https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20soledad%20juvenil_V12_accesible.pdf
- Observatorio Vasco del Tercer Sector Social. (2025). *El reto de la soledad no deseada y las respuestas basadas en la cooperación público-social en la CAE*. <https://3seuskadi.eus/breve/el-reto-de-la-soledad-no-deseada-y-las-respuestas-basadas-en-la-cooperacion-publico-social-en-la-cae/>
- Organización Mundial de la Salud (2025). *Primer informe mundial sobre soledad y aislamiento social*. <https://www.who.int/es/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>
- Pels, F., y Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260. DOI:10.1080/1750984X.2016.1177849
- Pérez Álvarez, M. (2025). *La Sociedad Vulnerable. Un ensayo sobre la crisis de salud mental*. Ned Ediciones.

- Petitte, T., Mallow, J., Barnes, E., Petrone, A., Barr, T., y Theeke, L. (2015). A systematic review of loneliness and common chronic physical conditions in adults. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 113-132. <https://doi.org/10.2174/1874350101508010113>
- Pinazo, S., y Donio, M. (2018). *La soledad de las personas mayores: Conceptualización, valoración e intervención*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal. https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_soledad_mayores/eu_def/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf
- Plataforma del Tercer Sector. (2025). *Soledad no deseada: conocer para dar una respuesta preventiva y coordinada*. <https://www.plataformatercersector.es/soledad-no-deseada-conocer-para-dar-una-respuesta-preventiva-coordinada/>
- Plataforma del Voluntariado de España. (2022). *¿De qué hablamos cuando hablamos de colectivos excluidos? Un enfoque desde los Derechos Humanos*. https://biblioteca.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2022/02/de_que_hablamos_colectivos_ddhh-2.pdf
- Plataforma del Voluntariado de España. (2024a). *Barómetro del Voluntariado. La acción voluntaria en 2024*. <https://biblioteca.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2024/12/barometro-2024.pdf>
- Plataforma del Voluntariado de España. (2024b). *Jóvenes y Voluntariado: un estudio comparativo sobre los beneficios de esta práctica*. https://biblioteca.plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2025/01/20250108_jovenes-y-voluntariado.pdf
- Rodó-Zárate, M. (2021). *Interseccionalidad. Desigualdades, lugares y emociones*. Editorial Bellaterra.
- Santas, G., Işık, O., y Demir, A. (2017). The effect of loneliness at work; work stress on work alienation and work alienation on employees' performance in Turkish health care institution. *South Asian Journal of Management Sciences*, 10(2), 30-38. DOI:10.21621/sajms.2016102.03
- Thoits, P. A., y Hewitt, L. N. (2001). *Volunteer Work and Well-Being*. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
- United Nations Volunteers (2018). *State of the World's Volunteerism Report 2018: The Thread that Binds*. <https://digitallibrary.un.org/record/4082868?v=pdf>

- Victor, C. R., y Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104. DOI: 10.1080/00223980.2011.613875
- Wilson, J. (2000). *Volunteering*. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215>
- Yanguas, J., Pinazo-Hernandis, S., y Tarazona-Santabalbina, F. J. (2020). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 91(2), 177-183. DOI: 10.23750/abm.v89i2.7404
- Yeung, J. W. K., Zhang, Z., y Kim, T. Y. (2017). Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. *BMC Public Health*, 18(1), 8. https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4561-8?utm_source=chatgpt.com
- Zhong, B., Xu, Y., Jin, D., Zou, X., y Liu, T. (2016). Prevalence and correlates of loneliness among Chinese service industry migrant workers: A cross-sectional survey. *Medicine*, 95(24), e3903. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000003903>

ANEXO I

GUION DE ENTREVISTA PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD

Objetivo: explorar la experiencia de la soledad en personas jóvenes considerando sus causas, manifestaciones, impactos y estrategias de afrontamiento.

1. Introducción y contexto personal

El objeto es introducir la entrevista. No se buscan respuestas cortas, sino una narrativa, un relato de la persona, tratar de ver cómo se asienta lo preguntado y vincularlo con su experiencia vital. Intentar definir la posición de los y las jóvenes (situar de manera interseccional y rol social). Las preguntas tienen por objeto estimular que la persona entrevistada hable, pero no es necesario que se conteste una a una, sino que se pueden ir lanzando y, si en algún caso, la pregunta le hace sentir incómodo/a se intenta continuar. En general y, si es posible, conviene repreguntar para que la persona vaya profundizando en la respuesta. Preguntas tipo:

- ¿Cómo es un día cualquiera?
- ¿Cómo es la relación con los grupos de amistades o amigos que tienes? ¿Y con tu familia?
- ¿Qué características de ti y de tu vida destacarías o te definen mejor? ¿Qué hitos o acontecimientos han sido importantes para ti en tu vida? ¿Podrías contarnos alguno de ellos? ¿Dirías que, hasta ahora, tu vida ha sido buena, mala, regular...?
- ¿Existen conflictos en el grupo de amigos o con alguna persona en particular? ¿En tu familia?

- ¿Se dan algunas bromas pesadas o burlas entre amigos/as? ¿Tienen estas que ver con cuestiones físicas, riñas pasadas, cuestiones escolares...?
- ¿Tienes o has tenido pareja?
- ¿Cuáles son tus aficiones preferidas? ¿Cuánto tiempo les dedicas?

2. Conceptualización de la soledad

Introducir el tema de alguna manera como: “Ahora vamos a hablar de soledad. Seguro que alguna vez has oído noticias sobre el tema (se habla de ello en los medios, en las familias, el colegio...), y es algo que puede darse en distintas etapas de la vida”. Se debe intentar vincular la experiencia que hayan contado anteriormente con el concepto de soledad e indagar en si esta soledad afecta al concepto de sí mismo, la autoconfianza. Preguntas tipo:

- ¿Qué significa para ti la soledad? ¿Es positiva, negativa, depende del momento...?
- ¿Crees que la soledad es una emoción más individual o que tiene parte de social?
- ¿Crees que es un problema real o que se exagera porque “es una moda”?
- ¿Conoces gente en tu barrio, en tu grupo de amigos, en tu familia... que creas a lo mejor se siente sola o que te hayan dicho alguna vez que se sienten así?
- ¿A ti te pasa alguna vez? ¿Te sientes solo/a en algún momento?
- ¿Cómo vives esa soledad? ¿Cómo te hace sentir con los demás? ¿Y contigo mismo? ¿Te cambia el humor? ¿Afecta a tu carácter o a tu forma de reaccionar?

3. Factores/causas que influyen en la soledad

Los dos primeros puntos deben permitir que emerja este apartado. La experiencia de los y las jóvenes permitirá comprender la experiencia de soledad. Si en la trayectoria de vida que cuentan no surgen experiencias de soledad resultaría extraño introducirlo aquí en la conversación. Si no surge que la persona joven asuma que vive situaciones de soledad no deseada (como estrategia de defensa) se puede preguntar respecto a terceros o en general. Aquí se busca una explicación testimonial de por qué cree la persona que se dan situaciones de soledad.

- ¿Crees que es una cuestión de cada persona o que la sociedad tiene algo que ver en que las personas, a veces, se sientan solas?

- ¿Crees que la soledad es igual en las personas jóvenes que en las personas mayores? ¿Y en qué crees que se diferencia?
- ¿Y respecto a la ciudad y los pueblos, crees que es distinto? ¿En qué?
- En tú caso, ¿qué crees que hace que te sientas solo/a? ¿Qué momentos dirías que son en los que te sientes más solo/a?
- A veces la gente o en las noticias se dice que las RRSS aíslan a las personas, ¿tú crees que es así? ¿Has sentido algo así alguna vez?

4. Estrategias y afrontamiento

Si en este punto todavía no se ha hablado de voluntariado habría que intentar sacar el tema. Si participa en alguna asociación, si realiza voluntariado o si en la entidad en la que está hay personas voluntarias, conocer qué le aportan o qué opina de ellas. Aquí se busca indagar si ellos mismos, al sentir soledad, toman acciones para no sentirse así.

- ¿Qué crees que se puede hacer para paliar la soledad? ¿Cómo se puede ayudar a las personas que están solas? ¿Estas soluciones tienen que tomarlas las personas que se sienten así o los demás podemos ayudar a que se sientan mejor?
- ¿Qué pueden hacer los grupos de amigos o las amistades? ¿Y las familias y el profesorado? ¿Hay algo que puedan hacer, por ejemplo, los clubs deportivos o las asociaciones?

5. Reflexión final y cierre

Dejar aquí que se explayen si lo necesitan, que digan todo lo que no hayan podido decir hasta el momento porque no haya salido en la conversación o porque las preguntas o el desarrollo de la entrevista no haya dado lugar.

- ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre este tema?

Notas para el/la entrevistador/a durante toda la entrevista:

- Prestar atención a la comunicación no verbal.
- Utilizar preguntas de seguimiento si es necesario como: *¿Puedes contarme más sobre eso? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Podrías darme un ejemplo?*
- Finalizar la entrevista, en la medida de lo posible, con un tono positivo y si es necesario ofrecer información sobre la investigación y sobre recursos de apoyo.

GUION DE ENTREVISTA PARA PERSONAS JÓVENES VOLUNTARIAS

Objetivo: conocer la experiencia personal de las personas voluntarias en relación con el voluntariado y su percepción sobre la soledad en jóvenes.

1. Introducción y contexto personal

El objeto es introducir la entrevista. No se buscan respuestas cortas, sino una narrativa, un relato de la persona, tratar de ver cómo se asienta lo preguntado y vincularlo con su experiencia vital. Intentar definir la posición de los y las jóvenes (situar de manera interseccional y rol social). Las preguntas tienen por objeto estimular que la persona entrevistada hable, pero no es necesario que se conteste una a una, sino que se pueden ir lanzando y, si en algún caso, la pregunta le hace sentir incómodo/a se intenta continuar. En general y, si es posible, conviene repreguntar para que la persona vaya profundizando en la respuesta. Preguntas tipo:

- ¿Cómo es un día cualquiera?
- ¿Cómo es la relación con los grupos de amistades o amigos que tienes?
- ¿Existen conflictos en el grupo de amigos o con alguna persona en particular?
- ¿Se dan algunas bromas pesadas o burlas? ¿Tienen estas que ver con cuestiones físicas, riñas pasadas, cuestiones escolares...?
- ¿Tienes o has tenido pareja?
- ¿Cuáles son tus aficiones preferidas? ¿Cuánto tiempo les dedicas?
- ¿Participas en actividades de voluntariado? ¿Desde cuándo? ¿Qué te motivó a empezar?
- ¿En qué tipo de proyectos de voluntariado participas? ¿En qué consisten?

2. Conceptualización de la soledad

Introducir el tema de alguna manera como: “Ahora vamos a hablar de soledad. Seguro que alguna vez has oído noticias sobre el tema (se habla de ello en los medios, en las familias, el colegio...), y es algo que puede darse en distintas etapas de la vida”. Se debe intentar vincular la experiencia que hayan contado anteriormente con el concepto de soledad e indagar en si esta soledad afecta al concepto de sí mismo, la autoconfianza. Preguntas tipo:

- ¿Qué significa para ti la soledad? ¿Es positiva, negativa, depende del momento...?
- ¿Crees que la soledad es una emoción más individual o que tiene parte de social?
- ¿Crees que es un problema real o que se exagera porque “es una moda”?
- ¿Conoces gente en tu barrio, en tu grupo de amigos, en tu familia... que creas a lo mejor se siente sola o que te hayan dicho alguna vez que se sienten así?
- ¿A ti te pasa alguna vez? ¿Te sientes solo/a en algún momento?
- ¿Cómo vives esa soledad? ¿Cómo te hace sentir con los demás? ¿Y contigo mismo? ¿Te cambia el humor? ¿Afecta a tu carácter o a tu forma de reaccionar?

3. Factores/causas que influyen en la soledad

Los dos primeros puntos deben permitir que emerja este apartado. La experiencia de los y las jóvenes permitirá comprender la experiencia de soledad. Si en la trayectoria de vida que cuentan no surgen experiencias de soledad resultaría extraño introducirlo aquí en la conversación. Si no surge que la persona joven asuma que vive situaciones de soledad no deseada (como estrategia de defensa) se puede preguntar respecto a terceros o en general. Aquí se busca una explicación testimonial de por qué cree la persona que se dan situaciones de soledad.

- En general, ¿por qué crees que la gente se siente sola?
- ¿Crees que es una cuestión de cada persona o que la sociedad tiene algo que ver en que las personas, a veces, se sientan solas?
- ¿Crees que la soledad es igual en las personas jóvenes que en las personas mayores? ¿Y en qué crees que se diferencia?
- ¿Y respecto a la ciudad y los pueblos, crees que es distinto? ¿En qué?

- En tú caso, ¿qué crees que hace que te sientas solo/a? ¿Qué momentos dirías que son en los que te sientes más solo/a?
- A veces la gente o en las noticias se dice que las RRSS aíslan a las personas, ¿tú crees que es así? ¿Has sentido algo así alguna vez?

4. Estrategias y afrontamiento

- Has comentado/me has dicho que haces voluntariado. ¿Cómo te decidiste a ello? ¿Por qué empezaste? ¿Por qué sigues?
- ¿El voluntariado te permite colmar las expectativas? En este sentido, ¿cuáles tienen que ver con la persona voluntaria (en qué medida le satisface o llena partes de su vida) y cuáles con las personas con las que haces voluntariado (qué obtienen de la actividad voluntaria, qué les aporta)?
- ¿Qué actividades concretas realizas? Si no surge, preguntar por la relación con las personas destinatarias.
- Juntando estos dos últimos aspectos, hablar sobre si esa relación es útil para que la gente se sienta más acompañada, si es solo un parche... y a partir de ahí ver cómo creen que el voluntariado puede ser una herramienta para combatir la soledad.

5. Reflexión final y cierre

Dejar aquí que se explayen si lo necesitan, que digan todo lo que no hayan podido decir hasta el momento porque no haya salido en la conversación o porque las preguntas o el desarrollo de la entrevista no haya dado lugar.

- ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre este tema?

Notas para el/la entrevistador/a durante toda la entrevista:

- Prestar atención a la comunicación no verbal.
- Utilizar preguntas de seguimiento si es necesario como: *¿Puedes contarme más sobre eso? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Podrías darme un ejemplo?*
- Finalizar la entrevista, en la medida de lo posible, con un tono positivo y si es necesario ofrecer información sobre la investigación y sobre recursos de apoyo.

GUION DE ENTREVISTA PARA PROFESIONALES

Objetivo: explorar la perspectiva de profesionales sobre la soledad en jóvenes, incluyendo sus causas, consecuencias, estrategias de intervención y el papel de la participación en asociaciones o el voluntariado.

1. Introducción y contexto profesional

El objeto es introducir la entrevista. No se buscan respuestas cortas, sino una narrativa, un relato de la persona, tratar de ver cómo se asienta lo preguntado y vincularlo con su experiencia vital. La primera parte (experiencia previa a la organización actual) debe permitir comprender las razones por las que decidió vincularse a la entidad actual. En general y, si es posible, conviene repreguntar para que la persona vaya profundizando en la respuesta. Preguntas tipo:

- ¿Podrías contarme tu trayectoria profesional hasta el momento? ¿Siempre has trabajado en organizaciones de tipo social? Si es así, ¿por qué?
- ¿Desde cuándo trabajas en esta identidad? ¿Podrías explicarnos por qué aceptaste este puesto de trabajo?

La experiencia en la organización actual debe permitir comprender el campo semántico de cada profesional (que deberían ser similares entre sí).

- Ahora mismo, ¿qué haces, en qué consiste tu trabajo? ¿Cómo son las personas con las que trabajas?
- Si en las preguntas anteriores menciona alguna razón de tipo personal para desarrollar este puesto de trabajo se le puede preguntar si a nivel personal está a gusto/satisfecho con su vida hasta el momento, qué interrelación tiene su vida personal con profesional...

2. Conceptualización y percepción de la soledad en jóvenes

Al profundizar sobre la experiencia en la organización debería surgir el problema de la soledad no deseada si forma parte de sus proyectos de intervención. Lo importante aquí es tener claro cuándo y por qué la experiencia de soledad en la entidad se empieza a definir como un problema, de qué manera se decide actuar para afrontarlo y qué acciones se realizan. Se debe puntualizar que el concepto de soledad que aquí se trata es el que tiene que ver con que produce un cierto malestar sobre las personas. Preguntas tipo:

- ¿Qué significa para ti la soledad? ¿Es positiva, negativa, depende del momento...? ¿Y la soledad no deseada? ¿Crees que hay diferencias entre ellas? ¿Cuáles?
- ¿Crees que la soledad es una emoción más individual o que tiene parte de social?
- ¿Crees que es un problema real o que se exagera porque “es una moda”?
- ¿Consideras que hay cuestiones distintivas en la soledad en jóvenes?
- Según tu experiencia, ¿existen ciertos “avisos” o “señales” que indican que una persona joven está experimentando soledad no deseada?
- ¿Te has encontrado con este problema? ¿Ahora más que antes o al revés?

3. Causas y factores de riesgo

Es necesario situar la soledad en contextos o situaciones concretas para comprender su sentido para cada una de las personas entrevistadas. Es probable que en la institución se defina de alguna manera la soledad, pero es importante el contexto y los ejemplos. Se busca aquí una explicación testimonial de por qué cree la persona que se dan las presuntas situaciones de soledad.

- En general, ¿por qué crees que la gente se siente sola? Y en concreto, ¿en los jóvenes?
- ¿Crees que es una cuestión de cada persona o que la sociedad tiene algo que ver en que las personas, a veces, se sientan solas?
- ¿Crees que ha habido cambios en los últimos años?
- ¿Crees que la soledad es igual en las personas jóvenes que en las personas mayores? Y en el caso de que hayas diferencias, ¿en qué crees que se dan?
- ¿Y respecto a la ciudad y los pueblos, crees que las situaciones de soledad son distintas? ¿En qué?
- A veces la gente o en las noticias se dice que las RRSS aíslan a las personas, ¿tú qué opinas de esto?
- En general, ¿piensas que estas situaciones de soledad en jóvenes pueden tener consecuencias a largo plazo para ellos? ¿De qué tipo?

4. Estrategias de intervención y apoyo

Si en este punto todavía no se ha hablado de voluntariado habría que intentar sacar el tema. Por ejemplo, si considera que participar en alguna asociación o realizar voluntariado pueden ayudar de alguna forma a las personas en situación de soledad no deseada a mejorar esta situación (bien siendo ellas voluntarias o bien recibiendo la acción voluntaria como personas destinatarias).

- Por ejemplo: entonces, de acuerdo con las experiencias de soledad que nos has contado, ¿qué se puede hacer al respecto? ¿Qué puede hacer la organización? ¿Y la sociedad?
- ¿Qué crees que se puede hacer para paliar la soledad? Más específicamente, ¿cómo se puede ayudar a las personas jóvenes que están/se sienten solas? ¿Estas soluciones tienen que tomarlas las personas que se sienten así o los demás podemos ayudar a que se sientan mejor? ¿De qué manera?
- ¿Qué acciones se pueden llevar a cabo desde las organizaciones/entidades?
- ¿Piensas que hay recursos que sean más efectivos que otros para trabajar este tema?

5. Reflexión final y cierre

Dejar aquí que se expresen si lo necesitan, que digan todo lo que no hayan podido decir hasta el momento porque no haya salido en la conversación o porque las preguntas o el desarrollo de la entrevista no haya dado lugar.

- ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre este tema?

Notas para el/la entrevistador/a durante toda la entrevista:

- Prestar atención a la comunicación no verbal.
- Utilizar preguntas de seguimiento si es necesario como: *¿Puedes contarme más sobre eso? ¿Podrías darme un ejemplo?*
- Finalizar la entrevista, en la medida de lo posible, con un tono positivo y si es necesario ofrecer información sobre la investigación.

GUION DE ENTREVISTA PARA RESPONSABLES DE VOLUNTARIADO

Objetivo: explorar la perspectiva de responsables de voluntariado acerca del papel que juegan el voluntariado y la participación asociativa como estrategias para paliar la soledad no deseada en jóvenes.

1. Introducción y contexto profesional

El objeto es introducir la entrevista. No se buscan respuestas cortas, sino una narrativa, un relato de la persona, tratar de ver cómo se asienta lo preguntado y vincularlo con su experiencia vital. En general y, si es posible, conviene repreguntar para que la persona vaya profundizando en la respuesta. Preguntas tipo:

- Ahora mismo, ¿qué haces? ¿En qué consiste tu trabajo? ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en esta organización?
- ¿Existen en esta entidad programas de voluntariado? ¿En qué consisten? ¿Cómo son las personas voluntarias que colaboran en ellos? ¿Y las destinatarias?
- Preguntar por el ciclo de gestión: cómo accede el voluntariado, la formación que se ofrece y el apoyo o acompañamiento.
- Ir perfilando las preguntas para ir centrándonos en un perfil concreto, el de las personas jóvenes, tanto las voluntarias como las destinatarias.
- En tu opinión, ¿cuál es el papel del voluntariado en la entidad? ¿Qué valor o importancia se le da? (preguntarlo de manera indirecta; si no, van a decir que es muy importante; más bien es ir sacando cosas al hilo de cuando se habla del ciclo.
- Y hay que ver si tienen algún programa respecto a la soledad, directa o indirectamente.

2. Conceptualización y percepción de la soledad en jóvenes

Al profundizar sobre la experiencia en la organización debería surgir el problema de la soledad no deseada si forma parte de sus proyectos de intervención. Lo importante aquí es tener claro cuándo y por qué la experiencia de soledad en la entidad se empieza a definir como un problema, de qué manera se decide actuar para afrontarlo y qué acciones se realizan. Se debe puntualizar que el concepto de soledad que aquí se trata es el que tiene que ver con que produce un cierto malestar sobre las personas. Preguntas tipo:

- ¿Qué significa para ti la soledad? ¿Es positiva, negativa, depende del momento...?
- ¿Crees que la soledad es una emoción más individual o que tiene parte social?
- ¿Piensas que es un problema real o que se exagera porque “es una moda”?
- ¿Consideras que hay cuestiones distintivas en la soledad en jóvenes?
- Según tu experiencia, ¿existen ciertos “avisos” o “señales” que indican que una persona joven está experimentando soledad no deseada?
- ¿Te has encontrado con este problema en las personas voluntarias y/o destinatarias de tu entidad? ¿Ahora más que antes o al revés?

3. Causas y factores de riesgo

Es necesario situar la soledad en contextos o situaciones concretas para comprender su sentido para cada una de las personas entrevistadas. Es probable que en la institución se defina de alguna manera la soledad, pero es importante el contexto y los ejemplos. Se busca aquí una explicación testimonial de por qué cree la persona que se dan las presuntas situaciones de soledad.

- En general, ¿por qué crees que la gente se siente sola? Y en concreto, ¿los jóvenes?
- ¿Crees que es una cuestión de cada persona o que la sociedad tiene algo que ver en que las personas, a veces, se sientan solas?
- ¿Crees que habido cambios en los últimos años?
- ¿Crees que la soledad es igual en las personas jóvenes que en las personas mayores? Y en el caso de que hayas diferencias, ¿en qué crees que se dan?
- ¿Y respecto a la ciudad y los pueblos, crees que la soledad es distinta? ¿En qué?

- A veces la gente o en las noticias se dice que las RRSS aíslan a las personas, ¿tú qué opinas de esto?
- En general, ¿piensas que estas situaciones de soledad no deseada en jóvenes pueden tener consecuencias a largo plazo para ellos? ¿De qué tipo?

4. Estrategias de intervención y apoyo. Voluntariado y participación

Aquí se puede dar un enfoque global sobre en qué medida el voluntariado tiene un papel respecto a la soledad no deseada, por un lado, sobre personas voluntarias y, por otro, sobre las personas destinatarias. A partir de ahí ir introduciendo los temas que se plantean en las preguntas.

Parte introductoria: ¿Qué crees que se puede hacer para paliar la soledad? Más específicamente, ¿cómo se puede ayudar a las personas jóvenes que están/se sienten solas? ¿Estas soluciones tienen que tomarlas las personas que se sienten así o los demás podemos ayudar a que se sientan mejor? ¿De qué manera?

- ¿En qué medida/de qué manera la participación en asociaciones y/o el voluntariado de personas jóvenes puede ayudar a disminuir esa sensación de soledad?
- ¿Crees que hay características del voluntariado que puedan ayudar a paliar la soledad? Por ejemplo, sentirse parte de un grupo, sentirse útil, etc.
- ¿Has conocido casos en los que alguna persona joven haya mejorado su situación de soledad gracias al voluntariado? ¿Cómo ha sido?
- ¿Piensas que hay barreras que dificultan que los y las jóvenes en situación de soledad realicen voluntariado? ¿Crees que habría que cambiarlo o incentivarlo? ¿Cómo?
- ¿Crees que las organizaciones de voluntariado están suficientemente preparadas para detectar y acompañar a jóvenes que puedan estar atravesando situaciones de soledad? ¿Qué mecanismos se utilizan en esta entidad?

5. Reflexión final y cierre

Dejar aquí que se expliquen si lo necesitan, que digan todo lo que no hayan podido decir hasta el momento porque no haya salido en la conversación o porque las preguntas o el desarrollo de la entrevista no haya dado lugar.

- ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre este tema?

Notas para el/la entrevistador/a durante toda la entrevista:

- Prestar atención a la comunicación no verbal.
- Utilizar preguntas de seguimiento si es necesario como: *¿Puedes contarme más sobre eso? ¿Podrías darme un ejemplo?*
- Finalizar la entrevista, en la medida de lo posible, con un tono positivo y si es necesario ofrecer información sobre la investigación.

ANEXO II

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN “VOLUNTARIADO Y JUVENTUD EN ESPAÑA”

La Plataforma del Voluntariado de España (PVE) está desarrollando un estudio financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 sobre la situación de la juventud en España y su problemática. Uno de los objetivos es analizar la relación entre el voluntariado y este grupo de edad. Para ello, se realizan entrevistas online o en modalidad presencial a chicas y chicos de 14 a 18 años, así como a profesionales de varias entidades y otros organismos que trabajan con juventud, con el único fin de profundizar en esta temática.

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial y analizada en conjunto, pero también podrá ser difundida en publicaciones de carácter divulgativo y/o científico, congresos especializados y otras formas de difusión. En ningún caso se publicarán resultados individuales ni ningún tipo de información que pudiera identificar a los individuos participantes. Las entrevistas serán grabadas solo a efectos de su análisis. Los datos recabados en la investigación formarán parte de una base de datos custodiada por la PVE, que se compromete a proteger el anonimato y a que la información solo sea accesible al personal de investigación.

La participación en este estudio no entraña ningún riesgo ni efecto adverso y es estrictamente voluntaria, por lo que puedes retirarte en cualquier momento sin tener que dar explicaciones ni sufrir ninguna penalización por ello. Al finalizar el estudio, el equipo se compromete a explicar los resultados a todos los participantes que estén interesados en conocerlos y así lo indiquen.

Este proyecto, está supervisado por Beatriz Cedena, de la PVE. Si tiene alguna duda sobre este estudio puede hacer todas las preguntas que quiera ahora o en cualquier momento en el correo observatorio@plataformavoluntariado.org o en el teléfono 915411466.

Por la presente, D/D^a _____
_____ con NIF/NIE _____ declaro que doy mi consentimiento para participar en este estudio. Se me ha explicado (o he leído) el tipo de investigación a realizar, los procedimientos y he tenido la oportunidad de hacer preguntas acerca de cualquier aspecto del proyecto que se me han respondido adecuadamente.

Me han informado de que los datos personales objeto de tratamiento no se utilizarán para otros fines incompatibles y se conservarán únicamente durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se recabaron pudiendo ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación y demás derechos previstos en la norma reguladora (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, además del Reglamento General de Protección de Datos de la Unión Europea 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016 y la Declaración de Helsinki de principios éticos en investigaciones con seres humanos), dirigiendo su petición a la dirección info@plataformavoluntariado.org.

Por todo ello, doy mi consentimiento voluntariamente para participar en el proyecto sin ninguna contraprestación y autorizo el uso de la información personal obtenida. Entiendo que puedo dejar de participar en cualquier momento de la entrevista sin ninguna desventaja.

En _____, a _____ de _____ de 2025.

Nombre y firma del/de la participante

Firma del investigador/a



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

2025



C/ Duque de Fernán Núñez 2, 2º-2
28012 Madrid

www.plataformavoluntariado.org

