

# La soledad era esto. Apuntes para una conceptualización social de la soledad

[Esteban Sánchez Moreno](#). Facultad de Ciencias Políticas y Sociología León XIII. Fundación Pablo VI – Universidad Pontificia de Salamanca.

Puedes encontrar a Esteban en [Linkedin](#).

*El artículo analiza el concepto de soledad, enfatizando su contenido y naturaleza social. Para ello, parte de un análisis de la relación entre soledad y edad, mostrando que el principal debate no debe girar en torno a las edades, sino a las biografías. La idea de comunidad es el eje a partir del cual podemos comprender la soledad.*

Las sociedades en las que vivimos han *descubierto* que muchas personas se sienten solas. En gran medida, este descubrimiento es una de las consecuencias de la pandemia de Covid-19 de 2020, en la que, durante muchos meses, la única forma infalible de evitar el contagio era el aislamiento, más conocido bajo el seudónimo de distanciamiento. Durante la pandemia y en las sociedades pospandemia, asistimos a una creciente preocupación por las situaciones de soledad que, en la representación social del problema, afectan cada vez a más y más personas. No obstante, la **soledad** era un **problema social** antes de que la pandemia nos aislara. De hecho, Reino Unido creó una estructura gubernamental específica (una cartera ministerial, algo similar a la secretaría de estado en España) para abordar el problema de la soledad ya en 2018.

Curiosamente, ya en ese momento se asociaba la soledad con el término *epidemia*, con el objetivo de enfatizar la importancia de las repercusiones de la soledad sobre el bienestar de las personas, y específicamente en su salud. Japón, en 2021, creó una cartera ministerial de similares características. En España, recientemente se ha aprobado una estrategia estatal de soledad, ocho años después de que Reino Unido creara una secretaría de estado. En efecto, el *Marco estratégico estatal de las soledades 2026-2030*, liderado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 fue publicado en febrero de 2026 y establece cuatro ejes para abordar la soledad de manera interdisciplinar, a saber, (1) establecimiento de la transversalidad de las soledades en las políticas públicas, (2) potenciar el tejido social y el desarrollo comunitario, (3) énfasis en detección, acompañamiento relacional y apoyos de proximidad y (4) concienciación social, conocimiento e innovación. Previamente, las comunidades autónomas han venido incorporando fondos y recursos de todo tipo a los recursos que los municipios destinaban (y destinan) al diseño de planes y programas para reducir y prevenir la soledad.

Esta institucionalización de la soledad como un **asunto de política pública** viene precedido de una institucionalización en el ámbito de la investigación. Suele señalarse la obra *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, publicada en 1973 por Robert S. Weiss, como el **hito fundacional** de la agenda investigadora contemporánea sobre la soledad. A partir de ese momento comenzó a analizarse la soledad como un proceso específico, toda vez que previamente su definición y comprensión estaba directamente ligada a la depresión. En la actualidad, la producción científica sobre soledad ha crecido de manera exponencial, gracias a lo cual contamos con una abundante **evidencia empírica** de gran utilidad para el diseño de las políticas públicas y los programas de intervención, al tiempo que se ha desarrollado un conjunto de **debates teóricos y conceptuales** que enriquecen nuestra

comprensión del problema. En este artículo, introduciré estos debates conceptuales y analizaré la evidencia empírica para ofrecer una panorámica general de la soledad. Para ello, ordenaré los contenidos de una forma tal vez poco convencional: en primer lugar, trataré de mostrar a quién afecta la soledad para, posteriormente, reflexionar sobre el contenido de la misma y algunos de los debates que la rodean.

## **La gran pregunta: ¿Qué personas se sienten solas?**

Todos y todas, en cualquier lugar del planeta. La contundencia de esta respuesta puede suscitar dudas, ya que se está sugiriendo que la soledad es una condición que puede afectar a cualquier persona en cualquier país del mundo. Dicho de otra forma, se reclama la **universalidad de la soledad**. Si bien es cierto que parece una hipérbole, los datos sugieren que la soledad es, en efecto, un problema global. La Unión Europea estima que la prevalencia de la soledad en los 27 países miembros oscila entre el 10 y el 17%, lo que pone de manifiesto tanto la variabilidad entre países como la notable prevalencia de la soledad (Schnepf *et al.*, 2024). Conviene no perder de vista que la Organización Mundial de la Salud estima que, a escala global, una de cada seis personas se siente sola.

En España, tenemos diversas fuentes de datos que nos permiten ofrecer una panorámica bastante detallada. Según el barómetro publicado en 2024 por el Observatorio de la Soledad no Deseada, **una de cada cinco personas en España** sufría soledad en el momento de su elaboración. De ellas, casi el 60% sufrían soledad desde hace tres años o más tiempo. Para el conjunto de la población, un **13,5%** estaría afectado por **soledad crónica**, entendida como aquella que persiste durante dos años o más tiempo. Estos datos podrían sugerir que la soledad afecta a un

conjunto significativo, pero relativamente pequeño de personas en España, para las cuales la soledad es un problema de gran magnitud y persistencia. Ahora bien, el mismo barómetro completa la fotografía con un dato realmente llamativo: si tomamos en conjunto las personas que se sentían solas cuando se realizó el estudio más las que reconocían haberse sentido solas en el pasado, casi el **70% de la población en España se ha sentido sola** en algún momento de la vida.

Este primer dato parece apoyar nuestra hipérbole de la universalidad de la soledad, en este caso en España. Pero no significa que la soledad se distribuya uniforme y aleatoriamente entre la población. De hecho, uno de los debates más agitados tiene que ver con la edad. En general, suele señalarse que la relación entre **soledad y edad** tiene forma de U, de manera que afecta a un porcentaje mayor de **personas jóvenes**, es comparativamente menos frecuente en edades intermedias y repunta a partir de los 65 años. No obstante, es preciso enriquecer la explicación de esta relación. En primer lugar, existe un consenso amplio en la bibliografía al señalar que son las personas jóvenes la que sufren en mayor medida la soledad. Es más, las más afectadas son las personas más jóvenes entre las jóvenes (dependiendo del estudio, el porcentaje oscila entre 20 y el 35%), si bien los datos varían en función del estudio. Además, es relevante señalar que las diferencias entre hombres y mujeres son de escasa magnitud en este grupo de edad.

En el otro extremo de la U nos encontraríamos a las personas **mayores de 65 años** (Gallardo-Peralta y Rodríguez-Rodríguez, 2025). El barómetro del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada estima que algo más del 14% de las personas entre 65 y 74 años sufren soledad, porcentaje que aumentaría al 20% entre las que tienen 75 o más años. Ahora bien, también es importante señalar que estos porcentajes de *prevalencia* no son más altos que los correspondientes a las edades intermedias. De hecho, los datos del mismo barómetro muestran que casi el

21% de personas entre 35 y 44 años experimentan soledad. En el estudio *Redes para la Vida* realizado por la asociación Emancipatic y la Universidad Complutense de Madrid (<https://emancipatic.org/redes-para-la-vida/>) con una muestra de 1.000 mayores de 54 años, casi el 24% de las personas entre 55 y 59 años y el 16,5% entre 60 y 64 sufría soledad, cifras que se sitúan por encima de las correspondientes a las personas mayores de 64 años. A diferencia de lo que ocurre con las personas jóvenes, en el caso de las personas mayores existen diferencias entre hombres y mujeres, siendo ellas las afectadas en mayor proporción.

Podemos concluir que la relación de la edad con la soledad es más difícil de establecer de lo que cabría pensar. Ello se debe, en gran medida, a que los diferentes momentos de las biografías incluyen diferentes dimensiones y procesos que, a su vez, pueden situar a las personas en riesgo de sufrir soledad. Por ejemplo, envejecer en el entorno cotidiano en el que se ha desarrollado la vida protege de la soledad. Es lo que suele denominarse envejecer en el lugar (Ratnayake *et al.*, 2022), siendo ese lugar una construcción vital que incluye la comunidad y el hogar en los que se ha vivido y los vínculos sociales que se han tejido. Así, por ejemplo, un reciente estudio (Sánchez *et al.*, 2024) calculó la prevalencia de la soledad entre las personas mayores de 64 años en España en función de la **forma de convivencia**. El 15,4% de las personas que vivían con su pareja experimentaban soledad, porcentaje que ascendía al 29,1% de las personas que vivían solas y al 44,5% de las personas que vivían en una residencia.

En el caso de las **personas jóvenes**, el entorno residencial y familiar también es de especial importancia, si bien en un sentido diferente. En ese momento de construcción de la biografía, los problemas no parecen ser de reducción de las relaciones sociales, aunque cuando se produce esa circunstancia el aislamiento puede llevar a situaciones graves de soledad. En general, las personas jóvenes se enfrentan más

bien a una postergación de su incorporación definitiva a la adultez, como consecuencia del bloqueo del **plan personal de emancipación**, influido en gran medida por la precariedad laboral y las barreras para acceder al mercado de la vivienda. En la **adolescencia**, el **entorno escolar** puede convertirse en un lugar lleno de problemas que aíslan y empujan hacia la soledad. Es el caso de las personas que sufren acoso escolar, situación que, además de generar un sufrimiento intenso, contribuye a aislar a la persona de unas relaciones sociales que son percibidas con desconfianza o, abiertamente, como una amenaza.

En resumen, comprobamos que la soledad es una experiencia que puede afectar y, de hecho, afecta a las personas en distintos momentos de su vida. Los datos que hemos aportado muestran que el debate sobre la soledad no puede ser un debate sobre las edades. En todo caso, podría ser un debate sobre las soledades, ya que es posible que en distintos momentos de la vida la soledad se experimente de manera diferente. No me estoy refiriendo a la coexistencia de diversos conceptos relacionados con la soledad. De hecho, conviene señalar que no es objetivo de estas líneas discutir las diferencias entre soledades conceptualmente diferentes. Doy por sentado que hay experiencias de la soledad que se aproximan más bien al disfrute de la **solitud**, que en ocasiones es buscada y trabajada como un contexto de emociones positivas (autoconocimiento, reflexión, etc.). Tampoco entraré en la discusión de la soledad **existencial**. De hecho, el actual redescubrimiento de la soledad como proceso existencial es, desde mi punto de vista, un correlato (casi un epifenómeno) de la emergencia de la soledad *que duele* como un problema central en nuestras sociedades. Y esa soledad también se presenta de diversas formas durante la vida.

# ¿Qué es la soledad, esa que se sufre?

Nos centraremos, por tanto, en esa soledad – a veces llamada no deseada – que genera sufrimiento, al constituir un extrañamiento de procesos y necesidades básicas de nuestra sociabilidad, la necesidad de los otros para comprendernos a nosotros mismos. En ese contexto, no cabe duda de que la complejidad de la soledad es uno de sus rasgos característicos. En este trabajo, hemos hecho un ejercicio de reflexión a partir de la edad, pero podríamos hacerlo a partir de muchos otros factores y procesos que sitúan a los grupos en mayor riesgo de soledad: las personas migrantes, las personas con discapacidad, las personas LGBTIQ+, las personas desempleadas. A ello hay que añadir procesos transversales, algunos de los cuales ya hemos señalado: lugar de residencia, estado civil, edad, sexo, estado de salud, estatus socioeconómico. No es exagerado señalar, por tanto, que la soledad tiene muchas caras (Sánchez-Moreno y Fouce, 2024).

Dada esta complejidad, parece relevante preguntarse de qué está hecha la soledad. Es decir, reflexionar en torno a los elementos distintivos de la soledad que convierten su experiencia en un fenómeno complejo, de gravedad y que afecta a una gran diversidad de grupos sociales y personas. Responde, en definitiva, a una pregunta en apariencia sencilla: **¿qué es la soledad?**

Solo en apariencia, porque existen varias formas de contestar. En la bibliografía académica es bastante frecuente referirse a la soledad como una discrepancia entre el número de relaciones sociales de las que se disfruta y el número de relaciones sociales de las que una persona quisiera disfrutar, así como situaciones en las cuales la persona carece de vínculos de intimidad significativos. En este sentido, podemos distinguir entre **soledad social y soledad emocional**. La primera ocurre cuando se carece de una red social adecuada, en tamaño y en composición. La segunda se produce cuando hay una carencia de

apoyo emocional procedente de relaciones cercanas, de intimidad. Esta perspectiva, por tanto, sostiene que la existencia de una discrepancia entre las relaciones sociales que una persona tiene y las que le gustaría tener está en el origen de sentimientos negativos y que, por tanto, generan sufrimiento en la persona (de Jong Gierveld, 1998; Perlman & Peplau, 1981). El elemento central de esta definición es un proceso (cognitivo) en el que el individuo evalúa que carece de las conexiones sociales que le gustaría tener. Como puede apreciarse, se trata de una perspectiva útil, ya que ayuda a comprender y operacionalizar de manera adecuada los sentimientos de soledad.

Sin embargo, para comprender el proceso en toda su amplitud, debemos ampliar el ángulo de nuestro análisis, aunque siempre situando las relaciones sociales en el encuadre. En efecto, la soledad no es única y exclusivamente un proceso psicológico o individual, sino que puede entenderse como un proceso de carácter social. En concreto, la soledad se desarrolla como una crisis de integración y participación sociales. Por **integración** no entendemos un sinónimo de inclusión, sino más bien un proceso social vinculado con la cohesión, un contexto social (que puede ser un barrio, un distrito, una agrupación o cualquier otra unidad) caracterizado por la existencia de **lazos significativos** en todos los ámbitos de la vida: normas y valores compartidos, relaciones sociales (de amistad, de vecindad), económicas (comercios, compra e intercambio de servicios y bienes, etc.) e institucionales (servicios sociales, centro de salud, bibliotecas, escuelas, etc.) que constituyen recursos en la construcción de las biografías y los proyectos vitales. Se trata, por tanto, de recursos que conforman una **comunidad**. Por **participación** entendemos los procesos a través de los cuales los individuos y los grupos se involucran en dichos procesos comunitarios, haciendo uso de ellos y al mismo tiempo contribuyendo a su creación y recreación. En el despliegue de sus **trayectorias vitales**, que difícilmente son lineales, las personas recurren a la

comunidad, utilizan los recursos que esta pone a su disposición y, al mismo tiempo, contribuyen y participan de las trayectorias que se despliegan junto con la propia, en un momento similar o en momentos vitales diferentes, en contextos grupales e institucionales que constituyen **marcos sociales de relación**.

El despliegue de las **trayectorias biográficas** sitúa a las personas ante situaciones que están condicionadas por el momento concreto del desarrollo vital. En el marco de análisis de la soledad, esas situaciones son variadas y pueden serlo más aún en función de la edad (problemas escolares, problemas económicos, aislamiento social, emancipación, desarrollo de la trayectoria profesional, relaciones familiares y sucesos vitales, jubilación, longevidad, etc.) que toman formas muy concretas cuando concurren otros procesos (discapacidad, migración, estatus socioeconómico, etc.). Cuando la comunidad no se constituye en una fuente de recursos, significado y pertenencia, es en ese momento cuando surge la soledad. Por tanto, encontraremos un impacto de la soledad en los distintos momentos de desarrollo de la biografía, en sociedades caracterizadas por la longevidad, porque surgirá en situaciones en las que se dificulta la conexión con la comunidad, que bien no ofrece recursos suficientes y/o vías para utilizarlos, bien expulsa a las personas y grupos del acceso a los mismos. El primer proceso (**disolución de los vínculos comunitarios**) supone un mayor riesgo de soledad en personas jóvenes (por ejemplo, durante el proceso de emancipación), personas con discapacidad, personas mayores o personas en los momentos previos a la jubilación. El segundo proceso (**expulsión**) se encarna en situaciones de exclusión socioeconómica, incluyendo el sinhogarismo. En la **intersección** entre disolución y expulsión, podemos encontrar situaciones que incluyen la diversidad sociocultural o los procesos migratorios, entre otras.

Esta aproximación permite considerar la soledad como un

proceso netamente social. Esto tiene dos grandes ventajas. Por un lado, permite evitar la **medicalización de la soledad**, es decir, evitar aproximarse a la soledad como si fuera un problema de salud y, específicamente, de salud mental. Son cada vez más numerosas y frecuentes las referencias a *la pandemia de la soledad*. Este tipo de lenguaje traslada la soledad al ámbito de la medicina, ocultando la **naturaleza socio-relacional** del proceso. Cuando señalamos que la soledad es un problema de salud pública, estamos señalando que sus consecuencias en términos de salud son sobresalientes (Rokach & Patel, 2024), incrementando el riesgo de mortalidad, problemas de salud y problemas de salud mental. Pero eso no significa que la soledad sea en sí misma un problema de salud o, específicamente, de salud mental. El matiz es central, porque el diseño de los procesos de intervención y prevención se beneficiará de una concepción no medicalizada de la soledad, de una aproximación que ponga en el centro la comunidad y sus recursos como abordaje de la soledad. Por otro lado, y de manera relacionada, la perspectiva de análisis de la soledad aquí propuesta permite ir más allá de una concepción *psicologista* en la que *la soledad es fundamentalmente un encuentro individual y personal que está afectado por factores personas y situacionales* (Rokach & Boulazreg, 2024, p. 109), de manera que podamos incorporar procesos que definen y doten de **contenido social** al concepto de soledad (Nyqvist et al., 2025). Esto implica la consideración de las relaciones y redes sociales, así como de los procesos socioeconómicos (desigualdades sociales, especialmente) y culturales que están detrás de la soledad. Pero también, y esta es el principal argumento, implica que la soledad constituye el cortocircuito de la conexión social (Holt-Lunstad, 2022), entendido como un alejamiento de la vida comunitaria y sus procesos constitutivos: participación, pertenencia y sentido compartido en el despliegue de las biografías.

Por todos estos motivos, la comunidad debe ser centro y eje de

atención de los programas de acompañamiento e intervención social que abordan la prevención y reducción de la soledad. En general, las personas no quieren sentirse solas. Es más, a las personas no nos gusta reconocer que estamos solas, en gran medida porque se trata de una erosión de necesidades psicosociales básicas. No solo produce sufrimiento la experiencia de la soledad en sí misma, sino también reconocernos en ella. Tal vez por ese motivo, los programas que abordan la soledad desde una perspectiva comunitaria, holista, son los más efectivos (Domínguez Olabide, 2025), y tal vez por ello los programas específicos sobre soledad atraen menos a las personas y son menos efectivos (Hawkley, 2023). No debemos convertir la soledad en un gueto simbólico. Las dificultades para el desarrollo de programas comunitarios son, sin duda, enormes, ya que con frecuencia su evaluación es complicada y requieren de bastantes años para instalarse y consolidarse. Además, lo dicho no implica que solo los programas comunitarios sean adecuados. Los diseños basados en el acompañamiento individual o intervenciones basadas en situaciones particulares son igualmente necesarios. Ahora bien, reconociendo la importancia de incluir diversas perspectivas en el diseño de las políticas públicas, lo cierto es que la recuperación de la comunidad es central para obtener impacto en la prevención de la soledad, porque, al fin y al cabo, vivir en soledad significa vivir sin comunidad.

## Referencias bibliográficas

Gierveld, J. D. J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.  
<https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>

Domínguez Olabide, P. (2025). *Vínculos comunitarios para abordar la soledad: una revisión de las principales intervenciones y programas*. Diputación Foral de Bizkaia.

Gallardo-Peralta, L. y Rodríguez-Rodríguez, V. (2025). *Soledad y envejecimiento. Experiencias en España y América Latina*. Tirant Lo Blanch.

Hawkley, L. (2023). Public policy and the reduction and prevention of loneliness and social isolation. En *Loneliness and Social Isolation in Old Age*. Routledge.

Holt-Lunstad, J. (2022). Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the “Social” in Social Determinants of Health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193-213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>

Nyqvist, F., Power, J. M., & Coll-Planas, L. (2025). Theorizing Loneliness in Later Life. Micro, Meso, and Macro Perspectives. En M. Aartsen, I. Precupetu, & B. Suanet (Eds.), *Macro Social Influences on Loneliness in Later Life: Towards a Better Understanding of the Loneliness Paradox in Europe* (pp. 17-41). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-94565-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-94565-6_2)

Observatorio de la Soledad no Deseada (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España*. Fundación ONCE.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. En R. Gilmour & S. Duck (eds.). *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). Academic Press.

Ratnayake, M., Lukas, S., Brathwaite, S., Neave, J., & Henry, H. (2022). Aging in Place. *Delaware Journal of Public Health*, 8(3), 28-31. <https://doi.org/10.32481/djph.2022.08.007>

Rokach, A., & Boulazreg, S. (2024). Loneliness or Solitude: Which Will We Experience? *Ruch Filozoficzny*, 79(4), 95-139. <https://doi.org/10.12775/RF.2023.033>

Rokach, A., & Patel, K. (2024). The health consequences of

loneliness. *Environment and Social Psychology*, 9(6).  
[https://www.researchgate.net/publication/378918644\\_The\\_health\\_consequences\\_of\\_loneliness](https://www.researchgate.net/publication/378918644_The_health_consequences_of_loneliness)

Sánchez Moreno, E. y Fouce, G. (2024). *Soledad no deseada. Claves para la acción municipal*. La Catarata.

Sánchez-Moreno, E., Gallardo-Peralta, L., Barrón López De Roda, A., & Rivera Álvarez, J. M. (2024). Socioeconomic status, loneliness, and depression among older adults: A cross-sectional study in Spain. *BMC Geriatrics*, 24(1), 361.  
<https://doi.org/10.1186/s12877-024-04978-3>

Schnepf, S. V., d'Hombres, B., & Mauri, C. (Eds.). (2024). *Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions*. Springer Nature Switzerland.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.