

Adolescencia y juventud: la soledad en época de pandemia

Recepción: 14/10/2021 / Aceptación: 11/02/2022

Resumen

El abordaje de la soledad de jóvenes y adolescentes tiene diversas aproximaciones posibles: la soledad asociada a lo que es propio de la etapa evolutiva, en ese movimiento de diferenciarse de los adultos y, por tanto, alejarse de ellos; la soledad, consecuencia de superficialidades en las relaciones actuales sostenidas en las redes sociales y las apariencias; la dificultad de acompañar a aquellas personas que se sienten solas a pesar de estar rodeadas de otras; el silencio propio de la soledad, que la hace más difícil de detectar y, por tanto, de acompañar; las relaciones entre la soledad y la dependencia emocional; y la relación entre la autoestima y la soledad, entre otras muchas.

Palabras clave

Soledad, adolescentes, relaciones, familias, redes sociales.

Adolescència i joventut: la soledat en època de pandèmia

L'abordatge de la soledat de joves i adolescents té diverses aproximacions possibles: la soledat associada al que és propi de l'etapa evolutiva, en aquest moviment de diferenciar-se dels adults i, per tant, allunyar-se'n; la soledat, conseqüència de superficialitats en les relacions actuals sostingudes en les xarxes socials i les aparences; la dificultat d'acompanyar aquelles persones que se senten soles malgrat estar envoltades d'altres; el silenci propi de la soledat, que la fa més difícil de detectar i, per tant, d'acompanyar; les relacions entre la soledat i la dependència emocional; i la relació entre l'autoestima i la soledat, entre moltes d'altres.

Paraules clau

Soledat, solitud, adolescents, relacions, famílies, xarxes socials.

Adolescence and youth: loneliness in times of pandemic

There are several possible approaches to loneliness among young people and adolescents: loneliness associated with what is typical of that developmental stage, in the attempt to differentiate and, therefore, distance oneself from them; loneliness as a consequence of superficial nature of relationships conducted by social networks and based on appearance; the difficulty of providing guidance to people who feel lonely despite being surrounded by others; the silence inherent to loneliness, which makes it more difficult to detect and, therefore, to provide care; the relations between loneliness and emotional dependence; and the relationship between self-esteem and loneliness, among many others.

Keywords

Loneliness, adolescents, relationships, families, social networks.

Cómo citar este artículo:

Viñas De temple, C., Cruz Gifreu, E., Sánchez Codern, H., del Rio, J., Garcia López, M., Pujol Morcillo, M., Terribas Pie, R., Leyva Michot, S. y Angella, S. (2022).

Adolescencia y juventud: la soledad en época de pandemia.

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 80, p. 81-95.



▲ Introducció

Desde noviembre de 2013, con la aprobaci3n de la medida de gobierno, se ha ido desplegando el servicio para adolescentes y familias con hijos e hijas adolescentes, en la ciudad de Barcelona.

El Servicio para Adolescentes y Familias (SAIF) es un servicio municipal gratuito, de acceso universal y que trabaja desde la dimensi3n preventiva, de 3mbito de ciudad, que tiene como finalidad ofrecer un acompa1amiento a los adolescentes y sus familias desde una mirada positiva de la adolescencia, incorporando la perspectiva de la educaci3n emocional para favorecer la mejora del bienestar emocional y la adquisici3n de autonomía de los y las j3venes.

Durante el 2020, en plena pandemia por la covid-19, el Servicio para Adolescentes y Familias sigui3 ofreciendo su servicio y, especialmente, intensific3 la atenci3n individual durante la situaci3n de confinamiento domiciliario para dar herramientas y recursos para sostener la ansiedad, los miedos y la incertidumbre derivados del contexto generado por la situaci3n pand3mica.

El SAIF agrupa los puntos “Aquí te escuchamos” (ATE), dirigidos al p3blico adolescente de entre doce y veinte a1os, y el Centro para Familias con Adolescentes (CxF), desde donde se atienden a las personas adultas referentes de los y las j3venes con una edad de entre doce y veinte a1os. Desde ambos dispositivos se ofrece acompa1amiento y asesoramiento grupal e individual.

El servicio se ha posicionado como un agente clave para dar respuesta a los malestares emocionales derivados de la covid-19 entre los y las adolescentes en la ciudad de Barcelona

El servicio se ha posicionado como un agente clave para dar respuesta a los malestares emocionales derivados de la covid-19 entre los y las adolescentes en la ciudad de Barcelona. Actualmente, con el progresivo relajamiento de medidas, se reanuda el trabajo enfocado en dos línneas de atenci3n principal, la atenci3n grupal (charlas y/o talleres) y el asesoramiento individual.

La soledad de las personas j3venes, en una sociedad hiperconectada

Cuando pensamos en la soledad nos suele llegar la imagen de falta de compa1a, pero m3s all3 de eso es necesario que tambi3n contemplemos otras soledades, aquellas no deseadas; un fen3meno complejo y creciente en la sociedad del siglo XXI, que suele relacionarse casi exclusivamente con las personas mayores, pero que tiene m3s relaci3n con las etapas vitales de transici3n de edad (adolescencia y jubilaci3n) que con el simple factor de la edad (Fernando Fantova, 2020).

Las consecuencias derivadas de la pandemia de la covid-19 han intensificado las soledades ya existentes y han a1adido nuevas soledades, lo que incrementa el riesgo de exclusi3n social de quien la padece.

Los datos demuestran que también sufren los niños y niñas, los adolescentes y la población adulta (Joint Research Center, 2018; European Social Survey, 2020), y que la pandemia ha hecho que todo ello se haya agravado, aumentando su porcentaje. Según un informe del Joint Research Centre (JRC) de la Comisión Europea del pasado julio, la pandemia ha aumentado más de diez puntos la sensación de soledad entre los ciudadanos de la Unión Europea. En el caso de España, el sentimiento de soledad pasó del 11,6% de los encuestados antes de la pandemia al 18,8%, con un incremento de 7,2 puntos. Concretamente en Barcelona, los datos indican que el 7,1% de las personas jóvenes de entre 16 y 24 años se sienten a menudo solas, y el 19,4% se encuentra alguna vez (según la encuesta de Ómnibus, 2020). Además, como hemos podido observar, en Barcelona no es la gente mayor la única que sufre esta soledad no deseada. Según datos del Ayuntamiento, el 26,5% de las personas jóvenes afirman sentirse solas a menudo o a veces, un porcentaje superior al de las personas de más de 65 años, que representa el 18,7%. Por tanto, el gran colectivo que lo manifiesta más son los y las adolescentes. Pero, ¿cuál es la explicación de ese sentimiento de soledad? ¿Cómo construyen las y los jóvenes las relaciones en la actualidad? ¿Por qué existe un sentimiento de soledad cuando aparentemente están más conectados?



Para abordar el fenómeno de la soledad contemporánea en la sociedad occidental actual, resulta imprescindible recurrir al contexto social en el que vivimos para comprender con claridad cómo se construyen las vivencias que rodean la soledad.

A nivel macrosocial se presenta el paradigma de *conexión* versus *desconexión*. Los avances de las nuevas tecnologías en las últimas décadas han pasado a mediatizar las relaciones sociales y a generar mayor agilidad y fluidez en los vínculos, aportando la creencia de estar siempre conectados. Podríamos decir, pues, que estamos ante una sociedad *hiperconectada*. Sin embargo, este fenómeno se da de forma paralela, con un crecimiento del individualismo en detrimento del colectivo y un aumento de las vivencias de soledad, elemento que nos hace reflexionar en torno a la *(des)conexión social* en la que vivimos.

Bauman (2004) ya describe estos cambios sociales y el tráfico hacia una sociedad líquida (fundamentada sobre lo que llama *modernidad líquida, miedo líquido, amor líquido*), caracterizada por el marcado carácter hiperindividualista y apoyada sobre la fluidez de las relaciones sociales y la fragilidad de los vínculos. Son precisamente el individualismo, la liquidez de estos vínculos, la incertidumbre, la importancia de la conectividad frente a la desconexión de la comunidad, algunos de los factores que influyen directamente en el sentimiento de soledad de las personas jóvenes y adolescentes.

Más concretamente, una parte de la obra de Bauman visibiliza una doble problemática respecto a la soledad: describe, por un lado, cómo todos los individuos se pueden encontrar solos aunque estén en medio de la masa (ahora

Para abordar el fenómeno de la soledad contemporánea en la sociedad occidental actual, resulta imprescindible recurrir al contexto social en el que vivimos para comprender con claridad cómo se construyen las vivencias que rodean la soledad

también digitalmente) y, por otro lado, cómo la multiplicación de canales y formas de establecer interacciones inmediatas y superficiales impide a los individuos la experiencia de disfrutar de estar consigo mismo, lo que revierte en el sentido y contenido de la comunicación.

Cabe señalar que el constructo del fenómeno de la soledad es todavía muy complejo y solo conocemos algunos de los factores que lo conforman

Sin embargo, cabe señalar que el constructo del fenómeno de la soledad es todavía muy complejo y solo conocemos algunos de los factores que lo conforman. Por esta razón resulta imprescindible poner en el centro el mundo relacional de las personas adolescentes y jóvenes, así como de sus familias y los procesos de interacción social que se dan como punto de partida para el análisis que nos ocupa.

La adolescencia, como explica la guía por una convivencia saludable *Tengo un adolescente en casa*, es una etapa de cambio que rompe con la dependencia de los progenitores donde los individuos buscan su autonomía para encontrar su propia identidad y tomar sus propias decisiones. Desde el SAIF se acompañan estos procesos, y habitualmente observamos varios factores que pueden interferir negativamente durante este tránsito de la infancia a la adultez, produciendo una sensación de vacío y soledad significativa.

Una frase que oímos muy a menudo es “mis padres no me entienden”. La afirmación refleja un sentimiento de incomprensión familiar, que es natural por la distancia generacional, pero que a veces se agrava cuando la capacidad de los adultos para acompañar desde esta distancia no es óptima, en los casos en que las familias presentan dificultades en la comunicación y comprensión mutua, cuando los adultos funcionan a partir de patrones de crianza disfuncionales, esta sensación de incomprensión de los y las adolescentes se agrava y contribuye al aislamiento y a la confirmación de que la sensación de soledad es real.

Eso es doblemente peligroso cuando hay dificultades en las relaciones sociales con el grupo de iguales, el principal grupo de referencia en esta etapa vital, o cuando los y las jóvenes buscan a través de las redes sociales y las pantallas el soporte virtual que ansían en su día a día analógico. Podría incrementar así el individualismo, el aislamiento y el sentimiento de soledad en todos los escenarios por donde se transita. Por tanto, la relación con las amistades es de gran importancia en esta etapa; si los y las adolescentes y jóvenes sienten que no encajan por el motivo que sea (gustos compartidos, inseguridades propias, expectativas poco realistas, entre otros) la sensación de soledad aumenta significativamente.

Por otro lado, desde los puntos “Aquí te escuchamos”, también hemos captado cómo el fenómeno migratorio afecta a muchos jóvenes que no acaban de adaptarse al nuevo país de residencia, por las dificultades de idioma, costumbres y valores socioculturales y/o religiosos, etc. Los procesos de duelos migratorios, a menudo sin integrar, son también una enorme fuente de estrés que contribuye a la soledad de la que hablamos. En estos últimos meses se han acercado al servicio personas que se han desplazado, migrando con el objetivo de garantizar unas condiciones de vida óptimas, buscando asegurar

el posterior reagrupamiento con sus hijos e hijas; a menudo llevan separados tanto tiempo que verbalizan que el vínculo que les unía se ha roto.

Paco López (2021) destaca tres tipos de soledades: la emocional, la existencial y el aislamiento social. Y tres formas de abordarlas: como reto evolutivo (una perspectiva psicosocial), como descubrimiento conectado con el sentido a la vida (una perspectiva socioeducativa) y como síntoma del tipo de sociedad que estamos construyendo (una perspectiva más bien sociopolítica). Para los que acompañamos a adolescentes y jóvenes, las dos primeras perspectivas están cargadas, sobre todo, de oportunidades. Ni todas las formas de vivir la soledad son un problema ni todas las soledades juveniles requieren las mismas actuaciones.

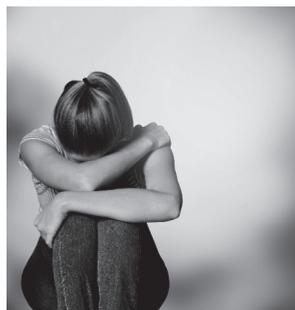
El aislamiento social, en cambio, es el tipo de soledad más sobrecogedor y complejo de abordar. En este caso no hablamos de una vivencia subjetiva de la soledad, como lo son las otras dos, sino de que hay jóvenes que carecen del mínimo apoyo social que todos necesitamos para afrontar las dificultades de la vida. Hablamos de jóvenes sin referentes familiares ni redes íntimas de amistad, a quienes las circunstancias de la vida les han privado de la posibilidad de tener a alguien cerca que los escuche o que los acepte tal y como son. Sin embargo, el aislamiento social no está necesariamente ligado a la desigualdad. A veces, se asocia a problemáticas de salud mental, como el llamado síndrome de Hikikomori, un fenómeno social en el que las personas escogen apartarse y abandonar la vida social, buscando grados extremos de aislamiento y de confinamiento.

Este tipo de soledad juvenil también tiene una lectura como síntoma de un mundo individualista, marcado por los motores del beneficio y el consumo como pilares de las relaciones humanas. Desde el SAIF, creemos oportuno desarrollar una estrategia para el abordaje de la soledad no deseada, impulsando medidas en el ámbito local y territorial y no solo en el ámbito de la intervención directa con los jóvenes, sino en especial desde la prevención y promoción con el objetivo de mejorar el bienestar de las personas adolescentes de la ciudad.

La pandemia nos brinda la oportunidad de repensar la atención que queremos dar a nuestros adolescentes y jóvenes según la situación actual, y en general de trabajar por una sociedad más comunitaria, igualitaria e inclusiva. Porque luchar contra la soledad es luchar contra la exclusión social y el estigma de la salud mental.

Testimonios jóvenes y familias del Servicio para Adolescentes y Familias

El testimonio de las personas atendidas desde los dos dispositivos del SAIF, los puntos “Aquí te escuchamos” y el Centro para Familias con Adolescen-



Paco López (2021) destaca tres tipos de soledades: la emocional, la existencial y el aislamiento social

tes, nos permite escuchar, analizar y compartir con los y las lectoras situaciones de soledades vividas, en las tres categorías ya mencionadas:

- Soledad emocional (el sentimiento de no conectar con los demás).
- Aislamiento social (la soledad no subjetiva: carencia de apoyo, carencia de referentes, carencia de recursos, etc.).
- Soledad existencial (la soledad que habla del aprendizaje vital de estar solo con uno mismo) (López, 2021).

A través de los distintos espacios de atención se han podido recoger testimonios directos de las personas referentes adultas e, indirectamente, sobre las situaciones de soledad vividas por sus hijos e hijas.

Desde el Centro para Familias con Adolescentes, en el contexto de la atención de referentes adultos de hijos e hijas adolescentes, nos encontramos con diversas circunstancias tanto individuales como familiares, y que son comunes a las personas atendidas: factores socioeconómicos, relacionales, circunstancias motivadas por la vivencia de la pandemia o derivadas de enfermedades o cambios importantes que suceden en el marco familiar. En ocasiones, se ha observado que algunas de estas circunstancias pueden condicionar emocionalmente la vivencia de los hijos e hijas, con el añadido de que la adolescencia es una etapa vital marcada por la búsqueda de la identidad fuera del núcleo familiar, lo que comporta cuestionarse y replantearse el mundo. Si durante la infancia el vínculo materno o paterno-filial ha sido muy íntimo y estrecho entre las dos figuras, cuando se acerca la adolescencia, este vínculo suele modificarse. El y la joven, cuando entra en este nuevo ciclo de vida, necesita abrirse espacios propios de intimidad. Se distancia de la familia y vuelve la mirada hacia las personas iguales, que asumen mucha importancia en ese momento vital.

Los y las jóvenes siguen necesitando la presencia de esta persona referente, pero necesitan modificar la relación y, al mismo tiempo, sentirse aceptadas y sostenidas dentro de este cambio

La necesidad de ir generando una mayor autonomía respecto al adulto referente hará que exista un cuestionamiento de sus ideas, decisiones, creencias heredadas, etc. Donde antes había un niño o una niña que escuchaba y asumía lo que se le decía o se hacía, ahora hay un o una joven que necesita diferenciarse del adulto, hacerse una idea propia y expresar su voz y su sentir. En caso de que la infancia haya transcurrido en un entorno inestable, esta confrontación podría amplificarse aún más. Sin embargo, los y las jóvenes, siguen necesitando la presencia de esta persona referente, pero necesitan modificar la relación y, al mismo tiempo, sentirse aceptadas y sostenidas dentro de este cambio.

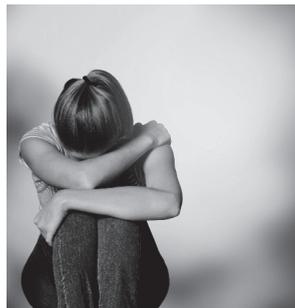
Ante este cambio de actitud de los y las adolescentes, las personas referentes, si no se dan cuenta de que se trata de una característica propia de la etapa vital, pueden experimentar emociones y sentimientos muy distintos: confusión, sensación de rechazo y abandono, tristeza, ira, etc.

Para dar respuesta a este acompañamiento a la autonomía y al crecimiento vital que viven los hijos e hijas, debería tenerse en cuenta tanto la relación paterno o materno-filial como la gestión personal de la persona adulta de referencia y la de los jóvenes. En este sentido, para acompañar la relación materno o paterno-filial se trabajarían cuestiones como la comprensión de la etapa adolescente, nuevas formas de poner límites protectores y, a la vez, dar espacio a la autonomía que el hijo o hija puede ir adquiriendo, y la posibilidad de ser parte activa en la negociación de los límites. Por otro lado, para prestar atención a las propias necesidades, se trabajarían aspectos como volver a conectar con los propios intereses, buscar espacios propios de escucha interna y disfrute y conectar con otros adultos y familias con los que poder compartir las angustias y normalizar ese cambio de etapa.

A partir de la detección realizada por parte de las familias en relación con la soledad emocional vivida por los hijos e hijas, las personas referentes adultas suelen observar desmotivación generalizada, tendencia al aislamiento en la habitación, muchas horas de actividad continuada en diferentes dispositivos tecnológicos, pérdida o detrimento de las habilidades sociales, pérdida de interés generalizado (relaciones con los iguales, aficiones y pasiones, deportes, actividades, etc.), estados de angustia, bajo rendimiento académico y baja autoestima. Además, estas situaciones pueden convertirse en conductas de riesgo como por ejemplo en abuso de sustancias, ideación y tentativa suicida, conductas sexuales de riesgo, relaciones de pareja abusivas y/o dependientes, conductas autolesivas, alta reactividad y problemas de conducta violenta o antisocial.

Los puntos “Aquí te escuchamos” se encuentran en los equipamientos de referencia de todos los distritos de la ciudad de Barcelona. De este modo, los y las jóvenes llegan a nuestro servicio por recomendación de amigos o de profesorado, de forma directa o bien por derivaciones de otros servicios municipales. Es importante destacar que a partir de los catorce años pueden contactar y venir directamente sin consentimiento de progenitores, lo que rompe muchas barreras y obstáculos (siempre dejando constancia de que, en caso de situación de riesgo, es necesario contactar con ellos). La primera toma de contacto normalmente se realiza a través de WhatsApp, puesto que es su herramienta de comunicación habitual.

A partir de los talleres que llevamos a cabo en los puntos “Aquí te escuchamos” así como en las actividades que se realizan en centros educativos, y a través de la vinculación con otros profesionales que trabajan con jóvenes en el territorio, desmitificamos y desestigmatizamos la figura profesional del psicólogo y dejamos la puerta abierta para que los jóvenes se vinculen y encuentren un espacio donde hablar y ser escuchados. Así, por un lado, los puntos ATE actúan a partir de talleres y atenciones grupales temáticas en torno al bienestar emocional y, al mismo tiempo, se hacen dinámicas que invitan a los y las jóvenes a reflexionar y a conectarse con sus emociones, lo que facilita que puedan identificar cuáles son sus necesidades y que sean



Para dar respuesta a este acompañamiento a la autonomía y al crecimiento vital que viven los hijos e hijas, debería tenerse en cuenta tanto la relación paterno o materno-filial como la gestión personal de la persona adulta de referencia y la de los jóvenes

capaces de expresarlo. Y, por otra parte, a través de la atención individual, tienen un espacio en el que se relajan y se sueltan sabiendo que pueden hablar sin juicios y con confidencialidad.

Los factores ya descritos como la posibilidad de contactar a través de WhatsApp, ser un espacio de atención en el barrio y el hecho de que somos un equipo joven hace que nos encontremos con que las personas adolescentes nos relatan vivencias y experiencias muy íntimas y profundas, donde el sentimiento de soledad (sea del tipo que sea, con variables de intensidad distintas, etc.) es el protagonista o el personaje secundario en su malestar.

Relataremos algunas situaciones de jóvenes que se han dirigido al ATE buscando acompañamiento

A continuación, relataremos algunas situaciones de jóvenes que se han dirigido al ATE buscando acompañamiento. Estas situaciones han sido escogidas por los profesionales del SAIF (educadores, educadoras, psicólogos y psicólogas) dado que son casos paradigmáticos que pueden representar otros casos, haciendo un análisis de las situaciones más recurrentes en los últimos meses.

La primera situación se enmarca dentro del primer tipo de soledad que se ha mencionado: la soledad emocional.

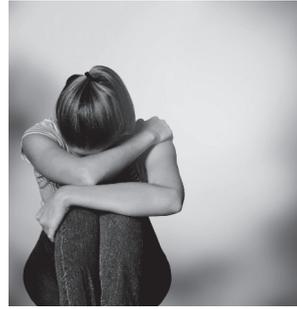
Una de las personas elegidas es una joven de dieciséis años que muestra un sentimiento de desconfianza hacia todas las relaciones y vínculos que establece, así como rechazo a las muestras de ayuda o soporte. Refiere tener una amplia red familiar y de amistades, y que “aunque está rodeada de gente” sigue emergiendo la sensación de soledad. Presenta aislamiento y apatía para realizar cualquier actividad, y expresa miedo a los juicios externos del grupo y carencia de empuje para afrontarse a la timidez. Asimismo, se culpa por no emprender ningún cambio y por preocupar a su entorno.

Otra situación recogida es la de una joven de dieciocho años que relata estar encerrada en casa con absentismo escolar en el instituto desde hace meses. Bajo este escenario, la joven se crea un personaje virtual de rol para interactuar con otros jóvenes, personaje presente en todas sus redes. La joven confluye con la coexistencia del personaje y consigo misma, y finalmente elige deshacerse del personaje, a pesar del miedo y la inseguridad que le podía generar. Pese a la voluntad de cambio, tiene angustia por abordar de nuevo la vida real y volver al instituto. Se observa que a pesar de haber estado en contacto con gente y de haber establecer vínculos de amistad, el sentimiento de soledad es muy alto. Tras un acompañamiento profesional logra reflexionar en torno a la falsa identidad creada por ella misma, y concluye que surge como mecanismo para no confrontar el miedo a sentirse sola y el rechazo por parte de los iguales.

En ambos casos podemos identificar cómo los jóvenes expresen una vivencia de soledad, aunque, objetivamente, vemos que tienen recursos y una red social firme. De ahí que identifiquemos este sentimiento de soledad desde un vacío interno. Este vacío está asociado a pensamientos irracionales, in-

seguridad y autoconcepto negativo. Todos estos pensamientos se repiten de forma reiterada y acaban convirtiéndose en un autoboicot para ellas mismas, lo que las lleva a aislarse de los demás por el rechazo.

En el caso de la primera joven mencionada, es un claro ejemplo de cómo ese desprecio hacia sí misma la lleva a culpabilizarse y a sentir que todo está mal en ella. Por eso la joven se centra en cambiar su apariencia y lleva a cabo autolesiones como un castigo físico a consecuencia de su malestar interno. En el segundo caso podemos ver otra forma de afrontar la soledad. La joven intenta evadirse, evitando su realidad y huyendo hacia una realidad diseñada y controlada que aparentemente la hace sentir aceptada y valorada.



La línea de trabajo en estos dos casos se ha centrado, de entrada, en la contención emocional, así como en dar las herramientas para identificar emociones y sentimientos experimentados. En una segunda intervención, se focaliza en externalizar esta soledad para ser consciente de los pensamientos irracionales asociados y poder confrontarlos. Una vez trabajadas estas emociones, así como el autoconcepto de sí mismas, se ha trabajado en el cambio de perspectiva y afrontamiento de estas vivencias, para poder hacer frente a su día a día con recursos para la autogestión emocional y funcional.

A continuación, se presenta otra situación de soledad, con un relato de aislamiento social.

Se trata de una joven de dieciocho años que explica cómo sus padres la han echado de casa. La joven relata que en casa existe una situación de violencia machista y que hay continuos espacios de tensión y conflicto. Cuenta que la madre decide expulsarla de casa cuando la joven decide dejar sus estudios y expresar que es lesbiana. Se trata, a su vez, de una situación desestructurada y muy marcada por una situación de violencia durante la infancia. La joven es finalmente acogida por la familia de su pareja, que la acompaña y la apoya. La joven expresa que, a pesar del apoyo, sigue sintiéndose sola por no tener ningún familiar (nuclear o extenso) que lo acepte y la acompañe.

En este ejemplo, el sentimiento de soledad que expresa la joven es el resultado de una carencia de referentes y de apoyo familiar. Como consecuencia de la situación de violencia machista y de otros factores, sus progenitores, como referentes, no han sabido cómo ofrecerle un vínculo estable y seguro, carencia que se evidencia en su proceso identitario, donde siente la necesidad de aceptación y se enfrenta al luto que supone dejar atrás la proyección de una familia estructurada para confrontar la realidad de formar parte de una familia disfuncional.

Con este contexto, los y las profesionales centran su trabajo en la necesidad de la joven de poder poner voz y dar espacio a su sufrimiento, validando así sus emociones; un ejercicio muy necesario, puesto que, dada la situación familiar, la joven ha encapsulado su sentir durante mucho tiempo sin sentirse

capaz ni ser consciente de la necesidad de expresarlo. Se ha dado paso a un acompañamiento, tanto en ese duelo como en el proceso de definir una nueva vida y una nueva red de apoyo para ella.

Por último, comentaremos otra realidad, donde se experimenta la soledad existencial.

En este caso, es una joven de veinte años que llega a Barcelona, procedente de otra ciudad española, para realizar estudios en la ciudad. Es la primera vez que la joven vive de forma independiente, separada de su pareja y su familia. Estar en una ciudad desconocida, realizando estudios nuevos y sin la red de apoyo supone un reto para ella, que afronta con ganas, pero también con mucha presión. Empieza a somatizar esta presión, que se manifiesta con dolores de estómago. La joven se cuestiona la decisión que ha tomado de vivir fuera y lo único que la calma es hablar con familiares y con la pareja. Expresa cómo “la vida adulta” ha llegado de repente y que no se siente preparada. El malestar se manifiesta en dificultades para dormir y pérdida de peso.

En este caso, podemos identificar que la joven experimenta un sentimiento de soledad existencial, es decir, vive por primera vez lo que es estar sola, en un momento de cambio vital, lejos de sus referentes más cercanos. Aunque cuenta con ellos, la joven se encuentra en un proceso de adaptación donde debe asumir que no está sola a pesar de tener su apoyo a distancia por primera vez. Por eso se trabaja con ella para conseguir confiar en sus recursos y capacidades personales.

La joven, al sentirse capaz e ir adaptándose a su nuevo entorno, ha aprendido a vivir cómodamente los silencios y a escucharse a sí misma, lo que le ha permitido identificar qué es lo que despertaba esos dolores de estómago y cuándo aparecían, y ha encontrado los recursos para reducirlos y minimizarlos considerablemente.

La vivencia de soledad está muy presente en las jóvenes y las familias atendidas. Aunque estas experiencias están muy marcadas por la individualidad, hemos señalado algunas experiencias representativas para poder evidenciar la presencia de este sufrimiento en la actualidad. Poder encontrar a un profesional con el que compartir estas vivencias, recibir acompañamiento y ser escuchada puede dar paso a un nuevo camino en sus vidas, repartir el peso y quitar carga entendiendo que hay más personas que se sienten así.

Recursos y herramientas

Como se ha mencionado en la diagnosis, en estos tiempos de post-pandemia podemos decir que nos hemos dado cuenta de las consecuencias de pasar más tiempo en casa –por los y las jóvenes, adolescentes y familias que en un

momento u otro han pasado por el servicio. Ha comportado más tiempo con uno mismo o una misma y, en muchos casos, inevitablemente, más tiempo para detenerse a pensar. Muchas personas jóvenes se han encontrado fuera de las dinámicas habituales de su día a día, sin la posibilidad de evasión a la que muchas veces recurren, sin aquél “ahora voy con mis amigas y paso”. En el trabajo con jóvenes hemos podido observar lo que ha supuesto encontrarse con este *cara a cara en el espejo*, este inicio de introspección en un momento vital de mucho cambio y de inestabilidad en el mundo y en el momento en que estamos viviendo.



Acompañar a los y las jóvenes conlleva mostrar cómo poner orden en este mundo personal, aprender a identificar estos diálogos internos y las voces que aparecen. Este acompañamiento para identificarlas puede hacer entender ciertos malestares que, de entrada, los y las jóvenes no identifican de dónde vienen, así como confrontar las voces (que a veces son muy irracionales) que pueden aparecer. Aprender a gestionarlas y expresarlas requiere un proceso que, por una cuestión de edad, las personas más jóvenes todavía no han hecho o apenas han empezado a hacer.

Entendemos que para trabajar la soledad tanto a nivel grupal como individual es básico poder poner nombre a las emociones sobre las vivencias que se experimentan. En este sentido, nos gustaría ampliar un poco la mirada porque pensamos que durante el ejercicio de acompañar a los y las jóvenes es importante poner énfasis en dos vertientes: el *poder profesional*, entendido como ese acompañamiento y aquel saber que se puede aportar desde una figura preparada y con experiencia para trabajar sobre la soledad; y el *poder personal*, entendido como aquellos recursos y aquel saber que la propia persona ha desarrollado a lo largo de su trayectoria, gracias a sus experiencias, aprendizajes y su propio bagaje de vida.

Durante el ejercicio de acompañar a los y las jóvenes es importante poner énfasis en dos vertientes: el *poder profesional* y el *poder personal*

Proponemos esta doble mirada porque la figura profesional acompaña en el andar de aquellas personas jóvenes que buscan crear su propio recorrido. Y acompañar también significa estar disponible, animar y dotar de oportunidades poniendo al otro en el centro mientras afronta sus dificultades, siendo protagonista de su historia. Estos espacios son vitales para apoyar y ofrecer contención emocional, para que puedan expresar sus emociones, cómo se sienten, qué viven, qué les sucede, etc.

A continuación, sugerimos algunas direcciones de interés sobre guías para acompañar a jóvenes que viven el sentimiento de soledad y para trabajar las emociones. En la primera dirección se puede encontrar una guía que se ha publicado recientemente. Es específica para enfocar la intervención educativa en la detección, prevención y acción para el acompañamiento a las personas jóvenes que viven una soledad no deseada. La segunda es específica para encontrar recursos que acompañar en la experimentación emocional de las personas jóvenes.

1) *Guía Soledad:*

https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/ari-xius-documents/guia_soledat_joves_2021.pdf

2) *Guía m'emociONES:*

https://www.diba.cat/documents/124901139/353982614/G6_FEM_TEC_memociONES_totalaguia.pdf/07f9ccca-aa51-093a-bed2-115f06916ecc?t=1627315987477

En cuanto a los recursos, recomendamos realizar un trabajo con los y las jóvenes en torno a la mejora de la autoestima, el bienestar emocional, la autoafirmación, potenciar los vínculos sociales y mejorar la comunicación y la autopercepción. Se trata de potenciar distintas habilidades como la intrapersonal, la interpersonal, la capacidad de afrontar los cambios, la frustración, favorecer el bienestar físico, desarrollar habilidades para reescribir la propia historia, mostrar resiliencia, entre otros.

Consideramos que la mejor manera de poder trabajar todos estos aspectos es de forma vivencial, a través de fórmulas dinámicas, así como combinarlas con otras estrategias más introspectivas y de reflexión personal

Consideramos que la mejor manera de poder trabajar todos estos aspectos es de forma vivencial, a través de fórmulas dinámicas (técnicas de respiración, ejercicio, técnicas de cambio de focalización de la atención, etc.), así como combinarlas con otras estrategias más introspectivas y de reflexión personal (disfrutar de los pequeños detalles y de las pequeñas alegrías y recogerlas al finalizar el día; elaborar una lista sobre gratitudes y relaciones saludables existentes; identificar fortalezas y logros, escribir un diario emocional personal, entre muchas otros).

Es importante recordar que para generar cambios conviene introducir una o dos orientaciones o pautas nuevas, a fin de no generar falsas expectativas de cambio y frustración de no alcanzarlas. A la larga es interesante ir revisando, mediante ítems de valoración de cada paso, si se están alcanzando estos nuevos hábitos y comprobar que son positivos para los y las jóvenes.

Por otro lado, proponemos una serie de herramientas y recursos para fortalecer la intervención utilizando el *poder profesional*, adaptando las propuestas a la vivencia y el concepto de la soledad de la persona que acompaña. Para generar un espacio de atención y trabajo en el acompañamiento de las emociones, es adecuado facilitar un ambiente de acogida y confianza, donde previamente se haya reforzado el vínculo con la persona. De este modo se puede profundizar en el acompañamiento emocional de los y las jóvenes.

Para trabajar el duelo:

- Cartas de despedida.
- Técnica de la silla vacía.

Para favorecer el sentimiento de pertenencia y potenciar el saber colectivo:

- Promover los espacios de intervención grupal entre iguales.
- Construir círculos de seguridad y apoyo.
- Orientar para favorecer la integración en la comunidad.

Para modificar la percepción de las interacciones interpersonales:

- Mostrarse como una figura profesional disponible y cercana.
- Ofrecer un espacio de escucha activa y validación en el que pueda hablar de sí misma y de sus preocupaciones.
- Trabajar la superficialidad y la profundidad de las relaciones afectivas.

Para redefinir la historia:

- Técnicas y ejercicios propios de la escritura expresiva y terapéutica.
- *Para desarrollar habilidades para afrontar los cambios:*
- Técnicas externas centradas en las valoraciones.
- Técnicas externas centradas en las emociones.
- Técnicas externas centradas en el elemento estresor.

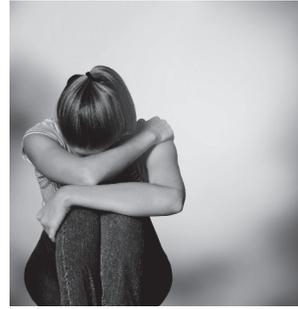
Para desarrollar habilidades intrapersonales y la autoestima:

- Trabajar el miedo sobre el juicio externo y la sensibilidad a las críticas.
- Focalizar en las tres dimensiones: cognición o pensamiento, emoción y conducta.

Trabajar con las emociones y la voluntad de cambio de las personas puede ser complejo porque pueden surgir otras situaciones no previstas. El rol del profesional deberá ser el de facilitar que la persona vaya encontrando las respuestas por sí misma. Esto le facilitará la comprensión de lo que vive y de lo que experimenta, así como encontrar el compromiso y la vía para ir trabajando sus necesidades emocionales para hacer frente a la soledad.

La covid nos ha situado a todos y todas en lugares y situaciones que no podríamos haber imaginado. A veces, nuestra vida se ha acercado más a un relato distópico que a nuestra realidad. En este contexto, hemos tenido que aprender a ritmos forzados. Desde una mirada positiva hacia la situación, observamos cómo este contexto nos ha aportado nuevos datos y nos ha impulsado a poner miradas a ciertas realidades que, aunque ya estaban, ahora se están agravando, como es el caso de la soledad entre la juventud.

El contexto social en el que vivimos, con cambios constantes y rápidos, donde nos encontramos hiperconectados, pero a la vez cada vez más individualistas, genera, como decíamos, una carencia de tejido social y de sentimiento de colectividad. La era que vivimos nos conduce, si no ponemos conciencia en ello, a crear vínculos frágiles, a no saber cómo gestionar los procesos de interacción social y a un sentimiento de soledad que hemos querido descifrar con este artículo.



La era que vivimos nos conduce, si no ponemos conciencia en ello, a crear vínculos frágiles

Como personas profesionales que acompañamos a la juventud debemos trabajar para que la sociedad vea la importancia de poner a los adolescentes y a las personas jóvenes en el centro, velando para que las acciones de los diferentes agentes vayan en esta línea. Desde la experiencia y la experiencia del SAIF, vemos la situación actual como un reto y al mismo tiempo como una oportunidad, para trabajar desde una vertiente preventiva; con el convencimiento de quien conoce la realidad y también las herramientas que se necesitan para vivirla desde una óptica positiva y empoderadora.

Clàudia Viñas De temple
Coordinadora de los puntos “Aquí te escuchamos”
cvinasd@ext.bcn.cat

Eugènia Cruz Gifreu
Psicóloga en Sarrià - Sant Gervasi y Sant Martí
mcruzg@ext.bcn.cat

Helena Sánchez Codern
Psicóloga en Horta-Guinardó y Nou Barris
hsanchez@bcn.cat

Joan del Rio
Coordinador del artículo
Director técnico de la Fundació Acció Social i Infància
jdelrio@fasi.cat

Mònica Garcia López
Directora del Servicio para Adolescentes y Familias (SAIF)
mgarcialopez1@ext.bcn.cat

Montse Pujol Morcillo
Educatrice social en el Centro para Familias
mpujol@ext.bcn.cat

Raquel Terribas Pie
Educatrice social
“Aquí te escuchamos”
Sarrià - Sant Gervasi
rterribas@ext.bcn.cat

Sandra Leyva Michot
Psicóloga en Sants y L'Eixample
sleyva@ext.bcn.cat

Stefania Angella
Coordinadora del Centro para Familias
sangella@ext.bcn.cat

Bibliografía

- Bauman, Z. (2004). *Modernidad Líquida*. Argentina: Fondo de Cultura Económica de España.
- Carvajal-Carrascal, G. y Caro-Castillo, C. V. (2009). *Soledad en la adolescencia: análisis del concepto*. Aquichan.
- Congost, S. (2019). *A solas*. Zenith.
- European Social Survey*. (2020). <https://www.europeansocialsurvey.org>
- Fantova, F. (2020). Soledat, comunitat i serveis socials després de la pandèmia. *Llei d'Engel*.
- Joint Research Center (2018). *Loneliness – an unequally shared burden in Europe**. European Union.
- López, P. (2021). Estimar i sentir-se estimats en temps líquids. Una mirada socioeducativa a les soledats juvenils. *Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030*. Ayuntamiento de Barcelona.
- Manga, D., Abella, V., Barrio, S. y Álvarez, A. (2007). *Tipos de Adolescentes según la Soledad y el Acoso Escolar Percibido: diferencias en personalidad y apoyo social*. http://www.henry.tipica.org/xwuqiwasjllhasdf7985644Tipica2/pdf/manga_tipos_de_adolescentes_según_la_soledad_y_el_acoso_escolar.pdf
- Pinto Lobo, M. (2019). La soledad en España desde el punto de vista sociológico. *Revista CNEIP*. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/16/14>
- Sen, C. (14 de maig de 2016). Ser madre de niños de 12 años: lo más difícil. *La Vanguardia*.
- Soler, P., Estepona, B. y Iglesias, E. (2021). *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i Joves en situacions de soledat*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- Tinc un adolescent a casa*. (2009). https://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=08cbe20c-a3e7-4646-baee-5b6efa402a5e&groupId=713456

