



Marco estratégico estatal de las **soledades**

2026
2030



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



Marco estratégico estatal de las **soledades**

2026
2030



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

Título: *Marco estratégico estatal de las soledades. 2026 - 2030.*

Edita: © Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Secretaría General Técnica

<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO: 233-26-001-8

Fecha de edición: marzo, 2026

índice

1. ¿Para qué un marco estratégico estatal de las soledades?	5
2. Una estrategia construida colectivamente	7
3. Fundamentos para una acción pública transformadora	9
¿Por qué abordar la soledad?	9
¿Por qué abordar la soledad desde las políticas públicas?	9
¿Desde dónde miramos la soledad?	12
El proceso de producción de la soledad	14
4. A quién va dirigido	17
Un Marco centrado en las personas y sus vínculos	17
Las administraciones públicas como agentes facilitadores del cambio.	17
Corresponsabilidad social y papel de otros actores clave	18
5. Situación actual y marco de políticas en torno a las soledades	19
Situación de las soledades en España	19
Ecosistema actual de políticas públicas frente a las soledades en España	23
6. Retos estratégicos del país	25
Retos temáticos	25
Retos de gobernanza y transformación institucional	27
7. El Marco estratégico de las soledades	28
¿Cuál es el enfoque?	28
Ejes estratégicos para la acción	31
EJE 1. Transversalidad de las soledades en las políticas públicas	33
EJE 2. Tejido social y desarrollo comunitario	37
EJE 3. Detección, acompañamiento relacional y apoyos de proximidad	44
EJE 4. Concienciación social, conocimiento e innovación	51
8. Gobernanza del Marco	56
Liderazgo y coordinación	56
Mecanismos de coordinación.	57
9. Sistema de seguimiento y evaluación.	59
Sistema de seguimiento y evaluación	59
Seguimiento	59
Evaluación	60
Sistema de indicadores	61
ANEXOS	67

1. ¿Para qué un marco estratégico estatal de las soledades?

España aspira a ser un país en el que todas las personas, a lo largo de su vida, puedan mantener vínculos significativos, sentirse parte de una comunidad y desarrollar trayectorias vitales con sentido. Una sociedad que reconoce la diversidad de las soledades como un reto colectivo, y que asume el compromiso de construir entornos habitables, inclusivos y conectados, donde nadie quede al margen.

Este horizonte sitúa el bienestar relacional, el sentido de pertenencia y la posibilidad de proyectos vitales sostenidos como elementos centrales de la cohesión social y democrática. Reconoce que la soledad no es únicamente una experiencia individual, sino una realidad atravesada por condiciones sociales, territoriales y relacionales que requieren respuestas públicas ambiciosas y sostenidas en el tiempo.

El propósito del Marco Estratégico Estatal de las Soledades es orientar una acción pública decidida, coherente y de largo alcance que permita avanzar hacia ese horizonte compartido. Para ello, impulsa una respuesta que actúa de manera integrada sobre las condiciones que generan, agravan o cronifican las soledades, incorporando de forma explícita la dimensión relacional y de sentido de vida en las políticas públicas.

Desde este propósito, el Marco promueve el refuerzo de los servicios de proximidad y de los apoyos personalizados a lo largo del curso vital, así como la habilitación de comunidades capaces de generar oportunidades reales de encuentro, participación y pertenencia. El Estado asume un liderazgo claro para impulsar una gobernanza transversal y multiactor, basada en evidencia, aprendizaje y corresponsabilidad.

En los últimos años, distintas administraciones públicas, en los diferentes niveles de gobierno, han desarrollado estrategias, planes y programas orientados a las soledades. Este esfuerzo ha generado aprendizajes relevantes, pero también ha evidenciado la ausencia de un marco común que articule enfoques, prioridades y criterios compartidos, dando lugar a respuestas desiguales y fragmentadas.

«La sociedad tiene que ser el motor del cambio, pero las administraciones también tienen que estar ahí. Esto no se soluciona solo con voluntad personal: hace falta acompañar y hacerlo de forma continuada».

— Persona migrante experta por experiencia

En este contexto, el Marco Estratégico Estatal de las Soledades se concibe como un instrumento de referencia compartida y orientadora, cuya finalidad es sumar y reforzar lo ya existente, facilitar la articulación transversal de las políticas públicas y ofrecer una dirección estratégica común. Su función es alinear políticas, coordinar niveles de gobierno y promover enfoques coherentes entre los distintos sistemas implicados.

El Marco se inscribe, asimismo, en los compromisos internacionales asumidos por España, en particular en el marco de la Agenda 2030 con contribuciones transversales a los ODS 3 (salud y bienestar), 10 (reducción de desigualdades), 11 (ciudades y comunidades inclusivas), 16 (instituciones sólidas) y 17 (alianzas) y en las tendencias internacionales que sitúan el bienestar relacional y la conexión social como dimensiones clave del desarrollo sostenible. Asimismo, se integra en la revisión de la Estrategia de Desarrollo Sostenible 2030 del gobierno de España como instrumento de apoyo al reto país relativo al fortalecimiento del Estado del bienestar para acabar con la pobreza y exclusión social.



2. Una estrategia construida colectivamente

La elaboración del Marco Estratégico Estatal de las Soledades se ha desarrollado mediante un proceso participativo amplio, riguroso y deliberativo, coherente con el horizonte y el propósito que orientan esta Estrategia. Este proceso ha reunido a administraciones públicas, agentes sociales, entidades del Tercer Sector, comunidad experta y personas con experiencia directa, integrando conocimiento técnico, perspectiva institucional y vivencias situadas, y dando lugar a un marco sólido, plural y con legitimidad social y política.

El proceso ha estado impulsado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, responsable del liderazgo político y técnico de la Estrategia. Junto a él, un conjunto amplio de ministerios ha participado aportando su conocimiento sectorial y comprometiéndose con la futura implementación del Marco. Este trabajo conjunto ha permitido dotar al Marco de una mirada transversal y coherente, situando las soledades como un reto compartido en la agenda del Gobierno.

Las comunidades autónomas (en adelante, CCAA) han desempeñado un papel decisivo en la identificación de prioridades y en la definición de enfoques y líneas de actuación desde su experiencia directa en la planificación y gestión de políticas públicas. Su participación en consultas institucionales, jornadas online y espacios de contraste ha permitido enriquecer el Marco con perspectivas diversas y conocimientos situados que reflejan la pluralidad territorial del país.

Junto a ellas, 64 entidades locales (en adelante EELL) han contribuido activamente a través de talleres específicos y jornadas participativas, aportando la mirada de proximidad imprescindible para comprender cómo se manifiestan las soledades en barrios, pueblos y ciudades. Estas aportaciones han permitido incorporar al Marco las necesidades, aprendizajes y oportunidades que emergen del trabajo cotidiano en el territorio.

El proceso ha contado además con un Consejo Asesor diverso y plural, integrado por treinta y tres personas expertas procedentes de administraciones públicas, universidades, entidades sociales, agentes sociales, profesionales y personas con experiencia propia. Este órgano ha acompañado de forma continuada todo el diseño del Marco: identificando retos, afinando el en-

Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades

Ministerio de Cultura

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes

Ministerio de Igualdad

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

Ministerio de Juventud e Infancia

Ministerio de Sanidad

Ministerio de Trabajo y Economía Social

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana

foque conceptual, contrastando borradores y validando los contenidos estratégicos. Su participación ha garantizado profundidad analítica, diversidad de miradas y relevancia social.

La metodología, organizada en dos fases, combinó análisis documental y comparado, identificación de buenas prácticas y talleres iniciales con el Consejo Asesor, junto con un proceso amplio de contraste con ministerios, CCAA y EELL, así como con jornadas presenciales y virtuales con entidades sociales y personas expertas por experiencia.

Como resultado, el Marco Estratégico Estatal de las Soledades no es solo un documento técnico, sino una Estrategia construida desde la corresponsabilidad institucional y social, respaldada por un proceso participativo amplio y representativo que refuerza su capacidad para orientar políticas públicas duraderas en todo el territorio.

«Si no se cuenta con cómo vivimos realmente las personas la soledad, es muy difícil que las cosas funcionen, porque desde fuera no se entiende lo que supone pasar por estas situaciones».

— Persona joven
experta por experiencia



3. Fundamentos para una acción pública transformadora

¿Por qué abordar la soledad?

La soledad es un fenómeno complejo y multidimensional presente en nuestras sociedades. Como seres sociales, la experiencia de la soledad forma parte inherente de la vida y, en muchos casos, actúa como una señal que impulsa a buscar vínculos significativos y relaciones más satisfactorias. Sin embargo, cuando se prolonga en el tiempo o aparece de forma no deseada, puede generar efectos negativos relevantes en la calidad de vida de las personas.

Su impacto se manifiesta en múltiples dimensiones. En el plano individual, la soledad puede afectar a la salud física y mental y dificultar la participación plena en la vida social, comunitaria y económica. Desde una perspectiva colectiva, plantea desafíos para la cohesión social y la calidad democrática, al contribuir a sociedades más desconectadas, menos cohesionadas y potencialmente más polarizadas. Asimismo, puede agravar situaciones de exclusión social, estableciéndose una relación bidireccional que refuerza ambos fenómenos.

La soledad tiene también implicaciones económicas y sociales de alcance amplio. Sus efectos se traducen en un mayor uso de los sistemas sanitarios y de servicios sociales, así como en pérdidas asociadas a la reducción de la productividad, el aumento de las bajas laborales y el de-

terioro de la salud, con consecuencias que pueden llegar a ser graves cuando estas situaciones se cronifican.

«Depende del dinero, de la vivienda y de la red que tengas. Si no tienes recursos ni una red alrededor, la soledad se agrava. No es una cuestión individual, tiene que ver con cómo está organizada la sociedad».

— Persona joven experta por experiencia

Abordar la soledad implica, por tanto, reconocer una realidad que atraviesa trayectorias vitales, relaciones sociales y contextos comunitarios diversos, y que requiere una mirada integral que tenga en cuenta tanto las experiencias individuales como las condiciones sociales y relacionales en las que se producen.

¿Por qué abordar la soledad desde las políticas públicas?

Abordar la soledad desde las políticas públicas es una necesidad estratégica, dadas sus implicaciones profundas para el bienestar individual y colectivo, la calidad de vida, la cohesión social y la salud democrática de

nuestras comunidades. Se trata de un fenómeno social de carácter transversal que no puede ser afrontado únicamente desde respuestas individuales, familiares o comunitarias aisladas.

La creciente relevancia de las soledades en la agenda pública internacional refleja este reconocimiento. Su creciente relevancia ha llevado a países como el Reino Unido o Japón, a considerar esta cuestión a nivel ministerial, impulsando estructuras específicas para dotar de coherencia, visibilidad y continuidad a la acción pública en este ámbito.

Desde estos fundamentos, la acción pública en relación con las soledades se sustenta en los siguientes elementos clave:

- **Resulta necesario repensar el enfoque público y la narrativa sobre las soledades**, actualizar el modo en que hablamos de la soledad constituye un paso clave para avanzar en políticas más justas y eficaces. No debe entenderse únicamente como una experiencia negativa, sino como un fenómeno social complejo que puede ser abordado desde múltiples dimensiones. Para ello es necesario desestigmatizar la soledad y fortalecer las capacidades personales, comunitarias e institucionales para construir vínculos y redes significativas, así como promover apoyos accesibles que permitan a cada persona desarrollar un proyecto vital con sentido, y ofrecer herramientas y entornos que faciliten la gestión de la soledad, reconociéndola como parte de la condición humana.
- **La soledad es una cuestión de justicia social**, al estar desigualmente distribuida y condicionada por factores sociales, económicos, territoriales y relacionales, afectando con mayor intensidad a las personas en situaciones de mayor vulnerabilidad¹.
- **La soledad tiene efectos tangibles sobre la salud física y mental y el bienestar**, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas, deterioro cognitivo, problemas de salud mental y mortalidad prematura. La relación entre soledad y salud es bidireccional: determinadas condiciones de salud pueden intensificar situaciones de soledad, y la soledad puede impactar negativamente en la salud².
- **Cada vez se constatan más los costes de la soledad para la sociedad en su conjunto**. En términos de bienestar y salud, la soledad conlleva una pérdida significativa de calidad de vida: se estima que, cada año, en España se pierden más de un millón de AVAC (Años de

1 Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (2024). *Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue*. *Advances in Political Psychology*, 45(Suppl. 1), 157-181. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>

2 Organización Mundial de la Salud. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1> Véase también: Organización Mundial de la Salud (2025). *From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection*. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>

Vida Ajustados por Calidad), es decir, años de vida disfrutando de plena salud. Esta pérdida representa el 2,79 % del total de años de vida en plena salud de la población española mayor de 15 años. Además, el impacto económico asociado a la soledad en España superó el 1,17% del PIB para el año 2021 (en torno a 14 millones de euros), considerando los costes sanitarios, consumo de medicamentos, y el tiempo de trabajo no realizado, entre otros³.

- > **La soledad debilita el tejido social y democrático.** La soledad erosiona la confianza, la participación social y el sentido de comunidad. Abordarla desde el ámbito público es, por tanto, una forma de fortalecer la democracia: fomentar la conexión y la cohesión social, la inclusión y la participación es también una forma de construir ciudadanía.
- > **La soledad se detona y se manifiesta en múltiples planos: individual, social e institucional.** La soledad no es un fenómeno homogéneo. Es multicausal y puede surgir en cualquier etapa de la vida y en múltiples contextos: desde la infancia institucionalizada hasta la vejez en zonas rurales despobladas. En este sentido, se requiere una mirada transversal e interseccional, que atraviese todas las políticas públicas con un mismo enfoque: salud, educación, vivienda y urbanismo, empleo, movilidad, accesibilidad, género, cultura, etc.
- > **Existe un conocimiento acumulado y experiencias que permiten abordar la soledad.** En los últimos años se ha generado un importante cuerpo de conocimiento creciente sobre cómo abordar la soledad⁴. Existen múltiples estrategias y planes de acción tanto en Europa como en España que permiten identificar buenas prácticas, aprendizajes y modelos replicables. Este conocimiento acumulado permite avanzar desde la experimentación hacia políticas públicas más estructuradas, basadas en evidencia y con mayor capacidad de impacto. Si bien la soledad está determinada por factores individuales, relacionales y culturales, políticos y sociales, la evidencia está sobre todo basada en intervenciones individuales y relacionales, siendo mucho menor la evidencia en políticas e intervenciones a nivel macro.
- > **El tejido comunitario y asociativo desempeña un papel preventivo y de apoyo fundamental,** generando vínculos, acompañamiento y espacios de participación que refuerzan la conexión social de forma preventiva, desde una lógica complementaria a la acción pública.

3 Fundación ONCE & Nextdoor. (2023). *El coste de la soledad no deseada en España*. SoledadES. <https://www.soledades.es/estudios/el-coste-de-la-soledad-no-deseada-en-espana>

4 Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). *A meta-analysis of interventions to reduce loneliness*. *Personality and social psychology review*, 15(3), 219-266.

- **El contexto presenta una oportunidad clave para desarrollar políticas que reduzcan el malestar asociado a la soledad y generar sinergias.** La soledad se sitúa hoy en el centro de la agenda pública, y su abordaje requiere de manera imprescindible generar sinergias con otras políticas como la Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad (un proceso de desinstitucionalización), la personalización de los apoyos y el desarrollo de servicios comunitarios, entre otras.

¿Desde dónde miramos la soledad?

«De joven buscaba la soledad y la disfrutaba, era mía. Ahora, en cambio, la soledad pesa: se va una a la cama muy triste. La soledad te puede acompañar toda la vida, pero no siempre significa lo mismo».

— Persona mayor experta por experiencia

La soledad es, ante todo, una experiencia subjetiva, y como tal, no puede delimitarse mediante una definición única y objetiva.

A menudo se la describe como un fenómeno multidimensional, lo que ha contribuido a la proliferación de significados y enfoques. Lo que entendemos por soledad varía según la perspectiva desde la que se observe: ha sido abordada desde diferentes disciplinas, profesiones y marcos teóricos.

Cada trayectoria vital, circunstancia personal y momento del ciclo de vida genera experiencias de soledad diversas. Desde una perspectiva situada, los procesos y estructuras sociales, culturales, simbólicas y materiales que rodean a la persona contribuyen a configurar estas vivencias, entendiendo la soledad como una experiencia dinámica, relacional y cambiante.

En ocasiones, el núcleo de la experiencia de soledad se expresa como un sentimiento de aislamiento emocional, comunicacional o existencial, asociado a una vivencia negativa que genera malestar y sufrimiento. Esta experiencia puede estar relacionada con una carencia significativa de vínculos sociales satisfactorios relativos al contacto, apego, integración, confianza o intimidad, o con la presencia de barreras que dificultan su construcción, evidenciando una necesidad relacional no cubierta.

En otros casos, la soledad se asocia a una sensación personal de vacío, frustración en la búsqueda de sentido, ausencia de proyecto vital o falta de propósito. Asimismo, puede vivirse como un desajuste significativo en la relación con la comunidad o con la propia participación social, reforzando la percepción de exclusión o desconexión. En este sentido, la soledad no se reduce a la falta de compañía o a un número limitado de relaciones, sino que incluye una vivencia de pérdida o ausencia de pertenencia.

Ahora bien, la soledad no es necesariamente negativa. Puede ser elegida de forma consciente como un espacio de introspección, serenidad o crecimiento personal. También puede ser aceptada sin generar malestar emocional, incluso cuando no ha sido buscada, aunque en algunos casos esta aceptación responda más a una forma de resignación pasiva. En todo caso, la vivencia de la soledad está mediada por el contexto cultural y por las circunstancias individuales. Por ejemplo, en los países del norte de Europa, donde las redes sociales tienden a ser más reducidas que en los entornos mediterráneos, esta menor densidad relacional no se traduce necesariamente en sufrimiento, ya que las expectativas de cercanía o conexión social son distintas.

Por otro lado, es importante diferenciar entre soledad y aislamiento social. El aislamiento social es la falta sustancial de contactos sociales y puede medirse de manera objetiva. En cambio, la soledad es un sentimiento subjetivo.

En los últimos años, en España se ha generalizado el uso del término “soledad no deseada” en las iniciativas dirigidas a abordar este fenómeno, con el fin de distinguir aquellas situaciones en las que la soledad produce malestar y tiene efectos negativos sobre la persona. Esta expresión parte del reconocimiento de que no toda soledad es problemática o indeseable.

No obstante, este Marco opta por emplear el término “soledades”, por considerar que ofrece una visión más amplia y matizada, que recoge mejor la diversidad de experiencias subjetivas vinculadas a este fenómeno. Hablar de “soledades” permite, además, visibilizar la pluralidad de contextos, momentos vitales y circunstancias en los que pueden experimentarse estas vivencias. Aunque tradicionalmente la soledad se ha asociado a las personas mayores, lo que ha motivado que muchas de las respuestas se hayan centrado en este grupo de población, la evidencia disponible muestra que la soledad puede afectar a personas de cualquier edad. A lo largo del ciclo vital, las soledades pueden variar en intensidad, origen o duración, así como en la forma en que se viven y se afrontan. Esta diversidad debe ser tenida en cuenta en el diseño de las políticas públicas, orientando la identificación de los retos y la formulación de actuaciones y orientaciones plurales, flexibles y dinámicas, que incorporen de manera integrada a la persona y su contexto, al entorno comunitario y al conjunto de la sociedad.

«Hay dos tipos de soledad: la de tu tiempo para ti contigo, y la soledad en la que sientes que no encajas en ningún grupo. La soledad no deseada es como un cuartito oscuro donde entras y es muy difícil salir; son heridas que no se atendieron a tiempo y que se van acumulando».

— Persona migrante experta por experiencia

El proceso de producción de la soledad

La soledad no surge de forma aislada ni exclusivamente como una vivencia personal: está condicionada por circunstancias que intervienen en la producción de la soledad y que hacen más probable su aparición y cronificación. Estos aspectos tienen que ver con la persona, con sus relaciones y con su entorno desde un punto de vista amplio. En muchas ocasiones están interconectados entre sí y coexisten generando situaciones de desventaja respecto a la soledad que es interesante considerar desde un punto de vista dinámico.

«Si estás sola y no tienes trabajo, piensas que nunca vas a salir de ahí. Y si no tienes un hogar, todavía es peor, porque sin un hogar no te puedes comunicar igual ni construir relaciones».

— **Persona en situación de
sinhogarismo experta
por experiencia**

Existen, por tanto, múltiples circunstancias que influyen en la producción de la soledad y que pueden favorecer su aparición y cronificación. Algunas de ellas están vinculadas a factores personales como la edad, a las transiciones y episodios vitales (como la adolescencia, el paso a la vida adulta, la jubilación, la migración o el duelo), a la identidad y orientación sexual, a la salud desde una perspectiva integral y al posible deterioro del bienestar emocional. También son relevantes el lugar de origen, el origen racial o étnico, la situación de discapacidad, los factores socioeconómicos y educativos, así como experiencias de vulnerabilidad social, de provisión de cuidados a otras personas o de paso por trayectorias de institucionalización, como el sistema de protección a la infancia, la atención residencial o ingresos prolongados en hospitales o albergues.

Tanto el informe del estudio “El impacto del racismo en España. Percepción de la discriminación por origen racial o étnico por parte de sus potenciales víctimas en 2024⁵”, como la “Memoria anual de resultados del Servicio de asistencia y orientación a víctimas de discriminación del Consejo para la eliminación de la discriminación racial o étnica (CEDRE)⁶” del año 2024 ponen de manifiesto la relación de la discriminación con graves impactos emocionales y psicológicos que pueden derivar en una sensación de soledad.

Determinados colectivos, como las personas migrantes racializadas, las personas mayores o las personas de otros orígenes étnicos pueden sufrir discriminación múltiple o interseccional, lo que también puede conducir a una situación de soledad.

5 <https://www.igualdad.gob.es/el-impacto-del-racismo-en-espana-percepcion-de-la-discriminacion-por-origen-racial-o-etnico-por-parte-de-sus-potenciales-victimas-en-2024/>

6 <https://www.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/2025/07/Memoria-Anual-de-resultados-Servicio-Asistencia-Victimas-de-discriminacion-racial-y-etnica-2024-pdf-1-1.pdf>

Intervienen, asimismo, aspectos relacionados con las relaciones de la persona y con los cambios que puedan producirse en su vida social y afectiva, modificando sus opciones de participación y pertenencia. También influyen factores ligados a la personalidad, la autopercepción o la pérdida de conexión interna y de narrativa vital, que pueden traducirse en una dificultad para construir vínculos significativos con otras personas y alimentar el sentimiento de desconexión.

El entorno también condiciona la experiencia de soledad. La falta de accesibilidad en viviendas, servicios, procesos y espacios urbanos o rurales, así como la escasez de transporte en territorios despoblados o vulnerables, dificultan la participación y el encuentro. A ello se suman transformaciones más profundas, vinculadas al contexto demográfico, a los cambios en las estructuras familiares y al modelo de vida marcado por la digitalización, la economía de la atención, la lógica del rendimiento y la mercantilización de los vínculos. En este marco, la soledad puede adquirir un carácter estructural: no se trata solo de la falta de compañía, sino de la ausencia de presencia con significado. Sin conexión interna, la apertura al otro se vuelve superficial y las relaciones pierden su capacidad de sostener, cuidar y dar sentido.

Finalmente, también intervienen los valores, creencias y expectativas sociales sobre cómo deberían ser las relaciones. Estos elementos moldean la percepción de satisfacción o carencia relacional y pueden generar malestar cuando la realidad no se ajusta a lo esperado. Cambios en los sistemas de valores, experiencias de discriminación o modelos de vida centrados en el individualismo y el rendimiento actúan como condicionantes que afectan a la forma de vincularse. También lo hacen las representaciones estereotipadas y estigmatizantes sobre personas migrantes, mayores, con discapacidad, en situación de exclusión o sinhogarismo, cuidadoras, en desempleo, LGTBI+ o con problemas de salud física o mental.

En resumen, las soledades deben entenderse como experiencias subjetivas y diversas, que emergen en respuesta a determinadas circunstancias individuales, pero que están profundamente mediadas por factores culturales y estructurales. Aspectos como la vulnerabilidad social, el urbanismo, la falta de accesibilidad, el mercado laboral, el acceso a los cuidados, la brecha digital o la propia configuración de los entornos inciden directamente en su aparición y persistencia. Por ello, no basta con ofrecer a las personas herramientas para gestionar los eventos vitales

«Vivimos en una sociedad bastante individualizada y muchas veces, aunque estés acompañada de gente, te sientes sola. Antes conocías a la panadera, al de la verdura, sentías que formabas parte de algo; ahora eres un número más».

— Persona joven experta por experiencia

que puedan desencadenar situaciones de soledad: es imprescindible implementar políticas públicas que transformen las condiciones que las generan o agravan.

En este marco, el enfoque comunitario constituye una clave fundamental de este Marco, desde una lógica de corresponsabilidad y con perspectiva de género. Conlleva la implicación activa de todos los actores en la construcción de comunidades cuidadoras, generadoras de vínculos y sentido de pertenencia. El objetivo es crear las condiciones necesarias para que las personas y las comunidades florezcan, a través de espacios, ideas e iniciativas que favorezcan la conexión interpersonal, los vínculos y la vida en común.



4. A quién va dirigido

Un Marco centrado en las personas y sus vínculos

La soledad es una experiencia universal que puede afectar, en distintos momentos y formas, a cualquier persona. Por ello, esta estrategia se orienta a toda la población, reconociendo que los vínculos sociales son propios de la condición humana y que todas las personas pueden beneficiarse de medidas que fortalezcan los vínculos, la convivencia y el sentido de pertenencia.

Ahora bien, no todas las personas viven la soledad en igualdad de condiciones. Por eso, esta estrategia prioriza a quienes viven situaciones de soledad, a quienes experimentan desconexión, aislamiento o una pérdida de vínculos significativos o de sentido vital. Personas que, por razones individuales, sociales o estructurales, se encuentran en una posición de mayor vulnerabilidad o viven la soledad de forma prolongada.

En los procesos de producción de soledad intervienen circunstancias que incrementan la probabilidad de experimentarla. Identificar y comprender estas circunstancias es fundamental para diseñar políticas públicas personalizadas, preventivas y eficaces. Por ello, la estrategia promueve una acción pública que priorice a quienes enfrentan situaciones de mayor desventaja, incorporando una mirada interseccional.

Las administraciones públicas como agentes facilitadores del cambio

Este Marco estratégico está concebido como una herramienta orientadora para los distintos niveles de gobierno (estatal, autonómico y, especialmente, local), con el fin de apoyar el diseño, implementación y evaluación de políticas, programas e intervenciones que prevengan y aborden la soledad desde una perspectiva estructural, comunitaria y centrada en las personas. Es crucial que las políticas públicas se adapten a las particularidades de cada territorio, ya que la soledad se manifiesta de manera diferente en cada contexto. La coordinación y tener enfoques compartidos entre los diferentes niveles es esencial para una acción efectiva y coherente.

En definitiva, se dirige a quienes tienen la responsabilidad y la capacidad de transformar las políticas públicas, y lo hace desde una lógica de coordinación multinivel, de coherencia entre niveles de gobierno y de compromiso con un cambio estructural que sitúe la conexión social como un derecho y una prioridad compartida.

Corresponsabilidad social y papel de otros actores clave

El Marco estratégico quiere involucrar a actores clave como entidades del tercer sector, entidades de voluntariado, empresas, especialmente de la economía social, y la sociedad civil. Este enfoque colaborativo mejora la capacidad de respuesta y facilita la creación de redes de apoyo a diferentes niveles.

Además, la sociedad en su conjunto, desde la corresponsabilidad y el cuidado mutuo, puede contribuir a crear espacios de convivencia y brindar apoyo a quienes lo necesiten, no como una obligación, sino como una expresión solidaria y compartida.

«No se puede aplicar lo mismo a todo el mundo. El acompañamiento tiene que adaptarse a la situación de cada persona, porque no es lo mismo ser joven extutelado, persona mayor o migrante. Si no se entiende el contexto, las políticas no funcionan».

— Persona joven
experta por experiencia



5. Situación actual y marco de políticas en torno a las soledades

Situación de las soledades en España

La soledad se ha convertido en uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en España y en el ámbito internacional. No es una experiencia aislada ni limitada a ciertos grupos, sino una realidad extendida que adopta formas diversas y presenta distintos grados de intensidad y duración. La evidencia disponible muestra que la soledad se ha ido consolidando como una experiencia extendida en las sociedades actuales, con causas y efectos que se originan y manifiestan tanto en la esfera colectiva como individual.

De acuerdo con las estimaciones del *Joint Research Centre* de la Comisión Europea⁷, el porcentaje de población española que reportaba sentirse sola “con frecuencia” (más de la mitad del tiempo) era del 11,6% en 2016. Tras la pandemia, estas cifras aumentaron hasta el 18,8%. Posteriormente, en 2022, la encuesta europea situaba a España ligeramente por debajo de la media comunitaria, pero aún en torno al 10% de personas se sentían solas “la mayor parte del tiempo”.

Por otro lado, según el “Barómetro de la soledad no deseada en España 2024” del Observatorio SoledadES, con una muestra representativa de la población española de 2.900 personas, una de cada cinco personas (20%) siente soledad, y que dos tercios de ellas (13,5% de la población total) sienten soledad desde hace más de dos años⁸. La soledad no deseada es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres: el 21,8% de las mujeres se sienten solas frente al 18,1% de los hombres. Este dato refleja la existencia de soledades de larga duración, que no son episodios puntuales, sino procesos que se alargan en el tiempo y que pueden tener efectos acumulativos negativos en la vida de las personas. Además, el Barómetro identifica que casi la mitad de la población ha experimentado soledad en algún momento, lo que confirma la amplitud del fenómeno.

El análisis por edad de los diferentes estudios en España revela un patrón consistente en forma de “U”. Según los datos del Barómetro de la soledad no deseada en España 2024, la prevalencia más elevada se encuentra en la juventud: entre 18 y 24 años, el 34,6% siente soledad. En edades intermedias, especialmente entre 30 y 55 años, la prevalencia

7 BAARCK, J., BALAHUR-DOBRESCU, A., CASSIO, L.G., D'HOMBRES, B., PASZTOR, Z. and TINTORI, G., *Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data*, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/28343>, JRC125873.

8 SoledadES (2024) *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

disminuye de manera paulatina; sin embargo, vuelve a aumentar en la última etapa de la vida, a partir de los 75 años, donde se sitúa en el 20%.

Por sexo, diferentes estudios muestran que un mayor porcentaje de mujeres sienten más soledad que los hombres. Esta brecha de prevalencia de soledad entre mujeres y hombres se amplía especialmente en edades avanzadas, debido a factores como la mayor esperanza de vida, la mayor probabilidad de enviudar o la brecha en las pensiones respecto a los hombres, que sitúa a las mujeres en situación de mayor vulnerabilidad.

Las soledades son el resultado de procesos de producción complejos, donde interactúan dinámicas estructurales —demografía, urbanismo, desigualdad, accesibilidad, cuidados, mercado laboral— con trayectorias vitales, normas culturales y experiencias relacionales. Estos niveles no operan por separado: determinadas condiciones sociales generan escenarios que incrementan la probabilidad de vivir soledades, mientras que las vivencias personales se ven modeladas por estas mismas estructuras. Esta mirada permite entender la soledad como un fenómeno socialmente producido, más que como un problema individual.

Los profundos cambios demográficos constituyen uno de los factores centrales en la producción de soledades. España experimenta un envejecimiento acelerado: la población de 65 o más años ha pasado del 10,2% en 1975 al 20,7% en 2025⁹, y se proyecta que alcanzará el 30,3% en 2050¹⁰. El grupo de 75 y más casi se ha triplicado en medio siglo (del 3,4% al 10,3%). Paralelamente, crece de forma sostenida la proporción de hogares unipersonales: en 2025, el 28% del total de hogares españoles son unipersonales, más de 5,5 millones de personas¹¹. En 2021, el 43,6% correspondía a personas de 65 y más años; de ellas, el 70,9% eran mujeres, en su mayoría viudas¹². Estos datos reflejan una tendencia creciente sostenida: desde 2014, se han añadido más de un millón de hogares unipersonales, y se proyecta que alcancen el 33,5% en 2039¹³.

Asimismo, el modelo residencial y territorial influye directamente en la producción de soledades. La urbanización intensiva (del 57% de población urbana en 1960 al 82% en la actualidad¹⁴) ha favorecido entornos con mayor rotación residencial, menor cohesión vecinal y espacios públicos insuficientes, lo que dificulta el encuentro cotidiano. En grandes ciudades, el coste de la vivienda obliga a cambios de domicilio frecuentes o a compartir piso con personas no familiares. En paralelo, las zonas

9 Instituto Nacional de Estadística. *Indicadores de Estructura de la Población*. INE.

10 Instituto Nacional de Estadística (2024). *Proyección de la población de España. 2024-2074*. INE.

11 Instituto Nacional de Estadística (2025). *Estadística Continua de Población*. INE.

12 Instituto Nacional de Estadística (2021). *Encuesta Continua de Hogares*. INE.

13 Instituto Nacional de Estadística (2024). *Proyección de hogares. 2024-2039*. INE.

14 Fuente: Banco Mundial. Databank. Fuente: Banco Mundial. Databank.

rurales afrontan despoblación, dispersión y falta de transporte, lo que incrementa el aislamiento de personas mayores o con movilidad reducida.

La vulnerabilidad económica es uno de los factores más importantes en la producción de soledades. Según el Barómetro de 2024, la prevalencia de soledad alcanza el **47,4%** entre quienes llegan a fin de mes “con mucha dificultad”, frente al **10,9%** entre quienes lo hacen “con mucha facilidad”. Además, la prevalencia de soledad de las personas que están desempleadas es el doble que entre las personas ocupadas soledad (36,3% frente al 16,2%), especialmente en edades adultas donde las expectativas de estabilidad laboral hacen aumentar todavía más la soledad. Estas diferencias evidencian que la soledad está muy relacionada con las vulnerabilidades económicas: la falta de recursos limita la participación en actividades sociales, reduce la movilidad y genera preocupaciones que dificultan sostener vínculos significativos.

La digitalización ofrece oportunidades, pero también profundiza desigualdades relacionales. El 92,5% de la población de 16-74 años usa internet a diario, pero el porcentaje desciende al 75% entre 65-74 años y al 35,4% entre 75 y más años¹⁵. Además, el canal por el que nos relacionamos es fundamental. Así, la soledad aumenta entre quienes se relaciona con amistades principalmente online (38,4% frente al 17,6% entre quienes no se sienten solos)¹⁶. Las tecnologías pueden facilitar la conexión, pero también **sustituir vínculos presenciales** o dejar atrás a quienes carecen de acceso o competencias digitales.

Asimismo, la insuficiencia de apoyos formales y comunitarios genera procesos de soledad tanto en quienes cuidan como en quienes necesitan cuidados. La sobrecarga recae mayoritariamente en mujeres, con impacto en su salud y su vida relacional. Al mismo tiempo, la falta de cuidados de proximidad para personas mayores o en situación de dependencia aumenta el aislamiento y la pérdida de autonomía. La producción de soledades es, por tanto, también el resultado de **carencias en los sistemas de cuidados y en la provisión de apoyos comunitarios**.

Junto a las dinámicas estructurales, las trayectorias individuales interactúan con estas condiciones estructurales y generan condiciones propicias para la aparición o intensificación de las soledades. Transiciones como la entrada en la vida adulta, los cambios de residencia, la maternidad o paternidad, la migración, las rupturas afectivas o la inestabilidad laboral implican reorganización de redes y reajustes identitarios que pueden debilitar los vínculos existentes.

¹⁵ Fuente: INE. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2025.

¹⁶ SoledadES (2024) *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

En la juventud, estas transiciones se combinan con precariedad económica, presión social, dificultades de acceso a la vivienda y un uso intensivo de tecnologías digitales que facilita un mayor número de interacciones, pero dificultan la creación de vínculos estables. Posteriormente, en la adultez, la sobrecarga de cuidados, la conciliación o la inestabilidad laboral reducen el tiempo disponible para sostener relaciones significativas. En la vejez, procesos como la jubilación, el deterioro de la salud o la pérdida de personas cercanas pueden derivar en soledad o aislamiento.

La salud también está relacionada con los procesos de producción de la soledad. La relación entre salud y soledad es bidireccional. Las personas con mala percepción de salud reportan prevalencias de soledad entre el 46% y el 60%, frente al 11% - 17% entre quienes declaran buena salud¹⁷. Las personas con trastornos de salud mental multiplican por tres la probabilidad de sentir soledad. Tener una enfermedad o sufrir una enfermedad crónica incrementa la probabilidad de sentir soledad¹⁸. También la OMS afirma que la soledad y el aislamiento social están asociados con un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes, deterioro cognitivo e incluso muerte prematura¹⁹. Además, en las personas con discapacidad con necesidades de apoyo, la prevalencia alcanza el 50,6%²⁰. La mala salud limita la participación social y la soledad agrava el malestar físico y emocional, favoreciendo procesos de soledad de larga duración.

Además, en las personas con discapacidad, la prevalencia alcanza el 50,6% pero en duraciones superiores a dos años, son el 40,4%, lo que indica la necesidad de actuar. Las personas con discapacidad sensorial y aquellas que tienen deterioro cognitivo cuentan con mayores barreras que las de accesos a espacios o incluso estar con otras personas, si no hay una adaptación accesible a su participación social o en cualquier contexto en que se desenvuelvan.

Además, el estigma y las normas culturales también producen soledades. Menos de un 40% de las personas que se sienten solas se sienten cómodas pidiendo ayuda cuando se sienten solas²¹. En las personas jóvenes, la presión social, la autoexigencia, las comparaciones en redes sociales y la cultura de la hiperconectividad generan tensiones y sensación de soledad.

17 SoledadES (2024) *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

18 Cruz Roja. (2024). *Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario*. Proyecto CRECE. Cruz Roja Española, ISEAK, Madrid, 2024.

19 Organización Mundial de la Salud (2025). *From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection*. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

20 SoledadES (2025) *Estudio sobre discapacidad y soledad no deseada en España*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE.

21 SoledadES (2024) *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

Asimismo, el entorno digital y las redes sociales pueden amplificar estos efectos, especialmente a través de la proliferación de mensajes de odio y discriminatorios y de la elevada exposición a la que están sometidas las personas jóvenes, intensificando el impacto emocional y psicológico de las experiencias de discriminación y aumentando el riesgo de soledad no deseada.

En personas mayores, los estigmas asociados a dependencia o fragilidad dificultan pedir ayuda. Estas dinámicas culturales no son causas directas, pero sí **mecanismos que modelan y amplifican** la experiencia de soledad.

Ecosistema actual de políticas públicas frente a las soledades en España

En los últimos años, la soledad no deseada ha adquirido una presencia creciente en las agendas públicas internacionales y nacionales. La evidencia acumulada ha mostrado su impacto en la salud, el bienestar y la cohesión social, impulsando la configuración de un ecosistema de políticas públicas aún emergente, caracterizado por avances significativos, diversidad de iniciativas y una notable heterogeneidad territorial.

A nivel internacional, distintos países han desarrollado estrategias específicas para abordar la soledad, especialmente en contextos con altos niveles de envejecimiento, urbanización o aislamiento social. Modelos consolidados, como los impulsados en el Reino Unido o Japón, han puesto de relieve la importancia de estructuras institucionales estables, enfoques multisectoriales y mecanismos sólidos de seguimiento. Organismos internacionales han incorporado también esta cuestión en sus agendas: la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha subrayado el papel determinante de la conexión social en la salud a lo largo de la vida; la Comisión Europea y el Centro Común de Investigación (JRC) han promovido la EU-Loneliness Survey; y el Comité Económico y Social Europeo ha destacado la soledad como un reto transversal para la cohesión y el bienestar en Europa.

En España, aunque antes de este Marco no existía una estrategia estatal específica, sí se observa una presencia creciente de las soledades en distintos marcos estratégicos. Documentos como *España 2050*, la *Estrategia de Desarrollo Sostenible 2030* y su revisión, la *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en comunidad*, la *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud*, la *Estrategia Nacional de discapacidad 2022-2030*, el *I Plan Nacional para el Bienestar Saludable de las personas con Discapacidad 2022-2026*, el *Marco Estratégico de Ciudadanía e Inclusión contra el Racismo y la Xenofobia 2023-2027*, la *Estrategia de Salud Mental en el Sistema Nacional de Salud 2022-2026* o diversas medidas vinculadas al reto demográfico incorporan referencias a la dimensión relacional del bienestar, la participación social, la accesibilidad universal, la comunidad o el cuidado de proximidad. Esta evolución refleja un reconocimiento progresivo

de la soledad como un desafío transversal y complejo, con repercusiones en múltiples ámbitos sectoriales.

En el ámbito autonómico, diversas comunidades autónomas han comenzado a integrar el abordaje de las soledades en sus políticas sociales, sanitarias o comunitarias, con aproximaciones distintas según territorio. Algunas han desarrollado planes o estrategias centrados en personas mayores (Castilla y León, Castilla la Mancha, Comunidad Valenciana, Aragón y Región de Murcia); otras han optado por marcos que abarcan el ciclo vital (Cantabria, Extremadura y Asturias). En este nivel destacan también algunas diputaciones provinciales, que han impulsado estrategias o programas desde una mirada territorial (Diputación Foral de Gipuzkoa, Diputación Foral de Álava, Diputación Foral de Bizkaia, Diputación de Barcelona, Diputación de Málaga, Diputación de Granada).

Las entidades locales representan uno de los niveles más activos del ecosistema español. Numerosos ayuntamientos han desarrollado estrategias municipales, programas comunitarios y modelos de intervención de proximidad orientados a prevenir, detectar y acompañar situaciones de soledad. Entre ellos, algunos municipios, como Barcelona, han impulsado aproximaciones integrales que combinan participación, gobernanza comunitaria, detección precoz y creación de entornos accesibles. Las iniciativas a nivel municipal muestran la capacidad del nivel local para adaptar respuestas a realidades heterogéneas, desde barrios urbanos densos hasta municipios rurales con menor densidad poblacional o servicios dispersos.

En conjunto, el ecosistema de políticas frente a las soledades en España presenta un escenario dinámico y plural pero aún fragmentado. Existen avances notables, pero persisten desigualdades territoriales, enfoques heterogéneos y ausencia de mecanismos estables de coordinación multinivel.



6. Retos estratégicos del país

Para orientar de forma efectiva la acción pública frente a las soledades, este Marco Estratégico define un conjunto de retos estratégicos que permiten focalizar los esfuerzos colectivos y avanzar hacia transformaciones estructurales. Estos retos identifican ámbitos clave que requieren atención prioritaria, articulación intersectorial y respuestas sostenidas en el tiempo.

Su definición responde a la necesidad de alinear las intervenciones con una visión de conjunto, abrir oportunidades de cambio y promover que las medidas impulsadas sean más conectadas, eficaces y sostenibles. Algunos abordan directamente los contenidos sustantivos del fenómeno (retos temáticos), mientras que otros se centran en las condiciones necesarias para implementar el marco estratégico (retos de gobernanza y transformación institucional).

La identificación de estos retos ha contado con las aportaciones del Consejo Asesor del Marco Estatal, compuesto por representantes de administraciones públicas, sociedad civil, mundo académico, organizaciones del tercer sector y personas con experiencia directa en situaciones de soledad, promoviendo así una mirada plural y basada en el conocimiento experto y situado.

Retos temáticos:

- **Reto 1: Comprender las soledades y transformar su narrativa pública.**

¿Cómo podemos ampliar la comprensión social de las soledades y superar el estigma que las rodea?

Profundizar en el conocimiento de las soledades desde una mirada interseccional y territorial, reconociendo su complejidad relacional y estructural. Transformar la narrativa pública implica combatir el estigma, legitimar la diversidad de vivencias y situar los vínculos como parte central del bienestar individual y colectivo.

Objetivos que dan respuesta a este reto: 4.1., 4.2.

• **Reto 2: Fortalecer los vínculos desde la comunidad y la cultura del cuidado**²²

¿Cómo convertimos nuestros entornos cotidianos en espacios de relación, corresponsabilidad y pertenencia?

Reforzar el papel de las comunidades como entornos protectores, capaces de generar vínculos significativos y redes de apoyo mutuo. Promover una cultura que valore el cuidado, la interdependencia y la participación, reconociendo el papel de la ciudadanía, el tejido social y los espacios compartidos como motores frente a las soledades.

Objetivos que dan respuesta a este reto: 2.1., 2.2., 2.3.

• **Reto 3: Ofrecer apoyos relacionales a lo largo de la vida y en momentos de cambio**

¿Cómo facilitamos que todas las personas puedan contar con vínculos significativos a lo largo de su vida y especialmente en momentos de transición?

Las soledades se intensifican cuando las personas atraviesan cambios vitales, como la emancipación, la maternidad, el duelo, la migración, el envejecimiento, el desempleo o situaciones en las que se intensifican los cuidados, sin redes de apoyo que reconozcan su dimensión emocional y relacional. Este reto plantea desplegar apoyos que acompañen a lo largo del curso vital reconociendo el derecho a mantener vínculos afectivos, libres y consentidos. Supone avanzar hacia modelos de intervención que cuiden la conexión humana como parte esencial del bienestar, y promover que nadie quede sin compañía por falta de oportunidades, medios o legitimidad social para relacionarse.

Objetivos que dan respuesta a este reto: 3.1., 3.2., 3.3.

«La soledad no deseada no se resuelve sola. Si no hay acompañamiento y apoyo, entras en un problema del que es muy difícil salir».

— **Persona migrante
experta por experiencia**

²² En este Marco Estratégico no se abordan los cuidados en su conjunto, sino aquellas situaciones, relaciones y contextos de cuidado en los que se concentran mayores desequilibrios, sobrecargas o rupturas de los vínculos, y que pueden derivar en aislamiento o soledades no deseadas. El foco se sitúa, por tanto, en las dimensiones del cuidado con mayor impacto relacional y comunitario, especialmente en momentos de vulnerabilidad o transición vital, desde una lógica preventiva y complementaria a los apoyos públicos profesionales.

Retos de gobernanza y transformación institucional

- **Reto 4: Impulsar nuevas formas de actuar a través de la innovación social, la tecnología y el conocimiento aplicado**

¿Cómo generamos respuestas transformadoras frente a las soledades a través de la innovación social, el uso inclusivo de la tecnología y el conocimiento compartido?

La complejidad de las soledades exige explorar soluciones nuevas, colaborativas y basadas en evidencia. Este reto plantea impulsar la innovación social como motor de cambio, incorporar tecnologías con enfoque relacional, y fomentar el aprendizaje compartido y la evaluación participativa como prácticas habituales.

Objetivos que dan respuesta a este reto: 4.3.

- **Reto 5: Transformar las políticas y la gobernanza para abordar las soledades de forma coordinada y sostenible**

¿Cómo aseguramos que las soledades se integren en todas las políticas y que el Marco se implemente de forma coherente y corresponsable?

Abordar las soledades de manera eficaz implica alinear el marco con políticas estructurales existentes, coordinar acciones entre administraciones y actores sociales, orientar financiación, seguimiento y mecanismos estables de gobernanza. Este reto es clave para sostener el enfoque en el tiempo y evitar respuestas fragmentadas.

Objetivos que dan respuesta a este reto: 1.1., 1.2., 1.3.



7. El Marco estratégico de las soledades

¿Cuál es el enfoque?

El Marco busca abordar la complejidad de la soledad desde una perspectiva multidimensional e inclusiva, reconociendo que cada experiencia de soledad es única. No existe una única forma de vivir la soledad, ya que se trata de una experiencia ligada a la trayectoria y al momento vital de la persona y su entorno, y situada con relación al contexto social y cultural, simbólico y material. Por ello, se propone un enfoque que contemple la pluralidad, la transversalidad, la interseccionalidad y la evolución de la soledad a lo largo de la vida.

Para el abordaje de las soledades, se plantean las siguientes aproximaciones:

1. Enfoque inclusivo

Reconoce y valora la diversidad humana como un principio central de la acción pública frente a las soledades, garantizando que todas las personas puedan acceder en igualdad de condiciones a los apoyos, recursos y espacios de relación. Este enfoque implica identificar y atender aquellas situaciones en las que es necesario reforzar la inversión pública para incorporar apoyos humanos, tecnológicos o animales, así como asegurar la accesibilidad universal, de modo que las respuestas frente a la soledad sean efectivas, equitativas y no excluyentes. Desde esta perspectiva, la inclusión no se concibe como una adaptación puntual, sino como un criterio transversal que orienta el diseño de políticas, servicios y entornos, evitando barreras físicas, comunicativas, cognitivas o sociales que puedan limitar la participación, la vinculación y el sentido de pertenencia.

2. Enfoque dinámico

Este enfoque concibe la soledad como un proceso en transformación, que debe entenderse desde sus causas y trayectorias, y no solo como una situación puntual o mantenida en el tiempo. Supone adoptar una mirada anticipatoria y preventiva, actuando antes de que la soledad se instale o genere consecuencias negativas. Promueve la prevención temprana y la detección ágil, reconociendo que muchas veces la soledad se identifica cuando ya está cronificada, lo que dificulta su abordaje.

3. Enfoque comunitario

Entiende la soledad como una realidad que debe abordarse colectivamente, fortaleciendo los vínculos dentro de las comunidades y promoviendo una cultura de cuidado, pertenencia y apoyo mutuo. Impulsa la identificación y activación de activos comunitarios (recursos, relaciones y capacidades locales), así como la movilización del capital social como base para prevenir la soledad y responder desde lo cercano. Requiere estructuras de corresponsabilidad estables que articulen lo comunitario y lo público, consolidando políticas sostenidas en el tiempo con participación de ciudadanía, instituciones y servicios públicos.

«A veces no hace falta mucho más que hablar, pasear, sentarse un rato con alguien. Habría que crear grupos de apoyo, porque hay personas a las que incluso les da vergüenza decir que están solas».

— Persona en situación de sinhogarismo experta por experiencia

4. Enfoque de curso vital

Aborda la soledad a lo largo de todas las etapas de la vida, reconociendo que sus causas, formas y efectos varían según el momento vital y el contexto. Tiene en cuenta trayectorias, transiciones y eventos significativos (como la adolescencia, la emancipación, la maternidad, la jubilación o el duelo), e impulsa la prevención desde edades tempranas. Este enfoque exige políticas que contemplen todos los ciclos vitales, incluyendo infancia y juventud, a menudo invisibilizados.

5. Enfoque intergeneracional

Promueve vínculos significativos entre personas de distintas generaciones, reforzando la cohesión social y el sentido de comunidad. Parte de una lógica de intercambio mutuo, que permite combatir estereotipos y fomentar el respeto, la comprensión y el apoyo entre generaciones como forma de prevención y respuesta frente a la soledad.

6. Enfoque interseccional

Reconoce que la vivencia de la soledad se configura a partir de la interacción de múltiples situaciones y condiciones (como las desigualdades de género, la edad, el origen, la discapacidad, la pobreza, los problemas de salud mental, la asunción prolongada o intensiva de responsabilidades de cuidado, o las experiencias de institucionalización) que pueden acumularse y agravar la exposición a la soledad. Asimismo, las situaciones de discriminación (ya sea por razón de

nacimiento, origen racial o étnico, sexo, religión, convicción u opinión, edad, discapacidad, orientación o identidad sexual, expresión de género, estado de salud, estado serológico, lengua, situación socioeconómica u otras condiciones o circunstancias personales o sociales), tal y como recoge la Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación, así como la combinación o intersección de varios de estos factores, pueden generar un impacto emocional y psicológico significativo que incremente el riesgo de soledad o contribuya a su cronificación. Este enfoque atiende a la intersección de trayectorias vitales y contextos de vulnerabilidad desde una mirada integral y situada, permitiendo orientar las intervenciones hacia las necesidades específicas de las personas y hacia los factores estructurales que inciden en sus experiencias relacionales.

7. Enfoque de género

Analiza cómo las desigualdades por razón de género influyen en la vivencia de la soledad, especialmente en contextos marcados por las relaciones de cuidado. Reconoce la sobrecarga, la invisibilidad y la desigual distribución de responsabilidades que afectan mayoritariamente a las mujeres, incrementando su vulnerabilidad y condicionando sus oportunidades vitales. Presta especial atención a las mujeres cuidadoras, incluidas aquellas con discapacidad, como colectivo clave en las intervenciones. Este enfoque constituye también una herramienta para analizar el impacto de los estereotipos y mandatos de género en la forma en que los hombres asumen, o no, responsabilidades de cuidado, y en su grado de compromiso con la construcción de una cultura del cuidado y del apoyo mutuo.

Incorpora la corresponsabilidad entre mujeres y hombres como elemento central para transformar los roles de género, redistribuir las responsabilidades relacionales y prevenir desigualdades que inciden en la soledad. Desde esta perspectiva, se considera un enfoque imprescindible para impulsar comunidades en las que todas las personas se involucren de forma proactiva y corresponsable en los cuidados y apoyos, promoviendo la implicación activa de los hombres en la vida familiar, comunitaria y afectiva.

8. Enfoque relacional

Se basa en la centralidad del vínculo humano como respuesta frente a la soledad. Promueve políticas que favorezcan la construcción de relaciones significativas y la conexión emocional, creando espacios y programas que generen apoyo mutuo entre personas y refuercen los lazos comunitarios.

9. Enfoque territorial

Apuesta por adaptar las políticas a las realidades específicas de cada territorio, evitando que el lugar de residencia genere desigualdades en la vivencia de la soledad. Prioriza la intervención en zonas vulnerables (como áreas rurales despobladas o barrios con alta fragilidad social) y promueve soluciones locales, cercanas y contextualizadas, considerando también el impacto de los movimientos de población.

10. Enfoque medioambiental y urbanístico

Reconoce el papel del entorno físico en la prevención de la soledad y en la promoción de comunidades conectadas. Promueve espacios verdes, ciudades amigables y un urbanismo social que favorezca el bienestar relacional a lo largo del ciclo de vida. Impulsa el diseño de entornos accesibles, seguros y estimulantes, que faciliten el encuentro, la permanencia y la interacción social en igualdad de condiciones.

Ejes estratégicos para la acción

El Marco se estructura de la siguiente manera:

- > **Ejes:** se distribuyen según las áreas temáticas que estructuran la respuesta pública frente a las soledades. Cada eje aborda un ámbito clave de transformación y se desarrolla mediante objetivos específicos y sus respectivas líneas y orientaciones para la acción.
- > **Objetivos específicos:** describen los cambios concretos que se buscan conseguir en cada eje. Actúan como referencia para orientar las intervenciones, definir prioridades y facilitar el seguimiento de resultados.
- > **Líneas de actuación para la acción estatal:** definen el tipo medidas, programas o instrumentos que deben impulsarse desde la Administración General del Estado para avanzar en el cumplimiento de los objetivos.
- > **Orientaciones de actuación para CCAA y EELL:** ofrecen pautas, recomendaciones o ejemplos de intervención que pueden adaptarse a los distintos contextos territoriales. Buscan facilitar el despliegue del marco estratégico en todos los niveles de gobierno, respetando la diversidad competencial y promoviendo enfoques compartidos.

Cada uno de los ejes del Marco se centra en las distintas áreas que se consideran estratégicas para afrontar los retos para abordar las soledades desde la acción pública. A continuación, se resume la estructura de ejes y objetivos:

Transversalidad de las soledades en las políticas públicas

- 1.1. Promover un enfoque transversal y sostenible en las políticas públicas sobre las soledades, integrando su consideración en el ciclo completo de diseño, planificación, implementación y evaluación, y apoyándose en evidencias y aprendizajes que refuercen la coherencia y la continuidad de las respuestas públicas.
- 1.2. Activar y consolidar estructuras estables de gobernanza multinivel y multiactor que articulen liderazgos compartidos y aseguren la participación ciudadana (incluida la experiencia vivida) en la planificación, el seguimiento y la evaluación de las políticas sobre las soledades.
- 1.3. Establecer un sistema estatal de seguimiento, medición y evaluación de la Estrategia que aporte indicadores comunes, informes periódicos y mecanismos de aprendizaje, reforzando la coherencia interadministrativa y la orientación a resultados en la prevención y el abordaje de las soledades.



Tejido social y desarrollo comunitario

- 2.1. Promover entornos físicos, sociales y digitales inclusivos y accesibles que faciliten la participación, mejoren la interacción cotidiana y contribuyan a prevenir las soledades en todos los territorios.
- 2.2. Potenciar la comunidad como espacio cotidiano de encuentro, relación y participación, generando oportunidades accesibles y diversas para formar parte de la vida social y fortalecer el sentido de pertenencia.
- 2.3. Favorecer redes y estructuras comunitarias de apoyo mutuo (formales y convivenciales) que refuercen la solidaridad, la corresponsabilidad social y nuevas formas de convivencia, en complementariedad con los apoyos públicos y profesionales, con atención a que estas iniciativas no reproduzcan ni refuercen brechas de género.



Detección, acompañamiento relacional y apoyos de proximidad

- 3.1. Impulsar sistemas y estrategias de detección temprana que permitan identificar situaciones emergentes o desencadenantes de soledad a lo largo del ciclo vital, activando apoyos de forma ágil y coordinada.
- 3.2. Reforzar los modelos de acompañamiento relacional y afectivo en situaciones de soledad emergente o mantenida en el tiempo, promoviendo vínculos significativos, la recuperación de sentido y pertenencia y atendiendo a las distintas trayectorias a lo largo del ciclo vital.
- 3.3. Desarrollar servicios profesionales de proximidad, accesibles y adaptados al territorio, que apoyen la vida cotidiana, faciliten la permanencia en el entorno habitual y reduzcan el riesgo de desconexión social mediante apoyos continuos, personalizados y de base comunitaria.



Concienciación social, conocimiento e innovación

- 4.1. Impulsar la producción, análisis y difusión de conocimiento riguroso, inclusivo y socialmente responsable sobre las causas, consecuencias y abordajes eficaces de las soledades, integrando la evidencia científica, los datos de los sistemas públicos y las experiencias vividas para orientar el diseño y la evaluación de políticas.
- 4.2. Transformar la percepción social de las soledades en el debate público, promoviendo una narrativa desestigmatizante que visibilice su diversidad e impulse la corresponsabilidad social y una cultura de cuidado, incorporando enfoques intergeneracionales y de género que reconozcan el impacto de las desigualdades estructurales.
- 4.3. Impulsar un ecosistema conectado de aprendizaje, evaluación e innovación social, pública y tecnológica, que permita diseñar, experimentar y escalar soluciones eficaces para prevenir y abordar las soledades como un reto social complejo, apoyando infraestructuras, procesos y alianzas que sostengan cambios duraderos en los territorios.



EJE 1. Transversalidad de las soledades en las políticas públicas

Objetivos y líneas de actuación

- 1.1. Promover un enfoque transversal y sostenible en las políticas públicas sobre las soledades, integrando su consideración en el ciclo completo de diseño, planificación, implementación y evaluación, y apoyándose en evidencias y aprendizajes que refuercen la coherencia y la continuidad de las respuestas públicas.**

Líneas de actuación de implementación estatal

- 1.1.1. Integración transversal de la perspectiva de las soledades en la normativa, la planificación estratégica y los instrumentos de programación de la AGE, incorporando un enfoque relacional, de curso de vida, de género e interseccional en las políticas sectoriales (salud, educación, servicios sociales, vivienda, empleo, cultura, urbanismo, digitalización, entre otras).
- 1.1.2. Incorporación de criterios estatales en los marcos de cooperación interadministrativa (planes, fondos y convocatorias dirigidas a CCAA, entidades locales y Tercer Sector) y en la orientación de la financiación que promuevan programas y proyectos hacia la prevención y el abordaje de las soledades, reforzando la coherencia institucional en ámbitos como vivienda, urbanismo, cohesión territorial, servicios sociales, sanidad y reto demográfico.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Integrar las soledades como prioridad transversal en las políticas autonómicas y locales (sociales, sanitarias, educativas, de vivienda, empleo, cultura, urbanismo y digitalización) incorporando un enfoque preventivo, comunitario y de curso de vida en el desarrollo de políticas y servicios.
- Promover estructuras estables de planificación y de orientación de la financiación, evitando la dependencia de proyectos puntuales y asegurando la continuidad de las iniciativas de prevención, detección y acompañamiento frente a las soledades.
- Sistematizar y analizar conocimientos y experiencias territoriales, incorporando aprendizajes procedentes de los servicios públicos, de la salud comunitaria, del Tercer Sector y de la ciudadanía para orientar la planificación y reforzar la coherencia de las respuestas.

- Desarrollar instrumentos propios de seguimiento y evaluación que permitan medir el impacto de las políticas en materia de soledades, mejorar la rendición de cuentas y facilitar la mejora continua.
- Introducir la perspectiva de las soledades en la planificación municipal y autonómica, asegurando accesibilidad universal y coordinación con el resto de niveles administrativos.

1.2. Activar y consolidar estructuras estables de gobernanza multinivel y multiactor que articulen liderazgos compartidos y aseguren la participación ciudadana (incluida la experiencia vivida) en la planificación, el seguimiento y la evaluación de las políticas sobre las soledades.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 1.2.1. Creación y fortalecimiento de estructuras interministeriales para incorporar la perspectiva de las soledades en la planificación, el seguimiento y la toma de decisiones dentro de la Administración General del Estado, promoviendo enfoques comunes y liderazgos compartidos.
- 1.2.2. Consolidación de estructuras de cooperación interadministrativa (interministeriales, AGE-CCAA-EELL) integrando la perspectiva de las soledades en conferencias sectoriales, comisiones, grupos de trabajo y convenios, y articulando modelos de cogobernanza sostenidos en el tiempo.
- 1.2.3. Desarrollo de estructuras estables de participación y coproducción con ciudadanía, entidades sociales, tejido comunitario y personas expertas por experiencia, asegurando su presencia en el diseño, la planificación, el seguimiento y la evaluación de las políticas sobre las soledades.
- 1.2.4. Participación activa en redes europeas e internacionales vinculadas a la soledad, el aislamiento social, la salud mental, el envejecimiento, la juventud y el desarrollo comunitario, promoviendo el intercambio de conocimiento, la cooperación institucional y la adopción de modelos innovadores.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Reforzar los espacios de coordinación intersectorial (social, sanitario, educativo, vivienda, empleo, cultura y digitalización), asegurando continuidad, agendas de trabajo estables y una incorporación efectiva de la perspectiva de las soledades.
- Impulsar mecanismos estables de cooperación multiactor entre administraciones públicas, Tercer Sector, agentes comunitarios y sector privado, orientados al abordaje colaborativo y territorializado de las soledades.

- Participar activamente en redes territoriales, estatales e internacionales, facilitando el intercambio de experiencias y modelos eficaces y el aprendizaje interterritorial.
- Integrar la perspectiva de las soledades en los protocolos de emergencia y gestión de crisis, asegurando coordinación entre áreas y atención a los grupos con mayor riesgo relacional.
- Favorecer la coherencia interterritorial en la respuesta frente a las soledades, integrando la participación de municipios, servicios públicos y agentes comunitarios en procesos de planificación y coordinación.
- Desarrollar medidas para favorecer la participación de todos los niveles institucionales y la coordinación interinstitucional en las estructuras de gobernanza.
- Impulsar redes de coordinación y aprendizaje entre administraciones, Tercer Sector, universidades y agentes comunitarios, promoviendo el intercambio de prácticas y la mejora de la gobernanza.
- Participar en redes de cooperación (comarcales, provinciales o temáticas) para compartir experiencias, desarrollar actuaciones conjuntas y mejorar la coordinación territorial.
- Impulsar espacios locales de participación ciudadana, incorporando personas expertas por experiencia junto a actores institucionales, comunitarios y académicos, para contribuir al diseño, seguimiento y evaluación de las políticas locales sobre las soledades.

1.3. Establecer un sistema estatal de seguimiento, medición y evaluación de la Estrategia que aporte indicadores comunes, informes periódicos y mecanismos de aprendizaje, reforzando la coherencia interadministrativa y la orientación a resultados en la prevención y el abordaje de las soledades.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 1.3.1. Definición de un marco estatal de indicadores y fuentes de información comunes que permita medir la evolución de las soledades, sus factores asociados y el impacto de las políticas, integrando datos cuantitativos, cualitativos y procedentes de la experiencia vivida.

1.3.2. Puesta en marcha de un sistema estatal de seguimiento y reporting periódico de la Estrategia con informes regulares y herramientas compartidas de visualización de datos, accesibles para CCAA, entidades locales, Tercer Sector y ciudadanía, asegurando transparencia y uso responsable de la información.

1.3.3. Impulso de un sistema de aprendizaje e investigación aplicada mediante acuerdos con universidades, organismos de investigación y entidades sociales, y a través de comunidades de práctica y análisis comparados, incorporando de forma sistemática los resultados al ciclo de revisión de la Estrategia.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Establecer sistemas propios de seguimiento y evaluación, alineados con el marco estatal de indicadores y adaptados a las características del territorio.
- Incorporar los resultados del seguimiento y la evaluación en la planificación autonómica y local, reforzando coherencia y mejora continua en las políticas sobre las soledades.
- Desarrollar mecanismos de aprendizaje territorial, compartiendo experiencias y resultados entre administraciones y actores comunitarios para fortalecer la toma de decisiones basada en evidencia.
- Elaborar informes autonómicos periódicos que analicen la evolución de las soledades y orienten la planificación territorial.
- Ofrecer apoyo técnico y metodológico a los municipios para la recogida de datos, el uso de indicadores y la evaluación de intervenciones locales.
- Impulsar procesos de escucha social estructurada (conversaciones, mapeos colaborativos, grupos de experiencia vivida) que complementen los datos institucionales y mejoren el diagnóstico local.

EJE 2. Tejido social y desarrollo comunitario

Objetivos y líneas de actuación

2.1. Promover entornos físicos, sociales y digitales inclusivos y accesibles que faciliten la participación, mejoren la interacción cotidiana y contribuyan a prevenir las soledades en todos los territorios.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 2.1.1. Desarrollo de políticas de urbanismo social orientadas a la creación de espacios públicos inclusivos, seguros y accesibles que favorezcan la interacción social y contribuyan a prevenir las soledades, con especial atención a zonas rurales y territorios desfavorecidos.
- 2.1.2. Impulso de estrategias estatales de planificación territorial con enfoque comunitario y relacional, mediante marcos de colaboración interadministrativa y orientaciones técnicas dirigidas a fortalecer la cohesión social y la vida comunitaria en los territorios, teniendo en cuenta aprendizajes y herramientas de marcos consolidados de “ciudades amigables”.
- 2.1.3. Aplicación y refuerzo de criterios, estándares y herramientas estatales de accesibilidad universal en entornos e infraestructuras públicas, apoyando a CCAA y entidades locales en la eliminación de barreras físicas, sensoriales, cognitivas y digitales para garantizar la participación y la conexión social.
- 2.1.4. Integración de la infraestructura verde y los espacios naturales de proximidad en las políticas estatales de planificación territorial como activos comunitarios para la prevención de la soledad.
- 2.1.5. Fomento de la conectividad digital y del desarrollo de competencias digitales en zonas rurales y vulnerables, reduciendo brechas de acceso y facilitando la participación social y la conexión comunitaria.
- 2.1.6. Impulso de medidas y marcos de colaboración que mejoren la conectividad viaria y el transporte público en zonas rurales y dispersas, facilitando el acceso a servicios y recursos comunitarios.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Integrar la prevención de las soledades en la planificación territorial y urbana, incorporando un enfoque de curso de vida y una mirada comunitaria que reconozca la diversidad de situaciones en las que pueden aparecer.

- Promover entornos urbanos y comunitarios accesibles e inclusivos, aplicando criterios de accesibilidad universal en el diseño, mantenimiento y resignificación de espacios públicos y equipamientos que favorezcan el encuentro y la vida comunitaria.
- Integrar la perspectiva territorial y comunitaria en políticas sociales, urbanísticas, culturales y de movilidad, reconociendo la relación entre territorio, accesibilidad y experiencia de las soledades.
- Incorporar los espacios naturales (parques, senderos periurbanos, entornos verdes) como infraestructura social que favorezca la conexión, el bienestar emocional y las oportunidades de encuentro.
- Desarrollar diagnósticos territoriales que identifiquen activos comunitarios, barreras físicas, sociales y digitales, y oportunidades para reforzar la vida comunitaria.
- Integrar la accesibilidad digital y la conectividad territorial como condiciones para la participación y la prevención de las soledades.
- Promover proyectos de rehabilitación y revitalización territorial, en colaboración con el Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana y las EELL, integrando criterios comunitarios y accesibles en la regeneración urbana y rural.
- Orientar la financiación hacia proyectos locales de mejora de accesibilidad, movilidad, conectividad digital y adecuación de espacios comunitarios, priorizando municipios rurales o con despoblación.
- Integrar la perspectiva comunitaria en la planificación urbana y rural, priorizando entornos que generen oportunidades de encuentro y reduzcan barreras físicas, sociales y digitales.
- Evaluar y diagnosticar los espacios municipales para identificar obstáculos a la participación (barreras físicas, psicosociales, tecnológicas, sensoriales).
- Ampliación y diversificación del uso comunitario de equipamientos socioculturales (como bibliotecas, centros culturales o instalaciones deportivas) y priorización de la adaptación y resignificación de espacios públicos existentes (plazas, parques, calles) para convertirlos en nodos accesibles de encuentro, relación y vida comunitaria.
- Revitalizar los espacios naturales y verdes municipales como lugares de encuentro, actividad comunitaria y bienestar emocional.
- Mejorar la movilidad y la conectividad local, mediante rutas adaptadas, transporte accesible y soluciones que conecten zonas rurales o periféricas con servicios y recursos comunitarios.

- Promover la colaboración público-privada para el uso social de equipamientos privados (gimnasios, salas polivalentes, espacios deportivos), siempre manteniendo el rol público como garante y evitando delegaciones impropias de la responsabilidad pública.

2.2. Potenciar la comunidad como espacio cotidiano de encuentro, relación y participación, generando oportunidades accesibles y diversas para formar parte de la vida social y fortalecer el sentido de pertenencia.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 2.2.1. Desarrollo de programas y orientación de la financiación para impulsar iniciativas comunitarias estables (participación social, convivencia intercultural, actividades culturales y de ocio), reforzando la cohesión territorial y el sentido de pertenencia.
- 2.2.2. Promoción de medidas y apoyos que promuevan el acceso equitativo a la participación (accesos, apoyos para personas con necesidades de ayuda, recursos de conciliación y flexibilización), eliminando barreras económicas, funcionales y de cuidados.
- 2.2.3. Impulso de oportunidades de participación social adaptadas a diferentes territorios y grupos de población (incluyendo zonas rurales, iniciativas intergeneracionales, ocio juvenil y proyectos basados en intereses compartidos).
- 2.2.4. Integración del bienestar emocional y la prevención de las soledades en el ámbito educativo, mediante programas estatales y recursos dirigidos a centros y familias que fortalezcan competencias socioemocionales y la capacidad de acompañar situaciones de vulnerabilidad, reconociendo el papel comunitario de los centros educativos en la prevención relacional de las soledades

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Impulsar procesos participativos y de coproducción que integren la voz de la ciudadanía, incluyendo a personas con mayores barreras de participación, en la definición de programas, servicios y prioridades comunitarias, teniendo en cuenta desigualdades de participación ligadas al género y promoviendo oportunidades que reduzcan dichas brechas a lo largo del ciclo vital.
- Promover medidas que faciliten el acceso a la oferta cultural, social y cívica de las personas con necesidades de apoyo, incorporando recursos como taxis sociales, servicios de acompañamiento, intérpretes o apoyos que faciliten la participación autónoma.

- Facilitar recursos de aprendizaje lingüístico que mejoren la participación social de personas inmigrantes y reduzcan barreras idiomáticas, reforzando su inclusión en la comunidad.
- Orientar la financiación hacia programas de participación social y acciones de prevención de las soledades, adecuadas a las competencias y capacidades de cada administración y garantizando continuidad y sostenibilidad.
- Impulsar estrategias autonómicas de participación social con especial atención a territorios rurales y grupos de población en situación de vulnerabilidad, reforzando oportunidades de encuentro y cohesión comunitaria.
- Promover acciones de apoyo y acompañamiento al Tercer Sector de Acción Social para reforzar su papel como agente dinamizador de la participación social y de la prevención de las soledades en los territorios.
- Adaptar herramientas digitales y canales accesibles de participación, promoviendo alternativas presenciales o de baja complejidad tecnológica para personas con menor competencia digital.
- Crear y consolidar espacios y actividades de ocio dirigidos a jóvenes, orientados a fomentar la participación, el encuentro y la interacción comunitaria en el municipio.
- Diseñar y ofertar programas intergeneracionales vinculados a intereses comunes que favorezcan encuentros cotidianos y la convivencia entre generaciones en el territorio.
- Organizar actividades comunitarias, encuentros intergeneracionales y espacios de conversación que faciliten la expresión de experiencias, el reconocimiento mutuo y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.
- Habilitar espacios municipales de uso comunitario —como centros sociales, salas polivalentes o áreas de encuentro en parques— que sean accesibles, adaptados y orientados a facilitar la relación cotidiana y la participación comunitaria.

2.3. Favorecer redes y estructuras comunitarias de apoyo mutuo (formales y convivenciales) que refuercen la solidaridad, la corresponsabilidad social y nuevas formas de convivencia, en complementariedad con los apoyos públicos y profesionales, con atención a que estas iniciativas no reproduzcan ni refuercen brechas de género.

Línea de actuación de implementación estatal

- 2.3.1. Fomento de marcos normativos que faciliten el desarrollo de modelos de convivencia intergeneracional, vivienda colaborativa y otras fórmulas de convivencia orientadas al cuidado mutuo (incluyendo marcos habilitantes para acuerdos convivenciales) orientadas a reforzar las relaciones significativas y prevenir las soledades.
- 2.3.2. Impulso de modelos de vivienda colaborativa, como las cooperativas de vivienda en cesión de uso y el cohousing, que fomenten espacios de convivencia basados en el apoyo mutuo y la organización comunitaria, mediante su integración en la planificación y en los instrumentos estatales de vivienda, autonomía personal y cuidados, orientadas a distintas trayectorias vitales, como alternativas y complementos a los recursos residenciales y domiciliarios, con un enfoque preventivo frente a las soledades y los procesos de institucionalización.
- 2.3.3. Impulso del voluntariado como parte del ecosistema de apoyos de las situaciones de soledad, en el marco de la sociedad civil organizada, mediante la articulación con el desarrollo de la Ley de Voluntariado, los espacios de coordinación interministerial y el futuro Observatorio Estatal de Voluntariado, orientando la acción voluntaria hacia la generación de vínculos significativos, la participación en la comunidad y el fortalecimiento del sentido de pertenencia, desde un enfoque de colaboración y complementariedad con los apoyos profesionales.
- 2.3.4. Incorporación de criterios de impacto social, cohesión comunitaria y reducción de las soledades en las ayudas culturales, especialmente en el medio rural y proyectos con especial impacto social.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Impulsar líneas de apoyo técnico y financiero para desarrollar, consolidar y ampliar iniciativas comunitarias orientadas a la prevención, detección y acompañamiento frente a las soledades.
- Promover marcos y criterios territoriales que faciliten, en cada ámbito competencial, la creación, sostenibilidad y continuidad de proyectos comunitarios de apoyo mutuo, asegurando su complementariedad con los servicios públicos.
- Apoyar iniciativas que refuercen el sentido de pertenencia y la cohesión social, facilitando la colaboración entre asociaciones, movimientos vecinales y espacios participativos.

- Incorporar modelos de vivienda colaborativa, convivencia intergeneracional y otras modalidades de convivencia de apoyo mutuo, como las cooperativas de vivienda en cesión de uso y el cohousing, en estrategias territoriales de vivienda, servicios sociales y envejecimiento activo, evaluando su adecuación a distintos grupos de población.

Orientaciones específicas para CC.AA.

- Establecer marcos normativos y guías autonómicas que regulen la vivienda colaborativa, la convivencia intergeneracional y otras modalidades de convivencia de apoyo mutuo, clarificando derechos, garantías y su articulación con los servicios sociales y sanitarios.
- Reservar instrumentos autonómicos de apoyo (suelo, programas de vivienda protegida, convocatorias específicas) para iniciativas de convivencia comunitaria con enfoque preventivo de las soledades.
- Crear líneas de apoyo a municipios para la dinamización de redes vecinales, espacios comunitarios y proyectos de acompañamiento comunitario, reforzando su continuidad y sostenibilidad.
- Impulsar marcos autonómicos de apoyo al voluntariado coordinados con el sistema público de servicios sociales, para reforzar vínculos significativos, acompañamientos cotidianos y procesos de participación social vinculados al apoyo mutuo.
- Establecer líneas de apoyo y colaboración con las redes autonómicas de voluntariado y las entidades del Tercer Sector, favoreciendo iniciativas que fortalezcan la conexión comunitaria, la integración de personas en situación de vulnerabilidad y el sentimiento de pertenencia.
- Incorporar contenidos sobre acompañamiento relacional, participación comunitaria y prevención de las soledades en los programas autonómicos de formación para personas voluntarias, garantizando enfoques de derechos, diversidad y respeto a la autonomía personal.
- Establecer medidas de apoyo y cuidado del voluntariado que eviten sobrecargas y garanticen prácticas éticas y sostenibles.

Orientaciones específicas para EE.LL.

- Crear y dinamizar redes locales de voluntariado, con diversidad generacional y cultural, orientadas a promover relaciones significativas, acompañamientos de proximidad y participación en la vida vecinal.

- Facilitar la colaboración entre voluntariado, asociaciones vecinales, comercios, farmacias y otros agentes comunitarios, articulando canales que refuercen la conexión cotidiana de las personas con su entorno y activen apoyos adecuados cuando sea necesario.
- Impulsar metodologías participativas y de coproducción centradas en el diseño y desarrollo de proyectos comunitarios de apoyo mutuo, situando a las personas como protagonistas.
- Identificar oportunidades locales (suelo municipal, edificios vacíos, alianzas con entidades sociales) para desarrollar proyectos de convivencia comunitaria coordinados con la planificación autonómica.
- Impulsar procesos participativos de diseño y gestión de nuevas iniciativas de vivienda colaborativa y convivencia comunitaria, integrando vecindario, entidades sociales y potenciales residentes.
- Ofrecer formación específica a las personas voluntarias en comunicación empática, escucha activa y acompañamiento respetuoso, en coordinación con los programas autonómicos y con los servicios sociales municipales.

EJE 3. Detección, acompañamiento relacional y apoyos de proximidad

Objetivos y líneas de actuación

3.1. Impulsar sistemas y estrategias de detección temprana que permitan identificar situaciones emergentes o desencadenantes de soledad a lo largo del ciclo vital, activando apoyos de forma ágil y coordinada.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 3.1.1. Elaboración, en colaboración con CCAA y entidades locales, de criterios comunes, definiciones operativas y orientaciones técnicas que faciliten la detección temprana de señales de soledad a lo largo del ciclo vital, incluyendo un consenso estatal de indicadores y estándares para situaciones de especial vulnerabilidad o transición vital, garantizando que los indicadores incorporen un análisis diferenciado por género y edad, considerando patrones específicos de riesgo relacional, aislamiento emocional y trayectorias vitales.
- 3.1.2. Promoción de marcos e instrumentos de colaboración entre sistemas públicos y otros actores clave para la identificación, activación y articulación de recursos comunitarios de carácter preventivo, incorporando roles profesionales de conexión comunitaria, mecanismos de mapeo de activos y estándares éticos de seguimiento relacional (incluyendo enfoques como la prescripción social), y garantizando su carácter complementario a los apoyos profesionales.
- 3.1.3. Desarrollo e integración de soluciones tecnológicas para la detección temprana, incorporando criterios y funcionalidades específicas en las herramientas digitales de los sistemas públicos, promoviendo su interoperabilidad y evitando usos estigmatizantes. Esta línea incluye el fomento de tecnologías accesibles (desarrolladas en colaboración con actores públicos y privados) que permitan una identificación ética, responsable y respetuosa de señales de soledad a lo largo del ciclo vital.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Elaborar diagnósticos territoriales que identifiquen situaciones y factores que incrementan el riesgo de soledad, incorporando una mirada de ciclo vital y las particularidades de cada territorio.
- Reforzar la detección temprana desde las Administraciones educativas, sanitarias y sociales a través de figuras profesionales de referencia y mecanismos de coordinación intersectorial.

- Incorporar criterios de detección temprana en los instrumentos ya existentes de seguimiento y valoración, evitando enfoques estigmatizantes.
- Promover orientaciones y mecanismos que faciliten la identificación de señales de soledad desde el entorno comunitario (vecindario, comercios, farmacias, asociaciones), garantizando canales seguros de derivación y coordinación con los servicios públicos.
- Reforzar la prevención y detección temprana en situaciones donde pueden concentrarse factores de vulnerabilidad (como fragilidad, problemas de salud mental, ser cuidador/a principal, duelos o cambios vitales) a través de los sistemas de salud, educación y servicios sociales.
- Impulsar la prescripción social desde los sistemas públicos de salud, servicios sociales y educación, incorporando protocolos comunes de derivación, mapeo de activos comunitarios y mecanismos de coordinación que garanticen un uso ético, no estigmatizante y complementario a los apoyos profesionales.
- Desarrollar o fortalecer servicios de información, orientación y derivación accesibles (telefónicos, digitales o presenciales) que faciliten la identificación y el acompañamiento de personas en riesgo de soledad.
- Impulsar sistemas de coordinación entre servicios autonómicos y locales para mejorar la detección temprana y promover la continuidad del apoyo en situaciones de vulnerabilidad o cambio.
- Establecer marcos autonómicos de prescripción social que definan roles profesionales, procedimientos de derivación y sistemas de información para el seguimiento y evaluación de resultados.
- Elaborar guías autonómicas para profesionales sobre prevención, detección y acompañamiento de situaciones de soledad desde un enfoque ético, relacional y centrado en la persona.
- Impulsar equipos locales de coordinación entre servicios sociales, salud, educación y entidades comunitarias para mejorar la detección temprana y la derivación.
- Implementar rutas municipales de prescripción social, actualizando mapas locales de activos comunitarios y facilitando la coordinación entre profesionales y entidades del entorno para conectar de forma ágil a las personas con recursos próximos.
- Colaborar con comercios, farmacias, asociaciones vecinales y otros agentes comunitarios para detectar cambios significativos y activar apoyos de proximidad.

- Elaborar guías prácticas y herramientas de apoyo para profesionales municipales sobre detección temprana y derivación.

3.2. Reforzar los modelos de acompañamiento relacional y afectivo en situaciones de soledad emergente o mantenida en el tiempo, promoviendo vínculos significativos, la recuperación de sentido y pertenencia y atendiendo a las distintas trayectorias a lo largo del ciclo vital.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 3.2.1. Elaboración, en colaboración con las CCAA y entidades locales, de criterios comunes y orientaciones técnicas para el acompañamiento relacional y afectivo en situaciones de soledad emergente o mantenida, incluyendo criterios específicos para intervenciones en procesos de cambio vital, vulnerabilidad o pérdida de vínculos.
- 3.2.2. Impulso, en coordinación con otras administraciones, de medidas que refuercen la estabilidad, cualificación y formación de los perfiles profesionales vinculados al acompañamiento y a los apoyos de proximidad, incluyendo la incorporación de contenidos sobre acompañamiento relacional y afectivo en los currículos de la Formación Profesional, certificados de profesionalidad y orientaciones dirigidas a titulaciones universitarias, así como el desarrollo de comunidades de práctica interprofesionales para la mejora continua.
- 3.2.3. Promoción de enfoques relacionales en los sistemas públicos (incluyendo políticas activas de empleo, salud mental, juventud, envejecimiento, discapacidad y procesos migratorios) y desarrollo de criterios compartidos para modelos seguros de apoyo entre iguales, garantizando su carácter complementario a los apoyos profesionales.
- 3.2.4. Promoción de medidas que eviten la ruptura de vínculos significativos (incluyendo los afectivos con animales de compañía) durante situaciones de vulnerabilidad o cambio vital, facilitando que puedan mantenerse cuando sea compatible con la seguridad, el bienestar y la autonomía de las personas.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Definir un modelo territorial de acompañamiento relacional, emocional y social frente a las soledades, que concrete objetivos, población prioritaria, funciones, límites y coordinación entre servicios públicos y comunidad, garantizando siempre el respeto, la dignidad y la autonomía relacional de las personas.

- Facilitar que las personas en transiciones vitales complejas o en situaciones de soledad emergente o mantenida cuenten con una persona o equipo de referencia, con continuidad en el tiempo y coordinación interservicios, teniendo en cuenta trayectorias diferenciadas por género y ciclo vital, y evitando intervenciones fragmentadas o discontinuas.
- Incorporar en los modelos de acompañamiento una lectura diferenciada por género de las trayectorias de soledad emergente y mantenida, incluyendo la soledad vinculada al cuidado prolongado, la viudedad o el aislamiento emocional.
- Incorporar salvaguardas éticas y de derechos en el acompañamiento (voluntariedad, respeto a decisiones, no intrusión, no estigmatización), asegurando prácticas alineadas con el enfoque relacional y afectivo.
- Desarrollar recursos accesibles de apoyo y escucha (telefónicos, digitales, presenciales), siempre como complemento y no sustitución del acompañamiento profesional o comunitario presencial.
- Facilitar entornos que permitan modelos seguros de apoyo entre iguales, integrando criterios de calidad, supervisión ética y coordinación con servicios públicos.
- Impulsar redes territoriales de acompañamiento y apoyo relacional, promoviendo la coordinación estable entre servicios sociales, salud, educación y entidades del Tercer Sector.
- Incorporar competencias relacionales y afectivas en la formación profesional autonómica de los ámbitos social y sanitario, reforzando capacidades para el acompañamiento ético y no intrusivo.
- Implementar y evaluar proyectos piloto de acompañamiento comunitario, con especial atención a zonas rurales y urbanas vulnerables, favoreciendo su adaptación y posible escalabilidad.
- Desarrollar figuras locales de apoyo y conexión comunitaria (dinamizadores, conectores sociales, referentes de barrio) que faciliten acompañamiento cotidiano coordinado con los servicios municipales.
- Impulsar espacios comunitarios de apoyo mutuo con continuidad (círculos de escucha, grupos relacionales, actividades guiadas), asegurando coordinación con servicios públicos y evitando delegar funciones profesionales en la comunidad.
- Ofrecer formación específica a profesionales municipales para reforzar competencias relacionales, éticas y de acompañamiento afectivo.

- Desarrollar iniciativas locales de acompañamiento en colaboración con entidades vecinales y del Tercer Sector, promoviendo continuidad, seguridad y buena práctica.

3.3. Desarrollar servicios profesionales de proximidad, accesibles y adaptados al territorio, que apoyen la vida cotidiana, faciliten la permanencia en el entorno habitual y reduzcan el riesgo de desconexión social mediante apoyos continuos, personalizados y de base comunitaria.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 3.3.1. Actualización y desarrollo de instrumentos estatales en el ámbito de los servicios sociales, incluidos los relativos a los cuidados de larga duración, como marcos normativos, acuerdos, cartera común, criterios de acreditación y estándares compartidos, para reforzar la vida independiente, la autonomía personal y la permanencia en el entorno habitual mediante apoyos y servicios de base comunitaria.
- 3.3.2. Refuerzo de los servicios de apoyo de proximidad (como la atención domiciliaria, la teleasistencia avanzada, la asistencia personal o los programas de promoción de la autonomía) mediante estándares estatales y el impulso de modelos innovadores. Esta línea incluye el desarrollo de modelos territoriales adaptados al medio rural y zonas dispersas (servicios móviles, itinerantes o integrados) que promuevan el acceso a apoyos cotidianos, favorezcan la permanencia en el hogar y refuercen la conexión social.
- 3.3.3. Desarrollo y pilotaje de recursos multiservicio de proximidad, orientados por el enfoque de desinstitucionalización y basados en la transformación de centros de día y residenciales en dispositivos abiertos al territorio, capaces de ofrecer apoyos flexibles, modulares y comunitarios a personas que viven en su entorno habitual, facilitando su evaluación, generalización y escalabilidad, especialmente en zonas rurales.
- 3.3.4. Incorporación en los marcos estatales del sistema de servicios sociales (incluidos la cartera común, los criterios de acreditación, los estándares de calidad y las orientaciones de financiación y formación) de figuras profesionales de proximidad, como la asistencia personal, los perfiles de conexión comunitaria, la dinamización local o la gestión de apoyos, así como de las competencias asociadas a estas funciones, promoviendo su despliegue tanto a través de dichas figuras como en los perfiles profesionales existentes.

Líneas de actuación de implementación estatal

3.3.5. Desarrollo y escalado de soluciones tecnológicas interoperables que refuercen los servicios de proximidad, incluyendo herramientas para la coordinación interservicios, la gestión de apoyos y la provisión de teleasistencia avanzada, asegurando accesibilidad, uso ético, ausencia de prácticas invasivas o estigmatizantes y un apoyo efectivo para la permanencia en el hogar y la conexión social.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Adaptar los servicios de proximidad a las necesidades de cada persona, incorporando flexibilidad en la intensidad, combinación y duración de los apoyos, y garantizando coordinación entre los distintos recursos profesionales.
- Impulsar la colaboración entre servicios sociales, salud, entidades locales y agentes comunitarios para asegurar intervenciones coherentes, evitar duplicidades y mejorar la capacidad preventiva y relacional de los servicios de proximidad.
- Promover la transformación progresiva de centros de día y residenciales en recursos multiservicio de proximidad, con actividades abiertas al territorio, servicios compartidos con la comunidad y apoyos flexibles que refuercen la permanencia en el hogar.
- Integrar el enfoque comunitario y relacional en la regulación autonómica de los servicios de proximidad, actualizando carteras, requisitos y compatibilidades para reforzar apoyos domiciliarios, asistencia personal, teleasistencia avanzada y programas de promoción de la autonomía.
- Identificar, evaluar y promover modelos eficaces de servicios de proximidad, facilitando su adaptación a distintos territorios (rurales, urbanos vulnerables, zonas dispersas) y promoviendo su escalabilidad mediante líneas autonómicas de apoyo técnico y financiero.
- Considerar necesidades y patrones de uso diferenciados por género en los servicios de proximidad, con especial atención a mujeres mayores, cuidadoras y hogares monomarentales.
- Establecer marcos autonómicos para el desarrollo y profesionalización de figuras de proximidad, definiendo funciones, competencias, límites profesionales y mecanismos de coordinación con los servicios públicos.
- Reforzar y diversificar los servicios municipales de apoyo de proximidad, especialmente atención domiciliaria, teleasistencia avan-

zada y servicios comunitarios de apoyo cotidiano, garantizando coordinación con la red sanitaria, social y comunitaria.

- Desarrollar figuras locales de referencia comunitaria (animación sociocultural, educación comunitaria, dinamización local, perfiles de conexión comunitaria) que apoyen la participación, los vínculos y la conexión con recursos comunitarios, siempre en coordinación con los servicios sociales municipales.
- Desplegar programas municipales que combinen apoyos cotidianos y medidas de accesibilidad con actividades culturales, deportivas y de participación social, reforzando la autonomía, la permanencia en el entorno y la conexión con la comunidad, especialmente para personas en riesgo de soledad o aislamiento

EJE 4. Concienciación social, conocimiento e innovación

Objetivos y líneas de actuación

4.1. Impulsar la producción, análisis y acceso abierto al conocimiento riguroso, inclusivo y socialmente responsable sobre las causas, consecuencias y abordajes eficaces de las soledades, integrando la evidencia científica, los datos de los sistemas públicos y las experiencias vividas para orientar el diseño y la evaluación de políticas.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 4.1.1. Integración de las soledades en los sistemas estatales de información y conocimiento, incorporando indicadores comunes en encuestas, registros administrativos, observatorios y plataformas públicas para permitir análisis comparados entre territorios y grupos de población, garantizando la desagregación por sexo y otros factores de desigualdad y discriminación de los recogidos en la Ley 15/2022, de 12 de julio, como por ejemplo el origen racial o étnico, en la producción y análisis de datos sobre las soledades
- 4.1.2. Impulso de investigaciones aplicadas sobre las soledades, en colaboración con universidades, centros públicos de investigación y entidades sociales, garantizando rigor metodológico, enfoque ético e inclusión de la experiencia vivida.
- 4.1.3. Puesta a disposición pública del conocimiento generado, mediante informes estatales, repositorios abiertos y recursos accesibles para administraciones, entidades y ciudadanía.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Integrar la perspectiva de las soledades en los sistemas de información autonómicos y locales, utilizando indicadores coherentes con el marco estatal e incorporando datos de servicios públicos, entidades sociales y recursos comunitarios.
- Elaborar diagnósticos territoriales periódicos, combinando análisis cuantitativos, información comunitaria y escucha a personas expertas por experiencia, para orientar la planificación y priorización de actuaciones.
- Colaborar con universidades, observatorios territoriales, equipos de investigación y entidades sociales para generar conocimiento contextualizado, metodológicamente sólido y socialmente responsable sobre las soledades en el territorio.

- Impulsar investigaciones aplicadas y estudios territoriales, priorizando zonas rurales, grupos vulnerables y transiciones vitales relevantes en el territorio autonómico.
- Utilizar la evidencia generada para revisar y mejorar políticas y programas autonómicos y locales, incorporando indicadores de bienestar relacional, participación, conexión comunitaria y riesgo de soledad.
- Crear o reforzar observatorios autonómicos o estructuras equivalentes que agreguen información local, coordinen metodologías y produzcan análisis territoriales periódicos sobre las soledades.
- Integrar indicadores sobre soledades y bienestar relacional en los planes autonómicos sectoriales (servicios sociales, salud mental, envejecimiento, juventud, vivienda), garantizando coherencia intersectorial.
- Recopilar y sistematizar datos locales relevantes, incluyendo información de servicios sociales, programas comunitarios y entidades del territorio, en coordinación con los sistemas autonómicos y estatales.
- Elaborar diagnósticos municipales o comarcales de las soledades, integrando datos técnicos, mapeos comunitarios y procesos participativos con la ciudadanía.

4.2. Transformar la percepción social de las soledades en el debate público, promoviendo una narrativa desestigmatizante que visibilice su diversidad e impulse la corresponsabilidad social y una cultura de cuidado, incorporando enfoques intergeneracionales y de género que reconozcan el impacto de las desigualdades estructurales.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 4.2.1. Diseño y difusión de campañas estatales de concienciación que presenten las soledades desde un enfoque de salud pública, derechos, diversidad y bienestar relacional, evitando estigmas y reforzando la corresponsabilidad social.
- 4.2.2. Contribución a una narrativa pública responsable sobre las soledades, promoviendo marcos de comunicación accesibles, respetuosos y no estigmatizantes para instituciones, medios y agentes sociales.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 4.2.3. Impulso de recursos pedagógicos y formativos, en colaboración con administraciones educativas y de juventud, para fortalecer educación emocional, empatía, alfabetización relacional y cultura de cuidado desde edades tempranas.
- 4.2.4. Reconocimiento del papel que pueden desempeñar los vínculos significativos en la vida cotidiana (incluyendo los vínculos afectivos con animales de compañía) promoviendo entornos comunitarios que faciliten su mantenimiento de forma responsable y respetuosa.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Desarrollar campañas de sensibilización adaptadas al territorio, que presenten la soledad como experiencia humana diversa, evitando estigmas y promoviendo empatía y corresponsabilidad social y familiar, incorporando de manera específica la implicación de los hombres y la reflexión sobre los roles de género en los cuidados y las relaciones.
- Impulsar acciones educativas, culturales y comunitarias que fortalezcan la alfabetización emocional, la empatía y la convivencia, teniendo en cuenta la diversidad generacional, cultural y funcional.
- Favorecer la participación de personas expertas por experiencia en el diseño y validación de mensajes públicos, garantizando narrativas respetuosas, accesibles y centradas en derechos.
- Elaborar y difundir materiales accesibles dirigidos a distintos grupos de población para combatir prejuicios, discursos de odio y representaciones hostiles, especialmente hacia colectivos vulnerables.
- Integrar contenidos sobre soledades en programas autonómicos de educación, juventud y salud mental, reforzando la alfabetización emocional y relacional desde etapas tempranas.
- Establecer alianzas con universidades y centros de investigación para generar evidencia y evaluar el impacto de las campañas y narrativas autonómicas.
- Promover acuerdos con medios autonómicos y tejido empresarial para impulsar narrativas inclusivas y responsables sobre la soledad.
- Movilizar actores comunitarios locales, comercios, farmacias, asociaciones vecinales, clubes deportivos, como aliados en la difusión de mensajes de convivencia y en el acercamiento de recursos municipales a la ciudadanía.

- Integrar la temática de la soledad en actividades municipales educativas, culturales, deportivas y comunitarias, en colaboración con centros educativos y entidades del territorio.

4.3. Impulsar un ecosistema conectado de aprendizaje, evaluación e innovación social, pública y tecnológica, que permita diseñar, experimentar y escalar soluciones eficaces para prevenir y abordar las soledades como un reto social complejo, apoyando infraestructuras, procesos y alianzas que sostengan cambios duraderos en los territorios.

Líneas de actuación de implementación estatal

- 4.3.1. Impulso estatal a la innovación aplicada mediante pilotos, prototipos y pruebas de concepto (sociales, comunitarias y tecnológicas) orientadas tanto a situaciones de soledad emergente o mantenida como a transiciones vitales críticas, generando soluciones contrastadas y escalables.
- 4.3.2. Reconocimiento de las soledades como reto social complejo prioritario en las políticas estatales de innovación social y para los ecosistemas de innovación pública, social y tecnológica (como en Centro Estatal de Competencias en Innovación Social) impulsando la innovación centrada en misiones, agendas compartidas y estructuras de coordinación que orienten recursos, capacidades y alianzas interadministrativas y multiactor.
- 4.3.3. Sistematización, traducción práctica y transferencia de innovaciones mediante plataformas que funcionen como carteras vivas de soluciones, facilitando su adaptación territorial, escalado a políticas públicas y uso por parte de CCAA, entidades locales y actores comunitarios.
- 4.3.4. Fomento de alianzas público-sociales y público-privadas, así como de redes de innovación, que articulen universidades, centros tecnológicos, entidades del Tercer Sector, entidades y empresas de la economía social y administraciones públicas, con el fin de desarrollar, validar, adaptar y escalar soluciones eficaces e innovadoras frente a las soledades, con especial atención a aquellas iniciativas de base comunitaria, relacional y de cuidados de proximidad.
- 4.3.5. Impulso de innovación tecnológica ética y accesible incluyendo soluciones interoperables y no invasivas que refuercen la conexión social, la autonomía y la proximidad, y que puedan integrarse en ecosistemas territoriales de apoyo.

Orientaciones para CC.AA. y EE.LL.

- Impulsar alianzas territoriales de innovación social entre administraciones, universidades, centros tecnológicos, Tercer Sector, entidades de la economía social y ciudadanía para diseñar, testar, evaluar y adaptar soluciones frente a las soledades.
- Promover proyectos piloto y experimentación en distintos territorios, incluyendo zonas rurales y dispersas, integrando enfoques relacionales, comunitarios y digital-presenciales, con mecanismos básicos de evaluación y aprendizaje.
- Participar en redes de aprendizaje e innovación (estatales y europeas) para compartir metodologías, resultados y modelos transferibles, reforzando el aprendizaje interterritorial.
- Crear o fortalecer laboratorios autonómicos de innovación pública y comunitaria, que integren análisis de datos, prototipado, experimentación, evaluación y participación de municipios.
- Promover marcos autonómicos de apoyo a proyectos piloto, incluyendo metodologías comunes, criterios de evaluación y acompañamiento técnico para su escalado territorial.
- Impulsar innovación municipal en servicios y programas, mediante laboratorios ciudadanos o espacios de prueba a pequeña escala, recogiendo evidencia y participación vecinal.
- Difundir, adaptar y contextualizar buenas prácticas, asegurando su pertinencia local y colaborando con universidades, centros tecnológicos y entidades sociales en el testeo y evaluación.



8. Gobernanza del Marco

Para asegurar una implementación eficaz y transversal del Marco Estratégico Estatal de las Soledades, se propone un sistema de gobernanza multinivel y multiactor que articula a todas las administraciones (estatal, autonómica y local) y a los actores sociales clave bajo un claro liderazgo institucional. Este sistema de gobernanza busca coordinar y alinear los esfuerzos de todos los niveles de gobierno, integrando el enfoque de las soledades en las políticas públicas de manera coherente y sostenida en el tiempo, de acuerdo con el enfoque transversal de la Estrategia.

La gobernanza del Marco se construye, además, sobre los distintos espacios y mecanismos de consulta y participación activados durante su proceso de elaboración, con el objetivo de dar continuidad a la implicación de los actores institucionales y sociales que han contribuido a su diseño. En este sentido, se propone una arquitectura que combina el liderazgo institucional del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 con espacios de cooperación técnica y órganos consultivos que refuercen la coordinación y la corresponsabilidad entre la Administración General del Estado, las comunidades autónomas, las entidades locales y el tercer sector.

Liderazgo y coordinación

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 ejercerá el liderazgo institucional del Marco Estratégico Estatal de las Soledades, asumiendo la responsabilidad de su coordinación general. Su papel es clave para promover la coherencia y la transversalidad del enfoque de las soledades en el conjunto de las políticas públicas.

En concreto, el rol de coordinación implica las siguientes funciones:

- > Liderar la integración del enfoque de las soledades en las políticas públicas estatales, asegurando su incorporación en los distintos sectores estratégicos: salud, educación, vivienda, servicios sociales, empleo, infancia y juventud, cultura, igualdad, reto demográfico, entre otros.
- > Coordinar la acción interministerial, promoviendo la coherencia entre las distintas carteras y evitando duplicidades o enfoques fragmentados en la respuesta institucional.
- > Convocar y presidir los órganos de gobernanza descritos en este apartado, facilitando su funcionamiento regular y su articulación con los objetivos del Marco.

- > Actuar como enlace entre los distintos niveles de gobernanza (estatal, autonómico y local), facilitando la comunicación y el flujo de información entre los diferentes actores implicados.
- > Impulsar el seguimiento y evaluación del Marco, promoviendo la definición de indicadores comunes y mecanismos compartidos de monitoreo que permitan valorar el impacto de las políticas implementadas.

Mecanismos de coordinación

La estructura de gobernanza se articula a través de varios mecanismos clave, que operan a nivel horizontal (entre Ministerios), autonómico, local y con la sociedad civil. A continuación, se describen de forma sintética los principales espacios de coordinación y participación:

- > **Coordinación interministerial para el abordaje de las soledades:** Se establecerá un mecanismo interministerial de gobernanza que articule la implicación de los ministerios y organismos estatales competentes en el abordaje de las soledades (Sanidad, Educación, Formación Profesional y Deportes, Trabajo y Economía Social, Vivienda y Agenda Urbana, Transición Ecológica y Reto Demográfico, Cultura, Igualdad, Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Infancia y Juventud, entre otros). Este espacio de trabajo formaliza la coordinación horizontal dentro de la Administración General del Estado, promoviendo que todas las políticas sectoriales incorporen la perspectiva de las soledades. Sus funciones incluyen el liderazgo estratégico y refuerzo de la coherencia y el alineamiento en el despliegue del Marco (revisando los avances, identificando obstáculos intersectoriales y proponiendo ajustes para mantener la coherencia y eficacia de la respuesta pública). Se convocará al menos una vez al año de forma ordinaria para el seguimiento general y la planificación de acciones futuras. Adicionalmente, podrán organizarse reuniones extraordinarias o grupos de trabajo técnicos con mayor frecuencia si es necesario. Este órgano interministerial dotará al Marco de capacidad de liderazgo estatal y visión de conjunto.
- > **Grupo de Cooperación Técnica con comunidades autónomas:** Dado el carácter multinivel del reto de las soledades, se articulará una coordinación estrecha con las comunidades autónomas. En el marco de la Conferencia Sectorial de Servicios Sociales se convocará un Grupo de Cooperación Técnica sobre Soledades, concebido como espacio de trabajo específico y permanente entre el nivel estatal y autonómico. En este grupo participarán responsables técnicos designados por cada comunidad autónoma, funcionando como una red de coordinación multinivel que asegura una comunicación fluida y regular entre la Administración General del Estado y ciudades y comunidades autónomas. Las funciones principales

de este Grupo Técnico serán: intercambiar información y buenas prácticas, realizar el seguimiento a las políticas de soledad a nivel territorial y articular la incorporación del enfoque del Marco en las políticas autonómicas. En cuanto a su forma de trabajo, el Grupo de Cooperación Técnica se reunirá una vez al año en sesiones de trabajo para promover una colaboración continua.

- > **Colaboración con la FEMP y entidades locales:** Con el fin de favorecer la implicación de las entidades locales en el desarrollo del Marco, se mantendrá una relación de colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) como vía de interlocución con el ámbito local. Esta colaboración permitirá facilitar la comunicación entre el nivel estatal y el municipal y tener en cuenta la perspectiva local en la aplicación de las orientaciones del Marco. A través de esta relación se promoverá el intercambio de información y la difusión de orientaciones generales, así como la consideración de experiencias y aportaciones procedentes del ámbito local, contribuyendo a una mayor coherencia entre las iniciativas municipales y el marco de referencia estatal, en coordinación con el resto de niveles territoriales.
- > **Participación del Tercer Sector y diálogo social:** el Marco adopta un enfoque de gobernanza participativa y multiactor, abriendo espacios a la sociedad civil organizada, al tercer sector de acción social y a otros agentes sociales para contribuir en la implementación, seguimiento y evaluación de la Estrategia. Para ello, se aprovecharán estructuras ya existentes de participación. En particular, el Consejo Estatal de Organizaciones No Gubernamentales de Acción Social y la Plataforma del Tercer Sector constituirán los espacios de referencia para canalizar la participación de la sociedad civil organizada en el Marco Estatal de las Soledades, garantizando una interlocución estructurada y representativa del tercer sector. Este espacio desempeñará funciones consultivas y propositivas, aportando la experiencia del tercer sector para orientar la implementación del Marco, identificar necesidades emergentes, proponer iniciativas y contribuir a la evaluación de la Estrategia. De forma complementaria, el Marco prevé una coordinación activa con otros órganos de consulta y participación, como la Mesa de Diálogo Social y la Comisión para el Diálogo Civil con la Plataforma del Tercer Sector, entre otros.



9. Sistema de seguimiento y evaluación

Sistema de seguimiento y evaluación

El Marco Estratégico Estatal de las Soledades contará con un sistema de seguimiento y evaluación que permita valorar de forma periódica su grado de implementación, así como los avances hacia sus objetivos estratégicos. Este sistema se estructura en dos componentes diferenciados pero complementarios: el seguimiento y la evaluación.

Seguimiento

El seguimiento tiene como finalidad monitorizar la ejecución de las medidas previstas en el Marco en el ámbito de la Administración General del Estado, así como analizar la evolución de las políticas de soledad en el conjunto del territorio, visibilizando avances, aprendizajes y enfoques relevantes impulsados por los distintos niveles de la administración pública y los actores implicados.

Para ello, se establecerá un sistema de seguimiento basado en los siguientes elementos:

- > **Recogida sistemática de información sobre las medidas desarrolladas por la Administración General del Estado**, en el marco de sus competencias y responsabilidades, con el fin de conocer el grado de implementación de las líneas de actuación del Marco.
- > **Análisis periódico de avances, tendencias, buenas prácticas y enfoques emergentes en comunidades autónomas y entidades locales**, a partir de información disponible, procesos de contraste institucional y espacios de intercambio y aprendizaje, sin carácter exhaustivo ni obligaciones adicionales de reporte.
- > **Consulta a los actores implicados**, a través de los espacios y mecanismos de coordinación dispuestos para ello, para identificar avances, dificultades, necesidades emergentes y aprendizajes relevantes.
- > **Elaboración de un informe de progresos bienal**, que recoja el estado de implementación de las líneas de actuación del Marco en el ámbito de la Administración General del Estado; un análisis sintético de tendencias y desarrollos relevantes en comunidades autónomas y entidades locales y una selección de buenas prácticas y experiencias significativas que puedan servir de referencia para el aprendizaje y la mejora continua.

- > **Presentación y validación del informe de progresos** en los espacios de gobernanza establecidos, garantizando la transparencia, la rendición de cuentas y el aprendizaje compartido.

Este sistema de seguimiento permitirá disponer de una **visión actualizada y operativa del despliegue del Marco**, facilitando la toma de decisiones informadas, el ajuste de las actuaciones y el fortalecimiento de una acción pública coherente y adaptada a contextos y necesidades cambiantes.

Evaluación

La evaluación tiene como objetivo valorar el impacto del Marco en la reducción de las soledades y en la transformación de las políticas públicas, así como orientar su mejora continua. Se prevén dos hitos principales:

- > **Evaluación intermedia (2028):** centrada en analizar el grado de ejecución de las medidas y de evolución de los indicadores del Marco y realizar un balance cualitativo participativo. Esta evaluación permitirá:
 - Medir el nivel de avance en la implementación de las actuaciones previstas.
 - Revisar y actualizar el sistema de indicadores, incorporando nuevas fuentes de información y mejorando su capacidad de análisis.
 - Identificar, mediante procesos participativos, los principales logros, desafíos y aprendizajes acumulados.
 - Formular recomendaciones para reorientar o reforzar la implementación del Marco en su segunda fase.
- > **Evaluación final (2030):** al término del periodo de vigencia del Marco, se llevará a cabo una evaluación integral de resultados, que analizará:
 - El grado de cumplimiento de los objetivos estratégicos del Marco.
 - La evolución de los indicadores clave vinculados a las soledades (ver sistema de indicadores).
 - Las lecciones aprendidas y propuestas para la continuidad, reformulación o ampliación de las políticas públicas en este ámbito.

Ambas evaluaciones se desarrollarán con una perspectiva participativa, incorporando la voz de los distintos actores implicados, incluyendo también a las personas expertas por experiencia, y se articularán con los mecanismos de gobernanza establecidos.

Sistema de indicadores

La medición y seguimiento de las soledades requiere un sistema sólido de indicadores que permita comprender su evolución y el impacto de las acciones implementadas. Dada la complejidad y el carácter multifactorial del fenómeno, este sistema debe ofrecer información fiable para la toma de decisiones basadas en evidencia y para orientar las políticas y medidas en el corto, mediano y largo plazo.

Esta es una **propuesta inicial de cuadro de indicadores** realizada a partir de un ejercicio de priorización, seleccionando aquellos que resultan clave para describir la situación y detectar factores de riesgo asociados y, también, de viabilidad y disponibilidad de la información. Estos indicadores se medirán de forma periódica, complementándose con otros que se desarrollarán progresivamente a medida que se habiliten los correspondientes sistemas de información con el objetivo de cubrir ámbitos donde la información es insuficiente.

El sistema se ha construido a partir de **diferentes fuentes**: estadísticas oficiales, registros administrativos, estudios específicos y datos procedentes de investigaciones ad hoc, lo que garantiza una visión amplia y contrastada del fenómeno. Además, se ha procurado que los datos base estén **desagregados por género**, atendiendo a las diferencias que pueden influir en la experiencia de la soledad. Asimismo, se han considerado en algunos indicadores **desagregaciones por edad**, dado que la estrategia adopta un enfoque de ciclo vital, lo que permite analizar cómo varía la soledad en distintas etapas de la vida. Así mismo, se analizará el desglose de algunos de estos indicadores por **tamaño y/o tipo de municipio**, con el fin de entender cómo las soledades afectan más o menos a municipios rurales. Este enfoque integral no solo facilita el seguimiento del Marco Estratégico estatal de las soledades sino también la identificación de tendencias y factores de riesgo, reforzando la planificación preventiva y la evaluación del impacto de las intervenciones.



Indicador	Descripción	Línea de base			Fuente de verificación
		Total	Hombre	Mujer	
Sentimiento de soledad de la población española en general	Porcentaje de personas que dicen sentirse “Siempre” o “Casi siempre” solas. Tomando como referencia a la población española en general.	5,4%	4,6%	6,1%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Sentimiento de soledad de la población española de 16 a 29 años	Porcentaje de personas que dicen sentirse “Siempre” o “Casi siempre” solas. Tomando como referencia a la población española de 16 a 29 años	3,7%	3,2%	4,2%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Sentimiento de soledad de la población española de 30 a 64 años	Porcentaje de personas que dicen sentirse “Siempre” o “Casi siempre” solas. Tomando como referencia a la población española de 30 a 64 años	5%	4,1%	5,8%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Sentimiento de soledad de la población española de 65 y más años	Porcentaje de personas que dicen sentirse “Siempre” o “Casi siempre” solas. Tomando como referencia a la población española de 65 y más años.	7,7%	5,4%	9,5%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE

Indicador	Descripción	Línea de base			Fuente de verificación
		Total	Hombre	Mujer	
Prevalencia de la soledad no deseada en España en la población en general, 2024	Prevalencia de la soledad no deseada en España por sexo (Porcentaje calculado sobre el total de la muestra) Año base: 2024	20%	18,1%	21,8%	Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de Soledad No Deseada
Población adulta con soledad de larga duración	Porcentaje de población ≥ 18 años que padece soledad de larga duración, es decir, que lleva dos o más años consecutivos sintiéndose sola.	13,5%			Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de Soledad No Deseada
Soledad en personas con discapacidad	Porcentaje de personas adultas con discapacidad que se sienten solas en la actualidad (soledad no deseada).	50,6%	45,7%	54,3%	Estudio Discapacidad y Soledad 2025. Observatorio Estatal de Soledad No Deseada.
Brecha de soledad por nivel socioeconómico	Diferencia en la prevalencia de soledad no deseada entre hogares con dificultad para llegar a fin de mes vs. con facilidad	16,8 pp (30,1% vs 13,3% - 2024)			Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de Soledad No Deseada.

Indicador	Descripción	Línea de base			Fuente de verificación
		Total	Hombre	Mujer	
Prevalencia de soledad no deseada en personas con problemas de salud mental	Porcentaje de personas que reportan problemas de salud mental (ansiedad, depresión, otros) que también sufren soledad no deseada	49,8% (2024)			Barómetro de la Soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada
Satisfacción con las relaciones personales de la población española en 2022	Media de satisfacción de las relaciones personales (de 0 a 10) de la población española en general. Año base 2022	7,9	7.8	7,9	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Personas que nunca se reúnen con la familia en España, 2022	Porcentaje de personas que no se han reunido con familiares en España de la población general. Año base 2022	4,1%	4,5%	4%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Personas que nunca se reúnen con amigos en España, 2022	Porcentaje de personas que no se han reunido con amigos en España de la población general. Año base: 2022	7,1%	5,9%	8,2%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE

Indicador	Descripción	Línea de base			Fuente de verificación
		Total	Hombre	Mujer	
Sentimiento de exclusión de la población española en general	Porcentaje de personas que dicen estar “Totalmente de acuerdo” o “Muy de acuerdo” a la afirmación de haberse sentido excluidas. De la población española en general. Año base:2022	7%	7,1%	6,8%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Posibilidad de pedir ayuda a familiares, amigos o vecinos de la población española en 2022	Porcentaje de personas que tienen la posibilidad de pedir ayuda a familiares, amigos o vecinos en España de la población general. Año base 2022	93,1%	92,7%	93,4%	Encuesta de Condiciones de Vida. Modulo 2022. INE
Tasa de participación en voluntariado (población general)	Porcentaje de personas que participan activamente en actividades de voluntariado	10,1 %			Barómetro del Voluntariado en España 2024. Plataforma del Voluntariado de España
Participación en actividades de voluntariado en organizaciones sin ánimo de lucro o benéficas	Porcentaje de población que participa en actividades benéficas o de voluntariado en organizaciones sin ánimo de lucro	19,8%	17,3%	22%	Encuesta Social Europea (ESE) 2024

Indicador	Descripción	Línea de base			Fuente de verificación
		Total	Hombre	Mujer	
Asistió a algún espectáculo cultural en directo	Porcentaje de población ≥ 15 años que asistió al menos a un espectáculo cultural en directo (teatro, conciertos, danza, ópera, circo) en últimos 12 meses (2024-2025)	48,3%			Encuesta Hábitos y Prácticas Culturales en España 2024-2025. Ministerio de Cultura
Participación de social de personas mayores de 65 años en Centros de Mayores 2023	Número de personas mayores en España que participan en Centros de Mayores en 2023	2.593.278	1.066.594	1.526.684	IMSERO Servicios Sociales dirigidos a las Personas Mayores en España a 31 de diciembre de 2023
Sentimiento de exclusión de la población española en general	Porcentaje de personas en situación de exclusión, desagregados por origen racial o étnico	Por definir	Por definir	Por definir	Encuesta de Características Esenciales de la Población y las Viviendas (ECEPOV) INE



Marco estratégico estatal de las soledades

2026
2030



ANEXOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

anexos

ANEXO 1: Diagnóstico de la soledad en España	69
Procesos de producción de las soledades en España.....	72
ANEXO 2: Marcos y políticas de España	
y a nivel internacional.	86
Referentes del marco jurídico y político.....	86
Análisis comparado de Estrategias políticas	102
ANEXO 3: Buenas prácticas y aprendizajes transferibles	113
Fichas experiencias	113
Aprendizajes de las prácticas	134
ANEXO 4: Metodología del proceso participativo	
y del diagnóstico.....	137
El proceso de elaboración	137
Composición del Consejo Asesor:	142
ANEXO 5: Glosario de conceptos clave	146

ANEXO 1: Diagnóstico de la soledad en España

En este apartado se revisan los resultados de distintos estudios realizados en la Unión Europea y en España. Aunque todos abordan la soledad, difieren en su metodología, las escalas empleadas, la población objeto de estudio y el alcance del análisis, lo que dificulta su comparación directa. En España, además, medir la soledad constituye un desafío conceptual y metodológico: no existe un consenso pleno sobre su definición ni sobre las dimensiones que deben considerarse, lo que explica la diversidad de enfoques e instrumentos utilizados. Muchos estudios recurren a escalas diseñadas para otros fines o incluso a una sola pregunta dentro de encuestas generales, lo que puede ofrecer una visión parcial del fenómeno. A ello se suma que la soledad es una experiencia subjetiva y socialmente estigmatizada; muchas personas no se reconocen como “solas” o evitan expresarlo abiertamente, introduciendo sesgos en las mediciones. Factores como la edad, el género, la cultura o el contexto social también influyen en la manera en que se percibe y se declara. Los datos deben interpretarse como tendencias aproximadas más que como mediciones estrictamente comparables. No obstante, contrastar los resultados obtenidos en los últimos años permite, con la debida cautela, aproximarse al alcance y a las características de la soledad en España.

La soledad se ha convertido en uno de los **fenómenos sociales de mayor relevancia en España y en el ámbito internacional**. No es una experiencia aislada ni limitada a ciertos grupos, sino una realidad extendida que adopta formas diversas y presenta distintos grados de intensidad y duración. La evidencia disponible muestra que la soledad se ha ido consolidando como una experiencia extendida en las sociedades actuales, con causas y efectos que se originan y manifiestan tanto en la esfera colectiva como individual.

De acuerdo con las estimaciones del *Joint Research Centre* de la Comisión Europea¹, el porcentaje de población española que reportaba sentirse sola “con frecuencia” (más de la mitad del tiempo) era del **11,6% en 2016**. Tras la pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento, este porcentaje había aumentado hasta el 18,8% en el segundo trimestre de 2021. Posteriormente, en 2022 se realizó una encuesta sobre soledad en toda la Unión Europea², en la que España se situaba por debajo de la media en cuanto a la prevalencia de la soledad en la UE: mientras en el conjunto de

1 Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D’hombres, B., Pasztor, Z. and Tintori, G., Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/28343>, JRC125873.

2 Joint Research Centre (JRC) de la Comisión Europea. EU Loneliness Survey, 2022.

los países de la UE-27 un 13,1% de quienes participaban en la encuesta declaraba haber sentido soledad “la mayor parte del tiempo” en las cuatro semanas anteriores a la encuesta, España se situaba en el grupo de países con un resultado entre **el 9% y el 10%** en este indicador.

Por otro lado, según el “Barómetro de la soledad no deseada en España 2024” del Observatorio SoledadES, con una muestra representativa de la población española de 2.900 personas, **una de cada cinco personas (20%)** siente soledad, y **dos tercios de ellas (13,5%** de la población total) sienten soledad desde hace más de dos años³. Este dato refleja la existencia de **soledades de larga duración**, que no son episodios puntuales, sino procesos que se alargan en el tiempo y que pueden tener efectos acumulativos negativos en la vida de las personas. Además, el Barómetro identifica que **casi la mitad de la población** ha experimentado soledad en algún momento, lo que confirma la amplitud del fenómeno.

En los resultados del Barómetro de 2024 también se recoge que un 29,6% de las personas encuestadas afirmaba no haber sentido soledad “nunca” y un 21,1% decía no haber sentido soledad “casi nunca”. En cambio, un 29,3% de las personas encuestadas decía haber sentido mucha o bastante soledad en el pasado, lo que al agregarse con el 20% que declaraba haber sentido soledad en las semanas previas a la encuesta, implica que **casi la mitad de las personas había sentido soledad en algún momento de su vida**.

Estos resultados muestran que la soledad en España constituye un fenómeno social extendido, multidimensional y persistente. Lejos de ser un problema individual, los datos reflejan patrones amplios y sostenidos que requieren respuestas estructurales, relacionales, comunitarias e individuales. Esta evidencia constituye la base para orientar las políticas públicas hacia la prevención, la detección y la reducción de las desigualdades que atraviesan las experiencias de soledad.

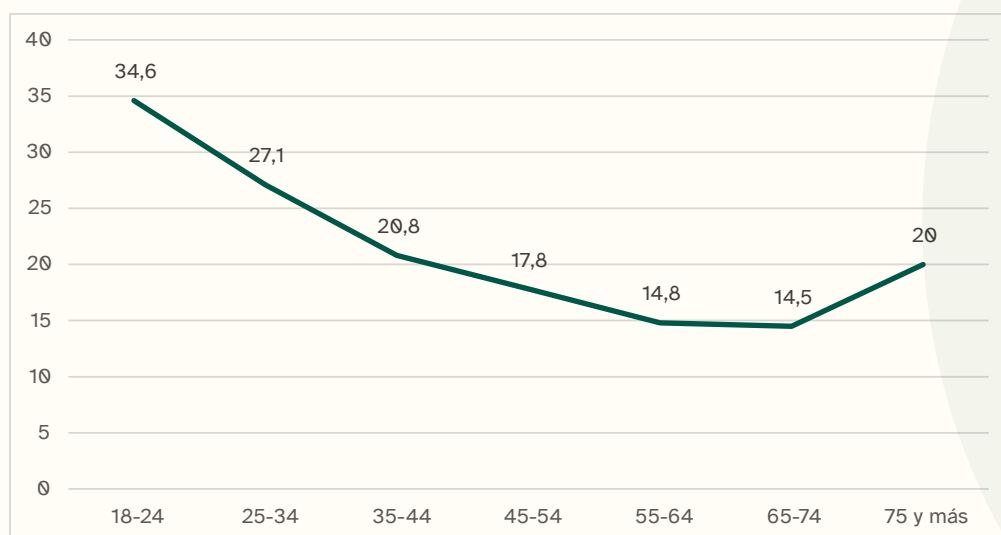
El análisis por **edad** de los diferentes estudios en España revela **un patrón consistente en forma de “U”**. Existe la percepción social de que las soledades afectan principalmente a las personas mayores: así lo manifestaba en 2022 el 87,2% de las personas encuestadas por el Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada⁴. Sin embargo, la literatura académica muestra que las soledades pueden afectar a las personas a lo largo de todo su ciclo de vida. Los resultados de la investigación de Mund et al. (2020) indican que la incidencia de la soledad a lo largo de la vida tendría forma de U: es alta en la juventud, desciende en la edad adulta y vuelve a crecer entre las personas mayores. En España, el des-

3 SoledadES (2024) Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

4 SoledadES (2022), Informe sobre la Percepción Social de la Soledad No Deseada. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE.

glose por edades de los resultados del Barómetro de 2024 lo corrobora. Según este estudio, la prevalencia más elevada se encuentra en la juventud: entre 18 y 24 años, el 34,6% siente soledad. En edades intermedias, especialmente entre 30 y 55 años, la prevalencia disminuye de manera paulatina; sin embargo, vuelve a aumentar en la última etapa de la vida, a partir de los 75 años, donde se sitúa en el **20%**.

Gráfico 3.2. Porcentaje de personas que declaran sentirse solas, por edades (2024)



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024.

Por **sexo**, diferentes estudios muestran que **el porcentaje de mujeres que sienten soledad es mayor** que el de los hombres. De acuerdo con el Barómetro de 2024, las soledades son algo más frecuentes entre las mujeres (21,8%) que entre los hombres (18,0%). El informe de soledad y variables asociadas⁵, de 2022, hallaba unas diferencias más pronunciadas: un 25,2% de las mujeres que participó en la encuesta declaraba sentir soledad: “a menudo” (6,1%) o “con frecuencia” (19,1%). Por su parte, un 17,5% de los hombres declaraba sentirse solo: un 5,0% “a menudo” y 12,5% “con frecuencia”.

Estas diferencias por sexo se mantienen en los cruces con otros factores. Así, por ejemplo, la prevalencia de la soledad es mayor entre las mujeres jóvenes (31,1%) que entre los hombres jóvenes (20,2%)⁶. De acuerdo con los resultados de Barómetro de 2024, la brecha en la prevalencia de soledad entre hombres y mujeres es relativamente baja hasta los 54 años (entre 0,2 y 3 p.p., dependiendo de la franja de edad considerada). Sin embargo, a partir de los 55 años las diferencias se amplían hasta superar los 7,5 p.p. En el grupo de personas mayores de 65 años, un 19,8% de las mujeres declara sentir soledad, por un 12,0% de los hombres.

5 Sequeros Pedroso-Chaparro, María del (coord.) (2022) Soledad no deseada y variables asociadas en población adulta en España. Red Soledades, Universidad Autónoma de Madrid.

6 Datos para población de 16 a 29 años, extraída del Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2023).

Esta brecha de prevalencia de soledad entre mujeres y hombres se amplía especialmente en edades avanzadas, debido a factores como la mayor esperanza de vida, la mayor probabilidad de enviudar o la brecha en las pensiones respecto a los hombres, que sitúa a las mujeres en situación de mayor vulnerabilidad.

Finalmente, en cuanto al cruce de las variables sexo y hábitat, el Barómetro de 2024 encuentra escasas diferencias en la prevalencia de soledad entre mujeres y hombres de municipios hasta 100.000 habitantes, siendo ligeramente mayor (+1,4 p.p.) para las mujeres en municipios de hasta 20.000 habitantes y algo menor (-0,7%) en municipios de 20.000 a 100.000 habitantes. Sin embargo, en las áreas urbanas la soledad parece ser mucho más frecuente entre las mujeres que entre los hombres.

En conjunto, los patrones observados muestran que la soledad no se distribuye de forma homogénea en la población, sino que presenta brechas por edad, género y otros factores. Estos patrones no explican por sí mismos las causas de la soledad, pero sí señalan aquellas personas donde los procesos de producción tienen mayor impacto y donde, por tanto, se concentra una mayor vulnerabilidad. Esta lectura es fundamental para entender posteriormente cómo las dinámicas estructurales, biográficas y culturales interactúan para producir las diferentes formas de soledad presentes en la sociedad española.

Procesos de producción de las soledades en España

Las soledades son el resultado de **procesos de producción complejos**, donde interactúan dinámicas estructurales —demografía, urbanismo, desigualdad, cuidados, mercado laboral— con normas culturales, trayectorias vitales y experiencias relacionales. Estos niveles no operan por separado: determinadas condiciones sociales generan escenarios que incrementan la probabilidad de vivir soledades, mientras que las vivencias personales se ven modeladas por estas mismas estructuras. Por ello, el análisis se inicia en los procesos de carácter estructural y desciende hacia los planos más relacionales y personales.

Los profundos cambios demográficos constituyen uno de los factores centrales en la producción de soledades. Por un lado, el aumento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad han producido un envejecimiento de la población: la edad media de la población española ha pasado en el último medio siglo de 33 años en 1975 a 44,37 años en 2024⁷. En el mismo periodo, el porcentaje de personas de 65 y más años sobre el total de la población se habría duplicado, pasando del 10,2% al 20,4%. De acuerdo con las proyecciones de población del INE, esta tendencia tendrá continuidad en el futuro y para el año 2050 un 30,3% de la población de España tendrá 65 o más años. Si se consideran únicamente las personas de 75 y más años, su peso sobre el total de la población

7 Fuente: Instituto Nacional de Estadística, Indicadores de Estructura de la Población.

casi se habría triplicado en el último medio siglo: eran un 3,4% de la población española en 1975 y un 10,1% en 2024⁸, pudiendo llegar hasta el 16,8% en 2050⁹.

También **la composición de los hogares está cambiando de forma acelerada**. Existe en España una fuerte preferencia de la población a envejecer en sus hogares y a permanecer en sus comunidades de origen. Esto se manifiesta en el alto porcentaje de hogares unipersonales entre las personas mayores de 65 años: en 2020¹⁰, un 26,1% de los hogares en España era unipersonal, lo que supone que había 4.889.900 personas que vivían solas. De éstas, un 43,6% tenía 65 o más años. La mayoría de las personas de 65 años o más que vivían solas eran mujeres (70,9%) y su estado civil más frecuente era la viudedad. A este respecto, el informe de “Percepción y vivencia de la soledad no deseada” señala que estar casado o en pareja disminuye el riesgo de sentir soledad hasta en 8 puntos respecto a vivir solo/a¹¹. Sobre el total de personas de 65 años o más, las que vivían en hogares unipersonales representaban el 23,1%, mientras que para las personas menores de 65 años dicho porcentaje era de apenas el 7,2%¹². Estos factores no causan por sí mismos soledad, pero **crean condiciones que aumentan la vulnerabilidad**, especialmente cuando las redes familiares y comunitarias se reducen. Estas tendencias requieren un rediseño y potenciación de los servicios públicos, para que puedan asumir el reto de evitar el aislamiento social en las personas mayores.

El porcentaje de personas que participaron en el estudio “Soledad no deseada y variables asociadas en población adulta de España” y declararon sentirse solas con frecuencia era mayor entre quienes vivían solas (14,9%) que entre quienes no vivían solas (3,6%). En el Barómetro de 2024 se observa que la prevalencia de la soledad es el doble entre las personas que viven solas (34,5%) que entre las que viven acompañadas (17,4%). Además, profundizando en los motivos para formar parte de un hogar unipersonal, las personas que viven solas por no contar con nadie que pueda o quiera vivir con ellas presentan una prevalencia de la soledad (62,2%) que es más del doble que la de quienes viven solas por elección (25,4%). No obstante, hay que resaltar que incluso entre quienes viven en un hogar unipersonal por elección, la prevalencia de la soledad (25,4%) es mayor que la del conjunto de la población (20,0%).

En cuanto a otros tipos de hogares, las personas que viven en pareja, con o sin hijos, son las que tienen una prevalencia de soledad (13,4% y

8 Ibid.

9 Fuente: Proyección de la población de España. 2024-2074. INE.

10 Último dato disponible. Fuente: Encuesta Continua de Hogares, INE (2021).

11 Fundación ISEAK. (2024). Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario. Proyecto CRECE [Informe]. Cruz Roja Española, Madrid, 2024.

12 Fuentes: Encuesta Continua de Hogares (INE, 2021). Población por edad (grupos quinquenales), año 2020 (INE).

13,8%, respectivamente) inferior a la media. Otros tipos de hogares presentan una prevalencia de soledades superior a la media, pero inferior a la de los hogares unipersonales. Por sexos, parece que las mujeres sienten soledad con mayor frecuencia que los hombres en todos los tipos de hogares, excepto en los unipersonales, siendo las diferencias más claras cuando hay hijos.

Más allá del estado civil, el informe de “Bakardadeak: Explorando la soledad en las personas mayores que envejecen en Gipuzkoa”¹³ subraya que vivir sin compañía y no haberse casado son dos factores sociodemográficos que multiplican significativamente el riesgo de soledad. En este sentido, las personas no casadas presentan una tasa de soledad hasta tres veces mayor que quienes sí lo están (odds ratio de 3,26), y vivir en solitario implica una probabilidad 2,11 veces superior de experimentar soledad en comparación con quienes viven acompañadas. A ello se suma que la prevalencia de la soledad se ve influida por factores como la edad avanzada y el sexo, observándose, por ejemplo, que la viudedad es significativamente más frecuente entre las mujeres (34,3 % frente al 11,2 % en hombres) y se concentra especialmente en personas de 80 años o más (61,3 % frente al 7,4 % en mayores de 55). No obstante, el informe subraya que no es únicamente la presencia de una pareja lo que actúa como factor protector frente a la soledad, sino la calidad del vínculo establecido. Conviene señalar que estos resultados proceden de un estudio realizado específicamente en Gipuzkoa y con una población de personas mayores de 55 años, por lo que no pueden extrapolarse directamente al conjunto de la población general. Se trata de un análisis basado en una muestra territorial y etaria concreta, cuyos hallazgos ayudan a comprender mejor los factores asociados a la soledad en este tramo de edad, pero que requiere cautela al interpretarse en otros contextos demográficos o geográficos.

El informe “Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario”¹⁴ destaca cómo en el caso de las personas mayores, vivir solas se identifica como el segundo principal desencadenante de la soledad no deseada, siendo además el grupo etario en el que más han aumentado los hogares unipersonales en las últimas décadas. Pero además, cabe atender a su dimensión de género cuando por una parte muchas mujeres mayores viven solas como consecuencia de la viudedad, y por otra parte y bajo una perspectiva cualitativa, en el caso de algunas mujeres en situación de vulnerabilidad, la falta de un espacio propio —incluso el deseo básico de tener una habitación propia— se convierte en una fuente de malestar y soledad, agravada por situaciones de alojamiento temporal, como vivir en albergues, comprometiendo gravemente su intimidad y bienestar emocional.

13 Matia Instituto Gerontológico. (2020). Bakardadeak: Explorando la soledad en las personas mayores que envejecen en Gipuzkoa [Informe]. Programa Andiberri, Estrategia para el Envejecimiento Saludable de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

14 Cruz Roja. (2024). Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario. Proyecto CRECE [Informe]. Cruz Roja Española, ISEAK, Madrid, 2024.

A este respecto, el informe añade un elemento relevante: no solo vivir sin compañía se asocia a un mayor riesgo de soledad, sino también compartir piso con personas que no son familiares. Las estimaciones muestran que esta forma de convivencia aumenta la probabilidad de sentir soledad en una medida similar a la de los hogares unipersonales. Pero, además, las relaciones establecidas en este tipo de convivencia suelen estar condicionadas por factores económicos, y no necesariamente ofrecen la funcionalidad (apoyo y reciprocidad) ni la calidad relacional (afecto, proximidad emocional) que amortiguan la vivencia de la soledad.

Las transformaciones demográficas y los cambios en la composición social no generan por sí mismos soledad, pero **configuran escenarios estructurales que incrementan la vulnerabilidad** relacional de amplios sectores de la población, especialmente de personas mayores, mujeres y personas que viven en hogares unipersonales. El aumento de la longevidad, la expansión de hogares unipersonales y las dinámicas de viudedad obligan a repensar los modelos de apoyo, convivencia y cuidados, reforzando políticas de envejecimiento en comunidad, vivienda accesible e impulso redes vecinales que permitan sostener vínculos significativos a lo largo del ciclo vital.

Asimismo, **el modelo residencial y territorial** influye directamente en la producción de soledades, como la **concentración de la población en áreas urbanas**, fenómeno que tuvo su auge en la segunda mitad del siglo XX pero que tiene continuidad en el presente. De acuerdo con estimaciones del Banco Mundial¹⁵, la población urbana en España ha pasado de 57% en 1960 hasta el 82% en 2023. Un estudio publicado por el Banco de España¹⁶ ofrece otras estimaciones: de acuerdo con los datos citados en dicho estudio, la población urbana española habría pasado del 65% en 1950 hasta el 87,5% en 2018. Estas discrepancias pueden explicarse por diferencias en la metodología y en la definición de qué se considera zona rural o urbana. En cualquier caso, parece evidente que en la actualidad menos de una de cada cinco personas en España vive en zonas rurales, cuando éstas suponen en torno al 77,4% de la superficie del país¹⁷.

La baja densidad de población en las **zonas rurales** incrementa el aislamiento social de sus habitantes y puede afectar a la soledad. Además, en las zonas rurales existe una menor disponibilidad de servicios y recursos que faciliten la vida cotidiana y la interacción social. En estos entornos, la limitada oferta de transporte público, las mayores distancias a equipamientos sanitarios, sociales y culturales, la menor presencia de espacios de encuentro comunitario y la reducción progresiva de comercios y servicios de proximidad contribuyen a aumentar las barreras para

¹⁵ Fuente: Banco Mundial. Databank.

¹⁶ Eduardo Gutiérrez, Enrique Moral-Benito y Roberto Ramos (2020). Tendencias recientes de la población en las áreas rurales y urbanas de España. Documentos ocasionales N.º 2027. Banco de España, Madrid.

¹⁷ Fuente: *Áreas Urbanas en España*. Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana, 2024.

mantener relaciones sociales significativas. Asimismo, el envejecimiento demográfico intensificado en muchos municipios rurales incrementa la probabilidad de experimentar soledad, especialmente entre personas mayores con dependencia del transporte o con redes familiares dispersas. Aun así, en muchos contextos rurales persiste un tejido social más cohesionado y relaciones de proximidad más fuertes, que pueden actuar como factores protectores frente a las soledades y favorecer dinámicas de apoyo mutuo.

Por otro lado, la **concentración de la población en las zonas urbanas**, con una elevada densidad de población en las ciudades, no supone necesariamente un escudo contra las soledades: muchas poblaciones crecen sin que se cree simultáneamente un tejido social comunitario que facilite y potencie la cohesión y las relaciones entre sus habitantes. La urbanización intensiva ha favorecido entornos con mayor rotación residencial, menor cohesión vecinal y espacios públicos insuficientes, lo que dificulta el encuentro cotidiano. En grandes ciudades, el coste de la vivienda obliga a cambios de domicilio frecuentes o a compartir piso con personas no familiares. Además, en los entornos urbanos emergen dinámicas específicas, como los procesos de gentrificación o de turistificación, que pueden debilitar los vínculos comunitarios y afectar a la vivencia de la soledad. Estos fenómenos transforman la composición social de los barrios, incrementan la movilidad residencial y erosionan las redes de apoyo vecinal, generando entornos más impersonales y menos propicios para la construcción de relaciones significativas.

Asimismo, independientemente del lugar de residencia, **la accesibilidad de los hogares** es importante. El parque de vivienda en España presenta barreras físicas que confinan a las personas con movilidad reducida. Más de 6,4 millones de hogares¹⁸ (un tercio del total) se sitúan en edificios con accesibilidad deficiente. Para las personas mayores, vivir en un piso sin ascensor o con barreras arquitectónicas puede convertir el hogar en una prisión de facto, impidiendo la salida al espacio público y la recepción de visitas, detonantes directos de la soledad.

En conjunto, el modelo territorial y residencial configura oportunidades y limitaciones para la vida relacional. La combinación de urbanización intensiva, rotación residencial, despoblación rural y desigual acceso a la vivienda genera entornos con barreras para la participación comunitaria y la estabilidad de los vínculos. Estas dinámicas estructurales no producen automáticamente soledad, pero crean condiciones que dificultan sostener redes de apoyo, especialmente entre personas mayores, jóvenes con dificultades de emancipación y hogares con menor capacidad económica. Reducir las soledades requiere políticas de planificación urbana, movilidad, vivienda y revitalización comunitaria que pongan los vínculos sociales en el centro.

18 Fundación Mutua de Propietarios y Otis (2024). Estudio 'Más allá del ascensor: Movilidad accesible y barreras'.

Asimismo, los **factores socioeconómicos** pueden influir en la soledad. Factores como el desempleo, la exclusión social, la discriminación por motivos de origen étnico, sexual, de diversidad de género o la existencia de discapacidades físicas y/o mentales pueden ser algunos de ellos. Las personas que sufren estas situaciones se ven afectadas de forma más frecuente y severa por la soledad¹⁹. En general, puede decirse que las diferencias entre grupos en la forma y frecuencia en que experimentan soledad se explican, en gran parte, a través de las diferencias en el trato recibido por parte de la sociedad, en las oportunidades de participación social y en el acceso a los recursos y espacios comunes.

Así, la **vulnerabilidad económica es uno de los factores más importantes** en la producción de soledades. Según el Barómetro de 2024, la prevalencia de soledad alcanza el **47,4%** entre quienes llegan a fin de mes “con mucha dificultad”, frente al **10,9%** entre quienes lo hacen “con mucha facilidad”. En este sentido, los medios económicos con que cuenta un hogar permiten a sus miembros participar en actividades sociales en las que relacionarse. Además, los ingresos del hogar se asocian con una mejor salud y con menor estrés, factores que protegen frente a la soledad. En esta línea, las desigualdades económicas suelen entrelazarse con otras dimensiones estructurales, como el nivel educativo. Una menor cualificación educativa tiende a asociarse con menores oportunidades laborales y mayor precariedad, lo que puede intensificar el riesgo de soledad al limitar tanto los recursos económicos disponibles como el acceso a redes sociales diversas y significativas.

Por otro lado, la pobreza se manifiesta en el ámbito de la vivienda, que en muchos casos es un espacio también de sociabilidad. Sin embargo, las condiciones materiales actúan a menudo como barrera para las relaciones. Según Eurostat²⁰, en 2023 un 20,8% de los hogares españoles no podía mantener su vivienda a una temperatura adecuada, una cifra que se ha disparado en los últimos cinco años. Esta precariedad energética y habitacional en muchos casos imposibilita recibir visitas o mantener una vida social digna en el propio domicilio.

En cuando a la situación respecto al **empleo**, el Barómetro de 2024 encuentra que las personas en situación de desempleo tienen una tasa de soledad de más del doble que las personas ocupadas (36,3% frente al 16,2%). Este efecto es notable en las personas de entre 30 a 55 años (la prevalencia de soledad se triplica), mientras que entre la juventud la falta de empleo no parece suponer una diferencia tan pronunciada en cuanto a la prevalencia de la soledad. El Barómetro atribuye esta diferencia al hecho de que cumplir con las expectativas vitales tiene un efecto sobre la soledad distinto en cada etapa de la vida.

19 Manuela Barreto, Pam Qualter, David Doyle (2023). Loneliness inequalities evidence review. Wales Centre for Public Policy

20 Eurostat. (2024). Statistics on Income and Living Conditions (EU-SILC): Housing deprivation and material deprivation rates. Luxemburgo: Oficina Estadística de la Unión Europea.

Junto a ello, las **nuevas formas de organización del trabajo** introducen elementos novedosos. La digitalización del puesto de trabajo ha reconfigurado los riesgos psicosociales creando un vínculo directo entre tecnología y soledad. Según la encuesta OSH Pulse de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) ²¹, más de la mitad de quienes teletrabajan (56,8%) sufren aislamiento social. Este fenómeno no se da de forma aislada, sino que se retroalimenta con una intensificación de la actividad: el 46,9% de este mismo colectivo reporta una severa presión de tiempo o sobrecarga laboral. La combinación es crítica: el trabajador se encuentra más solo, pero a la vez más presionado, lo que reduce drásticamente su disponibilidad mental y emocional para mantener vínculos de apoyo con sus compañeros, convirtiendo el entorno laboral remoto en un espacio de vulnerabilidad relacional.

También el **nivel de estudios** se relaciona significativamente con la probabilidad de experimentar soledad. De acuerdo con los resultados del Barómetro de 2024, las personas con un nivel de estudios completado más alto tienen una prevalencia menor de la soledad. Así, las personas que han completado al menos la segunda etapa de educación secundaria tienen una prevalencia inferior a la media. Aproximadamente una de cada cuatro personas con un nivel de estudios terminados hasta la primera etapa de educación secundaria declaraba sentir soledad.

La brecha de género en la prevalencia de la soledad se aprecia principalmente en los niveles más bajos de estudios terminados, aunque el sentido es siempre similar: según los datos de algunos estudios, las mujeres manifiestan sentir soledad con más frecuencia que los hombres. No está clara si la relación entre educación y soledad es directa o, más bien, indirecta: un mayor nivel de estudios se asocia con mejores oportunidades laborales y una situación económica familiar más favorable, factores ambos que disminuyen la prevalencia de soledad.

Además, también aparecen factores relacionados con la **discriminación**, que afectan a las relaciones y a las soledades. Las personas de origen migrante están expuestas a barreras institucionales, discriminación en el mercado laboral y experiencias de trato desigual que limitan la participación social y erosionan el sentido de pertenencia. Estas dinámicas estructurales incrementan la probabilidad de experimentar soledad, incluso cuando existen redes comunitarias activas.

En síntesis, las desigualdades económicas, laborales y sociales actúan como un proceso estructural decisivo en la producción de soledades. La precariedad, el desempleo, la discriminación por origen o condición social y la dificultad para sostener proyectos vitales estables limitan la participación relacional y deterioran el bienestar emocional.

21 Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). (2022). OSH Pulse: Occupational safety and health in post-pandemic workplaces. Flash Eurobarometer.

Las brechas observadas reflejan que la soledad se ve afectada por estructuras que generan inseguridad material, desigual acceso a oportunidades y exclusión. Responder a estas dinámicas exige políticas de empleo, protección social, igualdad de trato y redistribución que aborden las causas estructurales que erosionan los vínculos sociales.

Asimismo, la **insuficiencia de apoyos formales y comunitarios** genera procesos de soledad tanto en quienes cuidan como en quienes necesitan cuidados. La sobrecarga recae mayoritariamente en mujeres, con impacto en su salud y su vida relacional. Al mismo tiempo, la falta de cuidados de proximidad para personas mayores o en situación de dependencia aumenta el aislamiento y la pérdida de autonomía. La producción de soledades es, por tanto, también el resultado de **carencias en los sistemas de cuidados y en la provisión de apoyos comunitarios**.

Abordar estas dinámicas requiere avanzar hacia modelos de cuidados de proximidad, corresponsabilidad comunitaria y sistemas formales accesibles que sostengan la vida cotidiana y reduzcan los factores estructurales que producen las soledades.

Asimismo, también se están produciendo **cambios en la participación social** que intervienen en los procesos de producción de las soledades. La infraestructura social que protege de la soledad muestra signos de erosión. Los datos del CIS²² indican que, en enero de 2024, solo el 22,3% de la ciudadanía pertenecía a alguna asociación, una caída estructural respecto al 41,1% de 2009. Esta reducción se da especialmente en la juventud, donde un 80% nunca ha participado en el tejido asociativo. La falta de estos espacios de socialización secundaria debilita los lazos vecinales y comunitarios que son fundamentales para la integración social y el sentido de pertenencia.

Otro de los factores clave es **la digitalización**, que ofrece oportunidades, pero también profundiza desigualdades relacionales. Por un lado, supone una **herramienta de comunicación** que facilita acceder a una cierta conexión social a personas que, de otro modo, podrían estar aisladas. Son también parte central de nuevas formas de intervención a distancia, mediante la teleasistencia, viviendas adaptadas con sistemas de domótica, etc. Sin embargo, precisamente este papel tan destacado suscita la cuestión de cómo la **brecha digital** puede suponer una barrera de acceso a estas ventajas. El 90% de la población de 16-74 años usa internet a diario, pero el porcentaje desciende al 65% entre 65-74 años y al 30,7% entre 75 y más años²³. En este aspecto es también imprescindible tener en cuenta la accesibilidad en términos económicos. Como ejemplo, cabe mencionar la situación de las familias con bajos ingresos

22 Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2024). Estudio 3490: Calidad democrática y participación. Barómetro de Enero. Madrid: CIS.

23 Fuente: INE. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2023.

durante el confinamiento decretado ante la pandemia de COVID-19, y el perjuicio que supuso al alumnado procedente de esos hogares la dificultad para acceder a dispositivos y a conexión a internet, aumentando su desventaja educativa y su aislamiento.

La digitalización está cambiando la forma en la que nos comunicamos. Según algunos estudios, la soledad aumenta entre quienes se relacionan con amistades principalmente online (38,4% frente al 17,6% entre quienes no se sienten solos)²⁴. Del mismo modo, la prevalencia de soledad es mayor entre quienes se relacionan principalmente a través de Internet con familiares (32,1%) o con sus amistades (35,6%), que entre quienes lo hacen principalmente de manera presencial (15,9%). Estos resultados parecen reflejar situaciones en las que la lejanía física impide mantener una comunicación más cercana, siendo las TIC una herramienta que proporcionan una solución alternativa en estos casos. Las tecnologías pueden facilitar la conexión, pero también **sustituir vínculos presenciales** o dejar atrás a quienes carecen de acceso o competencias digitales.

Por otro lado, el uso de **las redes sociales y su relación con la soledad** ha sido objeto de estudio a nivel europeo, que se recoge en el capítulo 5 del libro *Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions*²⁵. Este estudio, realizado a partir de la encuesta *EU Loneliness*, encuentra que la juventud europea es más propensa a hacer un uso intensivo de las redes sociales, pudiendo generar situaciones de adicción. Los resultados de la encuesta sugieren que el uso intensivo de las redes sociales pasivas, donde predomina el consumo de contenido ajeno, se asocia con un aumento de la soledad.

Aunque las redes sociales fomentan la conectividad global al permitir a las personas participar en conversaciones, colaborar e intercambiar ideas, facilitando el establecimiento de nuevas conexiones y la formación de comunidades sin limitaciones geográficas u otras barreras, tienen un impacto indudable en la forma en que las personas se comunican. Así, la comunicación en persona ha disminuido y el tiempo que se pasa conectado a Internet ha aumentado. Esta tendencia es más clara en las cohortes de población más jóvenes, que muestran mayor porcentaje de uso intensivo de redes sociales.

Este efecto de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales ha suscitado la cuestión de si el uso de redes sociales puede influir en la aparición de sentimientos de soledad. En la literatura académica se encuentran vínculos entre el uso pasivo de redes sociales y un aumento de la soledad entre los jóvenes. Dicho uso se refiere a aquellas redes en que se consumen contenidos sin participar activamente en

24 SoledadES (2024) Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

25 Sylke Schnepf, Béatrice d'Hombres & Caterina Mauri (Editoras) (2024) *Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions*. Springer.

su creación o en las conversaciones que surgen alrededor de ellos. Un uso pasivo de redes sociales puede provocar que las personas, especialmente las jóvenes, se comparen con las personas que aparecen en las publicaciones, lo que puede generar sentimientos de malestar y soledad, al sobreestimar el bienestar o éxito social que otros exhiben y compararse con ellos. En cambio, algunos autores hallan que interactuar a través de Internet y utilizar las redes sociales con regularidad puede ayudar a las personas a mantenerse en contacto y establecer nuevos vínculos, lo que se asocia con menores niveles de soledad. Sin embargo, no puede establecerse claramente el sentido de la causalidad en estas correlaciones, ya que cabe la posibilidad que las personas que se sienten solas busquen un sustituto de la conexión social en las relaciones parasociales de las redes.

En conjunto, la digitalización actúa como un proceso ambivalente en la producción de soledades: puede reforzar los vínculos cuando existe acceso, competencia digital y usos relacionales significativos, pero también puede profundizar distancias cuando sustituye interacciones presenciales, expone a comparaciones sociales o excluye a quienes no disponen de recursos o habilidades. Estas desigualdades digitales y relacionales muestran que la tecnología no es neutra, sino que amplifica o atenúa vulnerabilidades preexistentes. Por ello, las políticas públicas deben situar la brecha digital como un determinante social de las soledades y promover estrategias que garanticen accesibilidad, alfabetización digital y usos comunitarios de las tecnologías.

Las trayectorias individuales interactúan con estas dinámicas estructurales y generan condiciones propicias para la aparición o intensificación de las soledades.

Transiciones como la entrada en la vida adulta, los cambios de residencia, la maternidad o paternidad, la migración, las rupturas afectivas o la inestabilidad laboral implican reorganización de redes y reajustes identitarios que pueden debilitar los vínculos existentes. Suelen implicar la pérdida simultánea de vínculos familiares, amistosos o comunitarios, así como la reconfiguración del hogar y de los proyectos personales. La literatura muestra que estas transiciones pueden suponer caídas bruscas en el apoyo social percibido y en la participación comunitaria, incrementando la probabilidad de experimentar soledad, especialmente cuando coinciden con otras tensiones económicas, residenciales o de cuidados.

En la juventud, estas transiciones se combinan con precariedad económica, presión social, dificultades de acceso a la vivienda y un uso intensivo de tecnologías digitales que facilita un mayor número de interacciones, pero dificultan la creación de vínculos estables. Posteriormente, en la adultez, la sobrecarga de cuidados, la conciliación o la inestabilidad laboral reducen el tiempo disponible para sostener relaciones significativas. En la vejez, procesos como la jubilación, el deterioro de la salud o la pérdida de personas cercanas pueden derivar en soledad o aislamiento.

La **migración** constituye una de las transiciones vitales más relevantes en la producción de soledades. El traslado a un nuevo país suele implicar la ruptura de redes previas, la necesidad de reconstruir vínculos en contextos desconocidos y la exposición a barreras culturales, lingüísticas o discriminación. De acuerdo con el Barómetro 2024, las personas nacidas en otros países presentan una prevalencia de soledad del 32,5%, casi el doble que la población nacida en España, en parte por el impacto emocional y relacional del propio proceso migratorio. De acuerdo con el Barómetro de 2024, las altas tasas de soledad entre las personas de origen extranjero pueden explicarse como una combinación de dos factores: por un lado, se trata de población relativamente joven y, por otro, presenta una tasa de desempleo mayor que la de la población española.

Además, tal como señala el informe “Percepción y vivencia de la soledad no deseada” (2024) debe tenerse en cuenta el impacto del proceso migratorio en sí mismo, puesto que se identifica como uno de los eventos vitales más determinantes en el riesgo de soledad, incrementando su probabilidad en 14 puntos. El informe señala que la vivencia de la migración y su dimensión de pérdida de la comunidad de referencia y de ruptura de redes sociales previas puede agravar el sentimiento de aislamiento. En sentido contrario, indica que pertenecer a una minoría étnica se asocia con una menor probabilidad de sentir soledad, concretamente, una reducción de 10,5 puntos respecto a la media, lo que sugiere posibles factores protectores como un fuerte sentimiento de pertenencia grupal, normas de reciprocidad y apoyo mutuo o una convivencia más cohesionada en comunidad.

Junto a esto, los **hogares monoparentales** —mayoritariamente encabezados por mujeres— enfrentan una vulnerabilidad relacional particular. La combinación de responsabilidades de cuidado en solitario, menor disponibilidad de tiempo y, en muchos casos, mayores dificultades económicas limita la participación social y reduce la capacidad de mantener redes de apoyo estables. Estas dinámicas hacen que la monoparentalidad sea una trayectoria especialmente expuesta a procesos de producción de soledades.

La **salud** también está relacionada con los procesos de producción de la soledad. La relación entre salud y soledad es bidireccional. Las personas con mala percepción de salud reportan prevalencias de soledad entre el 46% y el 60%, frente al 11% - 17% entre quienes declaran buena salud²⁶. La investigación “Percepción y vivencia de la soledad no deseada”²⁷ halla también que sufrir una enfermedad crónica incrementa la probabilidad de sentir soledad: mientras que la probabilidad de sentir soledad, de

26 SoledadES (2024) Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

27 ISEAK. (2024). Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario. Proyecto CRECE [Informe]. Cruz Roja Española, Madrid, 2024.

acuerdo con sus resultados, es del 40,8% para el conjunto de la muestra encuestada en su estudio, padecer una enfermedad crónica aumenta dicha probabilidad en siete puntos porcentuales. Esta relación no se explica únicamente por la limitación funcional o el aislamiento social asociado, sino también por aspectos emocionales como la fragilidad, la incompreensión o la percepción de falta de apoyo. Por otro lado, las estimaciones realizadas en este estudio encuentran también que el proveer cuidados a personas en situación de dependencia se relaciona con un aumento de cinco puntos porcentuales en la probabilidad de sentir soledad. Este aumento asciende hasta los 13 p.p. cuando se considera la submuestra de mayores de 60 años.

En esta misma línea, el *Informe de la Comisión de la OMS sobre Conexión Social* (2025) afirma que la soledad y el aislamiento social están asociados con un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes, deterioro cognitivo e incluso muerte prematura. El informe estima que, entre 2014 y 2019, la soledad fue responsable de más de 871.000 muertes anuales en todo el mundo (OMS, 2025). Asimismo, se observa que el aislamiento social afecta la memoria y eleva el riesgo de demencia y Alzheimer, mientras que una buena conexión social actúa como factor protector de la salud y es relevante en el rendimiento económico y laboral.²⁸

En cualquier caso, la forma en que el estado de salud y la soledad se relacionan es aún objeto de debate en la literatura académica. Es posible que la salud influya en la aparición de soledad en el sentido de que un mal estado de salud limita la capacidad de las personas para participar en actividades sociales. Además, un mal estado de salud física también aumenta las necesidades de cuidados y apoyo de las personas, lo que podría provocar sensación de soledad si esta mayor necesidad no se ve satisfecha. Por otro lado, las personas que sienten soledad tienden a seguir hábitos menos saludables, descuidar la prevención o abandonar los tratamientos para enfermedades que tengan diagnosticadas.

Esta relación tiene que ver no sólo con el sentimiento de soledad, sino también con el aislamiento social. Es decir, que la relación entre soledad y salud no estaría tanto ligada a la experiencia subjetiva, sino a la situación objetiva de falta de relaciones sociales, aunque la evidencia científica está lejos de ser definitiva. Algunos autores vinculan esta relación entre aislamiento/soledad y mala salud con los determinantes sociales de la salud, lo que podría entenderse como una causalidad común a ambos fenómenos: los factores sociales que pueden influir negativamente en la salud provocan también el aislamiento social y favorecen la aparición de sentimientos de soledad.

28 Organización Mundial de la Salud (2025). From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Asimismo, la **salud mental** está relacionada con las soledades. Según la última Encuesta Nacional de Salud²⁹, más de 2 millones de personas en España (5,25%) sufren cuadros depresivos y un 5,8% ansiedad crónica, cifras que actúan como sustrato de vulnerabilidad para la soledad no deseada. Es crucial destacar el gradiente socioeconómico de estos trastornos: la prevalencia de la depresión se triplica en los grupos de rentas más bajas respecto a las altas, lo que confirma que la angustia psicológica y el aislamiento que a menudo conlleva, es también una expresión de la desigualdad material. Según el Barómetro de 2024, las personas con problemas de salud mental tienen una prevalencia de la soledad de más del triple que las personas que gozan de buena salud mental (49,8% frente al 13,3%).

Además, la situación de las **personas con discapacidad** requiere una atención específica en el análisis de las soledades. Según el Barómetro de 2024, la prevalencia de soledad en este grupo alcanza el 50,6 %³⁰, una cifra significativamente superior a la del conjunto de la población (20%). Esta realidad refleja no solo la mayor exposición a barreras físicas, comunicativas y sociales, sino también las limitaciones persistentes en el ejercicio efectivo de derechos fundamentales como la participación comunitaria, el acceso al empleo, la movilidad autónoma o la vida independiente. Persisten entornos, servicios y dinámicas sociales que no garantizan la accesibilidad universal ni la inclusión plena, lo que incrementa el riesgo de aislamiento y restringe las oportunidades de establecer y mantener relaciones significativas. Estos datos evidencian que la soledad en las personas con discapacidad no es solo una condición individual, sino el resultado de déficits estructurales en la provisión de apoyos, la eliminación de barreras y la construcción de comunidades verdaderamente inclusivas.

En conjunto, las trayectorias vitales y las transiciones biográficas muestran cómo la soledad emerge o se intensifica en momentos de cambio que afectan a la estabilidad de las redes, los roles sociales y la identidad personal. La entrada en la vida adulta, la maternidad o paternidad, las rupturas afectivas, la migración, la jubilación o el deterioro de la salud no actúan como causas aisladas, sino como acontecimientos que interactúan con dinámicas estructurales previas: desigualdad económica, modelo residencial, discriminación o disponibilidad de cuidados, etc.. Esta mirada evidencia que la vulnerabilidad a las soledades se amplifica cuando las transiciones vitales coinciden con contextos sociales desiguales o con falta de apoyos, reforzando la necesidad de políticas que acompañen estos

Además, **el estigma y las normas culturales** también producen soledades. Menos de un 40% de las personas que se sienten solas se sienten

29 Ministerio de Sanidad. Encuesta Europea de Salud en España (EESE) 2020.

30 SoledadES (2025) Estudio sobre discapacidad y soledad no deseada en España. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE.

ten cómodas pidiendo ayuda cuando se sienten solas³¹. En las personas jóvenes, la presión social, la autoexigencia, las comparaciones en redes sociales y la cultura de la hiperconectividad generan tensiones y sensación de soledad. En personas mayores, los estigmas asociados a dependencia o fragilidad dificultan pedir ayuda. Estas dinámicas culturales no son causas directas, pero sí **mecanismos que modelan y amplifican** la experiencia de soledad.

En síntesis, las normas culturales, las expectativas sociales y el estigma no solo condicionan cómo se vive la soledad, sino también la disposición a expresarla, pedir ayuda o activar las redes disponibles. La cultura de la autosuficiencia, la presión por cumplir estándares sociales de éxito o la falta de reconocimiento de la fragilidad humana pueden invisibilizar las necesidades relacionales y obstaculizar la construcción de comunidades cuidadoras.

Abordar estos procesos implica promover cambios culturales que legitimen el cuidado mutuo, reduzcan el estigma asociado a la soledad y fortalezcan la mirada comunitaria como base de las políticas públicas.

En su conjunto, los **procesos de producción de las soledades** muestran que este fenómeno no puede comprenderse desde explicaciones individuales ni desde causas únicas. Las **dinámicas estructurales** —demográficas, territoriales, económicas, laborales, residenciales, de cuidados o digitales— **crean escenarios que condicionan las posibilidades relacionales de las personas**. Estas condiciones se entrelazan con las transiciones biográficas y con las normas culturales que modelan cómo se experimenta, se expresa y se afronta la soledad.

La interacción entre estos niveles produce vulnerabilidades diferenciadas a lo largo del ciclo vital y entre distintos grupos sociales, revelando que la soledad es un fenómeno socialmente producido que requiere respuestas colectivas, integradas y sostenidas. Esta mirada sistémica constituye la base para orientar los retos estratégicos.



31 SoledadES (2024) Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, Fundación ONCE, Fundación AXA.

ANEXO 2: Marcos y políticas de España y a nivel internacional

Referentes del marco jurídico y político

La respuesta a las soledades en el ámbito internacional

El aumento de las soledades en los países desarrollados ha sido objeto de una creciente atención por parte no sólo de la academia, sino también de las instituciones públicas. En la última década, han sido varias las iniciativas puestas en marcha por los gobiernos para atajar las soledades y promover sociedades más conectadas. Entre las adoptadas en el contexto internacional, cabe destacar las siguientes:

- > **“A connected society”**, estrategia publicada en 2018 por el *Department for Digital, Culture, Media and Sport* del gobierno del Reino Unido. Se trata de una estrategia pionera, destinada a combatir la soledad, con la que el gobierno británico se implica en la lucha contra la soledad, llamando a la participación de la sociedad civil, fomentando el voluntariado y la innovación. Finalmente, también busca aumentar el conocimiento sobre la efectividad de las intervenciones implementadas. En ese mismo año se crea un departamento ministerial para la soledad vinculado con el mismo ministerio.
- > En Japón se establece en el año 2021 un **Ministerio de Soledad y Aislamiento**, con el objetivo de fortalecer las comunidades locales y fomentar la interacción social. Las iniciativas que pone en marcha este Ministerio van desde la apertura de espacios que permitan la socialización de las personas, hasta el incentivo al desarrollo de soluciones tecnológicas o la puesta en marcha de programas de sensibilización social, entre otras. El enfoque de sus iniciativas trasciende las soluciones individuales, de forma que busca transformar y fortalecer las comunidades y el entorno físico para fomentar la conexión social.
- > También en Japón, se ha aprobado la primera ley sobre soledades: la **“Ley sobre el fomento de medidas para abordar la soledad y el aislamiento”³²**, que entró en vigor en abril de 2024. El propósito de la ley es conseguir una sociedad en la que ninguna persona que sienta soledad quede desamparada, y en la que las personas se apoyen y conecten entre sí. Esta norma define los principios funda-

32 https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/pdf/law.pdf

mentales que deben inspirar las medidas para abordar la soledad: el reconocimiento de que la soledad puede afectar a cualquier persona en cualquier momento de su vida, que es necesario apoyar a las personas que sufren soledad y a su entorno, y que se debe proveer de herramientas para que superen la soledad y puedan participar en la sociedad de acuerdo con sus preferencias. La ley asigna al gobierno japonés la responsabilidad a la hora de definir las políticas sobre soledades e implementarlas. Las políticas básicas que implementa la ley incluyen, entre otras, crear un plan de prioridades para abordar las soledades, sensibilizar a la población, promover la colaboración y cooperación de los agentes relevantes, apoyar a los gobiernos locales para que se impliquen en el abordaje de las soledades, y promover la investigación sobre este fenómeno.

- > En Estados Unidos, el Cirujano General de EE.UU.³³ publicó en 2023 un documento titulado **“Our Epidemic of Loneliness and Isolation”**, en el que propone que el gobierno de EE.UU. adopte una Estrategia Nacional para promover la conexión social. Este informe sostiene que el aislamiento social muestra una tendencia creciente en los Estados Unidos, y lo vincula a una serie de efectos negativos sobre la salud individual y el bienestar social. Por ello, revertir esta tendencia creciente y fomentar la conexión social implicaría una reducción de los riesgos para la salud de las personas, al tiempo que se fortalecería la seguridad y resiliencia de las comunidades.
- > En Suecia se ha declarado la soledad como un problema de salud pública y se puso en marcha un plan trienal (2023-2025) con una inversión anual de 27 millones de euros para combatir la soledad, especialmente entre jóvenes y mayores. En febrero de 2025, la Agencia de Salud Pública presentó **“Standing together – A national strategy to tackle loneliness”**,³⁴ una estrategia nacional que incluye campañas sociales, apoyo a organizaciones comunitarias y proyectos innovadores. El enfoque sueco destaca la colaboración multisectorial y la promoción de la socialización, así como la sensibilización sobre el impacto de la soledad en la cohesión social.
- > En los Países Bajos se ha llevado a cabo un programa nacional llamado **“One Against Loneliness”**³⁵, liderado por el Ministerio de Salud, Bienestar y Deporte, el cual apoya a los municipios en la creación de planes de acción locales y redes colaborativas para combatir la soledad en todas sus formas. La iniciativa incluye campañas de sensibilización, financiación de proyectos locales y acciones innovadoras como las “Kletska” (cajas de charla) en

33 “U.S. General Surgeon” es el principal portavoz del gobierno federal de los Estados Unidos en asuntos de salud pública.

34 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/28a4981ffd294bcab9a004c8c4d7cea9/standing-together.pdf>

35 La web para visitar el programa es: <https://www.eentgeeneenzaamheid.nl/>

supermercados, que facilitan la interacción social entre clientes y empleados. El programa, ampliado en 2022 para abarcar todas las edades, promueve la colaboración entre administraciones, empresas, organizaciones sociales y ciudadanía, con una coalición nacional que reúne a más de 190 socios.

- En Alemania el gobierno federal publicó la **“Strategy to Counter Loneliness”**³⁶, una estrategia integral que define cinco objetivos principales: sensibilización pública, fortalecimiento del conocimiento, refuerzo de la práctica profesional, actuación intersectorial y apoyo ampliado a las personas mediante servicios accesibles. La estrategia incluye campañas de concienciación, investigación, formación de profesionales y desarrollo de servicios de apoyo, con el objetivo de prevenir y reducir la soledad en todos los grupos de edad y fortalecer la cohesión social.
- Dinamarca ha desarrollado el **“National Partnership Against Loneliness”**³⁷, una alianza multisectorial que reúne a más de 115 actores, incluyendo municipios, regiones, empresas y organizaciones de la sociedad civil. Esta asociación ha elaborado una estrategia y plan de acción nacional con el objetivo de reducir la prevalencia de la soledad a la mitad antes de 2040. El enfoque danés destaca la desestigmatización, la generación de conocimiento, la intervención psicológica y la promoción de comunidades inclusivas, con especial atención tanto a jóvenes como a mayores. Una de las iniciativas clave es la campaña anual **“Danmark spiser sammen”** que promueve encuentros alrededor de la comida para crear nuevos vínculos sociales.
- La **“Campaign to End Loneliness”**³⁸, nacida en Reino Unido y extendida internacionalmente, es una iniciativa de referencia que promueve la sensibilización, la investigación y el intercambio de buenas prácticas para afrontar la soledad desde una perspectiva comunitaria y colaborativa. La campaña organiza conferencias internacionales, impulsa proyectos innovadores y fomenta la acción conjunta entre gobiernos, sociedad civil y agentes locales. Desde mayo de 2024 el **“Centre for Loneliness Studies”** de la universidad **“Sheffield Hallam University”** gestiona la campaña.
- En Francia, destaca la **“Mobilisation Nationale contre L’Isolement des Agés”**³⁹ (MONALISA) una red nacional francesa creada en 2014 que reúne a administraciones, asociaciones y voluntariado

36 <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/248208/5c257556f6e203e27e096f46edf3e8ce/strategie-gegen-einsamkeit-englisch-german-federal-governments-strategy-to-counter-loneliness-data.pdf>

37 <https://www.age-platform.eu/proposal-for-national-strategy-against-loneliness-in-denmark/>

38 <https://www.campaigntoendloneliness.org/>

39 <https://fondationlafrancesengage.org/portfolio/mona-lisa-mobilisation-nationale-contre-lisolement-des-ages/>

para prevenir y reducir la soledad entre las personas mayores. Su enfoque se basa en la acción comunitaria y la cooperación entre distintos actores locales, promoviendo equipos de voluntarios que acompañan y apoyan a quienes se encuentran en situación de aislamiento. La iniciativa fomenta la implicación ciudadana y el trabajo en red, facilitando la detección y el acompañamiento personalizado. Asimismo, también destaca en Francia el programa Ogenie, impulsado por Groupe SOS Seniors y apoyado por el Ministerio de Solidaridades y Familias, utiliza la plataforma digital ogenie.fr para centralizar actividades y recursos locales que refuerzan el vínculo social y previenen el aislamiento de las personas mayores.

Políticas en la Unión Europea

Dentro de la Unión Europea, el *Joint Research Centre* (JRC) de la Comisión Europea publicó en 2023 el informe **“Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey⁴⁰”**, basado en la primera encuesta sobre soledad en el ámbito de la UE, realizada en 2022. Los resultados de dicha encuesta indican que aproximadamente el 13% de las personas en la UE experimentan una profunda sensación de soledad, mientras que más de un tercio se enfrentan a la soledad en ocasiones.

La realización de esta encuesta (*EU-Loneliness Survey, EU-LS*), en la que participaron en torno a 30.000 personas de toda la UE, forma parte del proyecto piloto **“Monitoring Loneliness in Europe”**, del Parlamento Europeo, encabezado por el JRC en colaboración con la Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión. Este proyecto piloto tiene como objetivo profundizar en el conocimiento de la soledad en Europa, sus factores de riesgo y sus consecuencias, tanto para las personas como para las sociedades en su conjunto.

Además de lo anterior, el proyecto piloto también se propone identificar intervenciones y estrategias eficaces para combatir las soledades. Con este fin, se lanzó en 2023 una base de datos en línea⁴¹ que cataloga las intervenciones relacionadas con el abordaje de las soledades que han puesto en marcha los distintos actores en los países de la UE. Hasta septiembre de 2024, esta base de datos identifica 310 intervenciones, puestas en marcha por 282 organizaciones. En esta base de datos, el tipo de organización que con mayor frecuencia (35,6%) es responsable de los proyectos identificados son las ONG, seguida por los gobiernos locales (17,8%). Otras organizaciones cuyos proyectos figuran en la base de datos son asociaciones, fundaciones, congregaciones religiosas, etc.

⁴⁰ Berlingieri, F., Colagrossi, M. and Mauri, C., Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey, European Commission, 2023, JRC133351. El informe se puede consultar en el siguiente enlace: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>

⁴¹ Nurminen, M., Thoma-Otremba, A. and Casabianca, E., Mapping of loneliness interventions in the EU, European Commission, 2023, JRC134255. La base de datos está disponible en: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/loneliness/mapping-loneliness-interventions_en

De acuerdo con los datos disponibles en esta fuente, la mayoría de las intervenciones en la UE están destinadas a las personas mayores (52,5%). Casi un tercio tiene un alcance general (31,2%) y sólo un 8,0% están enfocadas en la juventud. Otras poblaciones objetivo de las intervenciones son los adultos (2,2%), la infancia (1,5%), los hombres (1,5%) o las personas con discapacidad (1,2%) o las mujeres (0,9%).

En cuanto al enfoque de las intervenciones, el más frecuente es el de fomentar la conexión entre las personas (26,1%). Incluyen iniciativas, tanto online como presenciales, que apoyan a las personas para que creen vínculos nuevos o consoliden los que ya tienen, facilitando encuentros y/o organizando eventos que faciliten la interacción social. Un 16,8% de las intervenciones a nivel europeo consisten en organizar actividades en grupo para fomentar la conectividad entre sus participantes. Un 8,6% de las intervenciones registradas en la base de datos del JRC son campañas de sensibilización e información, que también pueden incluir la recogida de información, análisis y generación de nuevo conocimiento sobre las soledades. Otras intervenciones incluyen líneas telefónicas de ayuda (8,2%), apoyo psicológico (5,2%), visitas en el hogar (4,3%) o soluciones digitales/tecnológicas (4,3%).

En total, la base de datos recoge diecinueve estrategias o planes de acción elaborados por distintas organizaciones, mayoritariamente gobiernos locales (52,6%). De estas diecinueve estrategias, siete se han aprobado en España por diversos gobiernos locales y regionales. Destaca la ciudad de Barcelona, que en la base de datos figura con dos estrategias: una para abordar las soledades de la juventud y otra dirigida a la población general.

Cabe citar aquí la publicación a finales de 2024 del libro *“Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions”*, que recopila la información obtenida en los años anteriores por el JRC en el mencionado proyecto piloto de monitoreo de la soledad en la UE⁴². Este libro estudia qué perfiles se ven más afectados por la soledad en la Unión Europea, identifica las experiencias y factores de riesgo que pueden provocar un aumento de la soledad en las personas, aborda la estigmatización de la soledad y analiza su impacto social. Además, subraya la importancia de las intervenciones para combatir la soledad y trata de identificar qué funciona y por qué.

Finalmente, el compromiso de la Unión Europea para con la soledad se ha visto materializado recientemente en el Dictamen de del Comité Económico y Social Europeo (CESE) aprobado el 26 de febrero de 2025 bajo el título **“Abordar la soledad: consolidar medidas en favor de la cohesión demográfica”**⁴³. En él, el CESE hace un llamamiento a la

42 Sylke Schnepf, Béatrice d’Hombres & Caterina Mauri (Editoras) (2024) *Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions*. Springer.

43 Dictamen del Comité Económico y Social Europeo, de 30 de abril de 2025, sobre “Abordar la soledad:

Unión Europea y a los Estados miembros para movilizar recursos con el objetivo de impulsar políticas públicas destinadas a combatir la soledad no deseada y fomentar la conexión social en un contexto de cambio demográfico.

En este sentido, el Dictamen, enfatizando el papel central de las organizaciones de la sociedad civil, así como de los interlocutores sociales (empresas y sindicatos), como agentes clave en la prevención y reducción de la soledad, aboga por estrategias que aborden la soledad a lo largo de toda la vida —desde la infancia hasta la vejez— prestando especial atención a las transiciones vitales y desde un enfoque preventivo transversal en sectores como salud, educación, empleo o urbanismo, con especial atención al entorno construido y los equipamientos sociales en el marco de una estrategia europea integral sobre la soledad durante el próximo mandato de la Comisión Europea (2025-2029). Pero todavía más, cabe destacar que los datos analizados por el CESE muestran que más del 53% de las intervenciones contra la soledad en los Estados miembros se dirigen a personas mayores, mientras que sólo el 8,4% se enfocan en la juventud y el 4,3% en personas con discapacidad o en riesgo de exclusión. En consecuencia, el Dictamen propone ampliar y diversificar las acciones dirigidas a colectivos infrarrepresentados.

Las soledades en la legislación y políticas españolas

El diseño de políticas que aborden las soledades requiere implementar medidas en distintos ámbitos competenciales: servicios sociales, sanidad, educación, empleo, urbanismo, etc. La mayoría de estas competencias han sido asumidas por las Comunidades Autónomas a través de sus Estatutos. Por su parte, de acuerdo con la Ley Reguladora de las Bases del Régimen Local, los municipios también pueden ejercer competencias en materia de servicios sociales, por delegación de la Comunidad Autónoma a la que pertenecen.

De acuerdo con esta distribución de competencias, serán las Comunidades Autónomas y la Administración Local los principales impulsores de políticas que se propongan abordar las soledades. Ello no impide, sin embargo, que la Administración General del Estado adopte iniciativas que incidan en estos ámbitos.

Administración General del Estado

No existen en el marco de la Administración General del Estado medidas específicas y de alcance nacional que traten las soledades. No obstante, sí se menciona esta problemática en algunos textos y estrategias

consolidar medidas en favor de la cohesión demográfica” [DOUE C/2025/2006]. Diario Oficial de la Unión Europea, 26.02.2025, 1-6. <https://www.eesc.europa.eu/es/our-work/opinions-information-reports/opinions/addressing-loneliness-cementing-measures-demographic-cohesion/timeline>

El documento de prospección estratégica **“España 2050. Fundamentos y propuestas para una España a largo plazo”⁴⁴** describe nueve desafíos comunes a los que deberán dar respuesta las políticas que se implementen en los próximos años. Las soledades forman parte, directa o indirectamente, de tres de estos desafíos:

- > el 5º: preparar nuestro estado de bienestar para una sociedad más longeva;
- > el 6º: promover un desarrollo territorial equilibrado, justo y sostenible,
- > y el 9º: ampliar las bases de nuestro bienestar futuro.

Este documento propone afrontar el desafío del desarrollo territorial equilibrado, justo y sostenible mediante la promoción de una mayor cohesión social, trabajando para reducir la vulnerabilidad y la segregación socioespacial y fomentando el sentido de pertenencia a la comunidad. En el ámbito de las soledades propone desarrollar *“sistemas de detección temprana, revalorizando los cuidados comunitarios entre vecinos, implementando planes de convivencia comunitaria y reforzando la intervención de los servicios sociales”*. Se persigue que las ciudades y territorios sean lugares de encuentro en los que convivan personas de distinta edad, origen y condición socioeconómica, de forma cohesionada.

En cuanto al desafío de “ampliar las bases de nuestro bienestar futuro”, el documento incluye la soledad junto al aumento de la longevidad o la prevalencia de trastornos mentales como nuevas realidades sociales que requieren ampliar la calidad y cobertura de los servicios sanitarios y de cuidados. Será necesario el refuerzo de los servicios sociales y sanitarios y el fomento de las relaciones interpersonales en comunidad para reducir las soledades, la insatisfacción de la población y otros trastornos o fenómenos sociales relacionados con la falta de relaciones sociales.

Otro documento estratégico relevante es la **Estrategia de desarrollo sostenible 2030. Un proyecto de país para hacer realidad la agenda 2030**⁴⁵ (Ministerio de Derechos sociales y Agenda 2030, 2021). Esa estrategia asume, entre otros, el desafío de abordar las soledades, poniendo especial énfasis en el medio rural y en la despoblación y la alta dispersión poblacional. Propone reforzar los servicios públicos para lograr un estado del bienestar democrático y resiliente. Alude también al refuerzo de la Atención Primaria en el sistema sanitario, imprescindible para dar respuesta a las crecientes necesidades sociales derivadas del envejecimiento poblacional, el aumento de las enfermedades crónicas o las situaciones de dependencia y soledades.

⁴⁴ https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/200521-Estrategia_Espana_2050.pdf

⁴⁵ <https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/eds-cast-acce.pdf>

El **“Plan de 130 medidas frente al reto demográfico⁴⁶”**, aprobado en marzo de 2021, es un programa transversal de actuación en materia de reto demográfico y lucha contra la despoblación, resultado de la acción coordinada de todos los Departamentos ministeriales. Se relaciona con el reto número 8 de la Estrategia de Desarrollo Sostenible (“Revitalizar nuestro medio rural y afrontar el reto demográfico”), y con la política aceleradora octava (“Cohesión social y territorial. Un medio rural con iguales derechos y oportunidades”).

En este Plan se impulsan acciones dirigidas a la igualdad de trato, inclusión y diversidad, así como a la atención a la infancia, con la meta de garantizar una plena igualdad de derechos en las áreas rurales. Incluye un eje dedicado al bienestar social y a la economía de los cuidados, que avanza en la igualdad de derechos en todo el territorio a partir de una prestación de servicios básicos como los sanitarios y los asistenciales, en condiciones de equidad, en unas zonas, como las rurales, donde la mayor parte de la población es de edad avanzada. Entre los objetivos a abordar en este eje destaca la atención a la población mayor de las áreas rurales, con respuestas adaptadas a las condiciones sociales y geográficas, facilitando la autonomía y accesibilidad, así como a los colectivos sociales más vulnerables en las áreas rurales, garantizando la igualdad de trato, la inclusión y la diversidad sin brechas en el territorio.

Además, la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud⁴⁷**, impulsada por el Ministerio de Sanidad, constituye un marco estatal orientado a mejorar la salud y el bienestar de la población mediante intervenciones intersectoriales, con especial atención a los determinantes sociales de la salud. Esta estrategia promueve un enfoque de curso vital y de acción comunitaria, desplegando activos locales de salud y fomentando entornos que fortalecen el capital social y los vínculos significativos. Estos elementos resultan clave en la prevención de situaciones de soledad no deseada, especialmente cuando se articulan de manera integrada con los servicios sanitarios, educativos y sociales en el territorio.

A su vez, el Ministerio de Sanidad desarrolló en 2021 la guía **“Acción comunitaria para ganar salud. O cómo trabajar en red para mejorar las condiciones de vida⁴⁸”**, una herramienta que promueve la participación ciudadana y la acción comunitaria como ejes para mejorar la salud y el bienestar, y reducir las desigualdades. El documento recoge experiencias y metodologías para dinamizar la cooperación entre ciudadanía, profesionales y administraciones, fomentando la creación de redes y el desarrollo de iniciativas locales que potencien los vínculos sociales y

46 https://www.miteco.gob.es/content/dam/miteco/images/es/plan_recuperacion_130_medidas_tcm30-528327.pdf

47 <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/estrategiaSNS/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

48 https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/docs/Guia_Accion_Comunitaria_Ganar_Salud.pdf

la equidad. El documento apoya la creación de redes y el desarrollo de iniciativas locales que previenen la soledad y el aislamiento social, fortaleciendo los vínculos sociales y la equidad. La guía parte del análisis de los determinantes sociales de la salud y propone estrategias basadas en el modelo de activos comunitarios, con el objetivo de fortalecer la resiliencia y la capacidad transformadora de las comunidades.

Asimismo, el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 impulsó la **Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad 2024-2030**⁴⁹, la cual persigue una transformación profunda del sistema de apoyos y cuidados, superando el enfoque institucionalizado y orientándose hacia un modelo personalizado, domiciliario y comunitario. Este marco impulsa la creación de redes de apoyo relacional en el entorno próximo, reconociendo el papel central de la comunidad en el sostenimiento de los cuidados. Su lógica centrada en la autonomía, la participación y el arraigo territorial refuerza directamente los objetivos del Marco Estratégico de las Soledades, al promover entornos que previenen el aislamiento y fomentan vínculos significativos a lo largo del ciclo vital.

Igualmente, este Ministerio desarrolló la **Estrategia Nacional de Discapacidad 2022-2030**⁵⁰, donde se aborda la soledad como un reto relevante, especialmente en el medio rural, donde las personas con discapacidad enfrentan mayores dificultades para desarrollar relaciones sociales y participar en la vida comunitaria. Este enfoque se integra en el Eje 3, “Igualdad y diversidad”, y se concreta en el objetivo 5, que promueve la inclusión social y la participación activa, prestando especial atención a la accesibilidad, la diversidad territorial y la lucha contra el aislamiento. La estrategia propone medidas para fortalecer el tejido social y garantizar que todas las personas con discapacidad puedan ejercer sus derechos en igualdad de condiciones, independientemente de su entorno.

Finalmente, desde el Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana se ha impulsado la **Agenda Urbana Española**⁵¹, una hoja de ruta para el desarrollo sostenible de ciudades y pueblos hasta 2030. En su Objetivo 6 (Fomentar la cohesión social y buscar la equidad), se destaca la importancia de que los entornos urbanos sean espacios de encuentro, accesibles y participativos. El documento subraya la obligación de garantizar la accesibilidad universal y la participación ciudadana, promoviendo modelos de gobernanza colaborativa que refuercen el tejido asociativo y generen estructuras para la implicación activa de las personas en su entorno. Estas acciones contribuyen prevenir y reducir la soledad y el aislamiento, ya que facilitan la integración social y eliminan barreras que pueden provocar aislamiento, favoreciendo el desarrollo de redes y comunidades más inclusivas.

49 <https://estrategiadesinstitucionalizacion.gob.es/wp-content/uploads/2024/06/Estrategia-para-nuevo-modelo-cuidados-en-la-comunidad.pdf>

50 <https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/discapacidad/docs/estrategia-espanola-discapacidad-2022-2030-def.pdf>

51 https://cdn.mivau.gob.es/portal-web-mivau/ae/doc/AUE-Doc-Completo_compressed.pdf

Comunidades Autónomas

Varias Comunidades Autónomas han puesto en marcha, en los últimos años, numerosas iniciativas para abordar la soledad en sus territorios. Estos planes, programas y estrategias aprobados por las Comunidades Autónomas pueden clasificarse en tres grupos, según su aproximación al fenómeno de las soledades:

1. Incluir el abordaje de la soledad, entre otros asuntos, dentro de planes o estrategias dedicados a algún problema social o colectivo específico (por ejemplo: planes de envejecimiento activo, de atención a personas mayores, etc.).
2. Tratar la soledad de colectivos concretos (especialmente, las personas mayores) mediante estrategias específicas sobre soledad para dichos colectivos.
3. Abordar la soledad a través de estrategias o planes específicos, sin orientar los documentos a un momento concreto del ciclo vital.

Estrategias que incluyen medidas de abordaje de las soledades

En el ámbito autonómico, las políticas pioneras en el abordaje de las soledades son documentos estratégicos en el ámbito de la atención a las personas mayores. Así, la **Estrategia de Envejecimiento activo y saludable 2017-2022**⁵², de la Comunidad Foral de Navarra, hacía referencia a la soledad en las personas mayores en tres de las diez Áreas Estratégicas en las que se estructuraba el texto:

- **Participación y Acción Social:** se afirma que participar en actividades de voluntariado puede tener importantes efectos protectores contra el aislamiento social y contra el sentimiento de soledad.
- **Promoción de estilos de vida saludables:** entablar relaciones sociales positivas contribuye a prevenir la soledad, el aislamiento y aumentar el bienestar.
- **Servicios Sociales, de Salud y Comunitarios:** incluye una línea de actuación de “Detección de situaciones de soledad y diseño de servicios para personas con escasa o nula red de apoyo”.

Aprobada en 2018, la **Estrategia de Atención y Protección Social a Personas Mayores en Aragón**⁵³ incluía un “Programa de actuación con personas [mayores] que viven solas”. Este programa se establece con

52 https://gobiernoabierto.navarra.es/sites/default/files/estrategia_de_envejecimiento_activo_y_saludable_de_navarra_2.pdf

53 https://www.aragon.es/documents/20127/2490005/Estrategia_atencion_personas_mayores2.pdf/789f9394-111c-55d2-0cd5-6b7379fef97c?t=1562834588080

el propósito de atender a las personas mayores que viven solas para garantizar su bienestar emocional y seguridad, reducir su soledad y combatir el riesgo de aislamiento y exclusión social. Incluye la prestación, a través de los Servicios Sociales, de servicios de detección, valoración y seguimiento de personas mayores que viven solas, además de servicios de atención y acompañamiento (servicio de ayuda a domicilio y teleasistencia).

También del año 2018 es la **Estrategia Asturiana de Envejecimiento Activo #ESTRENA 2018-2021**⁵⁴, que incluye el abordaje de la soledad en varios de sus objetivos. En concreto, el objetivo 1.2 se orienta a promover la participación de las personas mayores, potenciando las redes de apoyo social que contribuyan a detectar y mitigar situaciones de soledad y aislamiento. Por otro lado, el objetivo específico 3.3 de esta estrategia promueve las relaciones intergeneracionales, mediante el apoyo a la creación y mantenimiento de redes intergeneracionales e intrageneracionales de relación social, familiar y comunitaria, como recurso de prevención de las situaciones de soledad y aislamiento de las personas mayores. Además, propone incentivar y promocionar propuestas de voluntariado, con especial atención a aquellas que conecten menores y/o jóvenes con personas mayores y aquellas que palien situaciones de soledad o aislamiento.

Un último antecedente puede encontrarse en el **Plan Estratégico Integral para Personas Mayores en Andalucía 2020-2023**⁵⁵, que incluye dentro de sus cinco líneas estratégicas la “Lucha contra la soledad no deseada”. Esta línea estratégica incluye dos programas: el primero, se propone reducir el porcentaje de personas mayores que sufren soledad no deseada mediante, entre otras medidas, el fomento de programas de acompañamiento a personas mayores que se sienten solas, programas que fomenten la convivencia y la participación social de las personas mayores y programas que promuevan la solidaridad intergeneracional. El segundo programa se propone fomentar el voluntariado entre las personas mayores en Andalucía, como herramienta para combatir el aislamiento.

Estrategias que abordan las soledades en colectivos concretos

El segundo grupo de documentos descritos al inicio de este apartado incluye las estrategias centradas en el abordaje de la soledad de colectivos concretos. Dentro de este grupo estaría la **Estrategia regional para tejer redes de valor y prevenir e intervenir en la soledad no deseada de personas mayores de Castilla-La Mancha 2022-2025**⁵⁶.

54 <https://socialasturias.asturias.es/documents/38532/139985/ESTRENA46.pdf/02b-86b40-d573-46b0-63ed-e1bbb2d520ad?t=1631806504679>

55 <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2021-07/Plan%20de%20mayores%202020-23.pdf>

56 https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/pdf/20240301/estrategia_snd_clm.pdf

Este documento se centra en la prevención y la reducción de la soledad no deseada de las personas mayores de la región. Promueve para ello la coordinación y el trabajo en red de distintas áreas del gobierno autonómico y del Tercer Sector de Acción Social en Castilla-La Mancha.

La Comunidad Valenciana, por su parte, ha impulsado la **Estrategia Valenciana de Envejecimiento Activo y Lucha contra la Soledad No Deseada (2023-2027)**⁵⁷, coordinada por la Dirección General de Dependencia y de las Personas Mayores. En ella, se propone una hoja de ruta para promover el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, priorizando la autodeterminación, la participación, la solidaridad intergeneracional, la inclusión y los entornos seguros y amigables. Así pues, bajo el enfoque de la atención centrada en la persona y la responsabilidad pública, la estrategia valenciana se plantea como una herramienta dinámica y eficaz que establece políticas orientadas a que las personas mayores continúen disfrutando al máximo de la vida de la mejor manera posible y acompañadas de toda la sociedad.

La Xunta de Galicia ha aprobado en 2025 la **Estrategia Gallega de Atención a la soledad no deseada**, después de un proceso participativo que buscaba todas las contribuciones posibles para el desarrollo del documento. Esta estrategia aborda la soledad como un problema multidimensional que viene determinado por diversos factores individuales, culturales y sociales, y se articula en torno a 4 ejes: detección, sensibilización, prevención e intervención. Se prevé además la puesta en marcha de un órgano para monitorizar la atención que se presta a las personas que experimentan soledad o el fomento de programas dirigidos a la participación cultural, política y social de las personas en riesgo de caer en soledad no deseada.

Además, el gobierno aragonés ha presentado a mediados de 2025 su **Estrategia para afrontar la soledad no deseado de las personas mayores en Aragón 2025-2028**⁵⁸. Este nuevo documento supone un paso adelante respecto a la estrategia citada anteriormente, ya que en esta ocasión se trata de una estrategia que aborda la soledad de forma específica, si bien enfocado en las personas mayores. La estrategia se estructura en 5 líneas estratégicas, con 11 objetivos generales y 63 medidas. Las líneas estratégicas son: detección, apoyo al proyecto vital, fortalecimiento comunitario, gestión del conocimiento y cogobernanza.

Otras comunidades autónomas están preparando estrategias autonómicas de soledad, como la Región de Murcia, Asturias y Canarias.

57 <https://serviciossociales.gva.es/documents/610693/175155437/Estrategia+Cas.pdf/2c4c8bb9-e141-be-e7-9a6b-f4622e581649?t=1675860982446>

58 <https://www.aragon.es/-/estrategia-soledad-personas-mayores>.

Estrategias que abordan las soledades en el conjunto de la sociedad

En cuanto al tercer tipo de documentos antes descritos, el **Plan Estratégico de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social**⁵⁹ puede considerarse uno de los primeros a nivel autonómico que aborda las soledades en conjunto. Así, la población objetivo del plan es el conjunto de las personas que sienten soledad, aunque se presta especial atención a las personas mayores, las personas con discapacidad y a la población de los entornos rurales. Cuenta con 30 medidas para prevenir, detectar e intervenir en situaciones de soledad, distribuidas en tres áreas:

1. Prevención, sensibilización, información y comunicación.
2. Intervención y apoyo a la persona para el desarrollo y mantenimiento de relaciones sociales.
3. Desarrollo de espacios de encuentros con las personas facilitadoras de las relaciones interpersonales.

A finales de 2024 se aprobó en Cantabria la **Estrategia para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada 2024-2028**⁶⁰. Se trata de una estrategia que aborda las soledades en su conjunto, sin circunscribir sus medidas a un grupo concreto de la población. El documento se estructura en cuatro ejes temáticos:

- > Eje 1: Prevención y sensibilización social
- > Eje 2: Detección y acompañamiento social
- > Eje 3: Coordinación y trabajo en red
- > Eje 4: Generación de conocimiento

Entre los objetivos que estructuran estos cuatro ejes, cabe destacar el fomento del desarrollo de entornos, recursos e infraestructuras comunitarias que faciliten las relaciones sociales y contribuyan a prevenir las soledades. También promueve esta estrategia la colaboración entre los distintos niveles de la administración pública, y la cooperación entre éstos y las entidades del Tercer Sector de Acción Social y otros agentes privados.

Por último, la **Estrategia Asturiana sobre la Soledad No Deseada (2025-2030)**⁶¹, presentada en octubre de 2025, se orienta a todas las

59 <https://serviciossociales.jcyl.es/web/es/plan-accion-castilla-leon.html>

60 <https://www.serviciossocialescantabria.org/uploads/documentos%20e%20informes/Estrategia%20para%20la%20prevencion%20y%20el%20abordaje%20de%20la%20soledad%20no%20deseada.pdf>

61 https://actualidad.asturias.es/documents/533407/0/2025_10_29+Estrategia+Asturiana+Soledad+no+-+Deseada+2025-2030.pdf/61897aa5-2e6b-9709-c09e-b0b32422b7fe?t=1761730775932

personas en riesgo o situación de soledad no deseada a lo largo del ciclo vital. Se articula en torno a tres ejes:

1. Detección y Conocimiento
2. Sensibilización, prevención e intervención
3. Innovación y trabajo en red

La estrategia combina herramientas tecnológicas innovadoras, como la plataforma COVA basada en inteligencia artificial para detección temprana, con campañas de sensibilización, programas intergeneracionales y coordinación intersectorial.

Administración local

En las administraciones locales, numerosos municipios han elaborado estrategias contra las soledades, así como algunas y diputaciones provinciales.

En el nivel provincial, cabe citar tres estrategias:

- El **Plan contra la Soledad de las Personas Mayores**⁶² de la Diputación de Málaga, puesto en marcha en 2018. Su objetivo es detectar y prevenir situaciones de soledad y aislamiento en las personas mayores de los municipios de la provincia. Se propone favorecer la integración y la participación social de las personas mayores. Entre otras medidas, a través de este plan se ofrece un servicio de teleasistencia y se organiza actividades de ocio para mayores.
- La estrategia **“Araba A Punto”**⁶³ de la Diputación Foral de Álava se propone combatir la soledad de las personas mayores mediante el trabajo conjunto tanto de agentes públicos como privados, de la comunidad organizada y también de todas las personas que, a título individual, que quieran formar parte de la búsqueda de soluciones a la sociedad. Su modelo de trabajo se enfoca en tejer redes y puntos de encuentro entre diferentes personas, agentes e instituciones, e implicar a la población para crear una sociedad sostenible en términos sociales y de bienestar.
- La estrategia **“Hariak”**⁶⁴, de la Diputación Foral de Gipuzkoa y la Fundación Adinberri, se puso en marcha en 2021. Su objetivo principal es fortalecer los vínculos sociales, prevenir situaciones de

62 <https://www.estamosaqui.es/wp-content/uploads/2024/11/plan-soledad.pdf>

63 <https://arabaapunto.eus/wp-content/uploads/2021/03/colgador-puerta.pdf>

64 https://hariak.adinberri.eus/documents/85334145/2111228/hariakEstrategia2024-2026_es.pdf/fce33de1-440d-e933-79c2-367a9477f73?t=1718344999136

soledad y ofrecer apoyo a quienes ya la padecen, mediante la implementación de un marco de acción colectiva y colaborativa, con enfoque intergeneracional.

- > La estrategia **“BizkaiSare 2030”⁶⁵** de la Diputación Foral de Bizkaia se puso en marcha en 2024 con el objetivo de fortalecer los vínculos sociales y la cohesión comunitaria, mediante un enfoque integral que combina la creación de redes de agentes comunitarios, el acompañamiento técnico a municipios para elaborar planes de cohesión social, y el diseño de metodologías innovadoras de intervención comunitaria.

Por otro lado, a nivel municipal, la FEMP aprobó en noviembre de 2022 la **Declaración contra la soledad no deseada**⁶⁶, que reconoce esta realidad como factor de riesgo sanitario y establece tres líneas prioritarias: impulsar investigaciones con base científica, promover coordinación entre administraciones con enfoques centrados en la persona y en la prevención del aislamiento, y fortalecer la colaboración con el tejido asociativo. Este posicionamiento institucional constituye un antecedente relevante para que municipios desarrollen actuaciones en sus territorios.

Entre las estrategias municipales, destacan la de Barcelona y Madrid:

- > La **Estrategia Municipal contra la Soledad 2020-2030 del Ayuntamiento de Barcelona**⁶⁷ se plantea como respuesta a la creciente necesidad de abordar la soledad y la exclusión social en una ciudad cada vez más diversa e interconectada. Las medidas incluidas pretenden crear una ciudad más social y conectada, promoviendo programas de voluntariado, actividades intergeneracionales, mejorando los servicios de atención a las personas mayores y creando espacios de encuentro y ocio inclusivos. La estrategia incluye, además, un sistema flexible de seguimiento para facilitar la adaptación de las medidas y acciones a la realidad cambiante de la ciudad. El enfoque de esta Estrategia es transversal, desarrollándose a través de múltiples áreas de trabajo (educación, servicios sociales, salud, seguridad, cultura, deportes y participación ciudadana) y proponiendo una estrecha colaboración con la sociedad civil y las comunidades locales.
- > La **Estrategia Municipal contra la Soledad del Ayuntamiento de Madrid**⁶⁸ (renovada para el periodo 2024-2027) se propone

65 https://gardentasuna.bizkaia.eus/documents/d/gardentasuna/lf-estrategia-bizkaisare-2030_def

66 https://www.femp.es/sites/default/files/multimedia/declaracion_de_los_gobiernos_locales-soledad_no_deseada.pdf

67 https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/estrategia_contra_soledad_barcelona_2020_2030.pdf

68 <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Especial%20informativo/Soledad/Estrategia%20municipal%20contra%20la%20soledad%20emocional%20o%20relacional%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>

“reducir el sentimiento de soledad en las personas mayores a través del fortalecimiento de la amigabilidad de la ciudad, la sensibilización de la ciudadanía, la detección de riesgos y la intervención sobre la soledad y sus consecuencias, todo con el deseo de mejorar la realidad en la que vivimos, especialmente para los mayores que se sienten solos y aislados”. Esta estrategia combina un enfoque institucional con la participación vecinal, la colaboración con el Tercer Sector y la promoción del voluntariado para prevenir, detectar y responder a la soledad no deseada. Adicionalmente, Madrid Salud desarrolla el “Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad No Deseada”, con acciones desde una perspectiva sanitaria y comunitaria, coordinado con las iniciativas municipales.

Cabe mencionar aquí también el **Programa de Prevención de la Soledad no Deseada en Mayores de Albacete**, puesto en marcha en 2021. Este programa cuenta con la colaboración de las áreas de Acción Social, Participación e Igualdad para proponer acciones de detección y seguimiento de personas mayores en situación de soledad, así como para planificar actividades de prevención e intervención.

Además, los municipios rurales y territorios de pequeña escala también desarrollan acciones contra la soledad. En estos municipios, la respuesta a la soledad se articula generalmente a través de modelos comunitarios de proximidad que aprovechan actores locales y redes vecinales preexistentes. Destacan iniciativas como el “**Programa Viernes**⁶⁹” en Cantabria, diseñado específicamente para comarcas dispersas; el programa “**Soledad No Deseada**⁷⁰” en La Rioja, que utiliza farmacias rurales como puntos de detección y referencia; y la estrategia “**Rompiendo Distancias**⁷¹” en Asturias, que atiende barreras geográficas en 43 concejos. Otras iniciativas relevantes incluyen “**Red de Acción Rural**⁷²” en la Comunidad Valenciana, “**Como en Casa**” en Castilla-La Mancha (en municipios de menos de 2.000 habitantes), “**Espacios Sénior Extremadura**⁷³” a través de Grupos de Acción Local, o las “**Casas del Mayor**⁷⁴” de Aragón como centros de encuentro en territorios dispersos. Estos enfoques comparten la activación de tejido comunitario local (comercios, farmacias, parroquias, vecinos como agentes clave), la prevención de despoblación mediante servicios de proximidad, y la coordinación con redes más amplias como la **Red de**

69 <https://sociedadinclusiva.es/download-pdf?id=3287>

70 <https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/haz-gestiones/personas-mayores/deteccion-soledad.ficheros/1626356-SOLEDAD%20NO%20DESEADA.pdf>

71 https://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/publicaciones/folleto_rompiendo_distancias.pdf

72 <https://revader.es/growth-hacking/>

73 https://redpac.es/sites/default/files/documents/Presentacion_Espacios_Senior.pdf

74 Para obtener más información, acudir a la noticia en el siguiente enlace: <https://redpac.es/noticia/aragon-impulsa-las-casas-del-mayor-como-modelo-cuidados-en-el-medio-rural>

Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores⁷⁵ (promovida por la Organización Mundial de la Salud e impulsada en España por el IMSERSO), que en España agrupa 443 municipios en un marco transversal de 8 dimensiones.

Análisis comparado de Estrategias políticas

Este apartado ofrece un análisis comparado de cuatro estrategias, una de ellas internacional y otras tres españolas, de las que una es autonómica, otra provincial y la tercera municipal.

“A connected society. A strategy for tackling loneliness”, del Reino Unido

En primer lugar, la estrategia de Reino Unido “*A connected society. A strategy for tackling loneliness*”⁷⁶, publicada en 2018 por el *Department for Digital, Culture, Media and Sport* (DDCMS)⁷⁷ del gobierno británico, es una de las iniciativas pioneras a nivel europeo y mundial para abordar la soledad. Esta estrategia fue precedida por la *Jo Cox Commission on Loneliness* (2016-2017), que sentó las bases y recomendaciones clave para el desarrollo de políticas públicas en materia de soledad. La estrategia destaca la importancia de las relaciones sociales para la salud y el bienestar de las personas. Describe la soledad como un problema que afecta a todas las edades y grupos sociales y que puede tener consecuencias perjudiciales para la salud mental y física.

El propósito del gobierno británico al implementarla era fomentar el reconocimiento de la importancia del bienestar social, entendido como el efecto positivo que unas relaciones personales satisfactorias y unas redes de apoyo sólidas tienen sobre el bienestar de las personas y sobre el conjunto de la sociedad. Se fija para ello tres objetivos de la acción gubernamental en materia de soledades:

1. Contribuir a mejorar la evidencia empírica para comprender mejor las causas de la soledad, sus repercusiones y qué medidas son eficaces para combatirla.
2. Integrar la soledad de forma transversal en todas las políticas gubernamentales, reconociendo la amplia gama de factores que pueden exacerbar los sentimientos de soledad, y apoyar el bienestar social y la resiliencia de las personas.
3. Entablar un debate nacional sobre la soledad, concienciar sobre sus consecuencias y ayudar a combatir la estigmatización.

⁷⁵ https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/EU2023_ES/docs/MaitePozo.pdf

⁷⁶ “Una sociedad conectada. Una estrategia para abordar la soledad”.

⁷⁷ Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte.

La estrategia comienza realizando un diagnóstico de la soledad y el aislamiento social en el Reino Unido y presenta un plan integral para abordar este problema. Incluye una descripción de las iniciativas frente a la soledad existentes en el Reino Unido en el momento de su publicación, incluyendo tanto políticas gubernamentales como programas de la sociedad civil. A partir del diagnóstico y de los recursos existentes, señala las brechas y los desafíos que deberían ser abordados en los años siguientes.

Para trabajar en estos desafíos, el gobierno británico se compromete a coordinar a todos sus ministerios con competencias relevantes en el abordaje de la soledad, mediante reuniones periódicas de un grupo de trabajo sobre soledad, bajo el liderazgo e impulso del Ministerio de Deporte y Sociedad Civil. Pese a que el foco del documento está en las medidas que adoptará el gobierno, éstas están pensadas para facilitar que otros actores (empresas, gobiernos locales, sociedad civil, comunidades e incluso individuos) tomen la iniciativa en cuanto a medidas que aborden las soledades. En concreto, la estrategia se fundamenta en la siguiente división de roles:

- > El **gobierno británico** tiene un papel de liderazgo, impulsando las políticas sobre soledad.
- > Las **autoridades locales** deben considerar cómo incluir el abordaje de la soledad en sus políticas, trabajando con las autoridades sanitarias, comunidades locales y con la sociedad civil y tratando asuntos prácticos relativos al espacio comunitario y el transporte.
- > Los **servicios públicos, en especial los de salud**, pueden contribuir mediante la prevención y detección de las situaciones de soledad, así como a través de la investigación sobre buenas prácticas e intervenciones eficaces para abordarla.
- > Los **empleadores**, incluyendo a las empresas privadas, deben apoyar al personal a su cargo, facilitando que desarrollen relaciones personales sólidas tanto en el lugar de trabajo como fuera.
- > El **voluntariado** tiene un rol destacado a la hora de crear comunidades fuertes, integradas y conectadas.
- > Finalmente, las **familias, amistades, grupos religiosos y comunidades en general** tienen la capacidad de contribuir enormemente a la creación de nuevas conexiones sociales, ofreciendo oportunidades para el encuentro entre las personas.



Aspectos relevantes:

- Se trata de una estrategia elaborada a nivel estatal.
- Asume un papel movilizador, con el propósito de impulsar la discusión y el reconocimiento de las soledades como problema social creciente.
- El gobierno británico asume el papel de liderazgo y hace un llamamiento a las administraciones y agentes privados para que asuman distintos papeles en el abordaje de las soledades.

Plan Estratégico de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social

El **Plan Estratégico contra la soledad no deseada y el aislamiento social de Castilla y León 2022-2025**⁷⁸, aprobado en el año 2021, es un documento redactado con el objetivo de abordar las soledades en la comunidad autónoma. Destaca por abrir el foco, ya que los documentos similares que se habían aprobado en otras regiones en años anteriores abordaban la soledad de las personas mayores en el marco de estrategias más amplias que abarcaban también otras necesidades de su población objetivo.

El Plan Estratégico de Castilla y León no especifica una población objetivo, de modo que puede entenderse que se dirige al conjunto de la sociedad. No obstante, tanto en su diagnóstico como en el diseño de las acciones resulta evidente que se ha prestado una especial atención a la realidad y necesidades de las personas mayores: de las treinta acciones que incluye el documento, doce se dirigen de forma concreta a las personas mayores y/o mencionan la promoción del envejecimiento activo como recurso contra la soledad. También se pone el foco en la población de las zonas rurales, al ser Castilla y León una comunidad autónoma con una gran dispersión territorial. Por último, las personas dependientes, así como quienes las cuidan habitualmente, son también objeto de atención de varias acciones incluidas en el plan.

El Plan Estratégico de Castilla y León se estructura en **tres áreas temáticas**, que incluyen trece objetivos específicos, desarrollados a través de treinta acciones. Las tres áreas temáticas son las siguientes:

- > Prevención, sensibilización, información y comunicación.
- > Intervención y apoyo a la persona para el desarrollo y mantenimiento de relaciones sociales.
- > Desarrollo de espacios de encuentro accesibles y amigables con las personas facilitadoras de las relaciones interpersonales.

⁷⁸ <https://serviciossociales.jcyl.es/web/jcyl/binarios/309/880/Plan%20Contra%20la%20soledad%20.pdf?blobheader=application%2Fpdf%3Bcharset%3DUTF-8&blobnocache=true>

El área de prevención y sensibilización incluye acciones como campañas de sensibilización, incentivo de programas con carácter intergeneracional que fomenten la solidaridad de la juventud con las personas mayores que viven solas, divulgación de los recursos existentes sobre envejecimiento activo y participación social, entre otros. Además, uno de los objetivos incluidos en esta área está dedicado a fomentar la coordinación y comunicación entre administraciones públicas y con entidades del Tercer Sector de Acción Social para detectar situaciones de soledad.

La segunda área incluye objetivos encaminados a dotar a las personas que sufren soledad de recursos para mejorar sus competencias sociales, preservar su autonomía y garantizar su protección ante situaciones de riesgo o urgencia que pongan en peligro su integridad física o psíquica. Incluye la creación de una prestación social, y adaptación de las existentes, para dar respuesta a las necesidades de las personas que viven solas.

Si la segunda área pone el foco en las personas que sufren soledad, la tercera se orienta a promover espacios de encuentro. Esto incluye la promoción de actividades intergeneracionales, el establecimiento de una cartera de actividades básicas garantizada en todo el territorio, con especial atención a la cobertura en las zonas rurales. Así, se prevé desarrollar “una red de espacios de encuentro municipales que favorezcan el establecimiento de relaciones sociales a las personas y el acceso a actividades con sentido”. Esta área también incorpora acciones encaminadas a reducir la brecha digital, mediante el fomento del acceso a las tecnologías de la información y la comunicación y la conectividad, sobre todo en áreas rurales, y la accesibilidad de aplicaciones y servicios online.

Cabe destacar entre las acciones de esta tercera área la creación de una “Red Amiga”, con el objetivo de “apoyar a las personas que se encuentran en situación de soledad no deseada”. En esta red se integran entidades del Tercer Sector de Acción Social que intervienen con personas mayores y personas que sienten soledad, con el propósito de “generar actitudes de compromiso comunitario que contribuyan a la amigabilidad en los espacios de encuentro”.

Aspectos relevantes:

- La estrategia se dirige al conjunto de la sociedad, pero presta especial atención a la situación de las personas mayores, de las personas dependientes y sus cuidadoras, y del mundo rural.
- Dedicar una de sus áreas estratégicas a promover la creación de espacios de encuentro y a garantizar la accesibilidad en todo el territorio a una cartera de servicios y herramientas para abordar la soledad y facilitar el encuentro entre las personas.

Estrategia provincial: Hariak (Guipúzcoa)

La Diputación Foral de Gipuzkoa y la Fundación Adinberri impulsaron en 2021 la estrategia “*Hariak*”⁷⁹ con el objetivo de dar respuesta al creciente problema de la soledad. Entienden las instituciones que impulsan esta estrategia que las soledades afectan especialmente a las personas mayores, aunque no excluye a otros grupos sociales. La estrategia guipuzcoana tiene como objetivo principal construir un marco de acción colectiva y colaborativa, con enfoque intergeneracional, para fortalecer los vínculos sociales, prevenir situaciones de soledad y ofrecer apoyo a quienes ya la padecen.

El diseño de la estrategia es fruto de un proceso colaborativo, en el que las instituciones han contado con la participación de la sociedad civil organizada para definir sus contenidos. La creación de esta estrategia comenzó en 2021 con la participación de 77 ayuntamientos, 98 entidades sociales y agentes locales, 6 OSIs de Osakidetza⁸⁰, y 20 empresas y centros de innovación. Esta participación plural de agentes tanto públicos como privados se ha mantenido en años sucesivos, tanto en el año 2022 para la puesta en marcha del I Plan de Actuación de la Estrategia (2022-2026), como en 2023, año en el que el proceso participativo se centró en impulsar y desarrollar conjuntamente proyectos vinculados al Plan de actuación.

“*Hariak*” se caracteriza por ser una estrategia mixta. Por un lado, porque implica tanto a las administraciones como a las entidades privadas y al Tercer Sector, tanto en su creación como en su desarrollo. Se comprometen a su desarrollo instituciones públicas de distintos niveles administrativos, así como entidades privadas con y sin ánimo de lucro. Es, además, una estrategia transversal y multidimensional, ya que sus actuaciones abarcan diferentes dimensiones de la vida cotidiana y diferentes ámbitos competenciales de la administración pública (salud, vivienda, servicios sociales, etc.). Es también una “estrategia orientadora y, al mismo tiempo, orientada a la acción”: define un marco de directrices y recomendaciones para orientar la acción de los distintos agentes implicados, en torno a un marco conceptual y unas prioridades comunes. Así, el documento de la estrategia se define como un marco estratégico, que debe ser desarrollado mediante Planes de actuación bienales.

Otra característica que define a esta estrategia es su voluntariedad: la participación en la estrategia es voluntaria, pero las entidades que decidan adherirse a ella adquieren el compromiso de desarrollar medidas

⁷⁹ “Hilos”, en euskera.

⁸⁰ Una Organización Sanitaria Integrada (OSI) es la organización de los “servicios sanitarios dependientes del Ente Público Osakidetza - Servicio vasco de salud para realizar la actividad de provisión de servicios sanitarios aglutinando dispositivos y procesos asistenciales de atención primaria con los de atención hospitalaria con el objetivo último de favorecer la integración clínica en el proceso asistencial del y de la paciente de manera que la atención sanitaria se articule en torno a la persona que constituye el centro de la actividad asistencial” (art. 2.1 del Decreto 100/2018, de 3 de julio, de las organizaciones sanitarias integradas del ente público Osakidetza-Servicio vasco de salud).

concretas que contribuyan a hacer efectivas las recomendaciones contenidas en el texto.

Por último, la estrategia está enfocada a la generación de conocimiento, la comunicación y la sensibilización. Hace hincapié en generar herramientas para difundir las acciones que se lleven a cabo, así como para sensibilizar a la población.

El documento se organiza en cuatro Itinerarios, que estructuran las recomendaciones y directrices de la estrategia:

1. Red y Gobernanza: se constata que en Guipúzcoa existen actores que desarrollan acciones que abordan las soledades, pero no existen dinámicas de comunicación estables y de trabajo en red entre estos agentes. Este itinerario se propone fomentar la toma de decisiones conjuntas, el liderazgo y la gobernanza dentro del campo de la atención a las soledades.
2. Conversación pública: las directrices y recomendaciones incluidas en este itinerario pretenden contribuir al desarrollo de una conversación pública “rigurosa, clarificadora, inclusiva, positiva, propositiva, empoderante y sostenida”, en relación con las soledades.
3. Innovación y extensión: este itinerario agrupa las directrices y recomendaciones orientadas a potenciar la innovación en las actuaciones desarrolladas y extenderlas en el territorio, lo que puede considerarse el principal propósito de la estrategia.
4. Evaluación y conocimiento: la generación de conocimiento a través de la evaluación de esta estrategia y de sus iniciativas es uno de los pilares de “Hariak”, con el fin de “dotar a la comunidad de práctica y de conocimiento de mejores marcos conceptuales, teorías del cambio, métricas y metodologías de medida, valoración y evaluación”.

Además de las recomendaciones y directrices, es importante destacar que la estrategia se articula en torno a tres elementos: recomendaciones (orientaciones genéricas para identificar posibles medidas o actuaciones), compromisos (recomendaciones más concretas que los agentes que se adhieran a la estrategia se comprometen a desarrollar) y proyectos tractores. Éstos últimos son más concretos y de un mayor alcance que los compromisos, con una naturaleza “preferentemente experimental e innovadora”. Por su carácter innovador, son pieza fundamental del itinerario tercero, aunque no sólo se circunscriben a éste.

En el año 2025 se ha concedido 800.000 euros de financiación mediante la convocatoria de ayudas “ADINBERRI-HARIAK” a una docena de proyectos para abordar y prevenir las soledades en Guipúzcoa. Son tres proyectos de exploración, cuatro de experimentación y cinco proyectos

tractores. Al otorgarse estas ayudas, los proyectos financiados pasan a formar parte del I Plan de Actuación de Hariak (2022-2027). Las mencionadas ayudas vienen concediéndose desde 2018 y han financiado 92 proyectos, con un presupuesto total de 6.075.000 euros.

Cabe mencionar también, por último, el “Mapa de Iniciativas de Hariak”, recurso online que difunde los proyectos de abordaje de las soledades existentes en Guipúzcoa. En 2025 recoge más de 100 proyectos.

Aspectos relevantes:

- El proceso de creación de la estrategia ha contado con una amplia participación de agentes públicos de todos los niveles y áreas competenciales de la provincia.
- La interlocución con agentes privados, del sector lucrativo como no lucrativo, ha sido fluida y no se limita al diseño inicial de la estrategia, sino también a los planes de acción.
- La adhesión a la estrategia es voluntaria, pero implica adquirir el compromiso de implementar actuaciones en desarrollo de la misma.
- Se da importancia a la difusión de las herramientas, poniendo en marcha recursos como el “Mapa de iniciativas de Hariak”.

Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030, de la Ciudad de Barcelona

El Ayuntamiento de Barcelona cuenta con una **Estrategia municipal contra la soledad (2020-2030)**, cuya misión es mitigar la soledad no deseada en las diferentes etapas del ciclo de vida y promover las relaciones de calidad, sólidas y duraderas, velando así por el bienestar de la ciudadanía del municipio. El documento se plantea con un horizonte de trabajo amplio de una década, definiéndose como una hoja de ruta flexible que puede ser adaptada en función de los cambios sociales y de las nuevas necesidades que surjan. Cuenta para ello con un sistema de seguimiento flexible que facilita su actualización.

La estrategia marca las grandes líneas estratégicas y de acción para aliviar la soledad en la ciudad de Barcelona. La concreción de las iniciativas que se pongan en marcha recae en los planes de acción, que se prevé sean dos: el primero, ya en marcha, es el Plan de Acciones 2020-2024, al que sucederá un segundo plan de acción para el periodo 2025-2030. Este documento aterriza el despliegue de la estrategia estructurando los programas y acciones que se llevan a cabo para abordar la soledad.

Dentro del organigrama del Ayuntamiento, el liderazgo de la Estrategia corresponde a la Concejalía de Infancia, Juventud, Personas Mayores y Personas con Discapacidad, con la colaboración y el impulso

desde la Gerencia Municipal con el fin de involucrar a todo el Ayuntamiento. Otros departamentos con una implicación destacada son el Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI y la coordinación de la Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores.

La estrategia municipal se vertebra a partir de cuatro líneas estratégicas, transversales y complementarias, y veinticinco objetivos. Las líneas estratégicas son las siguientes:

1. **Sensibilizar y generar conocimiento sobre el impacto de la soledad en la ciudad y en el bienestar de las personas que la habitan:** los objetivos de esta línea incluyen el impulso de campañas y acciones de comunicación para sensibilizar, prevenir y desestigmatizar la soledad, difundir los servicios ofrecidos desde el Ayuntamiento y desde entidades del Tercer Sector de Acción Social.
2. **Desplegar recursos y servicios para prevenir, detectar y atender las situaciones de soledad:** los objetivos de esta línea estratégica pretenden, por un lado, facilitar a la ciudadanía el acceso a recursos, conocimientos y capacidades para generar vínculos y relaciones satisfactorias. Por otro lado, se trata de dotar de herramientas a los profesionales que atienden a las personas para que puedan detectar y prevenir las situaciones de soledad. Finalmente, también se busca reforzar los servicios y programas existentes para atender a las personas en situación de soledad, así como fomentar nuevas acciones y servicios, tanto presenciales como mediante herramientas tecnológicas.
3. **Reestructurar la ciudad y sus ámbitos en espacios comunitarios para hacer frente a las situaciones de soledad:** en esta línea estratégica se incluyen los objetivos orientados a transformar el entorno urbano para recuperar espacios de encuentro y convivencia entre la ciudadanía, haciendo la ciudad accesible y fomentando la cohesión y la conexión social. Se incide tanto en los equipamientos como espacios de relación, como en las redes de apoyo grupal y de cuidados como herramientas para hacer frente a situaciones de soledad.
4. **Adaptar el funcionamiento de la organización municipal a los nuevos retos que plantea la soledad:** en esta línea estratégica se pone el foco en el personal municipal, ya que por un lado se quiere atender a las situaciones de soledad del propio personal, como dotar de herramientas y recursos a los profesionales para integrar la perspectiva de la soledad en su actuación. En esta línea se incluye también el objetivo de establecer mecanismos de coordinación y de trabajo transversal entre ámbitos y profesionales municipales para abordar conjuntamente la complejidad de la soledad.

Le estrategia municipal de Barcelona es el producto de un trabajo en diferentes niveles (técnico, gerencial, político, científico, territorial, ciudadano y de entidades), en el que confluyen cinco esferas de trabajo:

- > **Esfera ciudadana y de entidades.** Se tienen en cuenta las necesidades y las aportaciones tanto de la ciudadanía como de las entidades sociales que trabajan activamente para combatir la soledad. Para ello se abrieron canales de comunicación y participación de la ciudadanía y de las organizaciones sociales, para contrastar las aportaciones recibidas. Estos canales sirvieron, igualmente, para difundir la estrategia y para cimentar el establecimiento de alianzas con entidades y organizaciones sociales.
- > **Esfera académica.** La elaboración de la estrategia fue asesorada por personas expertas del mundo académico y por el Consejo Asesor Científico contra la Soledad (CACS), organismo creado para llevar a cabo la producción intelectual y académica necesaria para redactar la estrategia. Además, se ha establecido una colaboración estable con universidades y otros centros de investigación.
- > **Esfera internacional.** Se recogen aprendizajes y prácticas para combatir la soledad puestas en marcha en otros países, con el propósito de situar a Barcelona como ciudad referente en la atención a las soledades.
- > **Esfera de diagnóstico y análisis de datos.** La estrategia parte de un diagnóstico de situación de las soledades en la ciudad de Barcelona.
- > **Esfera interna de elaboración.** La estrategia se ha elaborado mediante sesiones de trabajo conjuntas, con la participación de todas las gerencias municipales.

Aspectos relevantes:

- Se trata de una estrategia a largo plazo, que marca un horizonte de trabajo amplio.
- Es una estrategia flexible, abierta a incorporar cambios que den respuesta a las nuevas necesidades sociales que puedan surgir, mediante un sistema de seguimiento flexible y de los sucesivos planes de actuación.
- Al ser una estrategia municipal pone el foco en ofrecer servicios y recursos a la ciudadanía.
- Una de las líneas estratégicas se dedica a la transformación de la ciudad para hacerla más amigable y accesible, promoviendo así la conexión entre las personas.

Matriz de comparación de las estrategias

Criterio	Reino Unido	Castilla y León	Hariak (Guipúzcoa)	Barcelona
Nivel	Internacional (Nacional)	Autonómico	Provincial	Municipal
Población bjetivo	Toda la población	Foco en mayores y mundo rural	Toda la población	Toda la población
Enfoque principal	Transversal y movilizador	Territorial y preventivo	Comunitario e innovador	Urbano, participativo y estructural
Participación de actores	Alta: sociedad civil, sector privado, administraciones	Media: administración autonómica, local y tercer sector	Muy alta: 77 ayuntamientos, 98 entidades sociales y agentes locales, 6 OSIs, y 20 empresas y centros de innovación	Muy alta: ciudadanía, entidades, academia, servicios municipales
Transversalidad institucional	Moderada (ministerios clave)	Media	Alta	Muy alta (gerencias municipales implicadas)
Innovación y experimentación	Limitada (en evaluación y concienciación)	Moderada	Muy alta (proyectos tractores, pilotos)	Alta (más centrada en servicios existentes)
Sistema de evaluación	Sí, con seguimiento a nivel nacional	Parcial (evaluación de acciones)	Sí, mediante evaluación comunitaria y seguimiento	Sí, mediante planes de acción bianuales
Horizonte temporal	Indefinido (documento estratégico base)	Medio plazo (2022-2025)	Flexible, articulado por planes bianuales	Largo plazo (2020-2030)

Aprendizajes clave del análisis comparado

Del análisis de estas cuatro estrategias se extraen las siguientes **aprendizajes relevantes** para el desarrollo del Marco Estratégico Estatal de las Soledades:

- 1. El liderazgo institucional es clave**, pero debe ir acompañado de alianzas sólidas y participación plural (como en Hariak o Barcelona).
- 2. El enfoque comunitario es el más eficaz** cuando se apoya en estructuras de gobernanza compartida y recursos estables.
- 3. La transversalidad** (como en Barcelona) permite abordar las soledades desde múltiples sectores (salud, urbanismo, educación).

4. **La innovación social y el pilotaje** (Hariak) aportan valor, especialmente si se acompañan de evaluación y posibilidad de escalado.
5. **La visión intergeneracional y del ciclo vital** debe incorporarse para no limitar el abordaje a personas mayores.
6. **La planificación urbana y territorial** (Barcelona y Castilla y León) es un componente esencial para prevenir el aislamiento estructural.
7. **La flexibilidad temporal y metodológica** (como en Hariak o Barcelona) permite adaptación a contextos cambiantes.



ANEXO 3: Buenas prácticas y aprendizajes transferibles

Este anexo recoge las fichas completas de las **buenas prácticas** seleccionadas en el Marco Estratégico Estatal de las Soledades. En concreto, se incluyen:

- **“RECETAS”**, desarrollado por la **Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC)**, en el marco de un consorcio internacional.
- **“Comunidades de Cuidados”**, impulsada por **Asociación Andecha, Asociación Jubilares y Mayores UDP**.
- **IMEX “Itinerarios de Emancipación de Éxito”**, desarrollado por la **Red para la Emancipación juvenil (FEPA)**.

Las tres experiencias se han seleccionado por su **carácter innovador** y por abordar las **soledades desde distintos ámbitos y enfoques**, combinando intervenciones comunitarias, modelos de cuidados y acompañamiento a lo largo del ciclo vital.

Asimismo, el anexo incorpora **aprendizajes** que puedan servir para inspirar y orientar futuras políticas en el marco del Marco Estratégico Estatal de las Soledades.

Fichas experiencias

RECETAS

1. Entidad y contexto

Entidad: Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC, Vic, Barcelona), que ha formado parte del consorcio internacional del proyecto RECETAS con partners europeos y también de Cuenca en Ecuador y de Melbourne en Australia (ver link de web con nombre y localización de partners: [RECETAS - Recetas](#)). Los tres partners de España en Cataluña, del proyecto y su rol son:

- Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC, Vic, Barcelona) como institución al cargo de las intervenciones en 6 países y de la intervención en la provincia de Barcelona evaluada mediante un ensayo aleatorizado controlado.
- ISGlobal (Barcelona) como coordinadores del proyecto.

- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (Agencia de Salud Pública) como partner de políticas públicas para facilitar la implementación durante y posterior al proyecto.

Territorio: la intervención se ha realizado en las siguientes ciudades de la provincia de Barcelona priorizando barrios socioeconómicamente desfavorecidos: Barcelona, Sabadell, Castellar del Vallès, El Prat del Llobregat, Cornellà de Llobregat, Esplugues del Llobregat, Santa Coloma de Gramenet y Vic.

Situación o necesidad: la necesidad de paliar la creciente soledad en el contexto de la pérdida de espacios de conexión social y de conexión con la naturaleza en la sociedad postpandemia, considerando la soledad al largo del ciclo vital y no exclusivamente de las personas mayores y focalizando en su distribución desigual, es decir que afecta a las personas en situación de mayor vulnerabilidad.

2. Descripción de la práctica

Objetivos: reducir la soledad de personas con distintos perfiles de vulnerabilidad mediante la conexión social, la conexión con la naturaleza y el empoderamiento.

Público destinatario: personas con distintos perfiles de vulnerabilidad que sufren soledad a veces o siempre.

La intervención se ha evaluado mediante estudios en estas **poblaciones:**

- Barcelona (y otras ciudades de la provincia): mayores de 18 años de barrios urbanos socioeconómicamente desfavorecidos
- Helsinki: personas mayores que viven en viviendas tuteladas (excluyendo personas que padecen deterioro cognitivo severo)
- Praga: personas mayores que viven en la comunidad
- Cuenca (Ecuador): personas mayores que viven en residencias y en la comunidad
- Marsella: personas jóvenes migradas y refugiadas en situación de pobreza
- Melbourne: personas refugiadas LGTBIQ+

Además, el partner austriaco UMIT Tirol está realizando estudios económicos de coste-eficacia y de inferencia causal con los datos de Barcelona, Helsinki y Praga teniendo en cuenta los beneficios sociales y de la salud de la intervención, incluyendo el impacto en el uso de recursos asistenciales.

Origen de la intervención: la intervención “Amistad en la Naturaleza” es una adaptación de la intervención “Círculo de Amigos” desarrollada en Finlandia para personas mayores con soledad, probada como eficaz y coste-eficaz. Se ha adaptado a 6 entornos culturales diferentes con poblaciones destinatarias diferentes y se ha focalizando hacia actividades en entornos naturales próximos, accesibles y gratuitos.

Esta intervención es una forma de prescripción social basada en la naturaleza, también llamada prescripción social verde. Utiliza el potencial terapéutico de la naturaleza a nivel emocional, social y fisiológico facilitando las relaciones sociales en un espacio de tranquilidad y desaceleración, así como la reflexión personal y el sentimiento de belleza y de formar parte de un todo que trasciende a uno mismo.

En el estudio **CRONISOL** la intervención “Amistad en la Naturaleza” fue también adaptada a población con soledad en un contexto de cronicidad, específicamente dirigido a personas con condiciones de trastorno mental severo o dolor crónico. Este estudio se realizó en Osona, provincia de Barcelona, colaborando en la identificación y la implementación con los servicios de atención primaria, hospitalarios y de rehabilitación especializados en salud mental y dolor crónico.

3. Desarrollo y funcionamiento

Actividades previas a la intervención:

- **Co-creación** del menú que consiste en un mapa local de lugares y actividades en la naturaleza que sean accesibles, próximos y gratuitos, identificados con los agentes comunitarios.
- **Formación** de profesionales del ámbito social o de salud en la metodología “Amistad en la Naturaleza”.
- **Identificación de personas** que sufren soledad a veces o siempre mediante agentes comunitarios incluyendo los servicios sociales y de salud.

Actividades propias a la intervención “Amistad en la naturaleza:

- **Entrevista individual** por parte de dos facilitadores formados
- **Carta de empoderamiento** escrita por los facilitadores en base a la entrevista y enviada a la persona.
- **9 sesiones grupales** que combinan dinámicas grupales sobre la soledad, la conexión social y el apoyo entre iguales con actividades en la naturaleza elegidas por el grupo a partir del menú según sus preferencias.

Metodología: metodología participativa que busca empoderar al grupo y organizar las actividades de manera que se pueda seguir de forma autónoma al terminar el rol de los profesionales facilitadores. La metodología específica se enseña mediante una formación teórica y una formación práctica, que consiste en facilitar un grupo de forma supervisada por un mentor.

Actores implicados: profesionales del ámbito de la salud o social formados como facilitadores (dos por cada grupo) preferiblemente con experiencia en dinamización de grupos; agentes de la comunidad que identifican personas que sufren soledad y las derivan al grupo; y agentes de la comunidad que identifican lugares y actividades en la naturaleza para construir el menú o mapa de una manera colaborativa.

4. Enfoque e innovación

El **enfoque** de la intervención “Amistad en la Naturaleza” es:

- **Comunitario** al incluir la participación de los agentes comunitarios, incluyendo los servicios sociales y de salud y servicios en entornos naturales y culturales de actividades locales.
- **Inclusivo** al incluir personas con diversidad de orígenes, funcionalidad, estados de salud física y mental, y priorizar personas que viven en barrios urbanos socioeconómicamente desfavorecidos.
- **Intergeneracional** al incluir personas de 18 y más años sin límite de edad máximo, creando un espacio donde personas de diferentes generaciones participan de un mismo grupo en el que compartir y hacer actividades juntos.
- **Personalizado:** la intervención se adapta a nivel individual a través de la entrevista individual inicial y la carta de empoderamiento. Además, las actividades se adaptan a las preferencias y necesidades del grupo según la toma de decisiones de sus participantes.

Entre sus **elementos innovadores** están:

- El **enfoque intergeneracional:** no se enfoca en dos generaciones específicas, sino que se abre a personas en mayoría de edad de cualquier generación.
- **Adaptación al contexto** cultural y al entorno natural.
- **Empoderamiento:** se promueve el empoderamiento del grupo y sus participantes, de manera que las personas encuentren una vía para aliviar su soledad a través de compartir sus experiencias, conocer otras personas y establecer vínculos significativos, experimentar actividades en la naturaleza y conocer lugares y oportunidades en su entorno donde pueden participar.

De esta manera se hace una **combinación sinérgica** entre:

- **Actividades en la naturaleza multisensoriales y artísticas:** las actividades identificadas están basadas en la observación (ej: observación de pájaros), el movimiento (ej: paseo), el desarrollo artístico (ej: poemas, *urban sketching*), o una combinación de estas posibilidades.
- **Dinámicas** que favorecen compartir y reflexionar sobre la soledad y el bienestar y que promueven el apoyo entre los iguales, la creación de vínculos significativos, y también la conexión con la naturaleza.

5. Resultados y aprendizajes

Resultados:

Los resultados preliminares de 5 de los 6 estudios realizados en el RE-CETAS, ya que está pendiente analizar el estudio de Praga, han mostrado una disminución en la soledad. En el proyecto CRONISOL, los resultados de la evaluación de la adaptación con dos grupos de personas con problemas de salud mental crónicos y con dos grupos de personas con dolor crónico muestran que la soledad disminuyó en ambos perfiles.

Los resultados de los análisis económicos iniciales muestran que hay un retorno social de la inversión que requiere la intervención, considerando la aportación social de la intervención frente a los gastos económicos que implica, empleando la metodología de evaluación “Social Return on Investment”.

Factores de éxito:

- El trabajo en equipo transdisciplinar de investigadores de distintas áreas con implicación de agentes comunitarios, profesionales de salud y sociales y de las políticas públicas.
- La evaluación del impacto, del proceso, cuantitativa, cualitativa y económica.
- El enfoque de la soledad desde su complejidad y a lo largo del ciclo vital.

Evidencias⁸¹: Las publicaciones de los resultados obtenidos, incluidos la eficacia de la intervención en cada país con cada grupo de personas

81 Una vez publicadas, estarán disponibles en la página web del proyecto. Los resultados de los estudios piloto iniciales ya han sido publicados: Vert, C, Litt, JS, Gascón, M, Roqué, M, Masó, M, Opacín, N, García, G, Jansson, A, Cattaneo, L, Bártová, A, Briones-Buixassa, L, Carbó, A, Rautiainen, L, Hidalgo, L, Sachs, A, Domènech, S, Blancafort-Alias, S, Homeroval, I, Pitkälä, K, Coll-Planas, L. (2024) **Evaluating the feasibility of “Friends in Nature”, a complex nature-based social intervention to address loneliness and quality of life in six cities worldwide.** Pilot and Feasibility Studies 10, 146. DOI: [10.1186/s40814-024-01575-4](https://doi.org/10.1186/s40814-024-01575-4)

destinatarias, así como los resultados de la evaluación cualitativa, de la evaluación del proceso de implementación y la evaluación económica están en proceso de publicación o de finalización del análisis.

Aprendizajes relevantes para otras intervenciones:

- La soledad es un **fenómeno complejo** que tiene una relación bidireccional con la salud y la salud mental.
- Uno de los principales desafíos es la **dificultad de detectar situaciones de soledad**. Este reto exige una aproximación sensible y contextualizada, capaz de reconocer matices y particularidades en cada persona, determinados culturalmente por normas sociales y reconociendo que está estigmatizada y evitando estigmatizarla más.
- La intervención en personas con soledad requiere **enfoques multicomponente** (también llamados intervención compleja) que implican conocer exactamente qué componentes de la intervención son relevantes e imprescindibles para lograr los objetivos y cuáles pueden ser incluso contraproducentes.
- Resulta fundamental promover el **empoderamiento** de los participantes y generar espacios que les permitan **compartir** experiencias, vivencias y conocimientos propios.
- La importancia de **personalizar la intervención** en función de sus necesidades, considerando también las necesidades básicas para su participación en el proyecto. Por ejemplo, no dar por hecho aspectos como tener habilidades sociales o querer participar en un grupo.
- Necesidad de **adaptación y conocimiento de la realidad local**: Es imprescindible adaptar la intervención y comprender en profundidad la realidad de cada zona en la que se implementa.
- Necesidad de contribuir a **generar conocimiento** sobre qué es la soledad en su complejidad y como prevenirla y abordarla a nivel intrapersonal, interpersonal e sistémico de manera integrada, asumiendo que no tenemos todavía evidencias de cómo aliviar la soledad de la manera que cada cual necesite considerando a la vez sus causas estructurales.

6. Replicabilidad y sostenibilidad

Con la experiencia de la **adaptación** cultural en diferentes poblaciones vulnerables y con distintas características sociales y de salud, y considerando los resultados obtenidos, la intervención demuestra ser altamente replicable en diversos entornos y poblaciones. Específicamente el proyecto RECETAS ya ha **replicado** la intervención “Amistad en la Naturaleza” en **diferentes entornos y poblaciones**:

En el proyecto CRONISOL, la intervención “Amistad en la Naturaleza” fue también adaptada a **población con cronicidad**, condiciones de trastorno mental severo y dolor crónico en Cataluña.

Cabe destacar como elemento clave la **formación** para facilitar la intervención, que incluye los aprendizajes en la adaptación y los elementos mínimos a considerar.

En cuanto a la **sostenibilidad económica**, dado que el objetivo es empoderar al grupo, la mayoría de las actividades no tienen coste, más allá del coste profesional de la facilitación y las horas de los profesionales de la comunidad para derivar, lo cual se realiza dentro del marco de la prescripción social.

Finalmente, desde el proyecto se está desarrollando una **plataforma tecnológica** que facilite la sostenibilidad y escalabilidad de la intervención. Esta plataforma, que se ha pilotado recientemente en un grupo de intervención en Barcelona, todavía no está disponible. Tiene por objetivo facilitar los aspectos logísticos de la intervención como la actualización de actividades en la naturaleza, el contacto entre profesionales facilitadores y participantes, así como el futuro contacto entre participantes de diferentes grupos para hacer actividades en un contexto de presencialidad.

En definitiva, “Amistad en la Naturaleza” es un tipo de intervención en prescripción social basada en la naturaleza que puede ser altamente replicable y sostenible.

7. Recursos y enlaces

La web del proyecto [RECETAS - Recetas](#) permite el acceso a información y materiales del proyecto que se van actualizando. Es destacable el apartado en el que se recogen los artículos publicados, con acceso abierto, y en el que se incluirán futuras publicaciones.

Información del proyecto CRONISOL: [El proyecto CRONISOL, seleccionado por el HISS como solución innovadora para la soledad no deseada - IRIS-CC](#)

En primavera de 2026 se estrenará el documental “*Connection is in our nature*”, que trata sobre el desarrollo del proyecto en las distintas ciudades participantes.

Comunidades de Cuidados

1. Entidad y contexto

El proyecto se llevó a cabo a partir de la agrupación de tres entidades: Asociación Andecha, participación y trabajo comunitario, Asociación Jubilares y Mayores UDP.

La **Asociación Andecha, Participación y Trabajo Comunitario** es una entidad formada por profesionales del ámbito psicosocial que impulsa procesos de cambio desde un enfoque participativo e interseccional, incorporando la dimensión comunitaria como marco de acción y experimentación. Desarrolla proyectos y metodologías de intervención que permitan el diseño de estrategias y soluciones transformadoras basadas en la cooperación, la comunicación y la participación de todas las partes implicadas. Asesora en el diseño de metodologías específicas para la realización de proyectos sociocomunitarios y planes estratégicos.

La **Asociación Jubilares** cuenta con amplia experiencia y conocimiento acerca del proceso de creación de comunidades tipo “*cohousing*” (viviendas colaborativas) de personas mayores o, en todo caso, con voluntad de constituir viviendas para toda la vida. Se trata de una entidad que cuenta con una base social mayoritariamente formada por personas mayores implicadas en la creación de cooperativas y/o comunidades de cuidados. Su ámbito de intervención se sitúa en el entorno físico y social que favorece un envejecimiento activo y saludable, logrado a partir de procesos participativos donde las personas mayores tienen el protagonismo

La **Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)** es una confederación de asociaciones de personas mayores que trabaja desde 1976 por la defensa de los derechos de las personas mayores. Cuenta con un equipo técnico que desarrolla proyectos de acción social de ámbito estatal y también en los territorios donde la entidad cuenta con presencia destacada. En relación con el proyecto, se consideró valiosa su aportación en el trabajo que viene desarrollando en el ámbito rural y, concretamente, en la comunidad de Extremadura.

Los proyectos de apoyo mutuo o comunidades intencionales surgen, frente a las lógicas institucionalizantes, con el objetivo de procurar el bienestar de cada persona desde la satisfacción del proyecto de vida gracias al apoyo del grupo, y considerando la relevancia de la inclusión en la comunidad en la que se establecen.

Por otra parte, el ámbito rural supone, en muchas ocasiones, un contexto de pertenencia y de arraigo, si bien tiende a la despoblación, y puede presentar carencias de servicios adecuados para la satisfacción de múltiples necesidades en caso de situaciones de vulnerabilidad.

2. Descripción de la práctica

Población a la que se ha dirigido el proyecto:

- **Comunidades de *cohousing*.** Personas mayores sin grado de dependencia reconocido, salvo en contadas ocasiones, involucradas de manera comprometida en la creación de comunidades intencionales. Nivel sociocultural muy alto. Con alta predisposición a mejorar su formación y a colaborar en sistemas de apoyo mutuo.

- **Comunidades en el medio rural.** Personas mayores residentes en entornos rurales con diferente nivel de autonomía y grado de dependencia, y con posibles necesidades de apoyo. Algunas personas viven en su propio hogar y otras residen en alguna vivienda con apoyo o residencia. También se ha trabajado con familias y con la comunidad en su conjunto.

El **objetivo general** del proyecto es propiciar comunidades en las que las personas mayores participantes puedan vivir con pleno respeto a sus derechos, fomentando la autonomía y la autogestión de sus proyectos de vida individual y comunitaria, especialmente, si están en situación de dependencia.

Para ello se ha desarrollado un proceso de intervención con los siguientes **objetivos**:

- Acompañar y apoyar a comunidades, tanto tipo cohousing como las presentes en los pueblos con los que se trabaja en el piloto, en la reflexión personal y comunitaria acerca de las necesidades presentes y futuras de cuidado, así como para la selección de acciones y estrategias: estrategias de cocuidado en las comunidades de cohousing y planes de acción local en las comunidades rurales, que favorezcan la permanencia en el lugar y el desarrollo de los proyectos de vida maximizando la autonomía personal y previniendo la institucionalización.
- Desarrollar una estrategia de cuidados de larga duración según el modelo de atención integral y centrado en la persona en comunidades de entornos rurales basadas en redes de apoyo vecinal o comunitario formales e informales, y en comunidades de cohousing sénior, que integre el autocuidado, el cocuidado y la coordinación de los servicios públicos sociales y sanitarios.
- Desarrollar, para ello, metodologías participativas coherentes con los objetivos de las comunidades de cuidados con las que se trabaja. Los procesos de investigación acción participativa planteados incluyen la participación de las personas beneficiarias en el propio diseño de muchas de las intervenciones.
- Formar y sensibilizar a las personas beneficiarias en torno a ciertos aspectos relacionados con los cuidados, con una mirada integral y desde un enfoque de derechos.
- Constituir y facilitar la creación y/o continuidad de grupos motores o comisiones de cuidados implicados en el desarrollo del programa y en la sostenibilidad de las estrategias de cocuidado en el futuro. Objetivos, público destinatario y origen de la intervención.

- Conocer y analizar el impacto que las experiencias de cohousing sénior y otras redes comunitarias tienen en la calidad de vida de las personas mayores en las que interviene este proyecto.
- Identificar los impactos diferenciales del modelo de cohousing sénior y de las redes comunitarias de cuidados, respecto de otros modelos residenciales o asistenciales tradicionales y aportar evidencias fundamentadas orientadas a la toma de decisiones sobre políticas públicas de cuidados de personas mayores basadas en el apoyo comunitario.
- Enriquecer los sistemas de evaluación de los modelos residenciales que conviven en la actualidad y diseñar un sistema sencillo y funcional de autoevaluación multidimensional para las comunidades de cohousing senior y los entornos comunitarios rurales,

3. Desarrollo y funcionamiento

PAQUETE 1. Impulso a comunidades de *cohousing* en proceso.

Se ha desarrollado un proceso participativo para la elaboración de una estrategia de co-cuidados y apoyo mutuo en 7 cooperativas de *cohousing*. Dicho proceso se ha sustentado en una metodología codiseñada con los grupos y se ha recogido en un documento. Las cooperativas redactaron sendas estrategias de cuidados y con ello el equipo técnico de Comunidades de Cuidados elaboró una guía para su redacción que ha contado con la colaboración de otras cooperativas, de forma que pudiera recoger una mayor diversidad de perspectivas de cara a considerar los cuidados con una mirada inclusiva y de carácter integral.

Por otro lado, se desarrolló una formación para la implementación del modelo de atención integral y centrada en la persona para comunidades de *cohousing*.

PAQUETE 2. Evaluación del impacto de comunidades de convivencia sénior existentes en el territorio nacional.

En esta línea de trabajo se ha desarrollado una evaluación de impacto comparada de comunidades de convivencia sénior. El desarrollo de esta evaluación ha comprendido, en primer lugar, la elaboración de la Teoría del Cambio del modelo de cohousing senior. El modelo teórico resultante ha estructurado todas las fases posteriores de la evaluación, desde el planteamiento de preguntas de evaluación, hasta la interpretación de resultados. También se ha establecido un proceso de operacionalización, concretado en una matriz de evaluación. El trabajo de campo ha contado con la participación de 13 comunidades de cohousing activas, y 7 residencias tradicionales.

Las principales conclusiones de la evaluación han permitido extraer evidencias sobre el impacto que tiene vivir en un cohousing sénior respecto

a vivir en una residencia tradicional. Las evidencias se han recogido sobre las siguientes dimensiones: autonomía, bienestar emocional, autoestima, compromiso, actividad, solidaridad, integración, bienestar físico, morbilidad y satisfacción con la vida.

Adicionalmente se ha elaborado un sistema de autoevaluación autosostenido, para que las comunidades de convivencia senior puedan conocer y visibilizar sus bondades y sus oportunidades de mejora. Este sistema de evaluación ha sido creado tras un proceso Delphi en el que han participado diferentes personas expertas.

PAQUETE 3. Impulso a los Cuidados Comunitarios en entornos rurales.

Se han llevado a cabo 6 experiencias piloto de comunidades rurales corresponsables con los cuidados, que han tenido lugar en los municipios de Casas del Castañar, Santa Cruz de la Sierra y Eljas (Cáceres, Extremadura), Muñoveros (Segovia, Castilla y León), Maranchón (Guadalajara, Castilla La Mancha) y Fresnedillas de la Oliva (Madrid). Se ha trabajado llevando a cabo un mapeo de agentes locales, estableciendo acuerdos de colaboración con los ayuntamientos implicados, y conformando 4 grupos motores y un grupo de voluntariado estable en dichos pueblos. Durante 2022, se trabajó en la puesta en marcha de procesos de diagnóstico participativos y diseños de planes de acción comunitario integrales, que ha dado como resultado la elaboración de 6 documentos de diagnóstico y **6 planes de acción local en materia de cuidados, envejecimiento y dependencia**, que se han realizado contando con los principales agentes sociales y comunitarios de los territorios.

Esos planes de acción se han priorizado con las comunidades locales, para dar lugar a lo largo de 2023 a la puesta en marcha de varias **iniciativas** que promovieran una estrategia de co-cuidados comunitarios, a saber:

- Creación de un **espacio comunitario**, nuevos servicios sociosanitarios y actividades de encuentro significativo en Muñoveros.
- Nuevos **servicios de cuidados**: terapia ocupacional y actividades de formación y ocio significativo en Fresnedillas de la Oliva.
- **Actividades comunitarias de acompañamiento a personas mayores** con voluntariado en Maranchón.
- **Recuperación de espacios** para el encuentro en Eljas.
- **Servicio de Comidas a domicilio** y actividades lúdicas y formativas en Casas del Castañar
- Promoción de la autonomía y del **ocio saludable y significativo** en Santa Cruz de la Sierra.

Así mismo se han llevado a cabo la puesta en común entre las distintas experiencias y la realización de comunidades de aprendizaje entre diferentes iniciativas y personas expertas, generando espacios pedagógicos en cada una de las localidades en torno a los grupos motores y actividades abiertas a las comunidades, así como mediante la realización de dos encuentros presenciales (2023 Coria-Pescueza y 2024 Muñoveros) de grupos motores de iniciativas de cuidados en entornos rural y un encuentro *online* de estos grupos con las cooperativas de *cohosuing* participantes en el proyecto.

También se han elaborado de una Guía metodológica *“Cuidando en comunidad: una guía metodológica para proyectos de cuidados con base comunitaria para personas mayores en entornos rurales”* y de buenas prácticas: *“Guía de experiencias inspiradoras de cuidados en el entorno rural”*.

4. Enfoque e innovación

Enfoques aplicados:

- Enfoque de derechos y personalización
- Apoyo mutuo: mutualismo comunitario.
- Participación hasta la autogestión.
- Cuidados en el lugar decidido.

Elementos innovadores:

- **Codiseño de iniciativas de cuidados y apoyos con base comunitaria en el medio rural** a partir de grupos motores que participan en todas las fases del proceso y la gestión de los servicios. A partir de la conformación de grupos motores creados con este objetivo, y compuestos por una variedad de agentes, incluyendo, personas con necesidades de apoyo, familiares, tejido asociativo más significativo, personal técnico de recursos locales, y tras proceso de sensibilización sobre el modelo, empoderamiento y cohesión, se codiseñan iniciativas y se implementan con base comunitaria.
- Modelos de **gobernanza público-comunitaria** a través de la conformación de juntas o equipos gestores. Se establecen reuniones y talleres participativos con periodicidad para la cogestión de las iniciativas.
- **Nuevos equipamientos y redes comunitarios activos** como estrategia de cuidados y permanencia en el entorno para personas con necesidades de apoyo en el entorno rural.

- **“Cohousing para toda la vida”:** Modelo residencial basado en el tradicional “Cohousing senior”, comunidad intencional de apoyo mutuo autopromovido y autogestionado, de carácter cooperativo, donde la innovación reside en el carácter finalista, es decir, que procura la permanencia en la vivienda y comunidad hasta el final, si es el deseo de sus habitantes, incluso en situaciones de dependencia.
- **Sistemas de autoevaluación autosostenido** para cooperativas de *cohousing* senior.

5. Resultados y aprendizajes

La **activación de las redes de apoyo comunitario beneficia a la comunidad en su conjunto**, no solo a personas con necesidades de apoyo, mostrando el bienestar y satisfacción de necesidades psicoemocionales de otros miembros de la comunidad participantes, y consiguiendo mayor cohesión para emprender otras iniciativas contra la despoblación u otros ámbitos del desarrollo territorial en entornos rurales.

Existe **relación entre el Índice de Sentido de Comunidad (ISC) y la cultura de la participación de un municipio y las posibilidades de éxito de estrategias comunitarias** de cuidados. En aquellos lugares con mayor tejido asociativo, cultura y memoria de participación, mejores vínculos y sentido de comunidad este tipo de estrategias son más viables y con mayor posibilidad de sostenerse en el tiempo. En aquellos donde el tejido y el ISC es más débil es necesario fortalecerlos previamente.

También resulta interesante integrar a grupos motores y/o asociaciones locales en la gobernanza y gestión de las iniciativas de cuidados, lo que influye positivamente en el sostenimiento de la activación comunitaria a lo largo del tiempo. Estas nuevas formas de gestión pueden implicar innovación y democratización para la administración, así como optimización de los recursos.

El impulso de **una estrategia de cuidados a nivel comunitario influye positivamente en el aumento de la red de apoyo de las personas:** se sienten más cuidadas, y también más cuidadoras. La activación de estrategias orientadas a la generación de un modelo de cuidados de base comunitaria **conduce a un mayor sentido de comunidad de las personas participantes** a dos niveles:

1. Se observa un mayor reconocimiento de que las personas del pueblo cuentan con necesidades, prioridades y metas similares.
2. Se observa un incremento de los espacios de interacción cuando las personas participantes reconocen que pasan más tiempo con las personas del pueblo y disfrutan estando con ellas.

Debido a lo anterior, se evidencia la necesidad de **incluir el abordaje comunitario** dentro de los programas y de los presupuestos de Servicios Sociales y Dependencia.

El modelo *cohousing* para toda la vida solo es posible si **se ofrece a los grupos referentes, formación y acompañamiento especializado**. La construcción de un modelo propio de cuidados de larga duración requiere de la participación efectiva de todas las personas miembros de las cooperativas, independientemente de que se desarrollen comisiones específicas para operativizarlo en su desarrollo posterior. Es necesario decidir sobre aspectos económicos, técnicos, laborales, y que éstos estén en consonancia con los valores personales y de la comunidad, con el marco de convivencia de la propia comunidad intencional y con el marco jurídico y normativo en vigor.

Algunos logros conseguidos:

- Mejora del Índice del Sentido de Comunidad (ISC) de los municipios de intervención y el bienestar emocional de las personas mayores y en situación de dependencia, beneficiarias del proyecto.
- Creación o fortalecimiento de redes de apoyo comunitarias
- Un entorno comunitario resiliente tal y como acredita el informe de evaluación llevado a cabo en 6 localidades.
- Formación de 4 grupos motores estables.
- 6 informes de diagnóstico participativo.
- 6 planes de acción local sobre cuidados, envejecimiento y dependencia.
- Creación de 2 nuevas asociaciones como evolución de grupos motores.
- Creación de 1 grupo de voluntariado que continúa trabajando de manera autónoma.
- Creación de una mesa de mayores.
- Creación de un centro sociocomunitario y varios nuevos servicios que no se prestaban.
- Recuperación de uso de espacios en desuso o infrautilizados y mejora de accesibilidad.
- Generación de nuevos espacios de encuentro y ocio significativo.

- Mayor implicación de las Administraciones locales en estas temáticas y mayor consciencia de la necesidad de un cambio de modelo.
- Implicación de asociaciones y grupos motores en la gobernanza de los nuevos servicios.
- Personas que no salían de la residencia o se encontraban aisladas, ahora participan en iniciativas comunitarias.
- Mejora índice sentido de comunidad y aumento de red de apoyo social.
- Contribución al cambio de cultura de cuidados: pronosticamos mayor apertura y cambios actitudinales a un nuevo enfoque y modelo de cuidados.

6. Replicabilidad y sostenibilidad

La creación de un modelo claro con fases y diseños metodológicos concretos tanto para la creación de estrategias de cuidados en cooperativas de *cohousing* como para el impulso de cuidados comunitarios en entornos rurales, y las sendas guías metodologías y materiales generados, son elementos que facilitan su adaptación y replicabilidad en otros contextos.

Las estrategias basadas en grupos motores y alianzas con ayuntamientos han hecho posible su mantenimiento en varios de los municipios, que facilitan su mantenimiento o adaptación a otros contextos.

7. Recursos y enlaces

- Web del proyecto: Comunidades de Cuidados – Cohousing y redes vecinales de apoyo
- Publicaciones: Innovaciones de Comunidades de Cuidados: Publicaciones – Comunidades de Cuidados
- Vídeos: [https://comunidadesdecuidados.org/Comunidades de Cuidados](https://comunidadesdecuidados.org/Comunidades%20de%20Cuidados) - YouTube
- Presentación: Presentación completa resultados y logros

IMEX “Itinerarios de Emancipación de Éxito”

1. Entidad y contexto

La Red para la Emancipación juvenil (FEPA) trabaja desde 1999 para mejorar la calidad de vida y el tránsito a la vida adulta de jóvenes en situación de vulnerabilidad, especialmente quienes han estado bajo el sistema de protección y carecen de apoyo familiar. Su misión se centra

en acompañar procesos de emancipación seguros y personalizados, promoviendo igualdad de oportunidades y plena inclusión social.

FEPA agrupa actualmente a 75 entidades especializadas en 13 comunidades autónomas, que desarrollan itinerarios de emancipación mediante un enfoque integral y comunitario. La estrategia se basa en la confianza mutua, la participación activa de jóvenes y entidades, el aprendizaje en red y el respeto a la diversidad. Este trabajo colaborativo permite compartir metodologías, posicionamientos y experiencias con administraciones, universidades y otros agentes sociales.

La necesidad que motivó la iniciativa surge de la falta de un modelo estatal que garantice la desinstitucionalización efectiva y la ausencia de indicadores comunes para evaluar el impacto de los recursos existentes. Ante esta realidad, **FEPA impulsó el Proyecto IMEX “Itinerarios de Emancipación de Éxito”**, financiado por Next Generation EU a través del Ministerio de Derechos sociales, Consumo y Agenda 2030, para consolidar un modelo innovador que avance del asistencialismo a una atención centrada en la persona.

IMEX introduce la figura del Referente de Emancipación, profesional clave que acompaña transversalmente en áreas como empleo, vivienda, formación y apoyo emocional. El proyecto se desarrolló en nueve comunidades autónomas, con la participación de 36 entidades, 10 administraciones y universidades, generando conocimiento, buenas prácticas y herramientas transferibles para avanzar hacia políticas públicas modernas y eficaces.

2. Descripción de la práctica

El Proyecto **IMEX “Itinerarios de Emancipación de Éxito”** surge para dar respuesta a una necesidad crítica: **la falta de un modelo estatal que garantice la desinstitucionalización segura y el tránsito exitoso a la vida adulta de jóvenes extutelados**. Actualmente, este colectivo afronta graves dificultades en vivienda, empleo, formación y bienestar emocional, agravadas por factores como migración, salud mental, género o riesgo de exclusión social. La intervención se origina tras un análisis participativo con entidades, administraciones y universidades, que evidenció la ausencia de indicadores comunes y de políticas coordinadas para evaluar y mejorar los procesos de emancipación.

Los **objetivos principales** son:

- Crear un **Modelo Estatal de Referencia en acompañamiento a la juventud extutelada de 18 a 25 años**, replicable y basado en la atención personalizada.
- Diseñar y validar un **sistema de indicadores común** para medir impacto y resultados, así como mejorar las políticas públicas que se dirigen a las personas jóvenes extuteladas.

- Implementar **acciones innovadoras** en vivienda, inserción laboral, formación y apoyo emocional.
- Consolidar la figura del **Referente de Emancipación**, profesional clave que acompaña transversalmente el itinerario hacia la autonomía.
- Promover la participación activa de jóvenes y entidades, la transferencia de conocimiento y la generación de políticas públicas eficaces.

Público destinatario directo: personas jóvenes de 18 a 25 años extuteladas.

El proyecto IMEX apuesta por la innovación social, la perspectiva de género, la digitalización y la economía verde, contribuyendo a la modernización de los servicios sociales y a la cohesión social, así como a la transformación del modelo hacia una mirada más desinstitucionalizadora en el acompañamiento a itinerarios de emancipación de personas jóvenes exuteladas.

3. Desarrollo y funcionamiento

El proyecto IMEX se ha estructurado en **7 paquetes de trabajo**:

- 1. Coordinación y gestión del proyecto:** herramientas de seguimiento técnico- económico, repositorios compartidos y planes de contingencia.
- 2. Sistema de indicadores:** Diseño y validación de un sistema estatal para evaluar políticas y programas de emancipación, con aplicación piloto en varias CCAA.
- 3. Modelo de intervención estatal:** Desarrollo de principios pedagógicos y estándares de calidad para la atención centrada en la persona y el enfoque comunitario.
- 4. Acciones innovadoras hacia la comunidad:**
 - Referente de emancipación.
 - Vivienda.
 - Formación e inserción laboral.
 - Fortalecimiento personal.
- 5. Acciones hacia la Administración y sociedad:** Creación de alianzas, acuerdos y plataformas digitales para la recogida de datos y mejora de políticas públicas.

6. Evaluación y transferencia: Diseño y aplicación de instrumentos de evaluación (pre- test y post-test), dos evaluaciones intermedias, una final y una diferida, con enfoque sociocrítico y participativo.

7. Comunicación y difusión: campañas, encuentros territoriales, materiales audiovisuales y un evento final.

La **metodología** combina **enfoques cualitativos y cuantitativos:** Investigación Acción Participativa con implicación activa de jóvenes y entidades; investigación evaluativa para validar científicamente las acciones innovadoras; **práctica reflexiva mediante comunidades de aprendizaje** y grupos de discusión; y un **paradigma sociocrítico** orientado a la mejora social continua. Se emplearon herramientas como CRM, cuestionarios, fichas técnicas y guías metodológicas, junto con instrumentos para medir autonomía, bienestar emocional, redes de apoyo y satisfacción.

Actores implicados:

- FEPA, 36 entidades en 9 CCAA, universidades (UNED, UAB, UdL), administraciones autonómicas y el Ministerio de Derechos Sociales.
- 1.179 jóvenes extutelados (2022-2023) y otros agentes como empresas, centros educativos, familias acogedoras, voluntariado y medios.

4. Enfoque e innovación

El proyecto IMEX se basa en dos pilares metodológicos: **la Atención Centrada en la Persona (ACP)**, que sitúa a cada **joven como protagonista** de su itinerario respetando ritmos, necesidades y aspiraciones; y el **Enfoque Comunitario**, orientado a crear redes de apoyo y favorecer la participación social para evitar la reinstitucionalización. Ambos se complementan con principios de inclusión, interseccionalidad y perspectiva de género, incorporando la diversidad cultural, migratoria y de capacidades.

IMEX impulsa transformaciones estructurales en la atención a jóvenes extutelados:

- **Figura del Referente de Emancipación**, un rol profesional novedoso que acompaña integralmente el itinerario hacia la autonomía, combinando apoyo emocional, orientación laboral y gestión de recursos, y centrándose en el principio de personalización del acompañamiento.
- **Sistema estatal de indicadores**, diseñado y validado científicamente, que permite evaluar políticas públicas y programas de emancipación con criterios homogéneos y transferibles.

- **Acciones experimentales en vivienda**, modelos colaborativos, como cooperativas de vivienda, que rompen con la lógica institucional y fomentan la autogestión.
- **Acciones experimentales en fortalecimiento del Individuo**, situando en el centro la necesidad de apoyo terapéutico y de desarrollo personal en los itinerarios de emancipación, y dando respuesta a cuestiones relacionadas con la salud mental de las personas jóvenes extuteladas.
- **Comunidades de aprendizaje y práctica reflexiva**, que convierten la intervención en un espacio de co-creación entre jóvenes, profesionales, entidades y administraciones, donde la generación de conocimiento pivota sobre una coordinación horizontal y multiactor.
- **Transversalidad**: incorpora economía verde, voluntariado y alianzas con empresas para mejorar la empleabilidad en sectores sostenibles.

Este enfoque integral y participativo convierte a IMEX en un modelo replicable que redefine la emancipación juvenil como un proceso basado en derechos, autonomía y bienestar.

5. Resultados y aprendizajes

El proyecto IMEX ha logrado avances clave en la atención a las personas jóvenes que han pasado por el sistema de protección, consolidando un **Modelo de Atención para la Emancipación y un Sistema de Indicadores para evaluar políticas públicas**. Entre los resultados más relevantes destacan:

- **Impacto directo**: 1.179 jóvenes participaron en acciones innovadoras (referente 564, vivienda 221, formación e inserción laboral 194 y fortalecimiento personal 200), mejorando su autonomía, bienestar emocional y empleabilidad. Se registraron incrementos en contratos indefinidos (+8,4%), estabilidad residencial (+14,3%) y percepción de cobertura de necesidades básicas (+19,1%), en la línea de referente.
- **Fortalecimiento profesional**: 246 profesionales implicados en procesos formativos y práctica reflexiva, consolidando competencias en enfoque desinstitucionalizador y atención centrada en la persona.
- **Innovación metodológica**: Creación de 21 estándares de calidad de la aplicación del enfoque desinstitucionalizador en la atención a personas jóvenes extuteladas y un Manual del Referente de Emancipación que recoge los principios del acompañamiento integral basado en el modelo de atención centrada en la persona y el enfoque comunitario.

- **Transferencia de conocimiento:** Elaboración de guías y manuales (Referente de Emancipación, Buenas Prácticas, Vivienda, Inserción Laboral y Fortalecimiento), difundidas en jornadas territoriales y evento final con más de 300 asistentes.

Los resultados confirman que la **figura del referente es esencial y debe activarse antes de la mayoría de edad para prevenir la soledad y facilitar una transición segura**. También se evidencia que la **desinstitucionalización exige modelos habitacionales diversos y sostenibles**, apoyados en **formación continua, estabilidad profesional y evaluación integrada**. IMEX demuestra que la emancipación no se reduce a vivienda y empleo, sino que implica autonomía, redes de apoyo y bienestar integral, ofreciendo un marco replicable para futuras intervenciones.

6. Replicabilidad y sostenibilidad

IMEX se concibe como un modelo **transferible y escalable** que puede adaptarse a diferentes territorios gracias a su diseño basado en principios universales: **atención centrada en la persona**, enfoque comunitario y metodologías participativas. Estos elementos permiten que el modelo se implemente en contextos diversos, ajustando recursos y estrategias según la realidad local, autonómica o estatal.

Factores que facilitan la replicabilidad

- **Sistema de indicadores:** herramienta validada científicamente que ofrece criterios homogéneos para evaluar políticas y programas, adaptable a cualquier comunidad autónoma.
- **Modelo FEPA y Manual del Referente de Emancipación:** documentos que recogen metodologías, estándares y experiencias contrastadas, facilitando la transferencia del conocimiento, y el análisis de la normativa existente en materia de tránsito a la vida adulta para la incidencia política desde las entidades de los territorios con presencia de FEPA. Actualmente se desarrollan proyectos formativos dirigidos a estudiantes de la rama social, profesionales de la admón. pública y del tercer sector para mejorar la atención a la juventud extutelada.
- **Alianzas multiactor y multisectoriales:** la red de colaboración con entidades sociales, empresas y administraciones constituye un modelo de gobernanza que puede reproducirse en otros territorios. Actualmente FEPA promueve en sus territorios de acción la creación de redes de emancipación autonómicas, donde propiciar espacios de coordinación horizontal y mejora de políticas públicas.

La **sostenibilidad** se garantiza mediante la integración del sistema de indicadores en políticas públicas y la formación continua de profesionales

y personal de la administración pública, constituyendo un reto para FEPA y sus entidades federadas la sistematización de las metodologías experimentadas en IMEX a nivel territorial y la escalabilidad a nivel autonómico.

7. Recursos y enlaces

FEPA, ha completado un proceso de transformación que incluye la renovación de su imagen corporativa, la ampliación de su misión y la presentación de su nueva página web. Esta actualización refuerza la identidad de la federación y su compromiso con la mejora de la atención a las personas jóvenes que han pasado por el sistema de protección. Para acceder a la web de FEPA: <https://www.fepa.es/>

La nueva web incorpora un espacio específico dedicado al proyecto IMEX, considerado un hito para FEPA por su carácter participativo y su impacto en la creación de acciones innovadoras dirigidas a la emancipación juventud extutelada. IMEX permitió desarrollar un sistema de indicadores para fortalecer las políticas públicas y un Modelo de intervención útil para la incidencia territorial. Para acceder a la Web de IMEX: <https://www.fepa.es/portfolio/imex/>

En relación con los informes, **guías y manuales desarrollados** en el marco del proyecto IMEX, se recogen los siguientes entregables del proyecto que avalan todo el trabajo de investigación e innovación:

- Manual del Referente de Emancipación. Enlace: https://www.fepa.es/wp-content/uploads/2025/09/IMEX-Manual-Referente_FEPA.pdf
- Modelo de atención para la emancipación de las personas jóvenes que han sido tuteladas por el sistema de protección. Enlace: https://www.fepa.es/wp-content/uploads/2025/09/IMEX-FEPA_Modelo_acompanamiento_juventud_extutelada.pdf
- Sistema de Indicadores para evaluar las políticas y programas de apoyo a la transición de las personas jóvenes extuteladas a la vida independiente. Enlace: https://www.fepa.es/wp-content/uploads/2025/09/IMEX-Sistema_indicadores_evaluacion_politicas_publicas.pdf
- Tejiendo Conocimiento: guía de buenas prácticas en vivienda, formación e inserción laboral y fortalecimiento del individuo. Enlace: https://www.fepa.es/wp-content/uploads/2025/09/IMEX-Guia_buenas_practicas_v02_digital.pdf
- Informe de evaluación del Enfoque Desinstitucionalizador hacia la juventud extutelada. Enlace: https://www.fepa.es/wp-content/uploads/2025/09/IMEX-Informe_3_Resumen_Ejecutivo_Enf_Desinstitucionalizador_FEPA_GRIAF.pdf

Aprendizajes de las prácticas

A continuación, se recogen los **aprendizajes** que puedan servir para orientar futuras políticas en el marco del Marco Estratégico Estatal de las Soledades.

Aprendizaje 1: Enfoque comunitario y relacional

Dicho enfoque es esencial para prevenir y abordar las soledades de acuerdo con el análisis de las tres experiencias. Las experiencias muestran que situar a la comunidad y los vínculos sociales en el centro de la intervención es fundamental para prevenir y reducir la soledad. De esta manera, el fortalecimiento del tejido social, la creación de redes de apoyo y la promoción de espacios de encuentro generan entornos protectores y favorecen al mismo tiempo la corresponsabilidad, la participación y el sentido de pertenencia.

Claves para replicarlo:

- Impulsar la creación y dinamización de redes comunitarias, grupos motores y espacios de encuentro en los territorios, adaptando la intervención a la realidad local.
- Fomentar la corresponsabilidad y la solidaridad vecinal, integrando a la ciudadanía, entidades sociales y administraciones públicas en la construcción de comunidades cuidadoras.
- Priorizar la identificación y activación de activos comunitarios relacionales, espaciales o de recursos como base de la intervención público, privada y social.

Aprendizaje 2: Participación activa y co-diseño con las personas destinatarias.

Las intervenciones que involucran activamente a las personas destinatarias en el diseño, implementación y evaluación logran un mayor impacto y son más sostenibles en el tiempo. La participación y el co-diseño empodera a las personas, legitima las acciones y en definitiva logra que las soluciones respondan mejor a las necesidades y expectativas de la población.

Claves para replicarlo:

- Incorporar procesos participativos desde el diagnóstico hasta la evaluación, de forma que se asegure la voz y el protagonismo de las personas que sienten soledad.
- Promover metodologías de co-creación y co-diseño de soluciones, facilitando la implicación real de la comunidad y de los colectivos destinatarios.

- Establecer grupos motores o comisiones participativas que acompañen y supervisen la implementación de las acciones.

Aprendizaje 3: Personalización y atención centrada en la persona.

Las tres experiencias muestran que adaptar las acciones a las necesidades y preferencias individuales es fundamental. La atención centrada en las personas permite respuestas más ajustadas y que respeten los deseos, ritmos y circunstancias de cada persona.

Claves para replicarlo:

- Adaptar las intervenciones a las trayectorias, necesidades y preferencias de cada persona o grupo de población, evitando dar respuestas homogéneas.
- Introducir figuras de acompañamiento personalizadas (referentes, facilitadores, mentores) que apoyen a los procesos individuales y colectivos.
- Garantizar la flexibilidad de los programas para ajustarse a la diversidad de situaciones y contextos.

Aprendizaje 4: Colaboración intersectorial y multiactor.

La soledad es un fenómeno multidimensional que requiere la implicación de múltiples actores y sectores. Las experiencias analizadas evidencian que la colaboración entre administraciones públicas, tercer sector, empresas, comunidad y otros agentes permite dar respuestas más integrales, mejor coordinadas y más sostenibles.

Claves para replicarlo:

- Establecer alianzas estables entre todos los actores, fomentando la implicación y corresponsabilidad.
- Crear estructuras de gobernanza compartida y mecanismos de coordinación multinivel, asegurando la coherencia y la complementariedad de las acciones.
- Promover la transferencia de conocimiento entre los actores.

Aprendizaje 5: Evaluación participativa y aprendizaje colectivo.

La incorporación de sistemas de evaluación permite medir el impacto de las acciones, identificar áreas de mejora y adaptar las intervenciones a las necesidades cambiantes. El aprendizaje colectivo y la difusión de buenas prácticas facilitan la transferencia y el escalado de las experiencias exitosas.

Claves para replicarlo:

- Implementar sistemas de evaluación participativos, que permitan medir el impacto y recoger aprendizajes para la mejora continua.
- Sistematizar y difundir buenas prácticas y resultados, facilitando la transferencia y el escalado de las experiencias exitosas.
- Fomentar comunidades de aprendizaje y redes de intercambio entre territorios y agentes implicados.

Aprendizaje 6: Innovación metodológica y flexibilidad.

Las experiencias muestran que la capacidad de innovar y adaptar metodologías a los cambios sociales y a la diversidad territorial es clave para la sostenibilidad y el éxito de las intervenciones. La experimentación, el pilotaje y la incorporación de herramientas digitales y enfoques intergeneracionales enriquecen las respuestas y aumentan su impacto.

Claves para replicarlo:

- Promover la experimentación y el pilotaje de nuevas metodologías, adaptando las intervenciones a los cambios sociales y a la diversidad territorial.
- Incorporar herramientas digitales, modelos de acompañamiento innovadores y enfoques intergeneracionales e inclusivos.
- Garantizar la formación continua y el acompañamiento técnico a los equipos y agentes locales.

Aprendizaje 7: Desestigmatización y transformación de la narrativa sobre soledad

Abordar la soledad requiere transformar la narrativa social, visibilizando la pluralidad de vivencias y combatiendo el estigma. Las experiencias demuestran que la sensibilización y la educación son herramientas clave para promover la corresponsabilidad social y legitimar la acción pública y comunitaria frente a las soledades.

Claves para replicarlo:

- Impulsar campañas de sensibilización y acciones educativas que normalicen la soledad y promuevan la corresponsabilidad social.
- Visibilizar testimonios y experiencias diversas, legitimando la pluralidad de vivencias y combatiendo el estigma asociado a la soledad.
- Integrar la perspectiva de derechos y bienestar relacional en todas las políticas y programas.

ANEXO 4: Metodología del proceso participativo y del diagnóstico

El proceso de elaboración

La elaboración del Marco Estratégico estatal de las soledades ha sido parte de un **proceso colectivo y deliberativo, sustentado en los principios de participación, rigurosidad técnica y accesibilidad**. En el diseño del Marco Estratégico se ha integrado tanto el análisis especializado y técnico como el conocimiento institucional y las experiencias situadas de agentes públicos, sociales y comunitarios. Esto ha permitido construir conjuntamente una base de conocimiento sólida, contrastada y representativa del conjunto de actores implicados.

El desarrollo del Marco se ha apoyado también en herramientas tecnológicas colaborativas, dinámicas participativas presenciales y virtuales, y mecanismos de consulta adaptados a perfiles diversos, lo que ha permitido ampliar la representación y facilitar una interacción continua con los actores. En conjunto, esta metodología ha proporcionado una estructura estable y transparente para avanzar desde la comprensión del fenómeno hasta la definición de orientaciones estratégicas compartidas y, como resultado, el Marco refleja una visión compartida y plural sobre los desafíos que plantea el abordaje de las soledades en España.

Todo el proceso de diseño del Marco estuvo acompañado de espacios de debate y consenso, en el que los distintos actores: Ministerios, Comunidades Autónomas, Entidades Locales, entidades del Tercer Sector y expertos en la materia han aportado su visión. Además, se constituyó un Consejo Asesor, el cual ha sido un órgano consultivo y participativo clave.

Participación del Consejo Asesor

La constitución y funcionamiento de este órgano ha respondido a **criterios de diversidad, pluralidad y experiencia**, razón por la cual se ha garantizado la representación de distintos sectores y perfiles profesionales, así como de personas por experiencia propia. Así pues, el Consejo estuvo integrado por treinta y tres personas expertas, **seleccionadas por conocer en profundidad el abordaje de las soledades desde diferentes ámbitos**: distintos niveles de la Administración pública, universidades y academia, equipos investigadores y docentes especializados; entidades sociales y del tercer sector; profesionales con experiencia directa en intervención y prevención a personas con distintas necesidades y situaciones, y personas expertas por experiencia propia.

El Consejo Asesor **ha acompañado de manera continuada todo el proceso de diseño y desarrollo del Marco**, participando activamente en la identificación de retos, la construcción consensuada de la narrativa y el enfoque estratégico, así como en la validación de los principales documentos de trabajo. **Su intervención se ha materializado en diferentes dinámicas y procesos de consulta**, incluyendo reuniones de trabajo y talleres participativos para la identificación de cuestiones críticas y retos de futuro, además de realizar aportaciones sobre el enfoque, la estructura y el contenido del Marco. Todos los documentos y propuestas elaborados han sido sometidos a contraste y validación por parte del propio Consejo Asesor y del resto de actores implicados, lo que ha asegurado la legitimidad, pertinencia y aplicabilidad del Marco Estratégico.

A partir de esta estructura **el proceso de elaboración del Marco Estratégico Estatal de las Soledades se ha articulado en dos fases sucesivas e interconectadas**, con objetivos específicos y complementarios que han permitido avanzar de forma ordenada en la elaboración del Marco Estratégico.

Al final del documento se indica la composición del Consejo asesor.

Fase 1: Análisis de contexto y marco de referencia

La primera fase se ha centrado en el análisis de contexto y la construcción de un marco de referencia para sentar las bases conceptuales y diagnósticas necesarias para orientar el debate posterior. Durante esta fase se ha llevado a cabo una revisión documental exhaustiva, lo que ha requerido la consulta de fuentes oficiales, marcos normativos, estudios previos, estrategias autonómicas y análisis comparados. También se han identificado otras prácticas y experiencias relevantes que han contribuido a enriquecer la reflexión y el planteamiento de este Marco.

De forma complementaria, se desarrollaron dinámicas participativas orientadas a identificar los retos y preguntas clave que el Marco debía abordar en el futuro. En el marco de este proceso, se celebró un taller con el **Consejo Asesor**, en el que se trabajó conjuntamente sobre las preguntas y cuestiones críticas que el Marco debía incorporar. Como resultado, se elaboró un Marco de Referencia con la visión y el enfoque del Marco Estatal. Estas sesiones permitieron profundizar en la comprensión del fenómeno, analizar factores de riesgo y recoger perspectivas diversas procedentes de actores institucionales, profesionales y comunitarios.

La fase culminó con la validación del documento diagnóstico, compartido con los actores implicados para recoger sus aportaciones y asegurar que la pluralidad de perspectivas quedara adecuadamente representada. Este documento se convirtió así en el punto de partida consensuado sobre el cual construir la propuesta estratégica.

A continuación, se describen las actuaciones de la fase 1, los objetivos de cada una de ellas y los procesos participativos generados.

Síntesis de las técnicas llevadas a cabo durante la Fase 1: Actuaciones

Análisis documental y estadístico	Recopilación de información sobre las soledades a partir de múltiples fuentes, tales como: informes, estudios, publicaciones relevantes y/o estadísticas oficiales. Objetivo: comprender el estado de la cuestión, los principales retos y tendencias sobre la soledad, las políticas y normativa relevante y las formas más efectivas de abordar la cuestión
Análisis comparado de políticas de soledad	Comparación y análisis de estrategias, políticas y programas de soledades de diferentes territorios. Objetivo: extraer aprendizajes clave en términos conceptuales, metodológicos y operativos que sirvan de inspiración al presente Marco, así como identificar elementos que puedan ser relevantes o adaptados a nivel estatal.
Identificación de 3 prácticas o casos exitosos	Identificación y análisis de buenas prácticas a partir de experiencias e iniciativas que se hayan puesto en marcha en España o fuera de ella. Objetivo: extraer aprendizajes clave y concretar la forma de replicarlos e incorporarlos al Marco Estratégico.
Entrevistas en profundidad a 4 personas expertas por experiencia en situaciones de soledad	Entrevistas semiestructuradas a personas con trayectorias vitales diversas (migración, juventud extutelada, sinhogarismo y vejez) con el fin de captar cómo la soledad se manifiesta, se transforma a lo largo del ciclo vital y se vincula a factores relacionales, comunitarios y estructurales. Objetivo: incorporar al Marco Estratégico Estatal de las Soledades una comprensión situada y vivencial de la soledad, complementaria al análisis técnico y normativo.
Reuniones informativas de lanzamiento	Celebración de 4 reuniones de lanzamiento con los actores implicados en el proceso de diseño del Marco Estratégico: Consejo Asesor, Ministerios competentes en la materia, Comunidades autónomas y Entidades locales. Objetivo: compartir las distintas visiones y acordar desde dónde miramos a la soledad en el diseño del Marco estratégico.
Taller con el Consejo Asesor	Taller online donde se presentan los retos, desafíos y cuestiones críticas que abordar en el Marco Estratégico. Objetivo: contrastar y concretar los desafíos y establecer posibles vías para abordarlos.
Contraste, retroalimentación y validación del análisis de situación	Elaboración y contraste del borrador de diagnóstico de las situaciones de soledad.

Fase 2: Despliegue del proceso participativo y elaboración del Marco Estratégico

La segunda fase ha tenido como **objetivo definir de manera colaborativa la estructura estratégica del Marco**, incorporando prioridades, ejes de actuación, objetivos y orientaciones. Para ello se desplegó un proceso participativo amplio y estructurado, en el que la participación ha constituido el eje vertebrador.

Bajo esta lógica, se articularon espacios de consulta institucional con administraciones públicas de distintos niveles —ministerios, comunidades autónomas y entidades locales—, así como jornadas de trabajo con el Consejo Asesor y otros espacios de participación que reunieron a entidades del Tercer Sector, agentes comunitarios, profesionales y personas con experiencia directa en situaciones de soledad. Este despliegue permitió garantizar la legitimidad del proceso, la calidad técnica del contenido y la pertinencia social de las propuestas. La fase permitió, además, avanzar progresivamente hacia consensos, integrar aportaciones complementarias y asegurar que el Marco Estratégico respondiera de forma coherente, transversal y realista a los desafíos identificados.

Como en el anterior apartado, se muestra a continuación un cuadro resumen donde se detallan las actuaciones de la fase 2 y los procesos participativos generados.



Síntesis de las técnicas llevadas a cabo durante la Fase 2

Consulta institucional a Administraciones públicas	Objetivo: Recoger información de las administraciones (AGE, CCAA y EELL) sobre ejes, objetivos y líneas de actuación a través de un cuestionario online.	
Jornada de contraste con el Consejo Asesor y Ministerio	Reunión de trabajo presencial con el Consejo Asesor y los ministerios clave. Objetivo: construcción conjunta de propuestas de ejes y objetivos del Marco mediante reunión presencial con el Consejo Asesor y profesionales de algunos Ministerios.	
Jornadas de participación	Grupo amplio de participación (multiactor)	Jornada participativa en formato presencial a la que acudieron: personas expertas por experiencia, entidades del Tercer Sector, otras entidades sociales, representantes de otros ministerios, comunidades autónomas y entes locales. Se llevó a cabo un conversatorio sobre el abordaje de las soledades, se presentaron los retos del Marco y se realizó un taller para profundizar en los objetivos y las líneas de actuación . Se organizaron en grupos de trabajo reducidos dirigidos por personas facilitadoras y relatoras.
	Grupo con Entidades locales	Jornada participativa en formato online dirigida a recoger aportaciones para el diseño del Marco Estratégico. Se llevó a cabo un conversatorio sobre la clave para abordar las soledades desde las políticas públicas desde el nivel local , se presentaron los retos del Marco y se realizó un taller sobre las líneas de actuación a través de grupos de trabajo reducidos dirigidos por personas facilitadoras y relatoras.
	Grupo con Comunidades Autónomas y Entidades sociales	Jornada participativa online dirigida a recoger aportaciones para el diseño del Marco Estratégico. Se llevó a cabo un conversatorio sobre la clave para abordar las soledades desde las políticas públicas desde el nivel autonómico , se presentaron los retos del Marco y se realizó un taller sobre las líneas de actuación a través de grupos de trabajo reducidos dirigidos por personas facilitadoras y relatoras. Recoger aportaciones sobre de ejes y objetivos del Marco desde las distintas experiencias y miradas
Contraste, retroalimentación y validación final del Marco Estratégico	Elaboración del borrador del Marco Estratégico y su posterior contrastes con los actores implicados durante el proceso de elaboración. Objetivo: contrastar con las personas e instituciones implicadas en el proceso de elaboración el borrador del Marco estratégico para validar los contenidos y asegurar la visión plural.	

Composición del Consejo Asesor:

Nombre y apellidos	Tipología	Entidad	Cargo
Andrés Losada	Personal investigador y académico	Universidad Rey Juan Carlos	Catedrático de psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento de Psicología
Elvira Lara	Personal investigador y académico	Universidad Complutense de Madrid	Profesora Ayudante Doctora. Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica. Facultad de Psicología
Jaume Fatjó Ríos	Personal investigador y académico	Universidad Autónoma de Barcelona	Director-cátedra Fundación Affinity Animales y salud de la Universidad Autónoma de Barcelona
Juan Manuel García	Personal investigador y académico	Universidad Pablo de Olavide de Sevilla	Catedrático en el Departamento de Sociología. Director de la Cátedra Cruz Roja en estudios sobre soledad no deseada
Petra Reca	Personas expertas por experiencia	Hogar Si	Experta por experiencia
Laura Coll-Planas	Personal investigador y académico	Universidad de Vic	Doctora en Salud Pública. Profesora del Departamento de Salud Comunitaria e intervenciones en el ciclo vital. Coordinadora académica del Postgrado en Soledad, Relaciones y Vida Plena
Natalia Martín-María	Personal investigador y académico	Universidad Autónoma de Madrid	Profesora Ayudante Doctora. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología
Oscar Barrio Formoso	Personal investigador y académico	Universidad Complutense de Madrid	Investigador predoctoral del departamento de Antropología Social y Psicología Social
Sandra Escapa	Personal investigador y académico	Universidad de Barcelona	Doctora en Sociología de las Políticas Públicas y Sociales. Profesora lectora de Sociología de la Universidad de Barcelona
Sara Marsillas Rascado	Personal investigador y académico	Matia Instituto	Doctora en Psicología. Investigadora en el Matia Instituto
Alberto Ríaza	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Plataforma del Tercer Sector (PTS)	Técnico de Proyectos y Alianzas

Nombre y apellidos	Tipología	Entidad	Cargo
Avelino Velasco	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Plataforma del voluntario España (PVE)	Técnico
Bouchra Lehhit Bouhdif	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	CEOE	Técnica. Especialista en relaciones laborales
Clara Costas	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Investigadora y Consultora Social	Consultora en evaluación, diseño, desarrollo y seguimiento de Políticas públicas.
Elisa Sala Mozos	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Investigadora y Consultora Social	Consultora e investigadora Social. Políticas sociales y comunitarias. Longevidad, soledad y aislamiento.
Gemma Ramón Vallecillo	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	UGT	Responsable Confederal Área de Derechos Sociales
Javier Yanguas	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Fundación la Caixa	Director científico Programa de Mayores
Lázaro González García	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP)	Expresidente de la PMP
Leire García	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Adinkide – Grandes Amigos	Responsable Desarrollo Social
Maite Luque López	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	HOGAR SÍ	Directora de Innovación y Evaluación

Nombre y apellidos	Tipología	Entidad	Cargo
Marcos Calvo	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Cruz Roja	Responsable de proyectos. Área de Conocimiento de Inclusión Social. Programa de personas mayores, con discapacidad y cuidadoras
María Jesús Cordero Villarreal	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Confederación de Centros de desarrollo Rural (COCEDER)	Responsable del Área Técnica
Matilde Fernández	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada - SoledadES	Presidenta
Paloma Garrido	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	FEPA	Subdirectora
Ricardo Ibarra Roca	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	Plataforma de Infancia	Director
Rosario Morillo Balado	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	CCOO	Técnica
Teresa Palahí	Personas expertas de las entidades sociales y sociedad civil	CERMI	Comisionada CERMI
Askaalys Romero González	Personas expertas por experiencia	Cruz Roja	Experta por experiencia
Aslan Quesada	Personas expertas por experiencia	FEPA	Experta por experiencia
Diana Oliveira	Personas expertas por experiencia	Sinhogarismo	Experta por experiencia

Nombre y apellidos	Tipología	Entidad	Cargo
Romaisa Krima	Personas expertas por experiencia	FEPA	Experta por experiencia
Ainhoa Becerra	Profesionales de las Administraciones Públicas	Fundación Adinberri. Diputación Foral de Gipuzkoa	Responsable de Innovación de la Fundación Adinberri. Estrategia HARIAK Diputación Foral de Gipuzkoa
Almudena Alquézar Burillo	Profesionales de las Administraciones Públicas	Gobierno de Aragón	Asesora técnica Departamento de Bienestar Social y Familia.
David Abril García	Profesionales de las Administraciones Públicas	Gobierno de Aragón	Jefe del Servicio de Políticas para las Personas Mayores, Dirección General de Mayores
Elisa Lillo	Profesionales de las Administraciones Públicas	Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid	Jefa de la Unidad de Estudios y Apoyo Técnico. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud
Inés Gómez Rivas	Profesionales de las Administraciones Públicas	El Justicia de Aragón	Asesora del Justicia de Aragón. Observatorio Aragonés de la soledad
Magda Orozco	Profesionales de las Administraciones Públicas	Ayuntamiento de Barcelona	Directora de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores
Rakel San Sebastián Beristain	Profesionales de las Administraciones Públicas	Fundación Adinberri. Diputación Foral de Gipuzkoa	Directora de la Fundación Adinberri. Estrategia HARIAK Diputación Foral de Gipuzkoa
Rocío Barragán	Profesionales de las Administraciones Públicas	Junta de Andalucía	Directora General de Personas Mayores, Participación Activa y Soledad no deseada
Samuel Fau Sánchez	Profesionales de las Administraciones Públicas	El Justicia de Aragón	Asesor del Justicia de Aragón. Observatorio Aragonés de la soledad

ANEXO 5: Glosario de conceptos clave

- > **Accesibilidad.** La accesibilidad es la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas, en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible. Implica eliminar barreras físicas, sensoriales, cognitivas y sociales, garantizando la igualdad de oportunidades y la participación plena en la sociedad, especialmente para personas con discapacidad.
- > **Acompañamiento social.** El acompañamiento social es una metodología de intervención relacional que implica la presencia activa y continuada de un profesional o referente en el proceso de cambio de una persona, familia o grupo. Se basa en la construcción de una relación de confianza, horizontalidad y respeto, orientada a fortalecer la autonomía y la inclusión social, adaptándose a las necesidades y ritmos de quienes son acompañados.
- > **Apoyo social.** El apoyo social es el conjunto de provisiones expresivas o instrumentales, percibidas o recibidas, proporcionadas por la comunidad, las redes sociales y las relaciones íntimas y de confianza, y que pueden producirse en situaciones tanto cotidianas como de crisis a lo largo del ciclo vital.
- > **Activos y capacidades comunitarias.** Los activos comunitarios son los recursos, conocimientos, habilidades, relaciones y espacios existentes en una comunidad que pueden movilizarse para fortalecer el bienestar colectivo y prevenir o abordar problemas sociales. Las capacidades comunitarias se refieren a la habilidad de una comunidad para identificar sus propios recursos, trabajar colaborativamente y generar soluciones a sus desafíos. En el contexto de las soledades, este enfoque de activos permite identificar y potenciar iniciativas vecinales, tejido asociativo, espacios públicos accesibles y redes informales que ya funcionan en el territorio.
- > **Aislamiento social.** El aislamiento social es la falta objetiva y sustancial de contactos e interacciones sociales, que puede medirse de manera observable a través del número y frecuencia de contactos, participación en actividades comunitarias o acceso a redes de apoyo. A diferencia de la soledad, que es una experiencia subjetiva, el aislamiento social es un fenómeno estructural que puede ocurrir incluso sin que la persona lo perciba como problemático, aunque frecuentemente está asociado a la soledad y tiene impactos negativos en la salud física y mental. Ambos fenómenos pueden coexistir o presentarse por separado.

- > **Atención centrada en la persona.** La atención centrada en la persona es un enfoque que sitúa a la persona como protagonista de su propio proceso de atención, reconociendo su dignidad, autonomía, preferencias y derechos. Implica adaptar los apoyos y servicios a las necesidades individuales, promoviendo la participación activa y la toma de decisiones informadas.
- > **Bienestar.** El bienestar es un estado multidimensional que abarca necesidades físicas, psicológicas, sociales y relacionales, así como la percepción subjetiva de calidad de vida y felicidad. Incluye dimensiones objetivas (salud, recursos, servicios, entorno accesible) y subjetivas (satisfacción vital, pertenencia, autonomía).
- > **Bienestar relacional.** El bienestar relacional se refiere a la calidad de las interacciones y relaciones que una persona mantiene con los demás, abarcando vínculos familiares, de amistad, laborales y comunitarios. Un bienestar relacional óptimo implica sentirse valorado, apoyado y comprendido, y es fundamental para la salud mental y emocional.
- > **Capital social.** El capital social es el conjunto de normas de reciprocidad, redes de relaciones cívicas, confianza mutua y conexiones interpersonales que facilitan la cooperación dentro y entre grupos sociales. Incluye tanto el capital social de vinculación (relaciones fuertes dentro de grupos similares) como el capital social de puente (conexiones entre grupos diversos). Un capital social sólido fortalece la cohesión comunitaria, mejora el acceso a oportunidades y es un factor protector frente a la soledad, mientras que su erosión está frecuentemente asociada a procesos de aislamiento y desconexión social.
- > **Ciclo vital.** El ciclo vital es el conjunto de etapas sucesivas por las que atraviesa una persona desde el nacimiento hasta la muerte, cada una caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales. El análisis del ciclo vital permite comprender las necesidades y desafíos propios de cada etapa.
- > **Cohesión social.** La cohesión social es el grado de consenso de los miembros de un grupo social y la percepción de pertenencia a un proyecto común. Una sociedad cohesionada es aquella en la que sus miembros tienen relaciones sólidas, con buena interacción, respeto mutuo, identidad colectiva y compromiso cívico.
- > **Cohousing.** El cohousing es un modelo residencial colaborativo en el que las personas viven en viviendas privadas y comparten espacios y servicios comunes gestionados de forma democrática y participativa. Promueve la autonomía, la ayuda mutua y la sostenibilidad, y se basa en la autogestión y el diseño conjunto de la comunidad.
- > **Cuidados.** Los cuidados constituyen el cuarto pilar de los sistemas de protección social, junto a la salud, la educación y la seguridad

social. Son un conjunto de actividades esenciales para la vida, que permiten la reproducción social y el bienestar, y cuya organización y redistribución justa es clave para la igualdad de género y el desarrollo sostenible. Por otra parte, el cuidado, desde un enfoque de derechos humanos, es un derecho universal, indivisible y progresivo, que implica el reconocimiento, la redistribución y la corresponsabilidad social y de género en la provisión de apoyos y servicios, garantizando la autonomía, la igualdad y la dignidad de todas las personas a lo largo del ciclo vital.

- > **Curso vital / Trayectorias vitales.** El curso vital es el conjunto de trayectorias de una persona a lo largo de su vida, que incluyen etapas, transiciones, cambios significativos y períodos de estabilidad o crisis. Las trayectorias vitales se caracterizan por ser dinámicas, complejas e interconectadas con el contexto social, económico y cultural en el que transcurren. En el abordaje de las soledades, una perspectiva de curso vital reconoce que la soledad puede emerger en cualquier momento de la vida, que sus causas y manifestaciones varían según la etapa vital, y que los apoyos deben adaptarse a estas particularidades, promoviendo así intervenciones personalizadas y anticipatorias en momentos de mayor vulnerabilidad.
- > **Desestigmatización/estigmatización.** La estigmatización es el proceso social por el cual ciertos individuos o grupos son marcados negativamente y desvalorizados debido a características específicas, generando exclusión y discriminación. La desestigmatización implica estrategias educativas, cambios estructurales y acciones colectivas para eliminar prejuicios y promover la inclusión.
- > **Desigualdad territorial.** La desigualdad territorial se refiere a las diferencias en el acceso a recursos, servicios, oportunidades y calidad de vida entre distintos territorios o regiones, derivadas de factores económicos, sociales, demográficos o de infraestructura.
- > **Desinstitucionalización.** La desinstitucionalización es el proceso de transformación de los modelos de atención social y sanitaria, orientado a sustituir la atención en instituciones cerradas por servicios y apoyos comunitarios, personalizados y centrados en la persona, promoviendo la autonomía y la inclusión.
- > **Detección temprana.** La detección temprana consiste en identificar de manera precoz personas, grupos o contextos que se encuentran en riesgo de experimentar o que ya viven situaciones emergentes de soledad, con el objetivo de intervenir antes de que se prolongue o intensifique.
- > **Enfoque interseccional.** El enfoque interseccional es una metodología de análisis que reconoce cómo las distintas formas de desigualdad (género, clase, etnia, edad, discapacidad, orientación sexual, etc.) se

superponen e interactúan, generando experiencias complejas y únicas de exclusión o privilegio. En el contexto de las soledades, este enfoque permite identificar que personas a las que afectan múltiples vulnerabilidades enfrentan mayores barreras para construir vínculos y acceder a apoyos, y sostener que las políticas públicas deben adaptarse y responder a estas intersecciones.

- > **Envejecimiento activo.** El envejecimiento activo es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Supone reconocer la capacidad de las personas mayores para participar plenamente en la vida social, económica, cultural y cívica, mantener su autonomía y contribuir según sus deseos y capacidades. En el contexto de las soledades, el envejecimiento activo promueve espacios y oportunidades que facilitan la participación, la conexión intergeneracional y el sentido de utilidad, previniendo así situaciones de aislamiento y soledad.
- > **Espacios de encuentro.** Los espacios de encuentro son lugares físicos o virtuales diseñados para facilitar la interacción, la convivencia y la participación social entre personas de diferentes edades, culturas o situaciones, favoreciendo la creación de vínculos y el fortalecimiento del tejido social.
- > **Gobernanza.** La gobernanza es el conjunto de procesos, estructuras y mecanismos mediante los cuales se toman decisiones, se distribuyen responsabilidades y se coordina la acción entre múltiples actores (administraciones públicas de distintos niveles, entidades sociales, sector privado, ciudadanía) en torno a objetivos comunes. Una gobernanza efectiva requiere liderazgo compartido, espacios de diálogo, mecanismos de participación y rendición de cuentas, y es fundamental para garantizar coherencia, equidad y sostenibilidad en la implementación de políticas públicas.
- > **Inclusión social.** La inclusión social es el proceso y resultado de garantizar que todas las personas, especialmente las que se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad o exclusión, puedan participar plenamente en la vida social, económica, política y cultural, eliminando barreras y promoviendo la igualdad de oportunidades.
- > **Modelos de convivencia.** Los modelos de convivencia son las formas organizativas y normativas que regulan la vida en común de las personas en diferentes contextos (familia, comunidad, residencia, etc.), incluyendo principios, valores y prácticas que favorecen la cooperación, el respeto y la resolución de conflictos.
- > **Participación activa.** La participación activa es la implicación consciente y voluntaria de las personas en los asuntos que afectan a su vida y su entorno. La participación ciudadana y social se re-

fiere a la intervención en procesos de toma de decisiones, diseño de políticas y acciones colectivas, fortaleciendo la democracia y el desarrollo comunitario.

- > **Participación ciudadana.** La participación ciudadana es el proceso mediante el cual las personas intervienen de manera activa, directa o indirecta, en la toma de decisiones públicas, la elaboración de políticas y el control democrático de las instituciones, contribuyendo así al fortalecimiento de la democracia y la cohesión social.
- > **Participación social.** La participación social es la implicación de las personas en actividades colectivas, organizaciones, movimientos o redes que buscan el bienestar común, la defensa de derechos o la transformación social. Favorece la integración, el sentido de pertenencia y la construcción de ciudadanía activa.
- > **Prevención primaria, secundaria y terciaria.** Estos niveles de prevención estructuran la estrategia de intervención: la prevención primaria anticipa la aparición de las soledades actuando sobre factores estructurales y relacionales (accesibilidad, empleo, espacios de encuentro); la prevención secundaria detecta tempranamente personas situación de riesgo para intervenir antes de que se intensifique; y la prevención terciaria atiende soledades de larga duración mediante acompañamiento, apoyo personalizado y servicios accesibles.
- > **Procesos de producción de la soledad.** Los procesos de producción de la soledad hacen referencia a los factores y dinámicas sociales, estructurales y personales que generan o agravan situaciones de aislamiento y desconexión social, incluyendo cambios demográficos, transformaciones familiares, precariedad laboral, estigmas y barreras culturales o territoriales.
- > **Redes de apoyo.** Las redes de apoyo son el conjunto de relaciones y vínculos sociales que proporcionan ayuda emocional, material o instrumental a las personas, especialmente en situaciones de necesidad o crisis. Estas redes pueden estar formadas por familiares, amigos, vecinos, profesionales o entidades comunitarias.
- > **Soledad/es.** El término “soledades” reconoce la pluralidad de experiencias subjetivas de soledad, que pueden variar en intensidad, duración, causas y significados, y que está vinculada a factores estructurales, relacionales o personales.
- > **Soledad de larga duración.** La soledad de larga duración es aquella que se mantiene de forma prolongada en el tiempo, superando los episodios puntuales y generando un impacto negativo en la salud física, mental y social de la persona. Suele estar asociada a la ausencia de relaciones significativas o a la incapacidad de modificar la situación de aislamiento.

- > **Tejido social.** El tejido social es el entramado de relaciones, normas, valores y recursos que configuran la vida colectiva de una comunidad o sociedad. Un tejido social fuerte se caracteriza por la solidaridad, la confianza, la cooperación y la capacidad de respuesta ante desafíos comunes.
- > **Vulnerabilidad.** La vulnerabilidad es la situación de una persona o grupo que, debido a factores sociales, económicos, de salud o de contexto, tiene mayor riesgo de sufrir exclusión, discriminación o daño. Es un concepto dinámico y relacional, que depende tanto de las características individuales como de las barreras y apoyos del entorno.

**Marco
estratégico
estatal
de las
soledades**
2026
2030



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030