

# La prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad

Recepción: 30/09/2021 / Aceptación: 17/01/2022

## Resumen

El artículo presenta el proceso de creación de la Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad por encargo del Ayuntamiento de Barcelona, en el marco de la Estrategia Municipal contra la Soledad 2020-2030. Expone la reflexión de partida que justifica la necesidad de acompañar a adolescentes y jóvenes con este sentimiento de soledad o vivencia de aislamiento social y el proceso de debate, contraste y elaboración de este recurso dirigido al conjunto de los profesionales que trabajan con estos colectivos. Se describe, también, la estructura y el contenido de la guía con el fin de ofrecer estrategias concretas y pautas que sean útiles a los profesionales del ámbito de la adolescencia y la juventud.

### Palabras clave

Adolescentes, jóvenes, soledad, aislamiento social, guía.

La prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat

*L'article presenta el procés de creació de la Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat per encàrrec de l'Ajuntament de Barcelona, en el marc de l'Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030. Exposar la reflexió de partida que justifica la necessitat d'acompanyar adolescents i joves amb aquest sentiment de soledat o vivència d'aïllament social i el procés de debat, contrast i elaboració d'aquest recurs adreçat al conjunt dels professionals que treballen amb aquests col·lectius. Es descriu, també, l'estructura i el contingut de la guia amb la finalitat d'oferir estratègies concretes i pautes que esdevinguin útils als professionals de l'àmbit de l'adolescència i la joventut.*

### Paraules clau

Adolescents, joves, soledat, solitud, aïllament social, guia.

Prevention, detection and guidance for adolescents and young people in situations of loneliness

*The article describes the process of creating the Guia para la prevenció, detecció y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad [Guide for prevention, detection and guidance of adolescents and young people in situations of loneliness], commissioned by Barcelona City Council within the framework of the Municipal Strategy against Loneliness 2020-2030. Its starting-point is the need to provide guidance for adolescents and young people that have these feelings of loneliness or experience of social isolation. It then describes the process of debate, testing and development of this resource, which is aimed at those who work with these groups. The article also includes a description of the structure and content of the guide with a view to suggesting specific strategies and guidelines that can be useful to professionals engaged in the field of adolescence and youth.*

### Keywords

Adolescents, young people, loneliness, social isolation, guide.

### Cómo citar este artículo:

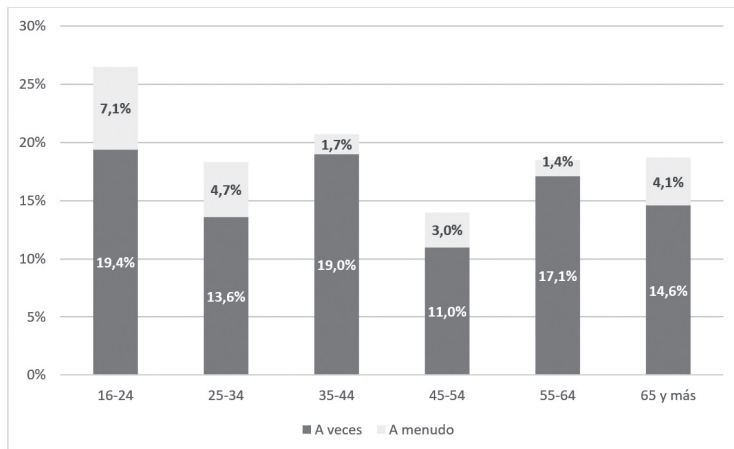
Soler-Masó, P., Iglesias Vidal, E. y Espona Barcons, B. (2022). La prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, p. 59-79.



## Introducción

La soledad es un fenómeno que puede afectar también a las personas adolescentes y jóvenes, aunque ésta no es la visión más habitual que se tiene, puesto que normalmente se relaciona con etapas más avanzadas de la vida de una persona, especialmente durante la vejez (Rueda, 2018). Pero las evidencias demuestran que no es así, puesto que la soledad es un fenómeno transversal a lo largo de la vida. Los datos de la Encuesta Ómnibus realizada en junio de 2020 desde el Ayuntamiento de Barcelona señalan que el 26,5% de las personas jóvenes de Barcelona de entre 16 y 24 años se sienten solas a menudo o a veces, seguidas de las personas adultas de entre 35 y 44 años (20,7%) y de las personas mayores de más de 65 años (18,7%) (Ayuntamiento de Barcelona, 2020). Véase tabla 1.

**Tabla 1.** Sentimiento de soledad según edad – Barcelona 2020



Fuente: Ayuntamiento de Barcelona, a partir de datos de la Encuesta Ómnibus 2020.

La soledad es considerada por la OMS una de las epidemias más importantes del siglo XXI

En este caso concreto, las personas jóvenes manifiestan sentir o sufrir ese sentimiento de soledad con una proporción mayor que las personas de mayor edad. Y es que la soledad es considerada por la OMS una de las epidemias más importantes del siglo XXI (World Health Organization, 2021; Organización Mundial de la Salud, 2015). Por eso se considera un reto para toda la sociedad, y el ámbito de las políticas locales es señalado como uno de los espacios donde se pueden impulsar actuaciones estratégicas para hacerle frente.

Cabe diferenciar, sin embargo, la soledad del aislamiento social, aunque pueden estar estrechamente relacionados. La soledad se entiende como un desajuste entre la cantidad y la calidad de las relaciones sociales que tenemos y las que quisiéramos tener. Una de las definiciones más referenciadas es la que formulan De Jong Gierveld, Van Tilburg y Dykstra (1987) cuando

la definen como una situación experimentada por el individuo como una falta desagradable o inadmisibles de (calidad de) ciertas relaciones. Hace referencia, pues, a situaciones en las que el número de relaciones existentes es menor de lo que se considera deseable o admisible, así como también situaciones en las que la intimidad que se desea no se ha alcanzado. Se trata de un sentimiento subjetivo y poco deseado; una percepción subjetiva de la persona respecto a sus expectativas. Esto significa que estar solo o sola no necesariamente es indicador de sufrir soledad. Asimismo, implica que personas con vidas muy similares puedan tener diferentes vivencias y sentimientos (Killeen, 1998). Según el propio autor, la autoimagen y el autoconcepto, por ejemplo, son elementos que pueden influir en ese sentimiento. El aislamiento social, en cambio, puede concebirse cuando la red familiar o de amistades de una persona es pequeña, o está alejada, o suscita poca confianza de prestar apoyo en caso de necesidad (Yanguas et al., 2019). Se trata de un estado objetivo, que hace referencia a la red social de cada persona y a la frecuencia de contactos. Se relaciona directamente con la pérdida de red social y el síndrome de Hikikomori (Binaghi, 2020; Álvarez de Mon et al., 2019; Berman & Rizzo, 2018).



Cabe diferenciar la soledad del aislamiento social, aunque pueden estar estrechamente relacionados

Desde 2020 el Ayuntamiento de Barcelona estableció la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030. Una de las líneas establecidas se concreta en “Desplegar recursos y servicios para prevenir, detectar y atender las situaciones de soledad” (Ayuntamiento de Barcelona, 2021). Y el objetivo que se propone es justamente “Dotar de herramientas a profesionales que están en contacto con personas para detectar, prevenir e intervenir en casos de soledad, especialmente en lo que se refiere a la intervención en escenarios de transición vital que implican un mayor nivel riesgo en relación con la soledad”. La situación apuntada inicialmente en la ciudad de Barcelona y la estrategia municipal establecida para hacer frente a ella son el punto de partida de la guía y el trabajo que aquí se presenta. Se parte de una visión transversal para todas las áreas del Ayuntamiento con la voluntad de disponer de material y estrategias adecuadas para dar respuesta a los y las jóvenes que se encuentran en esta situación. La guía se propone, pues, como recurso para facilitar que la mirada de la soledad esté presente en la intervención con las personas adolescentes y jóvenes. Por eso se pretende que incluya y concrete orientaciones prácticas para los diferentes profesionales que se dirigen a este colectivo desde diferentes servicios y al mismo tiempo ayude al establecimiento de vínculos que permitan luchar contra la soledad en el período de la adolescencia y la juventud.

La *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad* (Soler, Iglesias y Espona, 2021) se concibe como un material útil para la consulta y orientación específica en cuanto a situaciones de soledad o aislamiento social. Debe constituir un eje de trabajo más, ya sea desde propuestas de prevención y detección o desde propuestas de seguimiento y acompañamiento. Por eso se cree esencial favorecer la toma de conciencia por parte de los diferentes profesionales y contribuir a la incorporación de esta mirada en el conjunto de las políticas de juventud.

## La soledad como vivencia y sentimiento entre las personas adolescentes y jóvenes

La incorporación de la mirada de la soledad sobre la práctica socioeducativa durante la adolescencia y la juventud requiere de conocimiento sobre el fenómeno de la soledad, sus causas y consecuencias y los factores de protección y riesgo ante estas situaciones. Ferrara et al. (2020) apuntaban recientemente en la revista de la Asociación Pediátrica Europea que el fenómeno *hikikomori* afecta a adolescentes y adultos jóvenes que deciden aislarse del mundo exterior, a menudo debido a condiciones de riesgo preexistentes. Explicaban que estas personas se cierran durante días, meses o incluso años. En este sentido, los miembros de la Asociación Europea de Pediatría sobre pediatría social insisten en la importancia de la prevención, la detección precoz y la gestión de los diversos problemas de comportamiento, desarrollo y funcionamiento social que lleva implícito este fenómeno.

La naturaleza de la soledad en los y las jóvenes está vinculada a experiencias de frustración e incertidumbre en la transición hacia la etapa adulta

Podemos encontrar situaciones en las que personas jóvenes no parezcan encontrarse solas y sean las que más sufran la soledad. El conocimiento que los profesionales tengan de estos adolescentes y jóvenes, así como de los factores e indicadores que pueden alertar de esta situación, les puede ser de mucha ayuda. Entre otras razones, porque se trata de un sentimiento y una vivencia muy relacionada con el momento de transición vital cuando es fácil que pueda manifestarse de algún modo en muchos adolescentes y jóvenes. El estudio *La soledad de las personas jóvenes*, realizado a partir de la Encuesta a la Juventud de Barcelona 2020, señala que la naturaleza de la soledad en los y las jóvenes está vinculada a experiencias de frustración e incertidumbre en la transición hacia la etapa adulta (Marí-Klose y Escapa, 2021).

La soledad es una realidad a menudo escondida, poco aceptada socialmente, y probablemente por eso olvidada o considerada una problemática que básicamente afecta a las personas mayores que se quedan solas

El *hikikomori* es un término japonés que podemos relacionar con el aislamiento social y que puede ser una consecuencia de la situación de soledad y del contexto social y cultural que experimentan algunos jóvenes, entre otras causas (Berman y Rizzo, 2019). No es una problemática exclusiva de la cultura japonesa sino que esta patología se ha extendido a otros muchos países, incluido España (Álvarez de Mon, Pereira Sánchez, de Anta y Quintero, 2019; Malagón-Amor, Córcoles-Martínez, Martín-López y Pérez-Solà, 2015; Ovejero, Caro-Cañizares, de León-Martínez y Baca-García, 2014; Latorre, Calvo y Ruiz, 2016), y su presencia es un claro indicador de una enfermedad social que tiene mucho que ver con nuestro estilo de vida y la exigencia social (Voiskunskii y Soldatova, 2019; Hamasaki, Pionnié-Dax, Dorard, Tajan y Hikida, 2020). Se trata, por tanto, de una forma extrema de aislamiento social.

Hay que tener en cuenta que la soledad es una realidad a menudo escondida, poco aceptada socialmente (Killeen, 1998), y probablemente por eso olvidada o considerada una problemática que básicamente afecta a las personas mayores que se quedan solas. Si bien esta percepción es real, hay que de-

cir que hay otras muchas personas, entre ellas adolescentes y jóvenes, que también sufren este sentimiento. El estudio realizado por la Cátedra Amoris Laetitia en colaboración con la Fundación Casa de la Familia en enero de 2020 (justo antes del impacto de la pandemia), centrado en la Comunidad de Madrid (Vidal y Halty, 2020), concluye que el sentimiento de soledad aumenta a medida que se es más joven, yendo del 14,7% entre las personas mayores de 60 años al 31% en los jóvenes menores de 30 años. Así pues, según este estudio el sentimiento de soledad es doble entre las personas jóvenes, y confirma también que los jóvenes se sienten menos satisfechos con su vida (54,6% de satisfacción en los jóvenes frente a una media del 70% en el conjunto de la población) y que sufren más aislamiento social (5% en el caso de los jóvenes y 3% de media en el conjunto de la población). También la soledad intensa en el trabajo la sufren más los trabajadores jóvenes (8%). De alguna manera se refuerza la tendencia señalada en los resultados de la Encuesta Ómnibus del Ayuntamiento de Barcelona, que ya hemos presentado al inicio de este artículo, y se acentúa el impacto entre los jóvenes. Desde una perspectiva internacional y comparada, ésta es una tendencia que tiene lugar en contextos altos. Por ejemplo, en el Reino Unido también se evidencia que son las personas jóvenes las que se sienten solas con mayor frecuencia (Government UK, 2018). Fue ese mismo país el pionero a la hora de crear, en 2018, un Ministerio contra la Soledad y diseñar su propia Estrategia Nacional contra la soledad.



Ante el fenómeno de la soledad es importante añadir una mirada antropológica. Existen diferencias culturales importantes en la vivencia de estar en situación de soledad, o en cómo se analizan y qué valor tienen las relaciones sociales (de Jong & Van Tilburg, 2006; Killeen, 1998). En países del área mediterránea, por ejemplo, se valora mucho la familia y las amistades, pero en algunos países de contextos anglosajones, el hecho de estar separados de la familia y los amigos y realizar muchos cambios de residencia a lo largo de la vida se ve como algo normal y, por tanto, la vivencia subjetiva que se tiene es muy diferente. Es importante saber contextualizar bien las identificaciones culturales de cada familia y ser respetuosos con las formas de pensar y vivir de cada persona e identidad cultural. De hecho, estar solo o sola, ya hemos comentado que no es sinónimo de sufrir soledad.

La soledad también puede generar y puede ser la causa de varias problemáticas (Killeen, 1998) y al mismo tiempo ser también la consecuencia de algunas de estas mismas problemáticas. Éste puede ser el caso del aislamiento social. Es necesario, por tanto, realizar el análisis concreto y distinguir las causas y las consecuencias de cada situación de soledad. Por ejemplo, muchas personas con un problema de alcoholismo sufren soledad. Ahora bien, el alcoholismo puede ser a su vez causa y consecuencia de soledad. Se puede empezar a beber para llenar el vacío que provoca la soledad, pero el hecho de beber puede disminuir el número de relaciones sociales que se tienen. De hecho, distintos trabajos de Killeen (1998) abordan esta misma relación de causa – consecuencia con la soledad a partir de ámbitos como problemas de

ansiedad; problemas de salud mental; enfermedades sensoriales; hábitos no saludables; adicciones; niveles altos de tensión o rasgos de la personalidad como la timidez. Coincidiendo con este último ámbito, de Jong & Van Tilburg (2006) constatan que las personas con pocas habilidades sociales y pocos recursos psicológicos tienen más dificultades para establecer y mantener relaciones con otras personas y, por tanto, pueden sentirse solas.

Los factores de riesgo son las transiciones sociales, el aislamiento, no tener a nadie con quien contactar, diferencias de grupo, las expectativas sociales, la visión de otros compañeros, el malestar, las emociones negativas, las experiencias destructivas anteriores o una imagen negativa de uno mismo

Normalmente la soledad es progresiva. Conocer las posibles causas puede ayudar a una detección precoz de los elementos y factores que inciden en la aparición y desarrollo de esta vivencia, estableciendo acciones de prevención (Sundqvist y Hemberg, 2021). Es importante conocer los factores de protección que son los que se reconocen como buenas estrategias o recursos, ya que favorecen la protección o la prevención y, por tanto, pueden actuar como mecanismo de protección frente a situaciones de riesgo. Al respecto, el trabajo educativo debe tener muy presente estas estrategias y recursos, justamente para ponerlos en juego e incorporarlos en las prácticas de intervención socioeducativa. También, los factores de riesgo, que son aquellos elementos que pueden considerarse potencialmente determinantes en la generación o aparición de situaciones o vivencias de soledad. Conviene tenerlos presentes porque pueden ayudarnos a identificar contextos, situaciones o personas que pueden encontrarse en una situación que fácilmente puede inducir a la soledad o al aislamiento social. En este sentido, el mismo trabajo de Sundqvist y Hemberg (2021) detecta entre los factores de riesgo de la soledad involuntaria en jóvenes de entre 17 y 28 años: las transiciones sociales, el aislamiento, no tener a nadie con quien contactar, diferencias de grupo, las expectativas sociales, la visión de otros compañeros, el malestar, las emociones negativas, las experiencias destructivas anteriores o una imagen negativa de uno mismo.

Por último, es también importante contar con una mirada comunitaria (Yanguas et al., 2019; Carrera & Bancells, 2018) para luchar contra la soledad. Esta perspectiva amplia y de conjunto puede aportar mucha información sobre los factores de riesgo y sobre todo de protección. La comunidad se convierte en uno de los principales factores de protección (Cevallos, Osiàs y Torrico; 2020). Establecer vínculos de calidad y proximidad con la comunidad es esencial para prevenir situaciones de soledad y favorecer la participación de los adolescentes y jóvenes (Checkoway et al., 2020; Mandel y Princeswal, 2010). Una comunidad fuerte, bien entramada, con espacios públicos que no olviden su función relacional de calidad entre los vecinos y vecinas, se convierte sin duda en un antídoto para esta epidemia. Es importante promover barrios que cuiden a las personas que viven en los mismos, entendiendo, tal y como comenta Pié (2019), que los cuidados deben reivindicarse desde una perspectiva holística, que tenga en cuenta todos los espacios, actores y actividades de la comunidad, conceptualizando los cuidados como una forma de ser con los demás y de afrontar problemáticas conjuntamente. Por eso es esencial que la perspectiva comunitaria sea uno de los ejes vertebradores de toda acción que luche contra la soledad.

## Metodología

El proceso metodológico de elaboración de la guía ha estado marcado por la voluntad de elaborar un recurso práctico y capaz de responder a las necesidades de los equipos profesionales que trabajan en el ámbito de la adolescencia y la juventud. En consecuencia, se establecen las siguientes cuatro fases de trabajo.

- a) Proceso de revisión bibliográfica, tanto de fuentes de información y documentos proporcionados por el Ayuntamiento de Barcelona, como de otras fuentes recopiladas a partir de la búsqueda bibliográfica realizada. La búsqueda se realiza a partir de las palabras clave *jóvenes*, *soledad*, *aislamiento social*, *red social* y *relaciones sociales*, y su equivalente en español e inglés. El objetivo de esta revisión es doble. Por un lado, profundizar en el conocimiento del fenómeno de la soledad y detectar elementos que actúan como factores de riesgo y protección de situaciones de soledad en estos colectivos. Y, por otra parte, recopilar elementos de éxito relativos a prácticas y experiencias internacionales en las que se ha trabajado esta temática, como el Reino Unido. Toda la información recogida se ha clasificado en diferentes ámbitos de la vida de las personas adolescentes y jóvenes y también se ha diferenciado entre aquellos elementos relativos al aumento del riesgo de sufrir soledad y los que lo disminuyen.
- b) Elaboración de una primera propuesta de recomendaciones y orientaciones. Para su materialización, se han considerado las diferenciaciones entre los ámbitos y momentos de actuación. Es decir: antes de que aparezca la situación de soledad, actuaciones que tienen que ver con la prevención, el diagnóstico y la información; durante, es decir, una vez ya detectada la situación, actuaciones que en la práctica permiten realizar seguimiento y tratamiento; y después, actuaciones con voluntad de seguimiento, registro y difusión. Este tercer momento se ha incluido como un apartado transversal que puede afectar al conjunto de las actuaciones.
- c) Incorporación de la opinión y necesidades de los equipos profesionales susceptibles de utilizar la guía. El marco de participación ha sido a través de la jornada “Nos ponemos las gafas: la soledad también va de jóvenes”, celebrada el día 11 de diciembre de 2020 y organizada por la Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores del Ayuntamiento de Barcelona en el marco de la Estrategia Municipal contra la Soledad 2020-2030. La jornada ofreció un espacio para reflexionar, analizar y compartir estrategias y recursos para atender estas situaciones. Este material ha sido una fuente de información y validación de las orientaciones y pautas que figuran en la guía. La jornada permitió dar visibilidad a la necesidad de incorporar la mirada de la soledad en el conjunto de acciones socioeducativas que se impulsan en el ámbito de la adolescencia y la



Una comunidad fuerte, bien entramada, con espacios públicos que no olviden su función relacional de calidad entre los vecinos y vecinas, se convierte sin duda en un antídoto para esta epidemia

juventud. Estuvo bien acogida y participaron cerca de ciento cincuenta profesionales de acción social, enseñanza, educación, salud y otros campos de trabajo con jóvenes. La metodología utilizada fue participativa a partir de la dinamización de diez grupos de trabajo: dos por cada ámbito de la guía y dos específicos para analizar y centrar la atención en la afectación de la covid en esta temática. A partir de una pauta inicial (véase figura 1), los grupos formulaban sus recomendaciones y proponían estrategias conectando su acción profesional con los planteamientos de la guía.

- d) Desarrollo de cada una de las orientaciones y recomendaciones de la guía con propuestas prácticas que recojan aportaciones de la propia jornada de trabajo. En este despliegue ha habido diferentes variables que hemos procurado tener en cuenta porque son determinantes a la hora de hablar de la soledad. No es lo mismo un joven de dieciséis años que uno de veintiocho. También la cuestión de género condiciona esa vivencia. Así pues, a la hora de desarrollar las orientaciones de la guía se ha procurado tener presentes estas perspectivas y hacer hincapié en ellas. Una vez elaborada una versión más avanzada de la guía se ha procedido a validarla por parte de profesionales del Departamento de Juventud del Ayuntamiento de Barcelona y del Consejo Asesor Científico contra la Soledad (CACS).

**Figura 1:** Ejemplo de una de las cuatro modalidades de fichas que se trabajaron en la jornada “Nos ponemos las gafas: la soledad también va de jóvenes”

#### Ámbito de la persona joven

Se trata del ámbito de vida personal e individual, que define a la persona joven y desde el que se relaciona con los otros ámbitos. Incluye aquellos aspectos más vinculados a las características personales de cada adolescente o joven. Podemos situar los proyectos de vida propios, las problemáticas de salud, los rasgos de personalidad, la vida cotidiana o la rutina que realiza, la distribución del tiempo, etc. Por ejemplo, acciones destinadas a acompañar a personas adolescentes y jóvenes con problemas de relación o comunicación, o acciones que permitan dotar a los adolescentes y jóvenes de herramientas personales que les ayuden a afrontar o detectar situaciones de aislamiento o soledad.

#### Acciones de prevención y detección de casos de aislamiento o soledad

Son aquellas acciones que los profesionales realizan con el objetivo de prevenir futuras situaciones de aislamiento o soledad y que pueden servir también para detectar o identificar casos que ya sufren estas situaciones. Le pedimos que apunte en esta tabla aquellas orientaciones, pautas, recomendaciones o propuestas que piensa que se pueden hacer desde este ámbito (con la intención de incidir sobre la persona adolescente o joven) y que estén planteadas, en este caso, desde la perspectiva de prevención o detección.



Título (frase o palabras clave)	Explicación breve de la propuesta



**Acciones de actuación y seguimiento de casos de aislamiento o soledad**

Son aquellas acciones que los profesionales realizan con el objetivo de atender a casos de aislamiento o soledad. Se trata de identificar las actuaciones, pautas, actividades o procesos que se deben llevar a cabo cuando debemos dar respuesta a adolescentes o jóvenes que sufren estas situaciones. Le pedimos que apunte en esta tabla las acciones, orientaciones, pautas, recomendaciones o propuestas que piensa que se pueden hacer desde este ámbito (con la intención de incidir sobre la persona adolescente o joven) y que estén planteadas, en este caso, desde la perspectiva de actuación o seguimiento.

Título (frase o palabras clave)	Explicación breve de la propuesta

**¿Con qué recursos contaría?**

Nos gustaría conocer qué recursos del entorno (entidades, servicios, etc.) cree que pueden ser útiles y que sería bueno trabajar conjuntamente si se detectan situaciones de soledad en adolescentes y jóvenes.

Fuente: Jornada "Nos ponemos las gafas: la soledad también va de jóvenes". Ayuntamiento de Barcelona, 2020.

## Resultados

A continuació, se distinguen los resultados de este proceso de trabajo según el momento de su realización.

### Resultados que se desprenden de las jornadas de trabajo con profesionales

#### Relativos a perfiles de jóvenes

Se identifican perfiles de jóvenes con mayor probabilidad de sufrir soledad. Concretamente, jóvenes migrados con poca o nula red de apoyo, sin documentación y, por tanto, con dificultades para participar en actividades laborales y académicas. También, personas jóvenes que no estudian o trabajan, las que carecen de red de amistades, las que se encuentran en una situación económica difícil y las personas con diversidad funcional. En este último caso, se han detectado situaciones que se han agravado a raíz de la pandemia por covid-19.

#### Relativos a estrategias para la detección, prevención y seguimiento de la soledad

Se considera también útil la creación de grupos de apoyo entre las personas jóvenes que padecen soledad o comparten situaciones y experiencias que las podrían conducir a la soledad

Se proponen estrategias que en común se orientan a la generación y cuidado de relaciones entre los profesionales y jóvenes y entre sí. Se considera que la confianza se convierte en un factor clave para la emergencia de situaciones de soledad y para su acompañamiento emocional. También se proponen estrategias que, a partir de la creación de redes de apoyo, se encaminen a la escucha activa y al apoyo entre las familias de las personas jóvenes que padecen soledad. En esta misma dirección, se considera también útil la creación de grupos de apoyo entre las personas jóvenes que padecen soledad o comparten situaciones y experiencias que las podrían conducir a la soledad. Además, las actividades grupales que generan relaciones entre jóvenes, con o sin el común denominador de sufrir soledad, son concebidas por los profesionales como estrategias útiles para la generación de pertenencias. También, como oportunidad para trabajar factores de protección y fortalecimiento de las redes interpersonales entre las personas jóvenes. Como estrategia común, se considera que sería útil disponer de un listado de indicadores de riesgo de soledad, ya que facilitaría la detección de estas situaciones y, por tanto, la actuación ágil en momentos específicos.

Desde una perspectiva comunitaria, se considera necesario incorporar la visión de las relaciones sociales al diseño del espacio público, ya que, si éste se caracteriza por ser amable y pensado para la vida en común, contribuye a

la reducción del riesgo de sufrir soledad. Los profesionales también consideran que la participación en el tiempo libre educativo de base comunitaria se convierte en una herramienta estratégica de prevención de la soledad y de aislamiento social. En común, los y las profesionales constatan la necesidad de conocer con precisión los recursos del entorno tanto para el trabajo colaborativo como para orientar a los y las jóvenes según sus necesidades.

Por último, los y las profesionales señalan algunas condiciones que a su entender garantizan una mejor actuación y acompañamiento socioeducativo: reforzar la detección en las escuelas e institutos, poniendo énfasis en los momentos y procesos de transición educativa; promover la observación como estrategia útil para la detección de situaciones de soledad y potenciar el uso de las tecnologías y las redes sociales para acercarse a las personas jóvenes y realizar su seguimiento, especialmente en aquellos momentos o situaciones más críticos. En resumidas cuentas, los profesionales valoran positivamente aquellos recursos que permiten una relación directa entre jóvenes y profesionales a partir de un acceso ágil. Igualmente, se identifica la necesidad de más servicios y soportes orientados a la franja de mayores de veinte años, puesto que se encuentran de lleno en un proceso de transición, con búsqueda de trabajo y deseo de emancipación. De hecho, se insiste en que las dificultades para la materialización de una transición real pueden convertirse en un factor crítico que acentúe la vivencia de soledad, aspecto reforzado por los datos obtenidos en la misma encuesta a la juventud de Barcelona 2020 (Marí-Klose y Escapa, 2021).



Los profesionales valoran positivamente aquellos recursos que permiten una relación directa entre jóvenes y profesionales a partir de un acceso ágil

## Resultados globales: la guía como producto final

Del conjunto del proceso realizado se ha materializado una guía sencilla con un formato que pretende promover su consulta práctica. Después de una primera parte que introduce la soledad, se presentan un total de treinta y una orientaciones y recomendaciones a partir de cuatro ámbitos conectados entre sí. Considerando que el propio concepto de soledad está estrechamente vinculado a las relaciones sociales que cada persona establece, se ha tenido en cuenta este criterio a la hora de ordenar y presentar las orientaciones y pautas. Concretamente, las orientaciones tienen que ver tanto con acciones que afectan a la persona adolescente o joven, así como con propuestas que implican a las personas cercanas a su entorno y al contexto donde se producen las relaciones. Los ámbitos que finalmente ordenan la estructura de la guía son:

- *Ámbito de la persona joven:* se trata del ámbito de vida personal e individual, que define a la persona joven y desde el que se relaciona con los otros ámbitos. Incluye aquellos aspectos más vinculados a las características personales de cada adolescente o joven. Pueden situarse en este ámbito, por ejemplo, los proyectos de vida propios, las problemáticas de salud, los rasgos de personalidad, la vida cotidiana, las rutinas o la distribución del tiempo.

- *Ámbito de la red de convivencia*: se trata del ámbito que incluye aquellos aspectos más relacionados con el espacio en el que los jóvenes y adolescentes viven y con las personas con las que conviven. Se pueden vincular a este ámbito las relaciones con el núcleo familiar, las relaciones afectivas o de pareja, la situación socioeconómica del núcleo de convivencia o las características de la vivienda en la que viven, teniendo en cuenta también los centros residenciales o penitenciarios.
- *Ámbito de la red de relaciones cotidianas de proximidad*: incluye aquellos aspectos más vinculados a las relaciones que las personas jóvenes y adolescentes establecen fuera de su núcleo de convivencia. Se pueden ubicar en él las relaciones con amistades, las esferas de estudio y trabajo, el uso que hacen de las redes sociales y sus actividades de tiempo libre. Se trata del ámbito que hace referencia a todas aquellas relaciones cercanas con las que, a pesar de no convivir con ellas, se comparte mucho tiempo.
- *Ámbito de la dimensión comunitaria*: incluye aquellos aspectos que están más vinculados al entorno comunitario en el que los adolescentes o jóvenes viven e interactúan con otras personas. Se pueden incluir en él el uso y la organización del espacio público, la movilidad, la relación con la vecindad, las entidades y las asociaciones de barrio, el rol de los equipamientos públicos y de los profesionales de juventud, entre otros.

Cada una de las orientaciones de la guía se clasifica en dos criterios básicos que permiten valorar el trabajo educativo a realizar: si se orienta al trabajo de detección o prevención o si su naturaleza tiene que ver con un trabajo de acompañamiento a situaciones de soledad ya detectadas y que requieren de acción socioeducativa. Asimismo, ambos supuestos se relacionan con dos criterios que se presentan como esenciales en el abordaje de las situaciones de soledad: los factores de riesgo y los factores de protección.

Así, en relación con las orientaciones para la detección o prevención se hace referencia a propuestas planteadas para prevenir situaciones de soledad, evitando la existencia de factores de riesgo o generando condiciones protectoras para el bienestar de las personas jóvenes. También están orientadas al análisis o diagnóstico de situaciones consideradas relevantes desde el punto de vista de la soledad. Asimismo, las orientaciones para el acompañamiento o seguimiento están planteadas para el desarrollo de un trabajo continuado por parte de los profesionales. En función de la diversidad de situaciones, la intervención se centra en la conexión continuada de las personas jóvenes con ámbitos de su entorno, a partir de un marco de planificación profesional más allá de acciones puntuales.

Se hace referencia a propuestas planteadas para prevenir situaciones de soledad, evitando la existencia de factores de riesgo o generando condiciones protectoras para el bienestar de las personas jóvenes

Concretamente, en la guía, para diferenciar a qué tipo de trabajo se hace referencia, se utilizan los siguientes símbolos ante cada orientación:



Trabajo de detección o prevención



Trabajo de acompañamiento o seguimiento



Trabajo de detección o prevención o de acompañamiento o seguimiento



Cada recomendación se desarrolla planteando propuestas prácticas de actuación. A continuación, y a modo de ejemplo, se destacan cuatro recomendaciones que corresponden a cada uno de los ámbitos. También se muestra su desarrollo con el objetivo de ver su estructura y algunas de las recomendaciones más relevantes.

En primer lugar, en cuanto al ámbito de la persona joven, hay que considerar que las once recomendaciones que se presentan tienen que ver especialmente con el hecho de conocer más a la persona joven: por ejemplo, las relaciones, hábitos o factores de riesgo que acumula. También en propuestas de actuaciones que permitan crear espacios de confianza, formación y relaciones con otras personas.



**Construir un mapa relacional** de aquellas personas jóvenes o adolescentes que creemos que sufren soledad o aislamiento:

- Analizar sus relaciones sociales según parámetros de cantidad y calidad (familiares, amistades, personas con las que se encuentra, etc.).
- Poner especial atención en la detección de la “dieta” que configuran sus hábitos de relación y la detección de personas significativas, de confianza, que en momentos críticos o de angustia pueden acercarse a ellas, hablarles o acompañarlas.

En segundo lugar, en lo que se refiere al ámbito de la red de convivencia, las cinco propuestas que lo conforman se focalizan en la profundización sobre el conocimiento que se tiene de la persona joven, en relación con aspectos de su núcleo de convivencia y su red de relaciones. También se aborda el acompañamiento de la gestión de la vida cotidiana. El ejemplo que se presenta a continuación hace referencia a una acción que tiene que ver tanto con la detección o prevención como con el acompañamiento o seguimiento.



Desarrollar estrategias que aseguren **el bienestar físico y emocional** de las personas en el lugar en el que viven:

- Ofrecer apoyos a las familias de las personas adolescentes y jóvenes tales como: información sobre recursos donde encontrar ayuda de tipo psicológica, económica o emocional; formación y asesoramiento sobre cómo hacer frente a la soledad; orientaciones para promover espacios de encuentro y comunicación dentro de la familia; trabajo con grupos de familias y establecimiento de redes de relación y cooperación entre sí; etc.
- Promover acciones para acompañar a aquellas personas que no quieren/pueden vivir solas o que tienen problemas con quienes conviven y buscan alternativas. Por ejemplo, consultorio de problemas con compañeros de piso o espacio para intercambiar anuncios para buscar compañeros de piso.
- Generar espacios para jóvenes mayores de veinte años que atiendan a las inquietudes e incertidumbres derivadas de los procesos de emancipación propios de esta etapa.

En tercer lugar, en lo que concierne al ámbito de la red de relaciones cotidianas de proximidad, se presentan siete recomendaciones. Abordan aspectos relativos a situaciones de aislamiento y acoso por parte de iguales, así como los ámbitos de amistad, trabajo, estudios, redes sociales o relacionales. A continuación, se presenta una orientación basada en la detección o prevención.



Prestar atención a aquellas personas jóvenes y adolescentes que tienen riesgo de sufrir aislamiento de su **red de amistades**:

- Promover acciones para acompañar a aquellas personas que no quieren/pueden vivir solas o que tienen problemas con quienes conviven y buscan alternativas. Por ejemplo, consultorio de problemas con compañeros de piso o espacio para intercambiar anuncios para buscar compañeros de piso.
- Favorecer, a través de información y actividades de formación, que las personas adolescentes y jóvenes estén alerta y puedan detectar situaciones de soledad en su entorno cercano.

Por último, el ámbito de la dimensión comunitaria presenta ocho recomendaciones relativas al conocimiento del entorno comunitario de la persona joven, el trabajo en red y actuaciones que refuerzan la conexión entre la persona joven y las oportunidades de relación que ofrece la comunidad. Un ejemplo de ello son las condiciones de movilidad de las personas jóvenes, que precisamente aborda la siguiente recomendación de acompañamiento y seguimiento.



Cuando sea necesario, construir un **mapa geográfico** de la distancia física entre la persona joven y su red de apoyo:

- Conocer la distancia a la que se encuentran aquellos jóvenes en vivencia de soledad o aislamiento social, partiendo del lugar en el que viven, de sus familiares, amistades, servicios básicos, escuela y trabajo.
- Detectar las facilidades o dificultades de transporte que pueden tener para acercarse, cuando lo necesiten, a su red de apoyo (disponibilidad de transporte, proximidad, horarios, recursos económicos, etc.).
- Promover actividades que pongan en contacto a personas cercanas geográficamente para facilitar nuevos conocimientos y amistades que permitan que la persona joven establezca relaciones de apoyo más cercanas.
- Facilitar a las personas jóvenes que lo necesiten información y recursos para mejorar su movilidad (compartir coche, ayudas de transporte, etc.).

Seguidamente, la guía incorpora algunas cuestiones clave para invitar a la reflexión. Concretamente se proponen dos cuestiones para cada ámbito y tienen una función de autoevaluación sobre las actuaciones que se están llevando a cabo para detectar situaciones de soledad o acompañar a las personas jóvenes. También cumplen una función de análisis ante la situación de partida del grupo de adolescentes y jóvenes con los que se trabaja.



### Ámbito de la persona joven

- ¿Conocemos con quién y cómo se relaciona la persona joven?
- ¿Conocemos qué necesidades e intereses tiene y con qué riesgos se encuentra?



### Ámbito de la red de convivencia

- ¿Conocemos cuál es la situación familiar y de convivencia de la persona joven?
- ¿Sabemos cuál es el bienestar físico y emocional de la persona joven?



### Ámbito de la red de relaciones cotidianas de proximidad

- ¿Conocemos si la red de amistades de la persona joven produce relaciones sanas y positivas?
- ¿Conocemos si la persona joven necesita soportes específicos ante los objetivos personales?



### Ámbito de la dimensión comunitaria

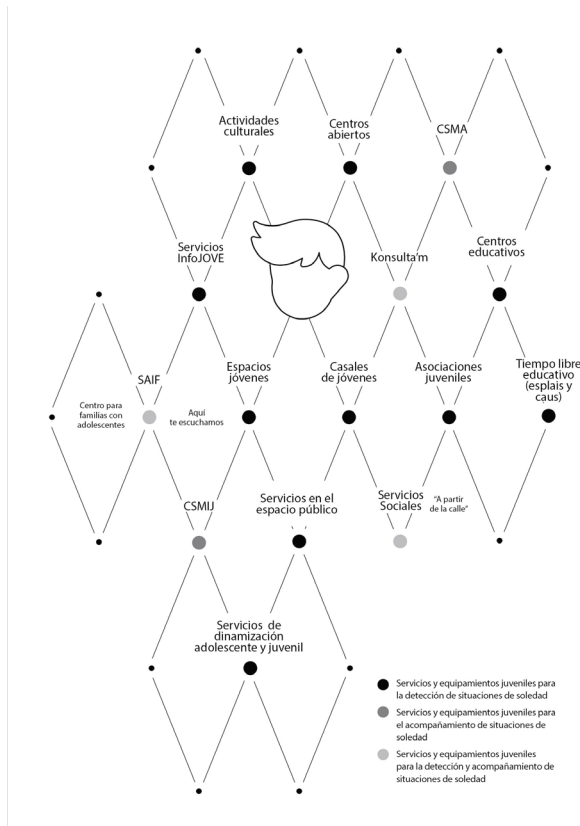
- ¿Trabajamos de forma conjunta con otros profesionales y servicios del territorio?
- ¿Sabemos si la persona joven conoce los servicios y oportunidades que le ofrece su entorno comunitario de referencia?

La finalidad de esta última parte de la guía es reforzar la idea de la necesidad del trabajo en red y el planteamiento comunitario frente al fenómeno de la soledad

Por último y a modo de cierre, se propone una recopilación gráfica de diferentes recursos y servicios del entorno más cercano para la configuración de alianzas profesionales. Algunos de estos recursos aparecen también en la jornada de trabajo con profesionales antes referenciada. Hay equipamientos y servicios juveniles que pueden detectar casos de soledad con adolescentes y jóvenes, y otros tienen una función más de acompañamiento y seguimiento de estas situaciones. La finalidad de esta última parte de la guía es reforzar la idea de la necesidad del trabajo en red y el planteamiento comunitario frente al fenómeno de la soledad. Se presenta, pues, un punto de partida para consolidar una red que sirva de apoyo a adolescentes y jóvenes frente a situaciones de soledad, y donde la persona joven se encuentre en el centro de esta red (véase figura 2).



Figura 2. Red inicial de apoyo a los adolescentes y jóvenes frente a situaciones de soledad



Fuente: Soler, Iglesias y Espona, 2021, p. 54.

## Reflexiones finales

La guía resultante del trabajo que acabamos de presentar (Soler, Iglesias y Espona, 2021) tiene la voluntad de convertirse en un recurso accesible y compartido entre aquellos profesionales que trabajan en el ámbito de las personas adolescentes y jóvenes. Sin embargo, no pretende ser un texto de aplicación automática al margen del contexto singular en el que interviene el conjunto de profesionales. Está claro que, en cada caso particular (equipamiento, programa, servicio, etc.), las pautas y orientaciones que se presentan deben ser revisadas y adaptadas a las posibilidades y necesidades de aplicación a partir de una reflexión y valoración previa de los y las profesionales.

La guía resultante del trabajo que acabamos de presentar tiene la voluntad de convertirse en un recurso accesible y compartido entre aquellos profesionales que trabajan en el ámbito de las personas adolescentes y jóvenes

Tal y como ya se ha expuesto al inicio de este trabajo, tanto la soledad como el aislamiento social merecen especial atención. No solo por el impacto que pueden acabar provocando en los adolescentes y jóvenes que lo sufren, sino también por la extensión que esta nueva epidemia está alcanzando. En los casos más graves es necesario, por supuesto, apoyo médico y psicológico, pero la tarea educativa es fundamental para prevenir y acompañar a muchos de los adolescentes y jóvenes que a veces se sienten solos o que sufren situaciones de aislamiento social por diferentes razones. La tarea diaria de muchas figuras educativas en el ámbito académico, del ocio, del deporte, de la cultura, de la participación social y los espacios de participación y protagonismo de los adolescentes y jóvenes en estos ámbitos, es fundamental para combatir esta epidemia, y se convierte en el mejor antídoto para evitarla.

La construcción de vínculos afectivos entre profesionales y adolescentes y jóvenes, basados en el reconocimiento mutuo y en la potencia de la relación educativa, es uno de los núcleos centrales de cualquier acompañamiento socioeducativo. Sin embargo, es necesario concebir el fenómeno de la soledad como una de las principales amenazas hacia el mismo acompañamiento, ya que sentirse en situación de soledad suele enmarcarse en una espiral o dinámica en la que las personas adolescentes y jóvenes que la sufren asumen el aislamiento social como propio del entorno cotidiano. Los y las profesionales deben asumir, pues, el reto de ser visibles, cercanos y conectores entre las personas jóvenes y un entorno que debería estar dotado de sentido y valor personal para las personas jóvenes.

Pere Soler-Masó

Liberi. Grupo de Investigación en Infancia, Juventud y Comunidad  
Institut de Recerca Educativa  
Universitat de Girona  
pere.soler@udg.edu

Edgar Iglesias Vidal

Liberi. Grupo de Investigación en Infancia, Juventud y Comunidad  
Institut de Recerca Educativa  
Universitat de Girona  
edgar.iglesiasv@udg.edu

Berta Espona Barcons

Liberi. Grupo de Investigación en Infancia, Juventud y Comunidad  
Institut de Recerca Educativa  
Universitat de Girona  
bertaespona@gmail.com

## Bibliografía

Ayuntamiento de Barcelona (2020). *Diagnosís de la soledad en Barcelona*. Observatorio de la Soledad. Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores. Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Ayuntamiento de Barcelona (2021). *Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030*. Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores. Ayuntamiento de Barcelona.

Álvarez de Mon, M. A., Pereira, V., de Anta, L. y Quintero, J. (2019). Aislamiento social prolongado. Hikikomori: un fenómeno creciente en Occidente. *Medicine – Programa de Formación Médica Continua Acreditado*, 12(92), 5427–5433. <https://doi.org/10.1016/j.med.2019.12.005>

Berman, N. y Rizzo, F. (2018). Unlocking Hikikomori: an interdisciplinary approach. *Journal of Youth Studies*, 22(6), 791-806. DOI: 10.1080/13676261.2018.1544416.

Binaghi, G. (2020). La síndrome degli Hikikomori. *Rivista Di Scienze Sociali*. 21. [https://www.rivistadiscienze-sociali.it/la-sindrome-degli-hikikomori/#\\_edn3](https://www.rivistadiscienze-sociali.it/la-sindrome-degli-hikikomori/#_edn3)

Cevallos Correa, F., Osiàs Valverde, M. y Torrico Catalan, J. (2020). Conectar y fortalecer la comunidad desde la participación y el liderazgo juvenil: Experiencia del proyecto Esfera Jove de la Fundación Marianao. *RES, Revista de Educación Social*, 30, 303-315.

Carrera, E. y Bancells, Q. (2018). *Solituds. Una reflexió sobre solitud, aïllament i relacions socials*. Consorci d'Acció Social de la Garrotxa.

Checkoway, B., Richards-Schuster, K., Abdullah, S., Aragon, M., Facio, E., Figueroa, L., Reddy, E., Welsh, M. y White, A. (2003). Young people as competent citizens. *Community Development Journal*, 38 (4), 298–309, <https://doi.org/10.1093/cdj/38.4.298>

de Jong, J. y Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal Ageing*, 7, 121-130. DOI 10.1007/s10433-010-0144-6

de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. y Dykstra, P. (2018). Loneliness and Social Isolation. En: A. Vangelisti y D. Perlman (Eds.). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (p. 485-500). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.027>

Ferrara, P., Franceschini, G., Corsello, G., Mestrovic, J., Giardino, I., Sacco, M., Vural, M., Pettoello-Mantovani, M. y Pop, T. L. (2020). The Hikikomori Phenomenon of Social Withdrawal: An Emerging Condition Involving Youth's Mental Health and Social Participation. *Journal of Pediatrics*, 225, 286–288.

<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.06.089>

Government UK (2018). *A connected society A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change*. Department for Digital, Culture,



- Media and Sport. Parliament Street London. <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>
- Hamasaki, Y., Pionnié-Dax, N., Dorard, G., Tajan, N. y Hikida, T. (2021). Identifying Social Withdrawal (Hikikomori) Factors in Adolescents: Understanding the Hikikomori Spectrum. *Child Psychiatry and Human Development*, 52, 808-817. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01064-8>
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursign*, 28(4), 762-770.
- Latorre Forcén, P., Calvo Sarnago, A. y Ruiz Lázaro, P. (2016). La gran epidemia actual: Adicción a tecnologías, “Síndrome de Hikikomori.” *Revista de Psiquiatria Infanto-Juvenil*, 33(1), 34-37. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v33n1a4>
- Malagón-Amor, Á., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M. y Pérez-Solà, V. (2015). Hikikomori in Spain: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(5), 475-483. <https://doi.org/10.1177/0020764014553003>
- Mandel Butler, U. y Princeswal, M. (2010). Cultures of participation: young people’s engagement in the public sphere in Brazil. *Community Development Journal*, 45(3), 335-345. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsq027>
- Marí-Klose, M. y Escapa, S. (2021). La soledad de les persones joves. En: VV.AA, *La joventut de Barcelona l’any de la pandèmia. 10 anàlisi de l’Enquesta a la joventut de Barcelona 2020* (p. 152-167). Ayuntamiento de Barcelona.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe mundial sobre l’envelliment i la salut*. OMS.
- Ovejero, S., Caro-Cañizares, I., De León-Martínez, V. y Baca-García, E. (2014). Prolonged social withdrawal disorder: A hikikomori case in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(6), 562-565. <https://doi.org/10.1177/0020764013504560>
- Piè, A. (2019). *La insurrección de la vulnerabilidad. Por una pedagogía de los cuidados y la resistencia*. Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Rueda, J. D. (2018). *La soledad en las personas mayores en España. Una realidad invisible*. Fundación Caser. <http://riberdis.cedd.net/handle/11181/6199>
- Soler, P., Iglesias, E. y Esposa, B. (2021). *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad*. Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030. Departamento de Juventud. Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores. Ayuntamiento de Barcelona.
- Sundqvist, A., y Hemberg, J. (2021). Adolescents’ and young adults’ experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238-255. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903>
- Vidal, F. y Halty, A. (2020). La soledad del siglo XXI. En: A. Blanco, A. Chueca, J. A. Lopez-Ruiz i S. Mora (Eds.). *Informe España 2020. Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro* (p. 90-167). Universidad Pontificia Comillas, Cátedra J. M. Martín Patino.

Voiskunskii, A. E. y Soldatova, G. U. (2019). Epidemic of loneliness in a digital society: Hikikomori as a cultural and psychological phenomenon. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 27(3), 22-43. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270303>

World Health Organization (2021). *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*. WHO, ITU, UN.

Yanguas, J; Cilveti, A.; Hernández, S. y Segura, C. (2019). *Xarxa social i soledat al municipi de Palma. Anàlisi comparada a través del programa sempre acompanyats*. Anuari de l'envelliment. Islas Baleares.

