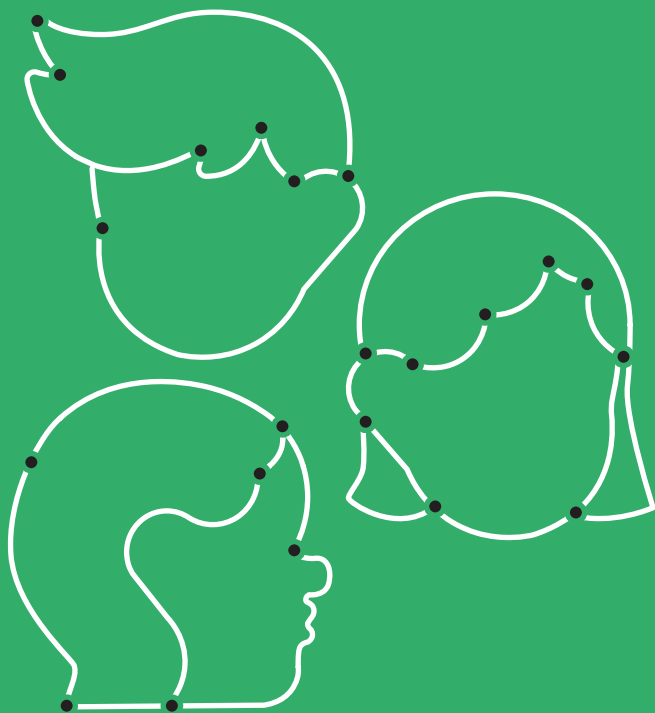


# GUÍA PARA LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE ADOLESCENTES Y JÓVENES EN SITUACIONES DE SOLEDAD



**Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030**



Ajuntament  
de Barcelona

---

## Redacción

Pere Soler, Edgar Iglesias,  
Berta Espona. UdG-Liberi.  
Grupo de Investigación en Infancia,  
Juventud y Comunidad

Departamento de Juventud.  
Dirección de Servicios de Infancia,  
Juventud y Personas Mayores

## Dirección

Departamento de Juventud.  
Dirección de Servicios de Infancia, Juventud  
y Personas Mayores  
Concejalía de Infancia, Juventud, Personas  
Mayores y Personas con Discapacidad

## Coordinación de la edición

Departamento de Comunicación  
Área de Derechos Sociales, Justicia Global,  
Feminismos y LGTBI



---

## Diseño gráfico y maquetación

ESCOLA

Guía elaborada en el marco de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030.



## ©Ayuntamiento de Barcelona

Se permite la reproducción de los datos  
y la información que provienen de fuentes  
municipales citando su procedencia.

Depósito legal: B 15963-2021

Setiembre del 2021



# ÍNDICE

---

<b>01.</b>	<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>02.</b>	<b>Soledad, adolescencia y juventud</b>	<b>11</b>
2.1.	Desde una mirada global	13
2.2.	Ámbitos de trabajo de la guía	21
<b>03.</b>	<b>Recomendaciones y orientaciones</b>	<b>25</b>
	Ámbito de la persona joven	27
	Ámbito de la red de convivencia	33
	Ámbito de la red de relaciones cotidianas de proximidad	37
	Ámbito de la dimensión comunitaria	42
3.1.	Propuesta de evaluación de las actuaciones para trabajar la soledad	50
<b>04.</b>	<b>Recursos del entorno con los que trabajar conjuntamente</b>	<b>51</b>
<b>05.</b>	<b>Para saber más</b>	<b>55</b>

---









# INTRODUCCIÓN

**La Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad** es un recurso dirigido a todos los profesionales que trabajan con adolescentes y jóvenes con la finalidad de servir como material útil para la consulta y orientación específica con respecto a situaciones de soledad o aislamiento social en este colectivo. Se trata de una guía que ha sido elaborada a partir de la aportación de buena parte del colectivo de profesionales del sector en la jornada **“Nos ponemos las gafas: la soledad también va de jóvenes”**, celebrada en diciembre del 2020 y organizada por la Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores del Ayuntamiento de Barcelona en el marco de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030. La jornada ofreció un espacio para pensar y analizar estrategias y recursos para atender estas situaciones. Este material ha sido una fuente de información y validación de las orientaciones y pautas que figuran en esta guía.

La voluntad de este material es ser un recurso accesible y compartido entre los y las profesionales del trabajo con personas adolescentes y jóvenes, de manera que sea fácil acceder, buscar pautas, orientaciones o recursos de utilidad. Quiere ser, en este sentido, una herramienta práctica, de fácil acceso y simple.

Su aplicación práctica será la mejor muestra de su oportunidad y utilidad. Por eso, entre sus propósitos está la voluntad de ser una herramienta dinámica, de manera que pueda actualizarse y completarse a partir del avance de estrategias o recursos que atiendan estas situaciones.



# 02



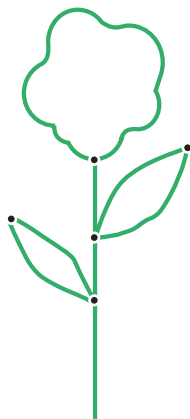
**SOLEDAD,  
ADOLESCENCIA  
Y JUVENTUD**



# SOLEDAD, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

## 2.1 DESDE UNA MIRADA GLOBAL

En el marco de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 del Ayuntamiento de Barcelona se plantea la necesidad de disponer de material y estrategias adecuados para el trabajo con adolescentes y jóvenes. En este sentido, se formula la siguiente propuesta con el fin de proporcionar un recurso, en formato de guía, que pueda ayudar a introducir la mirada de la soledad en la intervención con las personas adolescentes y jóvenes. La finalidad última es poder obtener orientaciones prácticas para promover y crear nuevos vínculos que permitan paliar la soledad en el periodo de la adolescencia y la juventud. En este contexto, la guía da respuesta a uno de los objetivos que vertebran las grandes líneas de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030.



### **Línea estratégica**

Desplegar recursos y servicios para prevenir, detectar y atender las situaciones de soledad

### **Objetivo**

Dotar de herramientas a los profesionales que están en contacto con personas para detectar, prevenir e intervenir en casos de soledad, especialmente con respecto a la intervención en escenarios de transición vital que implican un mayor nivel de riesgo en relación con la soledad

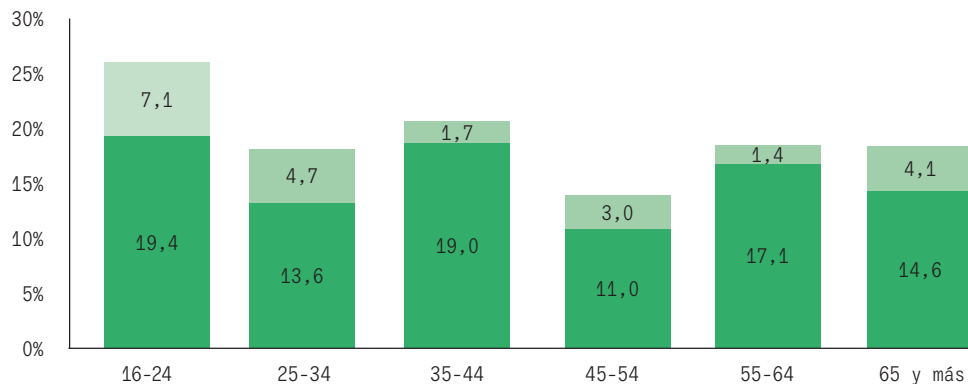
## La soledad, una realidad a menudo oculta y una epidemia del siglo XXI que afecta extensamente a las personas jóvenes

La soledad es una realidad a menudo oculta, poco aceptada socialmente y, probablemente por eso, olvidada o considerada una problemática que afecta sobre todo a las personas mayores que se quedan solas. Si bien esta percepción es real, cabe decir que hay otras personas, entre ellas adolescentes y jóvenes, que también sufren este sentimiento. De hecho, se trata de una problemática de salud muy grave, que la OMS considera una de las epidemias más importantes del siglo XXI, y que puede afectar a todo el mundo en cualquier momento de la vida.

Como profesionales de la juventud, es esencial tomar conciencia con el fin de incorporar a nuestra mirada esta perspectiva de análisis y acción a toda la práctica socioeducativa y al conjunto de las políticas de juventud, porque la soledad también afecta a la adolescencia y la juventud.

El estudio, elaborado por la Cátedra Amoris Laetitia en colaboración con la Fundación Casa de la Familia en enero del 2020 (justo antes del impacto de la pandemia), centrado en la Comunidad de Madrid (Vidal y Halty, 2020), concluye que el sentimiento de soledad aumenta a medida que se es más joven, yendo del 14,7 % entre las personas mayores de 60 años al 31 % en los jóvenes menores de 30 años. La soledad no es una epidemia de personas mayores, sino que afecta extensamente a los jóvenes. Los datos confirman también que los jóvenes se sienten menos satisfechos con su vida (54,6 % de satisfacción en los jóvenes ante una media del 70 % en el conjunto de la población) y sufren más aislamiento social (5 % en los caso de los jóvenes y 3 % de media en el conjunto de la población).

**Se siente solo/a (a veces o a menudo) según la edad.  
Encuestas Ómnibus. Barcelona, 2020.**



- A menudo
- A veces

Los datos de la Encuesta Ómnibus elaborada en junio del 2020 señalan que el 26,5 % de los y las jóvenes de Barcelona de entre 16 y 24 años se sienten solos/as a menudo o a veces, seguidos de las personas adultas de entre 35 y 44 años (20,7 %) y de las personas mayores de más de 65 años (18,7 %).

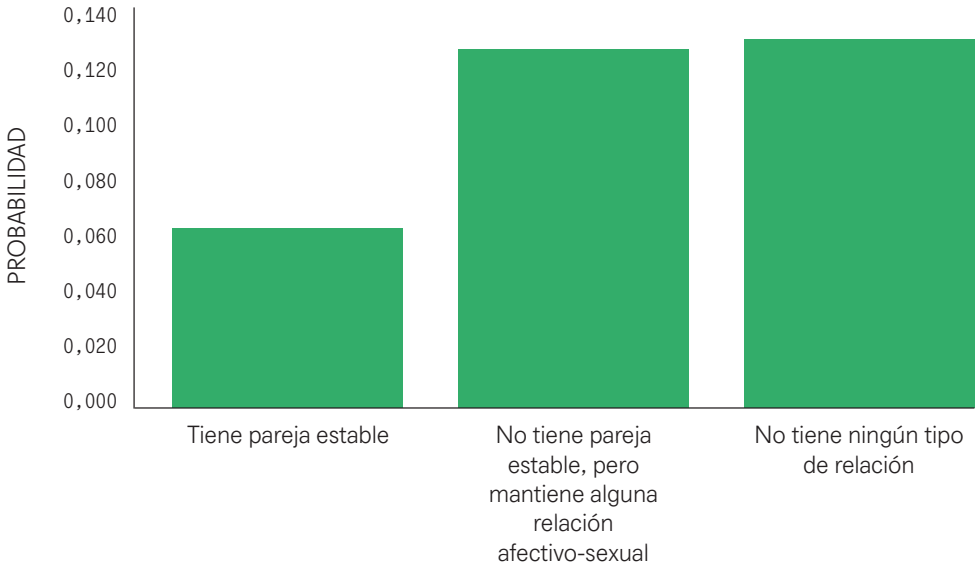
## La soledad en los y las jóvenes

El estudio “La soledad de las personas jóvenes”, realizado a partir de la Encuesta a la juventud de Barcelona 2020, señala que la naturaleza de la soledad en los y las jóvenes está vinculada a experiencias de frustración e incertidumbres en la transición hacia la etapa adulta (Marí-Klose y Escapa, 2021). La emancipación, la seguridad económica y laboral y tener una pareja estable son elementos que protegen del sentimiento de soledad. El estudio evidencia que las personas jóvenes emancipadas tienen menor probabilidad de sentirse solas que aquellas que todavía conviven con el padre y/o la madre. Aquellas que trabajan o estudian tienen una probabilidad significativamente más baja de sentirse solas que aquellas que se encuentran en paro. Asimismo, la ausencia de ingresos propios expone a los y a las jóvenes a una alta probabilidad de sentirse solos/as en comparación con quienes sí disponen de ingresos.

Por otra parte, las relaciones íntimas juegan un papel relevante en los procesos de transición a la vida adulta, así como en los sentimientos de soledad emocional. La etapa de la adolescencia y la juventud se caracteriza por tener las primeras relaciones y experiencias románticas que constituyen el origen de vínculos emocionales que contribuyen al desarrollo de la autoestima, así como a su bienestar. Los datos indican que la probabilidad de sentirse solo/a aumenta considerablemente (es más del doble) entre los y las jóvenes que no tienen pareja o que tienen alguna relación no estable, en comparación con quienes tienen una pareja estable.



**Probabilidad de que el/la joven se sienta solo/a según la situación afectivo-sexual**



## La soledad y el aislamiento social

La soledad se entiende como un desajuste entre la cantidad y la calidad de las relaciones sociales que tenemos y las que querríamos tener, y está unida a momentos de transición vital. La soledad es el sentimiento subjetivo y poco deseado. Una percepción subjetiva de la persona respecto a sus expectativas. Eso implica que personas con vidas muy similares puedan tener varias vivencias. La autoimagen y el autoconcepto, por ejemplo, son elementos que pueden influir en este sentimiento. Quizás la persona que menos parece que se puede sentir sola es la que más soledad sufre. El conocimiento que los profesionales tengamos de estos adolescentes y jóvenes, así como de los factores e indicadores que pueden alertar de esta situación, nos puede ser de gran ayuda. La adolescencia y la juventud son momentos de transición vital y donde este sentimiento y percepción puede aparecer en gran medida y dar lugar a situaciones de soledad importantes.

El aislamiento social se da cuando la red familiar o de amistades de una persona es pequeña, o está alejada, o suscita poca confianza de dar apoyo en caso de necesidad. Se trata de un estado objetivo, que hace referencia a la red social de cada persona y a la frecuencia de contactos. Se relaciona directamente con la pérdida de red social y el síndrome de *hikikomori*.

## Es important tenir una certa mirada antropològica

Hay diferencias culturales importantes en el modo como se vive el hecho de estar solos o cómo se analizan y qué valor se da a las relaciones sociales que se tienen. En la cultura mediterránea, por ejemplo, se valora mucho la familia y las amistades, pero en otras culturas el hecho de estar separados de la

familia y las amistades y hacer muchos cambios de residencia a lo largo de la vida se ve como un hecho normal y, por lo tanto, la vivencia subjetiva que se tiene es muy diferente. Hay que ser respetuosos con las maneras de pensar y vivir de cada persona y cultura. Estar solo o sola no necesariamente es indicador de sufrir soledad.

### La soledad, causa o consecuencia

La soledad puede generar y ser la causa de varias problemáticas. Al mismo tiempo, también puede ser la consecuencia de algunas de estas mismas problemáticas y dar lugar al aislamiento social. En cada caso, hay que saber hacer el análisis concreto y distinguir las causas y las consecuencias de la situación. Por ejemplo, muchas personas con un problema de alcoholismo sufren soledad. Ahora bien, el alcoholismo puede ser a la vez causa y consecuencia de la soledad. Se puede empezar a beber para llenar el vacío que provoca la soledad, pero el hecho de beber puede hacer disminuir el número de relaciones sociales que se tienen.

### Normalmente la soledad es progresiva

Conocer las posibles causas puede ayudar a hacer una detección precoz de los elementos y factores que inciden en la aparición y desarrollo de esta vivencia, estableciendo acciones de prevención. Es importante conocer tanto los factores de protección que pueden evitar o reducir las posibilidades de que una persona sufra soledad como también los factores de riesgo que pueden aumentar estas mismas posibilidades y hacer más fácil esta enfermedad.

## Atención a los factores de riesgo y de protección

Los factores de riesgo se entienden como aquellos elementos que se pueden considerar potencialmente determinados en la generación o aparición de situaciones o vivencias de soledad. Conviene tenerlos presentes porque pueden ayudarnos a identificar contextos, situaciones o personas que pueden encontrarse en una situación que fácilmente puede inducir a la soledad o al aislamiento social.

Los factores de protección, en cambio, son factores que se reconocen como buenas estrategias o recursos porque favorecen la protección o la prevención y, por lo tanto, pueden actuar como mecanismo de protección ante situaciones de riesgo. El trabajo educativo tiene que tener muy presente estas estrategias y recursos justamente para ponerlas en juego e incorporarlas en las prácticas de intervención socioeducativa.

## Es importante tener una mirada comunitaria para luchar contra la soledad

La comunidad se convierte en uno de los principales factores de protección. Establecer vínculos de calidad y proximidad con la comunidad es esencial para prevenir situaciones de soledad. Una comunidad fuerte, bien enlazada, con espacios públicos adecuados que no olviden su función relacional, barrios que cuiden de las personas que viven en ellos y relaciones de calidad entre los vecinos y vecinas, es la mejor medicina para esta epidemia. Es esencial, pues, que la mirada comunitaria sea uno de los ejes vertebradores de toda acción que quiera luchar contra la soledad.

## 2.2 ÁMBITOS DE TRABAJO DE LA GUÍA

Las orientaciones que se presentan en esta guía se organizan en cuatro ámbitos. Teniendo en cuenta que el propio concepto de soledad está estrechamente vinculado a las relaciones sociales que cada persona establece, se ha tenido en cuenta este criterio para ordenar y presentar las orientaciones y pautas. Las orientaciones tienen que ver tanto con acciones que afectan a la persona adolescente o joven en concreto como también propuestas que implican a las personas próximas a su entorno y al contexto donde se producen estas relaciones.



## ÁMBITO DE LA PERSONA JOVEN



Se trata del ámbito de vida personal, individual, que define a la persona joven y desde la que la persona joven se relaciona con los otros ámbitos. Incluye aquellos aspectos que están más vinculados a las características personales de cada adolescente o joven. Entre ellos, podemos situar los proyectos de vida propios, las problemáticas de salud, los rasgos de personalidad, la vida cotidiana o la rutina que realiza o la distribución del tiempo, etc.

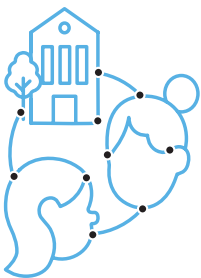
## ÁMBITO DE LA RED DE CONVIVENCIA



Se trata del ámbito que incluye aquellos aspectos más relacionados con el espacio donde los y las jóvenes y adolescentes viven y las personas con quienes conviven. Podemos vincular las relaciones con el núcleo familiar, las relaciones afectivas o de pareja, la situación socioeconómica del núcleo de convivencia o las características de la vivienda donde viven, teniendo en cuenta también los centros residenciales o penitenciarios.

**ÁMBITO DE LA RED DE RELACIONES COTIDIANAS DE PROXIMIDAD**

Se trata del ámbito que incluye aquellos aspectos que están más vinculados a las relaciones que las personas jóvenes y adolescentes establecen fuera de su núcleo de convivencia. Podemos ubicar las relaciones con amistades, las esferas de estudios y trabajo, el uso que hacen de las redes sociales y las actividades de ocio que realizan. Se trata del ámbito que hace referencia a todas aquellas relaciones próximas con las que, a pesar de no convivir, se comparte mucho tiempo.

**ÁMBITO DE LA DIMENSIÓN COMUNITARIA**

Se trata del ámbito que incluye aquellos aspectos que están más vinculados al entorno comunitario donde los y las adolescentes o jóvenes viven e interactúan con otras personas. Podemos incluir el uso y organización del espacio público, la movilidad, la relación con la vecindad, las entidades y las asociaciones de barrio, el rol de los equipamientos públicos y de las profesionales de juventud, entre otros.

Cada una de las orientaciones de la guía se clasifica en dos criterios importantes a la hora de valorar el trabajo educativo que se debe llevar a cabo: si se trata de una propuesta fundamentalmente interesante para el trabajo de **detección o prevención** o si está pensada más como una orientación para la labor de **acompañamiento o seguimiento** de los casos de soledad ya detectados y que requieren una acción socioeducativa. Estos dos criterios se relacionan con dos criterios que se presentan como esenciales en el abordaje de las situaciones de soledad: los factores de riesgo y los factores de protección.

Con respecto a las orientaciones para la detección o prevención, nos referimos a orientaciones planteadas para prevenir situaciones de soledad, ya sea evitando la existencia de factores de riesgo o generando condiciones protectoras para el bienestar de las personas jóvenes. También nos referimos a propuestas orientadas al análisis o diagnóstico de situaciones consideradas relevantes desde el punto de vista de la soledad.

En cuanto a las orientaciones para el acompañamiento o seguimiento, su sentido se orienta a un trabajo continuado por parte de los profesionales. En función de la diversidad de situaciones, el foco de la intervención puede ser la conexión continuada de las personas jóvenes con ámbitos de su entorno, evidenciando la planificación profesional más allá de acciones puntuales.

Para diferenciar a qué tipo de trabajo hace referencia, se utilizan los siguientes símbolos delante de cada orientación:



Trabajo de detección  
o prevención



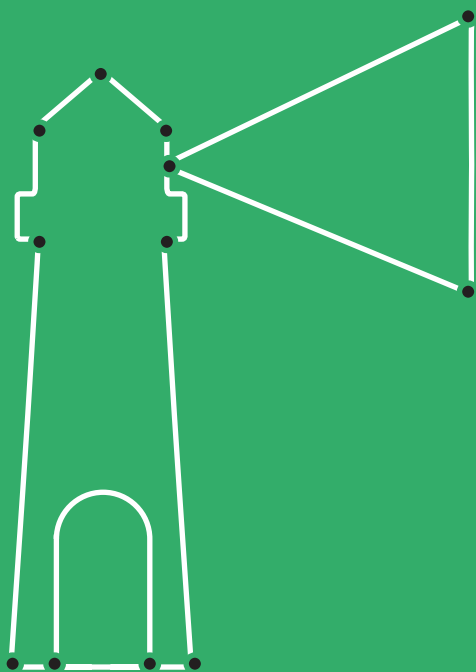
Trabajo de  
acompañamiento  
o seguimiento



Trabajo de detección  
o prevención y de  
acompañamiento  
o seguimiento



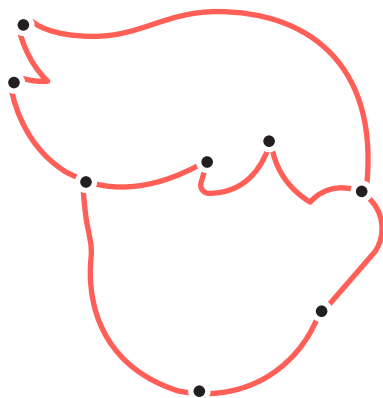
# 03



## RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES



# ÁMBITO DE LA PERSONA JOVEN



**Construir un mapa relacional** de aquellas personas jóvenes o adolescentes que creemos que están sufriendo soledad o aislamiento.

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



## Activar las alianzas y activos del mapa relacional

- Buscar alianzas y apoyos con otros profesionales para romper la situación de soledad o aislamiento a partir de los distintos activos detectados en el mapa relacional.
- Proponer a la red de relaciones cotidianas de proximidad que la ayuden a llevar a cabo algún proyecto personal o actividad que la motive.



## Construir un mapa de ocupación del tiempo con aquellos jóvenes o adolescentes que creemos que se encuentran en situación de soledad o de aislamiento social

- Analizar cómo ocupa el tiempo (trabajo, estudios, tareas de cuidado, ocio, deporte, cultura...) y hacer una pequeña descripción de sus actividades: si las hace solo/a o acompañado/a, número de horas que les destina, percepción que tiene de ellas...
- Prestar especial atención a la falta de hábitos de vida saludables (alimentación, actividad física, horas de sueño...).
- Generar un espacio de valoración y análisis con la persona joven o adolescente y distinguir conjuntamente lo satisfactorio y lo deseable.
- Invitarla a hacer alguna actividad formativa sobre rutinas y gestión del tiempo.



Detectar los **intereses y las motivaciones** de estas personas jóvenes y adolescentes

- Personalitzar la relació a partir d'una relació de confiança i de proximitat que afavoreixi la comunicació.
- Acompanyar a la persona en la definició i execució de projectes o activitats que la motivin i que l'ajudin a relacionar-se.



Ser activos y estar alerta en **situaciones o periodos especiales**: vacaciones, festivos o situaciones extraordinarias

- Llevar a cabo actividades que puedan atraer el interés de los y las jóvenes, especialmente quienes pensamos que pueden necesitar socializarse.
- Ser proactivos con llamadas, chats, videoconferencias, mensajes de texto, etc., con aquellas personas adolescentes o jóvenes que lo puedan necesitar y buscar momentos y ocasiones para orientar o recopilar información.
- Si se detectan factores de riesgo importantes, hacer seguimiento del caso y actuar de acuerdo con los protocolos establecidos en situaciones de riesgo. Si es necesario, derivar el seguimiento a un servicio especializado que pueda responder durante este periodo especial.



Prestar atención a aquellas personas jóvenes o adolescentes que **acumulan factores de riesgo** de soledad o que sufren situaciones específicas que las pueden aislar socialmente

- Estar alerta con aquellos jóvenes que son más vulnerables al aislamiento social: trastornos alimentarios, adicciones, enfermedades mentales, diversidad funcional, víctimas de violencia,

conductas violentas y disruptivas, procesos migratorios, jóvenes no acompañados, jóvenes sin documentación, chicas de colectivos concretos que cuando acaban la escolarización quedan muy aisladas, etc.

- Coordinar-nos amb altres professionals i derivar el cas si la situació ho requereix.



Detectar situaciones de soledad derivadas del desconocimiento del **idioma vehicular o de dificultades sensoriales**

- Identificar si hay adolescentes o jóvenes que puedan sufrir soledad o aislamiento debido al desconocimiento del idioma vehicular y derivarlos a los recursos que les puedan ayudar a aprender el idioma y a entender los elementos más básicos para la relación social y la vida en el municipio.
- Identificar a personas adolescentes y jóvenes con discapacidad sensorial que las pueda llevar a una situación de aislamiento.



Presentar las actividades de manera que sean **accesibles a todas las personas** adolescentes y jóvenes, también a los perfiles concretos que pueden sufrir soledad

- Prever que las actividades y recursos que ofrecemos sean accesibles a personas con bajo dominio del idioma vehicular, con diversidad funcional o discapacidad, o con dificultades económicas.
- Ofrecer información sobre actividades gratuitas, sobre becas, ayudas u otros aspectos de interés para colectivos determinados que les permitan participar en las actividades que quieran y les ayuden a llevar a cabo una vida independiente.



Promover **actividades formativas** para los adolescentes y jóvenes que les permitan adquirir herramientas preventivas para la soledad o estrategias para hacerle frente

- Prever y llevar a cabo actividades formativas sobre distintas temáticas, pero siempre con el propósito de facilitar el conocimiento y relación entre diferentes adolescentes y jóvenes.
- Buscar propuestas de interés que tengan un buen componente formativo y que faciliten herramientas de utilidad que puedan actuar como factor de protección empoderando a las personas para encontrar sus propias estrategias. Entre otros, se pueden incluir contenidos como gestión emocional, autoestima y autoconocimiento; habilidades sociales y relaciones positivas; educación afectiva y sexual; hábitos de vida saludables; humor y visión optimista de la vida...



Generar **espacios de confianza** de los que las personas adolescentes y jóvenes se sientan parte y donde se puedan sentir escuchadas, reconocidas y valoradas

- Ofrecer un espacio de escucha activa y de actividades donde estas personas puedan dirigirse y puedan sentirse acompañadas, más allá de las instituciones o servicios que les proporcionan tratamiento o cuidado.
- Personalizar el acompañamiento que se hace a cada persona adolescente o joven creando un vínculo con la profesional de referencia. Es importante que la persona referente con la que la persona adolescente o joven ha establecido vínculo se mantenga como referente, aunque la persona asista a otros servicios.

- Promover grupos de apoyo entre personas que se encuentran en situaciones similares que les ayuden a crear una red (soledad, enfermedad, acoso escolar, adicciones, situaciones de violencia y abusos, trastornos alimentarios, nueva maternidad/paternidad, personas cuidadoras, procesos migratorios...).
- Realizar acciones de acompañamiento en el luto por el fallecimiento de alguien querido o por una separación.
- Promover espacios orientados a la generación de vínculos, desde actividades cotidianas como hacer tareas escolares, actividades de socialización o de ocio o espacios de cuidado donde sentirse escuchados/as.
- La presión o urgencia del trabajo profesional debe ser compatible con respetar los tiempos de cada joven a la hora de verbalizar las situaciones de soledad.

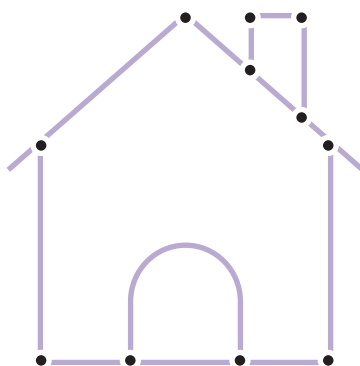


### Impulsar acciones para **desestigmatizar el hecho de estar solo/a**

- Identificar el concepto de soledad que tienen los jóvenes y adolescentes. Tener en cuenta que puede haber diferentes construcciones culturales en torno a la percepción de la soledad.
- Promover una visión positiva del tiempo que pasa la persona consigo misma y compartir estrategias para hacer que este tiempo sea de calidad.
- Promover una visión positiva de la soledad como proceso de aprendizaje y de crecimiento.



# ÁMBITO DE LA RED DE CONVIVENCIA



Conocer la **situación familiar o de convivencia** de aquellas personas jóvenes o adolescentes que pensamos que pueden estar sufriendo soledad o aislamiento

- Detectar factores de riesgo y de protección referentes a la situación familiar y a la vivienda donde vive la persona: composición del núcleo de convivencia, cantidad y calidad del espacio en la vivienda, apoyo emocional, etc.
- Coordinarse con otros profesionales que trabajan con la familia para obtener más información, compartir objetivos de trabajo o derivar el caso.



Prestar atención a aquellas personas adolescentes o jóvenes que pueden sufrir soledad en su entorno de convivencia y **derivada o agravada** por situaciones excepcionales

- Detectar cambios que se hayan producido en la red de convivencia de la persona joven derivados de situaciones excepcionales que pueden tener un impacto en la soledad. Por ejemplo: preocupación y miedo por las problemáticas de salud de algún familiar próximo o por una enfermedad propia como factor de aislamiento social.
- Establecer redes y actuaciones de apoyo para aquellas personas que lo necesiten en periodos de aislamiento por enfermedad o por confinamiento (contactar con otros profesionales que les puedan ayudar, establecer vías de comunicación, facilitar recursos que les permitan mantener relaciones sociales...).



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

- Ofrecer apoyo a las familias de las personas adolescentes y jóvenes, como información sobre recursos donde encontrar ayuda de tipo psicológica, económica o emocional; formación y asesoramiento sobre cómo hacer frente a la soledad; orientaciones para promover espacios de encuentro y comunicación dentro de la familia; trabajo con grupos de familias y establecimiento de redes de relación y cooperación entre ellas; etc.
- Promover acciones para acompañar a aquellas personas que no quieren/pueden vivir solas o que tienen problemas con quien conviven y buscan alternativas. Por ejemplo, consultorio de problemas con compañeros de piso o espacio para intercambiar anuncios para buscar compañeros de piso.

- Generar espacios para jóvenes mayores de 20 años que atiendan las inquietudes e incertidumbres derivadas de los procesos de emancipación propios de esta etapa



En aquellos casos en los que sea necesario, facilitar asesoramiento sobre la **gestión de la vida cotidiana**

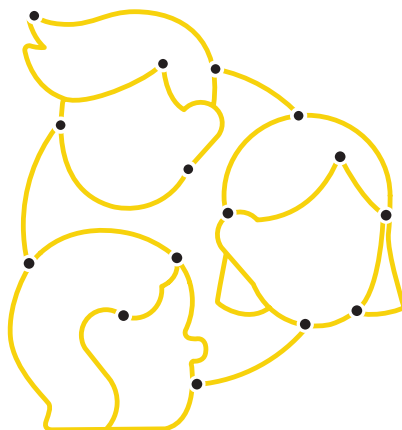
- Preparar y hacer difusión de materiales informativos sobre la gestión de la vida cotidiana. Por ejemplo: trámites legales, funcionamiento de la Administración, ayudas para la vivienda, recursos útiles para encontrar piso, etc.
- Llevar a cabo actividades formativas sobre temáticas que faciliten a las personas adolescentes y jóvenes la propia gestión de la vida cotidiana. Entre otras, la gestión del propio dinero o consejos para buscar vivienda compartida.
- Destinar espacios al asesoramiento sobre la gestión de la vida cotidiana. Prestar especial atención a personas que tienen dificultades en este aspecto. Entre otros, personas con diversidad funcional, personas con adicciones, personas extuteladas, personas y familias que se encuentran en una situación económica vulnerable, personas migradas o refugiadas...
- Facilitar la relación con la red de convivencia, cuando sea necesario, de aquellos adolescentes y jóvenes que se encuentran lejos de esta red (jóvenes recién llegados, extutelados, etc.).
- Dar apoyo a la hora de establecer relación con jóvenes y sus familias que puedan tener dificultades en la comprensión cultural del entorno con el fin de facilitar el contacto.



## Promover una **visión positiva de las relaciones** afectivas y de pareja

- Proponer actividades y acciones formativas que tengan como objetivo normalizar las tipologías de relaciones sexo-afectivas, también el hecho de no tener pareja, y promover relaciones fundamentadas en el respeto.
- Ofrecer un espacio de acompañamiento y de actividades en relación con la maternidad y paternidad donde las personas que participen en él puedan compartir experiencias con otras personas que están viviendo lo mismo.
- Generar espacios de debate y reflexión sobre las nuevas maneras de iniciar relaciones sexo-afectivas (aplicaciones para ligar, tipología de vínculos que se establecen, miedos y dudas...).

## ÁMBITO DE LA RED DE RELACIONES COTIDIANAS DE PROXIMIDAD



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

- Detectar situaciones de separación y/o no aceptación por parte del grupo de iguales o por falta y/o ruptura de amistades que pueden llevar a situaciones de soledad.
- Favorecer, mediante información y actividades de formación, que las personas adolescentes y jóvenes estén alerta y puedan detectar situaciones de soledad en su entorno próximo.



Acompañar a las personas adolescentes y jóvenes que sufren **acoso**, ya sea en el ámbito académico o laboral

- Detectar situaciones de *bullying* y acoso laboral que estén sufriendo adolescentes y jóvenes.
- Alertar y coordinarse con los equipos profesionales del entorno donde se produce el acoso y trabajarlo conjuntamente si es posible.
- Organizar actividades y procesos de asesoramiento sobre temas laborales a nivel legal (derechos y deberes laborales...).
- Coordinarse con servicios especializados y derivar el caso si la situación lo requiere.



Promover una visión positiva y empoderadora de las **distintas tipologías de diversidad** (cultural, religiosa, sexual, etc.)

- Fomentar en nuestras actividades la lucha activa contra cualquier forma de discriminación.
- Organizar actividades formativas para promover una visión positiva de la diversidad y dar herramientas para hacer frente a la discriminación.
- Trabajar una vivencia positiva y empoderadora de la diversidad con colectivos y personas que viven en propia piel la discriminación por cualquier motivo. Por ejemplo, con grupos de jóvenes racializados, personas LGTBI, etc.



Ofrecer asesoramiento a las personas jóvenes a la hora de buscar o cambiar de **trabajo** o mejorar sus condiciones laborales

- Poner a disposición de las personas jóvenes información sobre la búsqueda de trabajo, ofertas laborales, la mejora de las condiciones y del ambiente laboral, y recursos y equipamientos que las pueden ayudar en trámites y gestiones relacionados con el ámbito laboral.
- Conectar a las personas jóvenes y adolescentes con actividades formativas que trabajen la búsqueda de trabajo, el desarrollo de habilidades transversales, la creatividad y el emprendimiento o la proyección del propio proyecto profesional, entre otros.



Acompañar a las personas jóvenes para que puedan alcanzar sus **objetivos académicos**

- Poner a disposición de las personas jóvenes información sobre estudios, recursos y equipamientos que les pueden ayudar a tomar decisiones u obtener más información.
- Prever espacios de asesoramiento sobre los estudios que permitan acompañar a las personas jóvenes en las decisiones sobre su futuro. Por ejemplo: acompañarlas en los trámites administrativos de matriculación, en su paso de la escuela al instituto o en la organización de las rutinas de estudio.



Analizar, cuando sea necesario, la relación de las personas adolescentes y jóvenes con las **redes sociales y las nuevas tecnologías**

- Análisis del uso de las redes sociales y nuevas tecnologías para detectar a personas que no tienen acceso a redes sociales y nuevas tecnologías; personas con adicciones a las redes sociales, a videojuegos, juegos en línea, apuestas; y personas promotoras o receptoras de situaciones de bullying a través de las redes sociales.
- Organizar actividades formativas para promover un uso positivo de las redes sociales y las nuevas tecnologías y reflexionar sobre el impacto, positivo y negativo, que pueden tener en las situaciones de soledad.
- Facilitar, a las personas que no tienen acceso, recursos y equipamientos que les permitan acceder a tecnologías de la información y la comunicación.
- Coordinarse, en el caso de la detección de adicciones a las TIC, con servicios especializados y derivar el caso si la situación lo requiere. Continuar el seguimiento.
- Crear espacios de relación entre profesionales y personas adolescentes y jóvenes mediante redes sociales. Pueden ayudar a la comunicación, la detección y el acompañamiento.

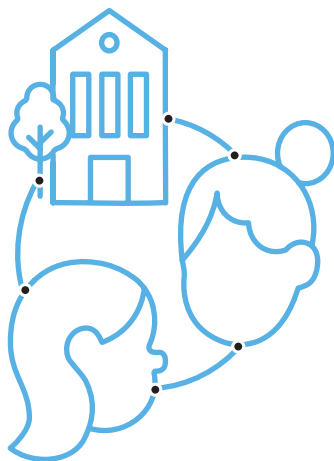


Promover **actividades en grupo** para incentivar la interacción entre adolescentes y jóvenes. Se pretende aumentar su red de amistades, conseguir experiencias de éxito a la hora de relacionarse con otras personas y generar complicidades con las profesionales



- Promover, en la medida de lo posible, actividades grupales presenciales con el propósito de favorecer la relación y el contacto entre las personas y su importancia.
- Organizar actividades grupales que permitan a las personas adolescentes y jóvenes encontrarse con otros jóvenes con las mismas inquietudes e intereses para compartir espacios de ocio saludables y accesibles para todo el mundo: deportes, actividades creativas y artísticas, actividades lúdicas, etc.
- Facilitar la realización de actividades propuestas por los propios jóvenes para aumentar su sentimiento de pertenencia a un grupo o un proyecto.
- Derivar a las personas adolescentes y jóvenes a aquellos recursos donde puedan hacer actividades que les interesen.

## ÁMBITO DE LA DIMENSIÓN COMUNITARIA



Activar una **estrategia conjunta desde las profesionales** y las organizaciones de juventud del territorio para hacer frente a la soledad

- Aumentar el conocimiento sobre la situación de la soledad en adolescentes y jóvenes en la ciudad mediante la recogida de datos y estudios y promoviendo la sensibilización sobre la soledad y la desestigmatización de estas situaciones.
- Establecer espacios para profesionales de juventud donde compartir información sobre la soledad y acciones para trabajarla a partir de las políticas y los proyectos de juventud. Se pueden organizar formaciones comunitarias entre diferentes perfiles profesionales a partir de intereses compartidos o acordar protocolos de prevención y actuación compartidos.

- Por ejemplo: tener una lista compartida de indicadores de detección de situaciones de soledad o establecer pautas comunes para un buen uso de las redes sociales.
- Promover circuitos de trabajo en red para la detección, derivación y acompañamiento de casos de soledad desde una perspectiva comunitaria. Implica tener un conocimiento compartido de los recursos y proyectos existentes y la relación directa entre profesionales. Si se cree oportuno, se pueden establecer equipos de trabajo especializados en la soledad compartidos en todo el territorio.
- Plantear estrategias para llegar a todas las personas adolescentes y jóvenes, ya que no todas ellas llegan a los servicios juveniles. El trabajo en red con y desde las escuelas y los institutos puede ser clave para llevar a cabo acciones preventivas, detectar casos de soledad, orientar y asesorar sobre diferentes recursos y derivar. Las redes sociales pueden ser otra buena estrategia.
- Dar voz a las personas adolescentes y jóvenes a la hora de proponer soluciones a la soledad y promover su implicación en la estrategia. Tenerlas en cuenta a la hora de detectar situaciones de soledad en su entorno próximo.



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

- Conocer la distancia a la que se encuentran aquellos jóvenes en vivencia de soledad o aislamiento social, partiendo del lugar donde viven, de sus familiares, amistades, servicios básicos, escuela, trabajo.

- Detectar las facilidades o dificultades de transporte que pueden tener para acercarse, cuando lo necesiten, a su red de apoyo (disponibilidad de transporte, proximidad, horarios, recursos económicos, etc.).
- Promover actividades que pongan en contacto a personas próximas geográficamente con el fin de facilitar nuevos conocimientos y amistades que permitan que la persona joven establezca relaciones de apoyo más próximas.
- Facilitar a las personas jóvenes que lo necesiten información y recursos para mejorar su movilidad (compartir coche, ayudas de transporte...).



Llevar a cabo acciones que hagan del **territorio** un espacio donde las relaciones sociales se potencien

- Detectar barreras físicas que perjudican las relaciones sociales de calidad y también espacios que las favorecen. Las personas jóvenes se pueden involucrar en esta detección, reivindicar a los organismos públicos competentes cambios que se acerquen a una visión del espacio público como espacio de relación social y participar en su diseño incorporando una visión inclusiva y generadora de vínculos.
- Realizar conjuntamente con las personas jóvenes acciones que propongan modificaciones del espacio público para evidenciar la necesidad de la proximidad entre las personas. Por ejemplo: marcar una línea entre dos bancos individuales que las una; hacer un mural colectivo con las vecinas y los vecinos.
- Tener en cuenta los espacios de la calle, donde los jóvenes se encuentran, y potenciarlos como entornos seguros y abiertos a promover relaciones positivas entre los jóvenes. Y también

como espacios para la intervención y observación por parte de las profesionales a la hora de detectar situaciones de soledad. Añadir una mirada con perspectiva de género.

- Promover actividades de relación entre los vecinos y las vecinas favoreciendo también espacios de relación intergeneracional (fiestas del barrio, actividades abiertas en la calle organizadas por las personas jóvenes y las vecinas y los vecinos, acciones de conocimiento, solidaridad y acompañamiento entre vecinas y vecinos...). Que los jóvenes sean quienes inicien estas relaciones con las vecinas y vecinos.



Facilitar el **conocimiento del barrio** por parte de los adolescentes y jóvenes

- Crear itinerarios para conocer recursos y equipamientos del territorio, los comercios... No solo el espacio, sino también las actividades que se pueden hacer y las personas que trabajan con el objetivo de “hacer más barrio”.
- Organizar actividades conjuntamente con los comercios y equipamientos para que las personas jóvenes los identifiquen como espacios de relación. Se pueden hacer aprovechando el espacio de estos comercios y equipamientos para que las personas jóvenes vayan identificando estos lugares como espacios seguros, de encuentro, de cuidado, de relación... Por ejemplo: hacer un cinefórum u organizar grupos de apoyo en un bar y posterior cena con la persona del bar.



Promover el **asociacionismo** y el **voluntariado** para la generación de relaciones personales

- Promover espacios donde se puedan publicar ofertas de voluntariado para que las personas se puedan ofrecer como voluntarias y las entidades puedan ofrecer una tarea de voluntariado.
- Promover acciones de voluntariado con las entidades del barrio, centros de culto..., y organizar actividades conjuntamente o participar en las actividades que organizan. Desde los institutos se puede promover el servicio comunitario y los proyectos de aprendizaje servicio como estrategias que también fortalecen la comunidad y las relaciones sociales.
- Impulsar acciones que conecten a las personas con el ocio de base comunitaria.



Priorizar el fomento de un **barrio libre de discriminaciones y agresiones** de cualquier tipo como mecanismo preventivo de situaciones de vivencia de soledad o aislamiento social

- Dar a conocer recursos donde dirigirse en casos de sentirse discriminado o discriminada.
- Concebir que las situaciones de discriminación exigen una respuesta comunitaria. Por ejemplo, ante una situación de discriminación, la técnica de juventud se implica en la denuncia y resolución de esta.



Promover el establecimiento de **relaciones próximas y de calidad** y alejadas de la actual tendencia de consumismo e inmediatez

- Impulsar, con los jóvenes, actividades formativas que promuevan relaciones más próximas y significativas.
- Promover espacios de reflexión sobre el consumismo y el impacto que puede tener en la percepción de soledad, así como alternativas de consumo.














Garantizar equipamientos y programas de ocio juvenil en los **periodos de vacaciones**

- Fomentar la apertura de equipamientos juveniles de proximidad en los que sea posible orientar a los jóvenes que quieren o necesitan establecer relaciones de amistad durante periodos de vacaciones.
- Asegurar la existencia de programas de actividades en estos equipamientos durante los periodos de vacaciones, coincidiendo con el periodo en el que es más probable que haya jóvenes en situación de soledad.








## ÁMBITO DE LA PERSONA JOVEN

-  **Construir un mapa relacional** de aquellas personas jóvenes o adolescentes que creemos que están sufriendo soledad o aislamiento
-  Detectar situaciones de soledad derivadas del desconocimiento del **idioma vehicular o de dificultades sensoriales**
-  Presentar las actividades de manera que sean **accesibles a todas las personas** adolescentes y jóvenes, también a los perfiles concretos que pueden sufrir soledad
-  **Activar las alianzas y activos del mapa relacional**
-  Detectar los **intereses y las motivaciones** de estas personas jóvenes y adolescentes
-  Generar **espacios de confianza** de los que las personas adolescentes y jóvenes se sientan parte y donde se puedan sentir escuchadas, reconocidas y valoradas
-  **Construir un mapa de ocupación del tiempo** con aquellos jóvenes o adolescentes que creemos que se encuentran en situación de soledad o de aislamiento social
-  Ser activos y estar alerta en **situaciones o periodos especiales**: vacaciones, festivos o situaciones extraordinarias
-  Prestar atención a aquellas personas jóvenes o adolescentes que **acumulan factores de riesgo** de soledad o que sufren situaciones específicas que las pueden aislar socialmente
-  Promover **actividades formativas** para los adolescentes y jóvenes que les permitan adquirir herramientas preventivas para la soledad o estrategias para hacerle frente
-  Impulsar acciones para **desestigmatizar el hecho de estar solo/a**



## ÁMBITO DE LA RED DE CONVIVENCIA

-  Conocer la **situación familiar o de convivencia** de aquellas personas jóvenes o adolescentes que pensamos que pueden estar sufriendo soledad o aislamiento
-  Prestar atención a aquellas personas adolescentes o jóvenes que pueden sufrir soledad en su entorno de convivencia y **derivada o agravada** por situaciones excepcionales
-  Desarrollar estrategias que aseguren el **bienestar físico y emocional** de las personas en el lugar donde viven
-  En aquellos casos en los que sea necesario, facilitar asesoramiento sobre la **gestión de la vida cotidiana**
-  Promover una **visión positiva de las relaciones** afectivas y de pareja



## ÁMBITO DE LA RED DE RELACIONES COTIDIANAS DE PROXIMIDAD



- 🔍 Prestar atención a aquellas personas jóvenes y adolescentes que tienen riesgo de sufrir aislamiento de su **red de amistades**
- ⊕ Ofrecer asesoramiento a las personas jóvenes a la hora de buscar o cambiar de **trabajo** o mejorar sus condiciones laborales
- ⊕ Acompañar a las personas jóvenes para que puedan alcanzar sus **objetivos académicos**
- ⊕ Acompañar a las personas adolescentes y jóvenes que sufren **acoso**, ya sea en el ámbito académico o laboral
- ⊕ Promover una visión positiva y empoderadora de las **distintas tipologías de diversidad** (cultural, religiosa, sexual, etc.)
- ⊕ Analizar, cuando sea necesario, la relación de las personas adolescentes y jóvenes con las **redes sociales y las nuevas tecnologías**
- ⊕ Promover **actividades en grupo** para incentivar la interacción entre adolescentes y jóvenes. Se pretende aumentar su red de amistades, conseguir experiencias de éxito a la hora de relacionarse con otras personas y generar complicidades con las profesionales



## ÁMBITO DE LA DIMENSIÓN COMUNITARIA

- 🔍 Activar una **estrategia conjunta desde las profesionales** y las organizaciones de juventud del territorio para hacer frente a la soledad
- 🔍 Priorizar el fomento de un **barrio libre de discriminaciones y agresiones** de cualquier tipo como mecanismo preventivo de situaciones de vivencia de soledad o aislamiento social
- ⊕ Cuando sea necesario, construir un **mapa geográfico** de la distancia física entre la persona joven y su red de apoyo
- ⊕ Llevar a cabo acciones que hagan del **territorio** un espacio donde las relaciones sociales se potencien
- ⊕ Facilitar el **conocimiento del barrio** por parte de los adolescentes y jóvenes
- ⊕ Promover el **asociacionismo** y el **voluntariado** para la generación de relaciones personales
- ⊕ Promover el establecimiento de **relaciones próximas y de calidad** y alejadas de la actual tendencia de consumismo e inmediatez
- ⊕ Garantizar equipamientos y programas de ocio juvenil en los **periodos de vacaciones**

### 3.1 PROPUESTA DE EVALUACIÓN DE LAS ACTUACIONES PARA TRABAJAR LA SOLEDAD

Como parte de la actuación para hacer frente a la soledad que hacen las profesionales de juventud, a continuación se proponen algunas cuestiones clave para invitar a la reflexión. Concretamente hay dos por cada ámbito y contribuyen a incorporar al trabajo diario la mirada sobre la soledad. Pueden acompañar la acción prevista o servir de autoevaluación de las actuaciones que se están llevando a cabo para detectar o acompañar a las personas jóvenes que se encuentren en una situación de soledad. Pero también pueden servir de análisis de la situación de partida del grupo de adolescentes y jóvenes con quienes se trabaja.

#### Ámbito de la persona joven



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

#### Ámbito de la red de convivencia



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

#### Àmbit de la xarxa de relacions quotidianes de proximitat



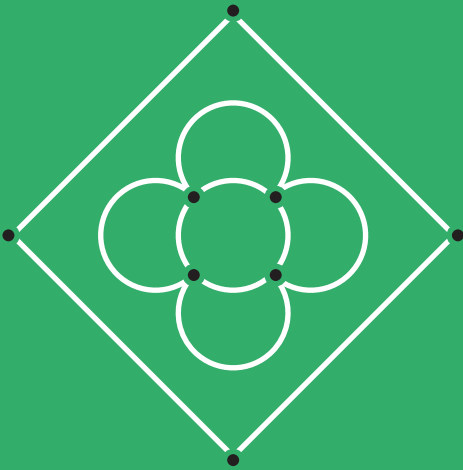
- Coneixem si la xarxa d'amistats de la persona jove produeix relacions sanes i positives?
- Coneixem si la persona jove necessita suports específics davant objectius personals?

#### Ámbito de la dimensión comunitaria



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

# 04



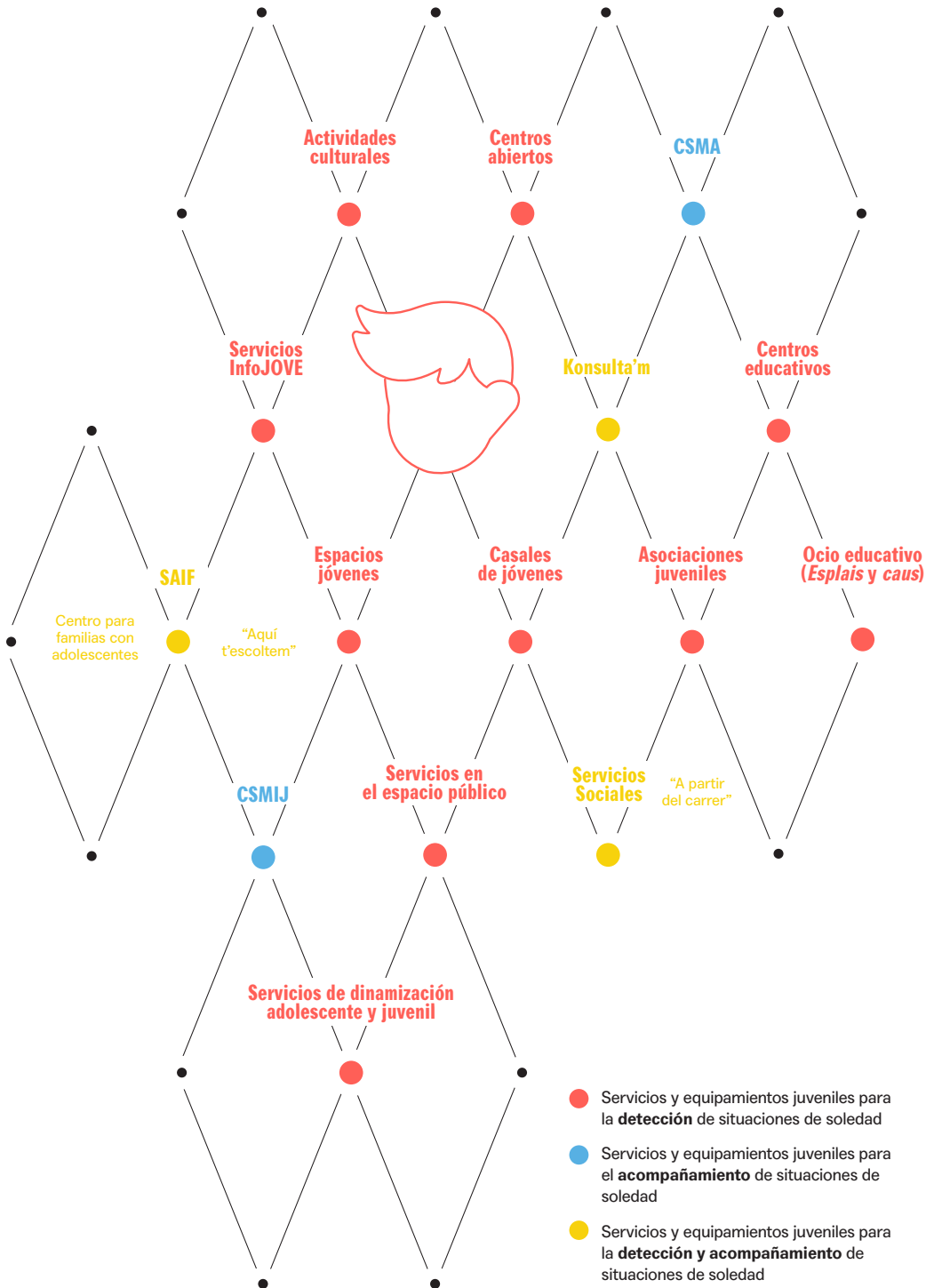
**RECURSOS DEL  
ENTORNO CON LOS  
QUE TRABAJAR  
CONJUNTAMENTE**



# RECURSOS DEL ENTORNO CON LOS QUE TRABAJAR CONJUNTAMENTE

A continuación se propone una recopilación gráfica de varios recursos y servicios del entorno más próximo con quienes crear alianzas para hacer frente a la soledad. Algunos de estos recursos son equipamientos y servicios juveniles que pueden detectar casos de soledad con adolescentes y jóvenes. Otros tienen una función más de acompañamiento y seguimiento de estas situaciones. Y también hay servicios y programas que pueden tener ambas finalidades. Seguramente hay muchos otros servicios y programas con los que se puede trabajar en red, pero estos pueden ser un punto de partida; conocer nuestro entorno más próximo será clave para descubrirlos y entre todos tejer una red que sirva de apoyo a adolescentes y jóvenes ante situaciones de soledad, donde la persona joven se encuentre en el centro de esta red.

- Servicios y equipamientos juveniles para la **detección** de situaciones de soledad
- Servicios y equipamientos juveniles para el **acompañamiento** de situaciones de soledad
- Servicios y equipamientos juveniles para la **detección y acompañamiento** de situaciones de soledad



# 05



**PARA SABER  
MÁS**





- Álvarez de Mon, M.A., Pereira Sánchez, V., de Anta, L., Quintero, J. (2019). “Aislamiento social prolongado. Hikikomori: un fenómeno creciente en Occidente”. *Medicine – Programa de Formación Médica Continua Acreditado*, 12(92), 5427–5433.
- Buz, J. y Adánez, G. P. (2013). “Análisis de la escala de soledad De Jong Gierveld mediante el modelo de Rasch”. *Universitas Psychologica*, 12(3), 971–981.
- Cacioppo J. i S Cacioppo (2018). “The growing problem of loneliness”. *The Lancet* 391 (10119), 426.
- Culturaasiatica.com. (2019). “El Síndrome De Hikikomori: Qué es y casos en España”. [Culturaasiatica.com](http://Culturaasiatica.com).
- Jong, J. and Van Tilburg, T. (2010): “The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys”, *European Journal Ageing*, 7, 121-130. DOI 10.1007/s10433-010-0144-6
- Due, P., Holstein, B., Lund, R., Modvig, J., Avlund, K. (1999). “Social Relations: Network, Support and relational strain”. *Social Science & Medicine*, 48, 661-673.
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). “Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep”. *Scandinavian Journal of Public Health* 48 (8): 877-887.
- Harris, R. A., Qualter, P., i Robinson, S. J. (2013). “Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: Impact on perceived health and sleep disturbance”. *Journal of Adolescence*, 36(6): 1295-1304.
- HM Government (2018). *A connected society: A strategy for tackling loneliness*. Department for Digital, Culture, Media, and Sport, London, RU.

- Killeen, C. (1998). “Loneliness: an epidemic in modern society”. *Journal of Advanced Nursign*, 28 (4), 762-770.
- Lasgaard, M., K. Friis, M. Shevlin (2016). “Where are all the lonely people?” A population-based study of high-risk groups across the life-span. *Soc. Psych. & Psych. Epidem.*, 51: 1373-1384.
- Latorre Forcén, P., Calvo Sarnago, A., and Ruiz Lázaro, P. (2016). “La gran epidemia actual: Adicción a tecnologías, ‘síndrome de Hikikomori.’” *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 33(1), 34–37.
- Li, T. M. H., and Wong, P. W. C. (2015). “Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies”. In *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49, 7, 595–609.
- Luhmann M, i Hawkley LC. (2016) “Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age”. *Dev Psychol.* 52(6):943
- Malagón-Amor, Á., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M. and Pérez-Solà, V. (2015). “Hikikomori in Spain: A descriptive study”. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(5), 475–483.
- Marí-Klose, M. i Escapa, S. (2021). “La soledat de les persones joves”. En VVAA, “La joventut de Barcelona l’any de la pandèmia. 10 anàlisis de l’Enquesta a la joventut de Barcelona 2020” (pp. 152-167). Ayuntamiento de Barcelona.
- Mathews, T. et al. (2019) “Lonely young adults in modern Britain: Finding from an epidemiological cohort study”. *Psychol Med.* 49 (2): 268-277.
- Ovejero, S., Caro-Cañizares, I., De León-Martínez, V. and Baca-Garcia, E. (2014). “Prolonged social withdrawal disorder: A hikikomori case in Spain”. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(6), 562–565.

- Real, M. de la C., and Algar, M. J. M. (2018). [“Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil”](#). *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 115–129.
- Stickley et al. (2016) “Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents”. *BMC Psychiatry* 16 (128).
- Vidal, F., i Halty, A. (2020). “La Soledad del Siglo XXI”. En A. Blanco, A. Chueca, J. A. Lopez-Ruiz, i S. Mora (Ed.), [Informe España 2020. Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro](#) (p. 90-167). Universidad Pontificia Comillas, Cátedra J. M. Martín Patino.

**Descarga la guía**



[barcelona.cat/joventut](https://barcelona.cat/joventut)  
[barcelona.cat/soledat](https://barcelona.cat/soledat)



**Ajuntament  
de Barcelona**