

Caminando por el desierto

Las situaciones de soledad no deseada se suelen asociar a personas de avanzada edad, pero la realidad es que también tiene una alta prevalencia en la población joven. La juventud nos evoca a una etapa de la vida que relacionamos con sensaciones y sentimientos de libertad, despreocupación, atrevimiento, descaro, energía, ilusión y mucho tiempo libre. Esta especie de idealización puede llevarnos a infravalorar o ignorar problemas importantes que afectan a esta etapa vital, la cual demanda una mirada atenta por parte de la sociedad para evitar situaciones como la mencionada. En la actualidad, uno de cada cuatro jóvenes siente que se encuentra en una situación de soledad no deseada.

La familia se configura como el principal factor de protección en la vida de las personas jóvenes. En su seno, se generan espacios de convivencia y participación en los que los jóvenes cargan sus mochilas personales de herramientas para relacionarse con los demás y con su entorno. Desde una mirada socioeducativa, en la familia se generan vínculos, transmiten hábitos, rutinas, habilidades sociales y de comunicación que condicionarán de manera significativa la mirada que tienen los jóvenes ante sus procesos vitales. Por el contrario, crecer en una familia con dinámicas disfuncionales, bajo nivel de ingresos, bajo nivel sociocultural y/o formativo de los progenitores, favorecen situaciones como las de soledad no deseada. Su prevalencia en jóvenes de hogares con dificultades económicas es casi el doble que entre jóvenes de hogares que llegan con facilidad a fin de mes.

Otro espacio donde los jóvenes pasan gran parte de su tiempo son los centros educativos. El equipo docente ocupa un papel muy importante en la creación de espacios seguros dentro de los centros, en los que todos y todas puedan participar en igualdad de oportunidades educativas. Cuando una persona joven no se siente partícipe de las actividades y procesos que se

proponen en un colegio o en un instituto, suele buscar alternativas disruptivas para llamar la atención de sus iguales y referentes adultos. La exclusión de los jóvenes en los centros educativos condiciona su futura participación social, formativa y laboral en su vida adulta.

El grupo de iguales cobra gran relevancia para los jóvenes desde la adolescencia, donde el principal núcleo de relaciones sociales deja de ser la familia para dar paso a este. Para los jóvenes resulta crucial sentir que forman parte de un grupo en el que poder participar, compartir y construir su identidad. La dificultad para relacionarse con los demás se configura como el principal motivo de soledad no deseada. Algunas barreras que tienen los jóvenes para establecer relaciones seguras con sus iguales tienen su origen en la sensación de no encajar, sentirse diferente, la falta de aceptación social o verse comparado con los demás.

La soledad no deseada se trata de una decisión propia, o no, por parte de la persona que la sufre, pero en ningún caso se trata de una decisión libre, ya que está condicionada por diferentes factores que se hacen presentes en los tres espacios de participación que se han descrito: familia, escuela/instituto y grupo de iguales (comunidad). Estos factores pueden ser personales, como baja autoestima y confianza en uno mismo, discapacidades o trastornos del aprendizaje, problemas de salud mental, identificación sexual, cultural o simplemente pensar de manera diferente a la mayoría. También ambientales, como situaciones de conflicto o maltrato familiar, racismo, homofobia o situaciones de exclusión en general. Pero hay una que, de alguna manera, cobra especial relevancia como detonante de las situaciones de soledad no deseada: el sentimiento por parte de una persona de no encajar. Y es que, cuando sientes que no encajas, comienzas a dejar de ir, de relacionarte con los demás, de dar tu opinión y de decir lo que sientes, en definitiva, dejas de participar y de sentirte parte de la comunidad.

Desde la intervención social y educativa, la prevención de las situaciones de soledad no deseada pasa por fomentar la participación social en sus diferentes momentos, espacios y niveles de la vida de una persona, especialmente en etapas tan sensibles como los son la infancia, la adolescencia y la transición a la vida adulta. La prevención pasa también por el cuidado de la salud en todos sus ámbitos, social, física, mental y emocional. Este triángulo se encuentra interrelacionado y la afección de uno afecta a la de los demás. Por ejemplo, una persona con baja autoestima (salud emocional) quizá tenga dificultades para relacionarse con los demás (salud social) y decida quedarse en casa llevando una vida sedentaria, afectando por tanto a su estado de forma (salud física).

Bajo una mirada de acompañamiento socioeducativo se apuesta por la prevención y la corresponsabilidad, trabajar desde lo comunitario para facilitar un entorno seguro en el que los adolescentes y los jóvenes puedan desarrollarse y crecer en su transición a la vida adulta.

Número 22, 2026