

# Jornadas Internacionales sobre la Soledad en Barcelona

9 y 10 de noviembre de 2022



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

**Redacción y dirección**

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

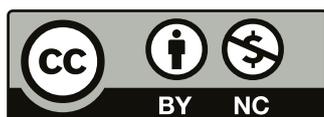
**Diseño gráfico y maquetación**

LaGroc Solutions, S.L.

**Coordinación de la edición**

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

Publicación 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 proviene de fuentes municipales citando su procedencia

Abril de 2023



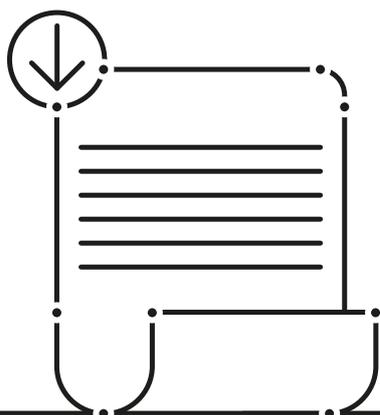
# **Jornadas Internacionales sobre la Soledad en Barcelona**

---



# SUMARIO

<b>Presentación</b>	6
<b>Joan R. Riera</b> , concejal de Infancia, Juventud, Personas Mayores y Personas con Discapacidad	
<b>Conferencia inaugural</b>	8
“Soledad e infelicidad, algunas de las consecuencias de la crisis de confianza en los demás”	
<b>David Pastor Vico</b> , filósofo y divulgador especialista en ética de la comunicación	
<b>Mesas redondas</b>	
Soledad y tecnología	11
Soledad y ciclos vitales	17
Soledad y ciudades	23
Soledad y políticas públicas	29
<b>Conclusiones generales</b>	35
<b>De estrategia municipal a estrategia de ciudad</b>	
Compromiso “Barcelona contra la soledad”	40
Enlaces de interés	41



# PRESENTACIÓN



## Joan Ramon Riera Alemany

Concejal de Infancia, Juventud,  
Personas Mayores  
y Personas con Discapacidad

La soledad no deseada ahoga los anhelos de socialización que los humanos tenemos por nuestra propia naturaleza. Ya sea por el individualismo o por el incremento de la pluralización de los proyectos de vida, las ciudades occidentales, y Barcelona no es una excepción, tienden a fomentar personas solas y a excluir ciudadanos y ciudadanas de un contexto óptimo de relaciones sociales, relaciones que deben construirse en un entorno de confianza que permita al individuo desarrollarse con libertad.

Desde el Ayuntamiento de Barcelona ya hace algunos años que emprendimos programas de lucha contra la soledad; el programa Radars o el VinclesBCN son ejemplos claros de ello. Teniendo en cuenta este marco de trabajo y viendo cómo la soledad no deseada entraba con fuerza en la agenda pública, concluimos que era necesario diseñar un plan que integrara el estudio desgranado de la soledad, un análisis para dar un nuevo enfoque a las políticas públicas de promoción de las personas en su ciclo vital completo y un plan de acciones que incluyera lo que ya se estaba haciendo en la ciudad y todo lo que pensamos que debería hacerse.

Como resultado de esta reflexión elaboramos la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030. El proceso de diseño de esta estrategia fue





complejo y, a la vez, muy enriquecedor. Para no hacer este recorrido solos, el Ayuntamiento de Barcelona impulsó la creación del CACS (Consejo Asesor Científico contra la Soledad), que está formado por personas de la academia de notable trayectoria en ámbitos tan diversos como la filosofía, la psicología o las ciencias de la salud y que nos sirvió como una magnífica herramienta para entender y profundizar en la naturaleza del fenómeno de la soledad no deseada. Durante el proceso de investigación y diseño de la estrategia, viendo que por todo el mundo había ciudades y municipios que estaban implementando programas para luchar contra la soledad no deseada y que también había personas expertas investigando en esta materia, consideramos la necesidad de reunir a todo el mundo y poner en común tanto las experiencias como las conclusiones de las diversas investigaciones.

Estos documentos que os compartimos son el fruto del trabajo, de las investigaciones y de los debates que se ofrecieron en las primeras Jornadas Internacionales sobre Soledad, que tuvieron lugar en Barcelona los días 9 y 10 de noviembre. En estas primeras jornadas participaron tanto profesionales del mundo académico que investigan la soledad, responsables políticos que han diseñado o que están diseñando políticas para hacer frente a la soledad e integrantes de organizaciones no gubernamentales como diferentes personas que nos han querido presentar y compartir los programas que están implementando para luchar contra la soledad no deseada.



# CONFERENCIA INAUGURAL

## “Soledad e infelicidad, algunas de las consecuencias de la crisis de confianza en los demás”



### David Pastor Vico

Filósofo y divulgador, especialista en ética de la comunicación. Profesor en la UNAM. Escritor y colaborador habitual de los medios de comunicación

Hay que dejar de buscar el sentido a la vida, porque la vida no tiene sentido. Es mejor dedicar el tiempo a llenar la vida de sentido, a dotarla de sentido.

Aristóteles habla de la felicidad en un libro de ética que dedica a su hijo para que aprenda a vivir bien y eso le lleve a la felicidad. Lo primero que le dice a su hijo es: “No confíes en alguien que no tenga amigos, es imposible que sea feliz. Tan solo los animales y los dioses son capaces de vivir en soledad”.

Cuando Aristóteles dice que el hombre es un animal político no se refiere al hecho de que le guste la política, sino al hecho de que necesita a los otros para vivir y ser feliz.

La soledad no deseada es una consecuencia, no es un fin. A grandes rasgos, afecta a dos grandes grupos de personas:

1. Las personas mayores, migrantes digitales, pueden enfrentarse a la soledad no deseada porque hayan elegido un modo de vida atomizado. Se han marchado de su entorno para ganarse la vida, y lo mismo hacen para sus hijos. Se desarraigan de la vida más tradicional, pero tienen la capacidad de añorar un pasado arraigado en el que han sido niños que han jugado y compartido.
2. Las personas más jóvenes pueden sufrir soledad a causa de sus predecesores, no ha sido su modo de vida elegido. No tienen capacidad de comparativa con la infancia y juventud compartida con otros que vivió la generación anterior.

Se ha dejado de lado la confianza entre las personas, entre la vecindad, porque se ha dado por supuesta; la filosofía la ha dado por supuesta.

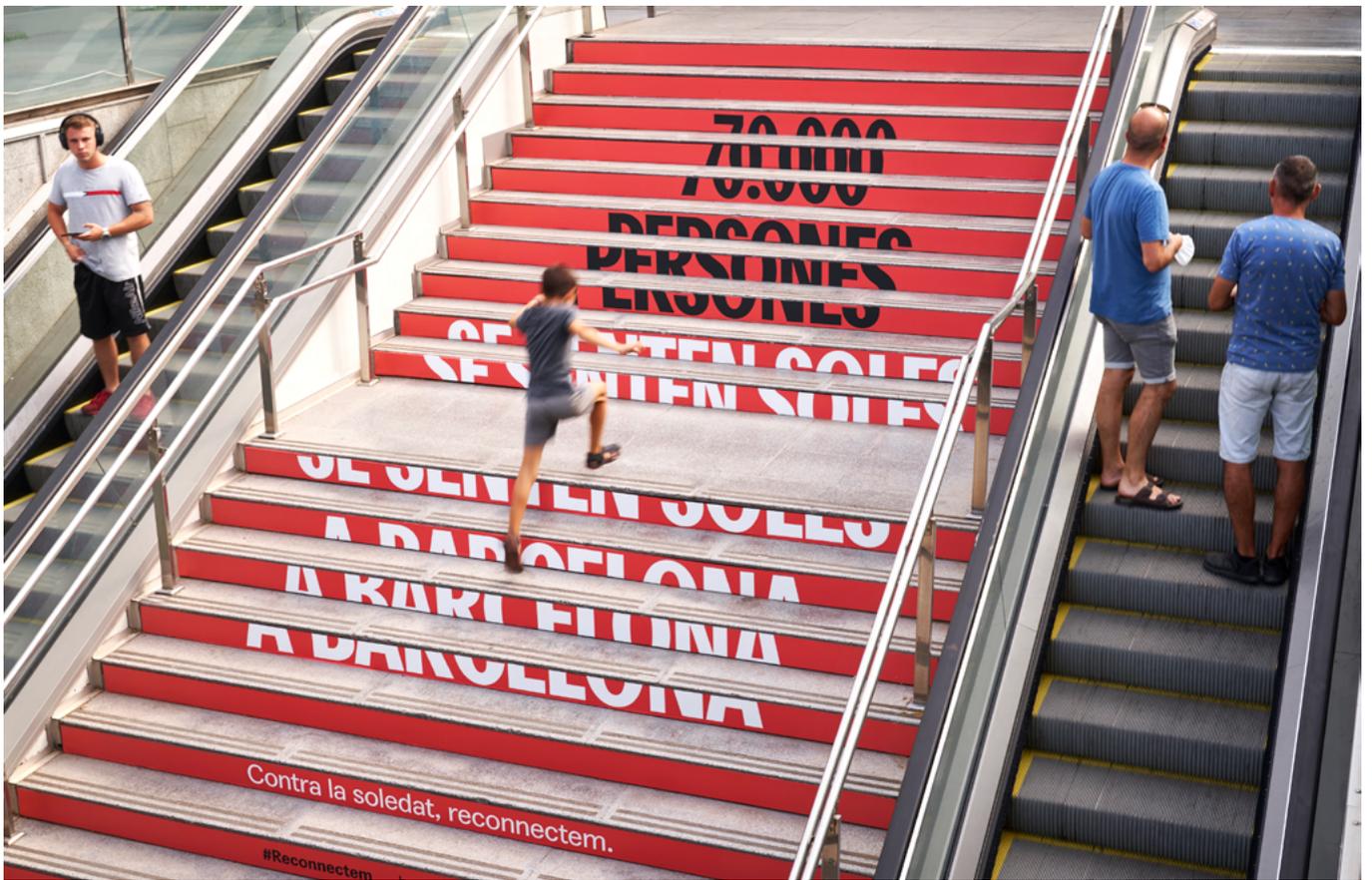
En 1945, la politóloga alemana Elizabeth Noelle desarrolló el índice de confianza interpersonal, que se mide con la pregunta: “¿Cualquier desconfianza sobre los otros es buena? Sí / NO”. A partir de 1968, Josh Morgan empezó a trabajar este concepto en EE. UU.; en la cultura latina este concepto todavía no ha llegado.



La confianza interpersonal alta tiene **cuatro consecuencias**:

- 1. Mayor confianza interpersonal = sociedad más democrática.** En el fondo, la democracia está muy relacionada con la confianza. Confiar es saber que el otro o los otros harán lo que se espera que hagan. Eso incluye también la responsabilidad de cada uno respecto a los otros. Un índice alto de confianza interpersonal implica un índice alto de responsabilidad personal. La responsabilidad individual no existe, siempre es una respuesta al otro.
- 2. Mayor confianza interpersonal = menor corrupción,** porque hay más participación pública y mayor control, y los propios ciudadanos y ciudadanas actúan de forma más responsable.
- 3. Mayor confianza interpersonal = mayor inteligencia de país.** El cociente intelectual a escala de país ha empezado a bajar a medida que la desconfianza interpersonal ha aumentado. Está bajando porque una sociedad desconfiada tiene niños que no juegan, y si no juegan, no desarrollan habilidades sociales. La desconfianza comporta miedo a los vecinos. Ahora, los vecinos y vecinas no se conocen; antes, cuando se iba a casa de otros niños se aprendían otras maneras de vivir, y eso constituía una forma de cultivar el pensamiento crítico. Con pensamiento crítico se crea una sociedad más inteligente.
- 4. Mayor confianza interpersonal = mayor felicidad.** Es muy difícil medir la felicidad, es un ejercicio complicado. La ONU tiene un índice que establece una clara correlación con la confianza interpersonal: mayor desconfianza = menor felicidad, y al revés. Algunos datos: México tiene ahora mismo (noviembre de 2022) un 10 % de confianza interpersonal; España, un 27 %, pero entre jóvenes menores de 35 años, solo un 17 %. México ocupa el puesto 47.º en el ranking mundial de felicidad; España, el 26.º. Las cifras de confianza en España se parecen cada vez más a las de América Latina. Por 5.º año consecutivo, Finlandia es en 2022 el país más feliz del mundo, con mayores niveles de democracia, menor corrupción y alumnado más aventajado.

Apunte sobre la inseguridad: la inseguridad provoca soledad, porque hace que la gente se encierre en casa, encierre a sus hijos e hijas en casa y abandone los espacios públicos para cederlos a la inseguridad.



## MESA REDONDA: SOLEDAD Y TECNOLOGÍA

# ¿Cómo pueden contribuir las nuevas tecnologías a paliar la soledad?

MODERA:



### **Michael Donaldson**

comisionado de Innovación Digital, Administración Electrónica y Buen Gobierno del Ayuntamiento de Barcelona

CON:

### **Eulàlia Hernández**

Doctora en Psicología.  
Profesora e investigadora de la UOC.  
Experta en psicología evolutiva y TIC

### **Marta Juan**

Coordinadora de proyectos de análisis y estrategia del Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona

### **Karma Peiró**

Cofundadora y directora de la ViT (Fundación Visualización para la Transparencia).  
Periodista y activista

### **Pierre Bourdin**

Profesor en la UOC.  
Experto en realidad virtual y sus aplicaciones, desde marketing hasta rehabilitación





## Eulàlia Hernández

Doctora en Psicologia.  
Profesora e investigadora de la UOC.  
Experta en psicologia evolutiva y TIC

Es importante pensar en el valor del uso de la tecnología. Para conseguir sus objetivos vitales cada persona utiliza la tecnología según sus necesidades. Por lo tanto, el uso de la tecnología tiene que tener significado y estar vinculado a la persona.

La finalidad de su uso no es quedarse en el ámbito digital; la tecnología tiene que servir para la vida fuera de la pantalla. La tecnología nos tiene que servir para no sentirnos excluidos y para ganar autonomía.

Durante la pandemia se descubrió que la tecnología permitía sustituir algunas relaciones que se querían tener. Se perdió el miedo a relacionarse a través de las pantallas, pero siendo conscientes de que aquello era un parche.

Las tecnologías digitales facilitan las posibilidades de relación. Hay que mirar los casos de éxito, como por ejemplo las videoconferencias, e ir hacia allí.

Citando a Genís Roca, las personas con mayor nivel adquisitivo dispondrán de personas y servicios a su alrededor, mientras que las personas con menor nivel adquisitivo dispondrán de tecnología. Por lo tanto, las personas que solo tengan relaciones basadas en la tecnología probablemente serán las que tengan un nivel adquisitivo más bajo.

Además del uso de las tecnologías que hacen los ciudadanos y ciudadanas, también hay que pensar en cómo las administraciones pueden utilizar la tecnología para diseñar servicios a fin de que las personas no se sientan solas.

Por otra parte, hay que evitar que las personas que no quieren utilizar las tecnologías se sientan solas.



Los datos de soledad en Barcelona no demuestran ningún tipo de correlación entre sentirse solo/a y el uso de la tecnología. Las encuestas demuestran que las personas que se sienten más solas son los jóvenes de entre 16 y 24 años, que hacen un amplio uso de la tecnología, y las personas mayores de 66 años, que, en cambio, utilizan poco la tecnología.

No obstante, las personas que no tienen acceso a la tecnología pueden tener mayor dificultad para satisfacer algunas necesidades vitales, como por ejemplo buscar trabajo. Sin tecnología se está más al margen.

Barcelona tiene un reto de ciudad: actualmente tiene una población de 365.000 personas mayores, de las cuales 90.000 viven solas y 100.000 necesitan apoyo para la vida diaria. El número de personas mayores que viven en Barcelona y necesitan atención aumenta año tras año. Para ayudar a estas personas, el Ayuntamiento de Barcelona está desarrollando un **asistente robot inteligente (ARI)**.

ARI es un robot que se mueve de forma autónoma, reconoce la cara de la persona usuaria, tiene un asistente de voz en catalán y castellano y detecta el movimiento. Tiene la función de acompañante y activador de tareas diarias: pregunta a la persona usuaria cómo ha dormido, hace seguimiento de la medicación, etc., y la persona usuaria también le puede hacer demandas. Hasta ahora se ha hecho una prueba piloto con 14 usuarios.

También se ha empezado a estudiar el comportamiento de las personas mayores en relación con el robot ARI: las hay que ven en él principalmente un componente lúdico y lo utilizan para jugar y mantener conversaciones. Otros usuarios son más utilitaristas y consideran que el robot no tiene suficientes funciones. Hay que valorar qué tendría que ser más útil.

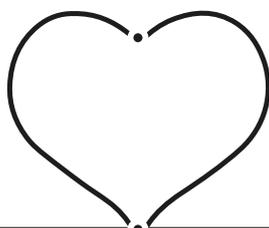
La persona no es sustituible, pero son necesarios más recursos económicos para tener una cobertura de servicios únicamente con recursos humanos. Por eso se va hacia contextos híbridos que combinan tecnología y personas.

Con respecto a las personas jóvenes, se han construido tecnologías teniendo en cuenta la psicología del marketing, y habría que dar respuesta a la adicción tecnológica desde la psicología. También habría que educar a las personas para que tengan criterios sobre los contenidos.



## Marta Juan

Coordinadora de proyectos de análisis y estrategia del Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona





## Karma Peiró

Cofundadora y directora de la ViT (Fundación Visualización para la Transparencia).  
Periodista y activista

La tecnología no puede sustituir a las personas, el trato humano, pero hay que reconocer que puede ayudar a sentirse más cerca, a comunicarse. La brecha digital marca una diferencia; quien no tiene estas herramientas para comunicarse puede sentirse muy solo/a.

A menudo, sin embargo, disponiendo de todas las herramientas también es posible sentir soledad, por ejemplo cuando una persona llama a un servicio público y la pasan de un teléfono a otro sin obtener resultados. Jóvenes y mayores se desesperan en estos casos. En este sentido, muchos servicios y páginas web de las administraciones tienen un problema de usabilidad, un problema técnico, no de las personas.

Ejemplo de la aplicación **Replika** de inteligencia artificial: se crea un avatar, un compañero. La app se anuncia como “Entra aquí y encuentra ese espacio íntimo, siempre tendrás un compañero o una compañera que te estará escuchando”. Incluso el avatar escribe que está triste si hace días que la persona usuaria no entra en la app. Ahora bien, para que el avatar mejore es necesario pagar dinero, porque hay que pagar a las personas programadoras del espacio virtual. Por lo tanto, el negocio se basa en la adicción.

Es importante no confundir los usos. La tecnología se hace para ayudar a las personas, y por eso hay que repensar muy bien cómo se hace y cómo se utiliza. Las amistades de verdad no las puede proveer la tecnología.

Hay que utilizar los datos de los que se dispone, que son muchos, porque de ellos se desprenden conclusiones y pueden ayudar a tomar decisiones. Existe el reto de recoger datos correctamente para poder analizarlos bien y compararlos, y también existe el reto de explicar bien y de forma sencilla lo que dice la inteligencia artificial.

El uso de la tecnología implica hablar de la ética en su uso. Es necesario un conocimiento crítico sobre el funcionamiento de la tecnología, y hay que tener muy claro que la tecnología no puede sustituir la relación personal.



Cuando hablamos de metaverso y tecnologías inmersivas, ¿de qué hablamos? Es todo un mundo, formado por tres herramientas:

- 1. Realidad virtual:** un mundo virtual, sin conciencia del mundo físico. Mediante el uso de un casco se deja de ver lo que hay alrededor.
- 2. Realidad aumentada:** contrariamente a la realidad virtual, existe realidad física y se añade una capa de información.
- 3. Realidad mixta:** la diferencia radica en el conocimiento de la realidad física que tiene el sistema. En la realidad aumentada no se tiene conocimiento de qué hay en la realidad física, mientras que en la realidad mixta se analiza la realidad física.

En el metaverso se pueden hacer cosas que no se pueden hacer en la vida real. A modo de ejemplo, una persona con limitaciones físicas en la realidad virtual puede superarlas y tener otra forma de vida. Se pueden traspasar límites o eliminar opresiones vinculadas al cuerpo, tales como discriminaciones por razones de género o de etnia, y liberarse de cualquier presión social.

Una experiencia, aunque sea virtual, es real, porque afecta de forma real a la persona que la vive.

Las tecnologías no son sustitutivas de las relaciones personales, sino que son un complemento. No hay que culpar a las herramientas del aislamiento social y la soledad, aunque poseen las características más poderosas y también las más peligrosas. Solo hay que tener en cuenta la vertiente ética. Por lo tanto, muchas veces el problema de base es la educación.



## Pierre Bourdin

Profesor en la UOC.  
Experto en realidad virtual  
y sus aplicaciones, desde marketing  
hasta rehabilitación





## MESA REDONDA: SOLEDAD Y CICLOS VITALES

# ¿Cómo se vive la soledad a lo largo de la vida?

MODERA:



**Montserrat Celdrán**

doctora en Psicología.  
Profesora del Departamento de Cognición, Desarrollo y Psicología de la Educación de la UB. Experta en psicología del desarrollo y la soledad

CON:

**Matilde Fernández**

Exministra de Asuntos Sociales del Gobierno español.  
Presidenta del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada

**Javier Yanguas**

Doctor en Psicología.  
Gerontólogo y director científico del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa"

**David Pastor Vico**

Filósofo y divulgador, especialista en ética de la comunicación.  
Profesor en la UNAM.  
Escritor y colaborador habitual de los medios de comunicación

**Enric Morist**

Coordinador de Cruz Roja en Cataluña.  
Consejo Asesor de Políticas Sociales y Familiares del Gobierno de Cataluña

**Sara Moreno**

Doctora en Sociología.  
Profesora del Departamento de Sociología de la UAB.  
Experta en género, usos del tiempo, bienestar y mercado laboral





## Matilde Fernández

Exministra de Asuntos Sociales del Gobierno español.  
Presidenta del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada

Barcelona es la única ciudad del Estado español que tiene una estrategia contra la soledad. Qué destaca del plan:

- a. Se ha decidido mirar qué se ha hecho y qué sirve, recoge qué se ha hecho y empieza a hacer nuevas políticas.
- b. Se asegura que las políticas que se ponen en marcha se mantengan.
- c. Cuenta con todos los actores, todo el Ayuntamiento, todas las concejalías, y se generan medidas transversales.
- d. Se crean órganos de control y mecanismos de evaluación, y se deja claro que hay 25 objetivos a sacar adelante.

Hay que hablar de soledades, en plural. Cada vez se conocen más las soledades, pero todavía se tienen que conocer más para encontrar las herramientas necesarias con el fin de implementar las políticas útiles.

La soledad no deseada puede vivirse y hacer daño a todas las edades y en cualquier realidad económica.

Las personas jóvenes han pasado a ser un actor importante de análisis de las soledades. En este orden, los colectivos que mayor soledad sufren son las personas sin hogar, las personas con discapacidades y las personas jóvenes. Las minorías como las personas migrantes y refugiadas también tendrían que tenerse en cuenta, aunque quizás no salen en esta lista porque no hay datos.

Hay factores muy objetivos en torno a la soledad:

- a. **Familiares:** vinculados a la longevidad de la vida (síndrome del nido vacío, viudedad, pérdida de otros familiares...). La red se va reduciendo.
- b. **Físicos:** en personas con discapacidades, que también han aumentado la esperanza de vida. Vinculado también a otros aspectos materiales como la infravivienda o los edificios sin ascensor.
- c. **Sociales:** cambio de barrio y pérdida de la red de relaciones, jubilación con variación de renta, etc.

Se está viviendo una transformación de la sociedad del bienestar hacia una sociedad de los cuidados. Hay que construir una sociedad que dignifique el trabajo de las personas cuidadoras, porque cuidar no es un deber solo de la familia, sino de todo el mundo.

La sociedad percibe la soledad como un problema social de primer orden, un problema que irá en aumento.

A partir de 1980 la definición de la soledad ha sido esta: una experiencia desagradable basada en la diferencia entre las expectativas de uno mismo en relación con sus relaciones sociales y la realidad de esas relaciones.

A menudo se olvida la parte emocional, y la soledad tiene emociones distintas: tristeza, sensación de vulnerabilidad, rabia, etc. Para entender la experiencia de la soledad hay que ir más allá, porque existen necesidades diferentes según los tipos de relaciones. La soledad de una persona que busca intimidad es diferente de la que se siente rechazada.

Se habla de soledad emocional y social, pero, en cambio, no se habla de soledad existencial, sobre todo vinculada a la tercera edad. Falta una mirada sobre las personas mayores. Las personas son necesidad y potencialidad, no solo viven, sino que también existen, y eso hay que aplicarlo a la vejez. Por lo tanto, para hacer frente a la soledad hay que revisar el modelo de vejez. Pensar que las personas mayores solo necesitan sobrevivir puede provocarles soledad existencial. Hay que crear un modelo de vejez que tenga en cuenta la potencialidad de las personas mayores.

El acompañamiento es muy importante, pero no quiere decir que eso sea todo lo que puede hacerse. Hay que empoderar a las personas para que vivan lo mejor posible y sean capaces de superar las situaciones de soledad. También es necesario crear una arquitectura comunitaria y realizar tareas de sensibilización.

La soledad acompaña a las personas a lo largo de la vida. La tristeza no es depresión, y la soledad no es patología.



## Javier Yanguas

Doctor en Psicología.  
Gerontólogo y director científico  
del Programa de Personas Mayores  
de la Fundación "la Caixa"





## David Pastor Vico

Filósofo y divulgador, especialista en ética de la comunicación. Profesor en la UNAM. Escritor y colaborador habitual de los medios de comunicación

Hay muchos comentarios como “no tengo amigos y no los necesito”.

Eso es una falacia, porque si no se han tenido nunca amistades, no puede opinarse sobre qué es tener amistades.

Hay personas que defienden la soledad. Una persona puede haber decidido que necesita la soledad; normalmente son personas que lo hacen después de una trayectoria muy concreta (ejemplo de Kant). Estas personas envían un mensaje falso: soledad sí, pero elegida y tras una vida plena.

Al mismo tiempo, defender la soledad puede ser una justificación, una defensa desde la racionalidad y un discurso que hay que evitar porque puede confundir a las personas que se sienten solas de verdad.



Es muy importante identificar a las personas que se sienten solas y no quieren estarlo. ¿Dónde están esas personas? ¿Cómo llegar a ellas? El Ayuntamiento de Barcelona lo está haciendo con el servicio **VinclesBCN**.

Ejemplo Tarragona para detectar personas solas: unos vecinos llamaron para alertar de que el vecino del 4.º piso, usuario de silla de ruedas, no salía nunca, aunque recibía asistencia. La red para identificar es muy importante.

Cruz Roja tiene un observatorio sobre las soledades, que ha realizado una encuesta entre los colectivos que atiende Cruz Roja Cataluña. Según esa encuesta, la soledad es muy transversal en cuanto a la edad. Solo un 22 % de las personas se definen como no solas; 8 de cada 10 personas manifiestan algún grado de soledad. Los indicadores más elevados están entre las personas jóvenes, lo que indica que la soledad ha llegado también a los jóvenes. Se observa también que, cuando los ingresos económicos son menores, el sentimiento de soledad aumenta. Por otra parte, las personas mayores, y sobre todo las mujeres, tienden a normalizar la soledad. La tecnología no soluciona la soledad no deseada, pero puede ayudar a conectar y a crear vínculos, junto con la acción comunitaria.

Hay que evitar contribuir a hacer a las personas más dependientes; lo que hay que hacer es acompañarlas y facilitar que la comunidad las acoja.



## Enric Morist

Coordinador de Cruz Roja en Cataluña. Consejo Asesor de Políticas Sociales y Familiares del Gobierno de Cataluña





## Sara Moreno

Doctora en Sociología.  
Profesora del Departamento  
de Sociología de la UAB.  
Experta en género, usos del tiempo,  
bienestar y mercado laboral

Para poder responder la pregunta “¿Cómo se vive la soledad a lo largo de la vida?” hay que tener en cuenta algunos factores:

- 1. Es imprescindible tener en cuenta la perspectiva de género**, porque permite incorporar al análisis el trabajo productivo y el reproductivo. No puede estar disponible al 100 % en estos dos espacios de trabajo. Poner los trabajos en el centro ayuda a entender la experiencia diferente de la soledad entre hombres y mujeres.
- 2. Edad y ciclo de vida no son sinónimos**. Según el ciclo de la vida, la soledad se puede sufrir de formas distintas. No la vive igual una persona de treinta años que sigue en casa de los progenitores porque está estudiando que una persona de treinta años que tiene tres hijos y trabaja.
- 3. Hay que combinar una aproximación cuantitativa y otra cualitativa** cuando se trata de conocer la soledad. Los datos meramente cuantitativos no siempre lo explican todo.

Un dato cualitativo importante a tener en cuenta es que los hombres jóvenes sufren mayor soledad, pero lo expresan menos. Las encuestas lo expresan menos porque el rol estereotipado masculino es no expresar las emociones, porque se entiende que eso supone mostrar debilidad.

¿Por qué los hombres jóvenes sufren mayor soledad? Una de las hipótesis es que el proceso socializador es diferente por razón de género; los chicos cargan con el estigma de no expresarse. Según una investigación cualitativa entre ninis (chicos jóvenes que no trabajan ni estudian), vivían su día a día como un tiempo vacío, porque sus expectativas estaban culturalmente muy centradas en el estereotipo del hombre proveedor de pan, y eso les conducía a solo dos posibilidades: estudiar o trabajar.

En cambio, las chicas jóvenes tenían interiorizado el rol de los cuidados, y lo asumen. A pesar de ser también ninis, no sentían tanta soledad como los chicos jóvenes.

En el caso de las mujeres adultas, la experiencia de la soledad tiene mucho que ver con el trabajo de cuidados. A la invisibilidad del trabajo en el hogar se puede asociar el sentimiento de soledad. Asumir trabajos invisibles las hace invisibles y puede llegar a aislarlas hasta niveles extremos. A las mujeres que están inmersas en el mercado de trabajo, la precariedad también puede llegar a aislarlas. También a las mujeres que han criado, cuando se encuentran con el nido vacío, eso las puede conducir hacia la soledad.

Con respecto a los hombres mayores, en una lógica productiva en que género masculino responde al estereotipo del hombre proveedor de pan, se dibujan situaciones de riesgo de soledad cuando no hay trabajo remunerado por paro o jubilación si no se ha construido un proyecto de vida alternativo.

En la medida en que la soledad, según el ciclo vital, tiene que ver con la división del trabajo por razón de género, se abren muchas posibilidades para diseñar políticas y actuar con éxito.

## MESA REDONDA: SOLEDAD Y CIUDADES

# ¿Cómo tienen que ser las ciudades para contribuir a fortalecer los vínculos?

MODERA:



### **Sandra Bestraten**

Sandra Bestraten, arquitecta y presidenta de la Demarcación de Barcelona del Colegio de Arquitectos de Cataluña

CON:

### **Michelle Hoar**

Fundadora del proyecto Hey Neighbour Collective en Vancouver. Con el objetivo de fortalecer los vínculos comunales

### **Minna Nurminen**

Analista socioeconómica en la Comisión Europea. Miembro del JRC por justicia social, soledad e igualdad de género

### **Xavier Matilla**

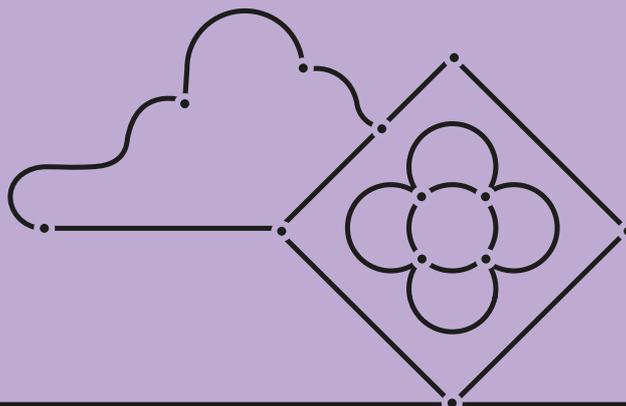
Arquitecto jefe del Ayuntamiento de Barcelona y profesor de Urbanismo y Ordenación del Territorio de la UPC

### **Juanma García**

Director de la Cátedra UPO-Cruz Roja en estudios sobre soledad no deseada, única en Europa

### **Bet Bàrbara**

Coordinadora del Servicio de Atención Comunitaria del Ayuntamiento de Barcelona





## Michelle Hoar

Fundadora del proyecto Hey Neighbour Collective en Vancouver. Con el objetivo de fortalecer los vínculos comunales

El proyecto **Hey Neighbour Collective** fue una respuesta al aislamiento y la soledad en Canadá. Una causa de soledad y aislamiento era la vivienda. La arquitectura de los edificios puede generar soledad, los rascacielos provocan soledad. También el precio de la vivienda; comprar es extremadamente caro en Canadá. Por eso, el 83 % de la población vive de alquiler y hay mucha competencia para encontrar ofertas de alquiler.

El proyecto intenta cambiar la relación entre inquilinos y propietarios incorporando a los propietarios en el proyecto, y también a otros agentes sociales y de mercado. Se trabaja a través de varios programas piloto con socios propietarios de los edificios y otros agentes comunitarios. Otro de los objetivos del programa es conseguir que cada persona tenga al menos cuatro personas de referencia a su alrededor.

El proyecto también trabaja en investigación y aprendizaje con otros proyectos, colaborando con algunas universidades. Estudia cuál es el impacto de los programas entre las personas residentes y cómo puede desarrollarse el sentimiento de comunidad en edificios que no lo propician.

### Programas piloto en marcha:

- 1. CONCERT** es el nombre de un grupo propietario que tiene 11 edificios. Dedicar una persona a tiempo completo a desarrollar comunidad y relaciones, y también trabaja con dos o tres residentes para que puedan organizar actividades. Los resultados han sido muy potentes e intensos: los vecinos y vecinas se están conociendo y hay sensación de comunidad.
- 2. CONECTAR Y PREPARAR** en Victoria, una zona con actividad sísmica cerca de Vancouver. Es un programa para preparar a las personas para posibles emergencias. Son vecinos y vecinas que se reúnen voluntariamente y también hacen talleres, desarrollan relaciones y van más allá de la resiliencia frente a las situaciones de emergencia.
- 3. NOROESTE** En una zona con afectaciones por la crisis climática, muchas personas mayores murieron por una ola de calor. Se trabaja para prepararlas para hacer frente a las emergencias y al mismo tiempo se crean relaciones.

La vivienda es esencial. Muchas personas tienen la sensación de que la ciudad no las quiere, que no tienen un espacio donde arraigarse. Con este programa se está intentando cambiar las relaciones entre propietarios e inquilinos. Es un cambio de paradigma, necesita tiempo.

La Comisión Europea está llevando a cabo una investigación sobre la soledad en los países de la UE, porque, según encuestas realizadas, en 2020 el 25 % de la población europea se sentía sola la mitad de su tiempo. Una cifra bastante más alta que la de 2016, cuando el porcentaje era del 12 %. El objetivo del proyecto es ofrecer datos y conocimientos para tomar decisiones políticas. **Será la primera compilación de datos sobre la soledad a escala de la UE.**

La soledad tiene una afectación sobre la salud, pero también sobre la confianza y las relaciones sociales.

En las intervenciones contra la soledad que se realizan en distintos países europeos, se trabajan diferentes vertientes:

- a. Análisis de la eficacia de las intervenciones.
- a. Elaboración de un mapa europeo de las diferentes intervenciones.
- a. Entrevistas a expertos/as en intervenciones para paliar la soledad.

#### Qué se ha analizado hasta el momento:

- a. Se ha observado qué intervenciones funcionan, y el resultado es que pueden funcionar diferentes tipologías de intervenciones. No hay una tipología superior a las otras, y eso son buenas noticias.
- a. Es importante hacer intervenciones variadas para atender todo el abanico de soledades. También es necesario realizar intervenciones específicas para jóvenes, ya que en general se hacen pocas aunque son uno de los grupos que sufren más soledad.
- a. Es importante hacer una evaluación de las intervenciones sistemática y a largo plazo.
- a. De las entrevistas realizadas se han extraído algunos consejos de éxito: es necesario que haya conexión con las personas usuarias de programas y servicios para paliar la soledad, a fin de que se sientan comprendidas. Es necesario aplicar inclusividad para evitar estigmatización. También hay que generar confianza entre las personas participantes.
- a. Hay tres elementos clave: crear red, identificar la población que necesita intervenciones y saber comunicar lo que se hace.

La escala de ciudad es la ideal para poder realizar estas intervenciones. La evaluación es muy necesaria para realizar el seguimiento, para saber qué funciona, dónde funciona y qué interés tiene.



#### Minna Nurminen

Analista socioeconómica en la Comisión Europea. Miembro del JRC por justicia social, soledad e igualdad de género



## Xavier Matilla

Arquitecto jefe del Ayuntamiento de Barcelona y profesor de Urbanismo y Ordenación del Territorio de la UPC

Las ciudades han estado muy concentradas en atraer turismo a escala global, pero se ha olvidado la escala humana. Es necesario promover y transformar la ciudad para acentuar la proximidad entre personas.

Es importante entender que toda la ciudad es un espacio de habitabilidad, no solo la vivienda. Concebir la ciudad como un conjunto de espacios de continuidad para la habitabilidad.

Hay que identificar espacios de referencia que se han ido perdiendo, para recuperarlos como espacios de habitabilidad, como por ejemplo las plazas.

### Propuestas que se están trabajando desde el Ayuntamiento de Barcelona:

- **VIVIENDA** La proximidad empieza con la vivienda. Todo el mundo tiene que tener derecho a vivir en una vivienda digna, también desde el ámbito del diseño y de su condición de uso. Vivir colectivamente es vivir compartiendo actividades, no quiere decir vivir amontonados. Existen proyectos en la ciudad, como La Borda, que facilitan esa vida colectiva.
- **CONVIVENCIA COLECTIVA** Recuperación de espacios que han sido de convivencia colectiva en los edificios: las cubiertas. El Ayuntamiento otorga subvenciones para cubiertas verdes, también como espacios colectivos. Este ha sido un aprendizaje extraído de la pandemia por COVID-19.
- **EQUIPAMIENTOS** Entendidos como espacios que ayudan a crear y fortalecer las relaciones, también a partir de su diseño. Barcelona tiene equipamientos de primer orden, especialmente las bibliotecas. Es necesaria una distribución equilibrada por barrios. La biblioteca García Márquez (Sant Martí) se ha diseñado para que sea un espacio de relación entre personas, a partir del uso y también de la propia estructura.
- **ESCUELAS** Las escuelas también forman parte de la estrategia urbana. El programa Protegemos las escuelas mejora el entorno de las escuelas con actuaciones de bajo coste que contribuyen a hacer de las escuelas espacios para la vida colectiva.
- **CALLES** Barcelona es una ciudad con parques de tamaño pequeño y mediano. El Ayuntamiento trabaja para transformar las calles, gestionando el tráfico y la movilidad para recuperar el valor original de la calle como un espacio de movilidad, pero también de convivencia. La supermanzana está implantando un nuevo modelo de movilidad que da prioridad al transporte público y a las bicicletas, reduciendo el tráfico. También es importante el poder de las mesas y los bancos en el espacio público como elementos generadores de vínculos.
- **JUEGOS** Barcelona como ciudad jugable. Según el Plan Horizonte 2030, toda la ciudad tiene que ser un espacio que permita el juego espontáneo de los niños y niñas, en diferentes grados e intensidades.
- **ACCESIBILIDAD** La ciudad tiene que ser accesible para todo el mundo. Los nuevos ejes verdes garantizan la accesibilidad universal, que se ha trabajado con las aportaciones de personas con dificultades de movilidad.

La concepción de ciudad neoliberal puede cambiarse, y eso puede ayudar a paliar el sentimiento de soledad, porque el sentimiento de soledad está marcado también por cómo se construyen las ciudades.

Existe también una soledad institucional, entendida como el sentimiento de abandono que tienen a menudo las personas cuando no se sienten lo bastante cuidadas por las instituciones. Esta situación puede traducirse en desafección política.

Algunos puntos a tener en cuenta:

- a. **Hay que dar certezas a las personas jóvenes**, ya que, según un estudio cualitativo realizado en la Universidad de Sevilla, no se sentían lo bastante cuidadas, tampoco por parte de la Administración.
- b. La turistificación de las ciudades ha creado **“la paradoja del guiri”**, según la cual las zonas con muchos turistas son muy bonitas, pero los vecinos y vecinas que han vivido allí toda la vida las abandonan, a menudo son expulsados, y las zonas donde van a vivir, menos turísticas, están mucho menos cuidadas. Además, en las zonas más turísticas tienden a desaparecer el tejido comercial y la vida en comunidad.
- c. A menudo, las personas mayores que viven en residencias tienen sentimiento de soledad, porque reciben pocas visitas, cuando salen a la calle no se encuentran en una zona que les guste lo suficiente, etc. Harían falta acciones de las instituciones a fin de que las zonas donde hay **residencias de personas mayores sean más amables**.



## Juanma García

Director de la Cátedra UPO-Cruz Roja en estudios sobre soledad no deseada, única en Europa





## Bet Bàrbara

Coordinadora del Servicio de Atención Comunitaria del Ayuntamiento de Barcelona

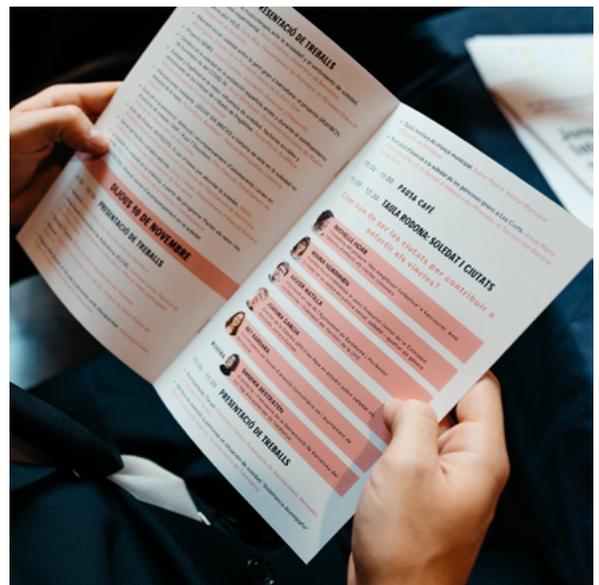
En el contexto actual, se va hacia una sociedad con falta de cohesión social. Las personas más vulnerables económicamente a menudo tienen mayor pobreza relacional también. **Sin red relacional, el aislamiento es mayor.**

Para poder hacer frente a esta situación, además de la intervención de los servicios sociales hay que ir hacia un modelo de atención social mucho más comunitario, con una dimensión más colectiva. Hasta ahora se han construido propuestas públicas más bien individualizadas que ya no sirven.

Desde los equipamientos se trabajaba hasta ahora desde la lógica del consumo: hacer un taller, coger un libro... Ahora es necesario empezar a pensar que, además de consumir, es importante participar. Hay que generar nuevas metodologías y dinámicas más colaborativas, sobre todo ante retos complicados como la soledad.

Mirando la gran diversidad de equipamientos que existe en la ciudad de Barcelona, hay que ver si sirven para dar respuesta a la soledad no deseada. Además de cambiar los espacios físicos para generar mayor proximidad, los equipamientos también tienen que cambiar la lógica de funcionamiento:

Los espacios tienen que ser accesibles y proactivos. No pueden esperar solo a que las personas usuarias entren, sino que también tienen que ir a buscar a personas que quizás no entrarían nunca. La accesibilidad tiene que ser inclusiva, a fin de que los equipamientos sean espacios proactivos de encuentro e intercambio.



# MESA REDONDA: SOLEDAD Y POLÍTICAS PÚBLICAS

## ¿Qué pueden hacer las instituciones para paliar la soledad?

MODERA:



**Sara Berbel**  
gerente municipal  
del Ayuntamiento de Barcelona.  
Doctora en Psicología Social y escritora

CON:

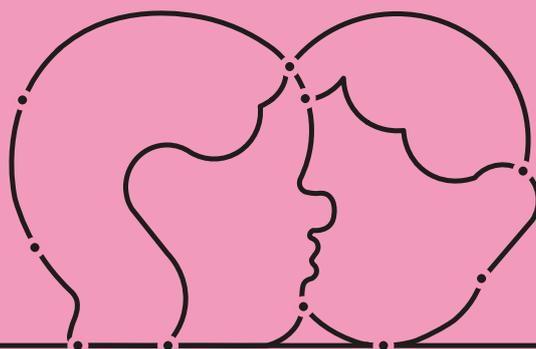
**Tracey Crouch**  
Política británica.  
Exministra de Soledad  
del Reino Unido

**Juan López**  
Profesor e investigador  
de la Facultad de Sociología  
de la Universidad de Granada

**Joan Ramon Riera Alemany**  
Concejal de Infancia,  
Juventud y Personas Mayores  
y ponente del compromiso  
*Barcelona contra la soledad*

**Colin Scicluna**  
Jefe de Gabinete de la vicepresidenta  
de la Comisión Europea,  
Dubravka Suica

**Abbassia Hakem**  
Teniente de alcalde de Inclusividad  
Social y Solidaridades  
de la ciudad de Nantes





## Tracey Crouch

Política británica.  
Exministra de Soledad  
del Reino Unido

La soledad tiene un gran impacto sobre la salud, similar al de fumar 15 cigarrillos al día.

Según las estadísticas, **en el Reino Unido un 45 % de las personas dicen que ocasionalmente se sienten solas**; un 6 % dicen que se sienten solas siempre, y las personas jóvenes de entre 16 y 24 años se sienten más solas que cualquier otro grupo de población.

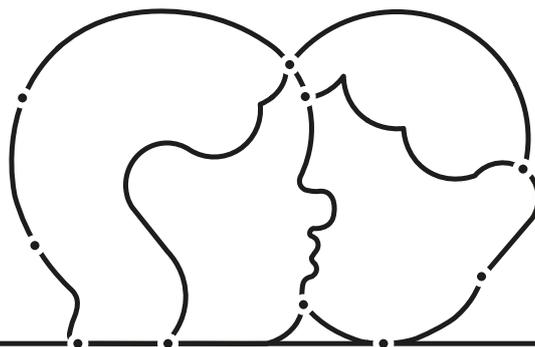
Cuando se creó el Ministerio de Soledad en el Reino Unido, los medios no dijeron nada en contra. Gente de todo el mundo citó a la ministra, había muchas personas interesadas en el tema de la soledad.

Desde el Ministerio se hizo un extenso análisis sobre la soledad, que abarca el impacto de las políticas locales, el transporte público, la tecnología y también el papel de las empresas, como agentes que dan trabajo, y sus responsabilidades. Este análisis comprende, pues, lo que puede hacer el Gobierno, pero también lo que pueden hacer muchos otros agentes.

Se creó un mapa de los momentos importantes de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, que reflejaba muchos momentos de soledad no deseada. Y se buscaron soluciones según el perfil de cada tipo de soledad, porque no hay nada que funcione para todo el mundo igual. También se analizó cómo reducir el estigma que provoca la soledad, porque nos parecía importantísimo.

También se llevó a cabo una acción con profesionales de la medicina para ayudar a las personas solas, que se denominó **“receta social”**. Los y las médicos hacían recetas a los pacientes para fomentar que se unieran a grupos de jardinería, senderismo y otras actividades. Eso funcionó muy bien hasta que llegó la pandemia.

En el fondo, todo tiene que ver con que las personas estén conectadas, procurar que los grupos de actividades tengan financiación y reconocimiento, especialmente para cada persona como individuo. Está bien encontrarse solo/a, pero no está bien sufrir una soledad tan severa que incluso tenga impacto sobre la salud física y mental.



Algunos apuntes sobre la **investigación cualitativa realizada sobre personas mayores y soledad**, en base a 100 entrevistas en profundidad, con el objetivo de detectar y valorar factores de éxito en los programas para paliar la soledad:

- a. Las instituciones tienen que escuchar a las personas que sienten soledad. La soledad se mide a menudo solo con cifras, pero también hay que entender la soledad desde un punto de vista más cualitativo. Eso se consigue yendo a ver a las personas al lugar donde viven y escuchándolas.
- b. La soledad se agrava cuando hay problemas de salud y vulnerabilidad económica.
- c. Muchas de las personas que en algún momento han querido suicidarse no lo han hecho por miedo de no salir adelante y la posibilidad de suponer una carga para una persona cuidadora cercana.
- d. Los cuidados ya no recaen sobre la familia, porque las personas dependientes no quieren “molestar” a sus familiares. Ante eso, las instituciones tienen que ofrecer más políticas, servicios y programas de apoyo, porque la solidaridad familiar cada vez está más limitada en el Estado español.
- e. En general, hay mala comunicación entre la ciudadanía y las administraciones, porque estas últimas a menudo responden con retraso. Tampoco hay buena comunicación con la banca, porque la mayoría de trámites se hacen en línea y hay personas que no tienen acceso a internet o sufren brecha digital. La atención sanitaria también ha sido motivo de queja por parte de las personas encuestadas.
- f. La soledad, a pesar de ser un problema social, se percibe muy a menudo como una cuestión personal.



## Juan López

Profesor e investigador de la Facultad de Sociología de la Universidad de Granada





## Joan Ramon Riera Alemany

Concejal de Infancia,  
Juventud y Personas Mayores  
y ponente del compromiso  
*Barcelona contra la soledad*

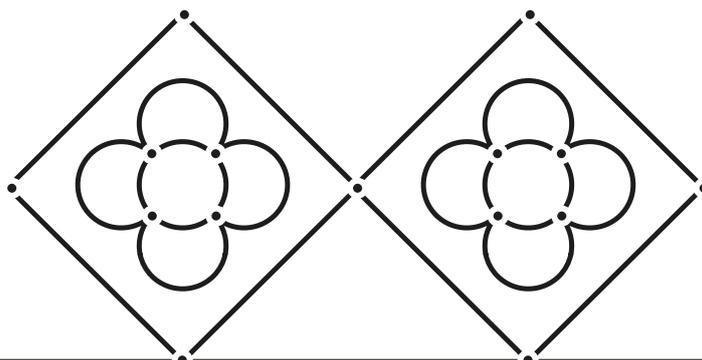
Atender la soledad se ha convertido en una nueva necesidad y está creando una nueva modalidad de hacer política.

Hasta ahora se hacían políticas sobre las condiciones materiales, y de entre todos los valores que se han desplegado con el neoliberalismo hay uno que ha triunfado: el individualismo. Los agentes y representantes políticos que creen en la polis tienen que dar respuesta a esta situación.

Hay un nuevo reto por resolver: las sociedades urbanas tienen una tendencia natural a generar personas solas.

El Ayuntamiento de Barcelona ha construido una **Estrategia municipal contra la soledad que responde a cuatro grandes ejes:**

- 1. Sensibilizar y generar conocimiento en torno a la soledad.** Sin la ciudadanía no es posible conseguirlo; tiene que haber participación y comunidad. Por parte de las administraciones, hay que diseñar y ejecutar el proceso.
- 2. Reforzar y desplegar servicios para prevenir y atender la soledad,** desde un punto de vista intergeneracional.
- 3. Reestructurar la ciudad y sus espacios.** El trabajo comunitario, con la colaboración de entidades sociales, es ahora más necesario que nunca, porque permite llegar a lugares y a personas donde seguramente el Ayuntamiento no podría llegar solo con los servicios sociales propios.
- 4. Adaptar el funcionamiento de las instituciones a las necesidades y las problemáticas derivadas de la soledad no deseada,** para introducir la mirada de la soledad en todas las áreas del Ayuntamiento.



A escala europea, la soledad es todavía una temática nueva; no forma parte de los tratados competenciales, no es una competencia de la Unión Europea pensar o reflexionar sobre cuestiones como la soledad.

Pero, desde los últimos años, ha habido mayor interés, ya desde antes de la pandemia de COVID-19 y a partir de entonces creció la sensibilización en torno a la soledad no deseada.

El trabajo de los agentes políticos es cuidar de los ciudadanos y ciudadanas; las instituciones no pueden permitirse no tener en cuenta la soledad y las afectaciones que comporta sobre las personas.

La principal actuación se lleva a cabo en el ámbito municipal, y es muy interesante, es así como tiene que hacerse. Hay que actuar tan cerca de la ciudadanía como sea posible.

La implicación de la ciudadanía es imprescindible como elemento consultivo.



### Colin Scicluna

Cap de gabinet de la Vicepresidenta de la Comissió Europea Dubravka Suica





## Abbassia Hakem

Teniente de alcalde  
de Inclusividad Social y Solidaridades  
de la ciudad de Nantes

En Francia, la soledad es un fenómeno de una magnitud increíble: 16 millones de personas dicen que se sienten solas; 1 de cada 4 vive sola; solo 1 de cada 3 tiene una red de relaciones. **En la ciudad de Nantes, 1 de cada 3 personas vive sola.**

Hace 20 años, el Gobierno central creó un plan de emergencia para ayudar a dos colectivos de personas: las mayores de 65 años y las personas en situación de discapacidad. Solo había un requisito para poder recibir ayuda y atención: registrarse en el Ayuntamiento.

Después de aquel plan de emergencia nacional, cuyas directrices fueron modificadas por el Gobierno central en 2021, la soledad no deseada pasó a la política municipal. Hoy todavía no pueden evaluarse los resultados desde el punto de vista de las ciudades.

En Nantes, se trabaja desde la unión entre diferentes grupos y organizaciones ciudadanas, personas que trabajan en política y otros agentes interesados en trabajar para paliar la soledad no deseada, con el objetivo de aumentar la conciencia sobre esta problemática, fomentar la implicación de todo el mundo y hacer una buena divulgación.

Algunas acciones que se llevan a cabo en Nantes:

- a. **Programa O'menu** para personas mayores, que les permite disfrutar mientras comen y hacen amistades en un restaurante. Se buscaba crear un momento de socialización. Es una invitación abierta a todo el mundo en que se han implicado 28 restaurantes de la ciudad. En total, se han compartido 500.000 comidas en 2 años.
- b. **Programa Carta Blanca**, para desarrollar habilidades sociales a través de la cultura, el deporte y otras actividades socializadoras vinculadas al ocio. También es un programa gratuito.



# Conclusiones generales



## SOLEDAD Y TECNOLOGÍA

# ¿Cómo pueden contribuir las nuevas tecnologías a paliar la soledad?

- 1. La tecnología puede ayudar a las personas a estar más cerca, a comunicarse, pero es importante pensar cómo se usa la tecnología.** El objetivo de su uso no es para quedarse en el ámbito digital, tiene que servir para la vida fuera de la pantalla. La tecnología tiene que servir para ayudar a las personas.
- 2. La brecha digital es relevante;** quien no tiene estas herramientas para comunicarse realmente se siente muy solo/a. También hay que **evitar que se sientan solas las personas que voluntariamente no quieren utilizar las tecnologías.**
- 3. No puede confundirse un robot con una persona, pero sí que la tecnología (o un robot) puede complementar los servicios que se ofrecen a la ciudadanía.** Ningún robot sustituirá el servicio personalizado, pero sí que podrá complementarlo.
- 4. Es necesario debatir sobre la ética de la tecnología y construir un pensamiento crítico al respecto.** Hay que cuidar la vertiente ética con debate y educación.
- 5. Es importante la investigación y el conocimiento sobre la soledad;** los datos ayudan a diseñar políticas públicas efectivas.



# ¿Cómo se vive la soledad a lo largo de la vida?

6. **La soledad no deseada puede vivirse y causar malestar a cualquier edad y en cualquier realidad económica.** Hay que hablar de soledades en plural e intentar conocerlas más y mejor para poder usar las herramientas necesarias que permitan implementar las políticas adecuadas.
7. Es muy importante la identificación de las personas que se sienten solas. ¿Cómo se puede llegar a estas personas desde la Administración? **La comunidad puede ser de gran utilidad para identificarlas y ayudarlas.**
8. Según encuestas y datos obtenidos, **las personas mayores, las personas con discapacidades, los jóvenes, las personas sin hogar y las personas cuidadoras son algunos de los colectivos que sufren mayor soledad.**
9. Para hacer frente a la soledad no deseada es necesario revisar el modelo de atención a las personas mayores. Pensar que las personas mayores solo necesitan sobrevivir puede causarles soledad existencial. Hay que **fomentar un modelo de vejez que tenga en cuenta la potencialidad de las personas mayores.**
10. Es imprescindible **incorporar la perspectiva de género al tratamiento de las soledades.** De esta forma se introducen en el análisis el trabajo productivo y el reproductivo. Poner los trabajos en el centro ayuda a entender la experiencia diferente de la soledad entre hombres y mujeres. Hay que entender un modelo de sociedad más centrada en los cuidados como la evolución de la sociedad del bienestar.



## SOLEDAD Y CIUDADES

# ¿Cómo tienen que ser las ciudades para contribuir a fortalecer los vínculos?

11. La arquitectura de las ciudades puede provocar aislamiento y soledad. Por eso, hay que **transformar las ciudades a fin de que puedan favorecer la proximidad entre personas**.
12. **Toda la ciudad es un espacio de habitabilidad, no solo la vivienda.** Todos los espacios pueden contribuir a la habitabilidad y al fortalecimiento de vínculos.
13. Es importante llevar a cabo **intervenciones variadas para atender todo el abanico de soledades**. También realizar intervenciones específicas para jóvenes, ya que, en general, todavía se hacen pocas, aunque el colectivo de personas jóvenes es uno de los más afectados por la soledad no deseada.
14. Las intervenciones en soledad tienen que tener en cuenta varios factores: **la conexión con la ciudadanía, la inclusividad para evitar la estigmatización y la capacidad de generar confianza** entre todos los agentes implicados.
15. Los **equipamientos que existen en la ciudad son una oportunidad para acompañar a las personas y generar vínculos interpersonales**. Hay que adaptarlos arquitectónicamente en este sentido cuando sea necesario, y también es importante repensar el modelo de atención a la ciudadanía y, sobre todo, qué acogida se hace en los equipamientos comunitarios.



# ¿Qué pueden hacer las instituciones para paliar la soledad?

16. **La soledad ha empezado a introducirse en la agenda política de los países de la Unión Europea durante los últimos años**, sobre todo desde que el Reino Unido abrió camino con la primera estrategia y el primer ministerio contra la soledad no deseada, en 2018.
17. Las entidades gubernamentales tienen que cuidar de las personas, escuchando sus necesidades y fomentando la participación, para ofrecerles soluciones adecuadas de prevención y atención de la soledad no deseada. La prescripción social es una herramienta eficaz. **Hay que prestar especial atención a la soledad no deseada como posible desencadenante de problemas de salud física y mental.**
18. Las ciudades tienen tendencia a excluir a personas porque el individualismo ha triunfado. **Hay que construir políticas alternativas de base emocional que ayuden a fortalecer vínculos y a reconectar a las personas.**
19. Es importante tener **datos cuantitativos** para medir la soledad, pero también hay que analizar y entender la soledad no deseada mediante **estudios cualitativos**. Igualmente, es necesario **sensibilizar a la opinión pública sobre la soledad como problema social**, porque a menudo se vive como un problema personal.
20. **La implicación de todos los agentes políticos y sociales es esencial.** La soledad no deseada interpela a gobiernos, entidades, agentes sociales y ciudadanía. **Todo el mundo puede ser parte del problema y parte de la solución.**



### Más información:

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

### Las Jornadas, en imágenes:

- [9/11/2022](#)
- [10/11/2022](#)

# Compromiso “Barcelona contra la soledad”

La soledad no deseada se ha convertido en un problema global de las sociedades actuales, vinculado al proceso de modernidad, el desarrollo urbano y el incremento del individualismo.

La Comisión Europea alertaba ya en 2015 que cerca de 30 millones de personas adultas en Europa se sentían solas a menudo, y apelaba a la necesidad de comprender los diversos factores de la soledad en todas las etapas del ciclo de vida para poder aliviarla de manera efectiva.

En Barcelona, según los datos de la encuesta municipal Ómnibus de 2022, el 32,6% de jóvenes de 16 a 24 años manifiesta sentirse solo o sola a veces o a menudo. En concreto, un 9% manifiesta sentirse sol o sola a menudo o muy a menudo. El 27,6% de jóvenes entre 25 y 34 años manifiesta tener sentimientos de soledad a veces o a menudo, mientras que el 14,3% de las personas mayores, de 65 años o más, se sienten solas con esta frecuencia. En el caso de las personas de 55 a 64 años, el porcentaje es del 16%, y casi del 18% entre las personas adultas de 35 a 54 años.

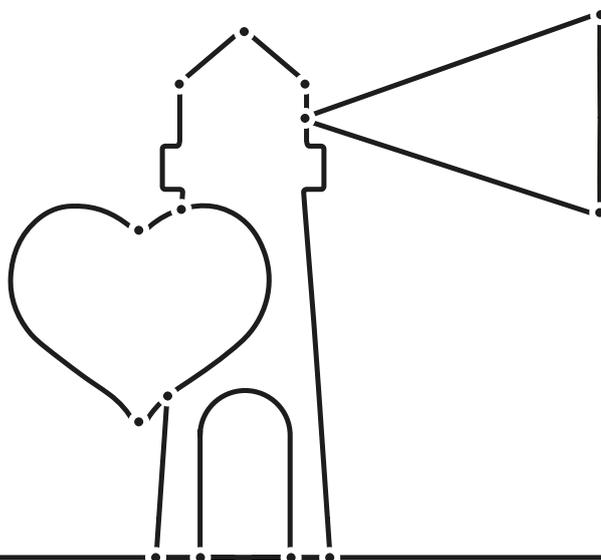
La mayoría de personas nos sentimos o nos sentiremos solas en algún momento de la vida, pero la capacidad de afrontar y superar esta soledad varía en función del entorno y de las relaciones sociales y de apoyo de las que dispone cada cual.

El Ayuntamiento de Barcelona trabaja activamente desde hace años para paliar el sentimiento de soledad no deseada en la ciudad, pero frente a la evidencia de los datos que confirman el fenómeno, se ha convertido en una prioridad de la administración que ha quedado plasmada en la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030.

Para hacer frente a la soledad no deseada de las personas, además de prestar atención y acompañamiento a las personas que la sufren, también debemos anticiparnos para prevenir situaciones de soledad y, sobre todo, promocionar las relaciones sociales de calidad que beneficien la cohesión social de la ciudad. Para conseguirlo necesitamos el compromiso de todos y todas.

Con el objetivo de implicar a todas las personas, organismos, e instituciones o entidades públicas y privadas en reducir el sentimiento de soledad no deseada en la ciudad, el Ayuntamiento de Barcelona, en su papel de administración pública, promueve e impulsa este **Compromiso “Barcelona contra la soledad”**, en el marco de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030”, con el objetivo de que se adhieran a él e incorporen, en el ámbito de sus competencias, acciones, iniciativas o buenas prácticas que contribuyan a paliar la soledad no deseada y fomenten las relaciones sociales, siguiendo alguna de estas líneas:

- Trabajar para dar a conocer y sensibilizar sobre la soledad no deseada.
- Hacer pedagogía y sensibilización en los centros educativos en las diferentes etapas escolares.
- Realizar acciones o iniciativas que ayuden a paliar la soledad no deseada de las personas que la sufren, o bien fomentar las relaciones sociales para mejorar el entorno social y comunitario.
- Impulsar las relaciones sociales y la socialización en las actividades que se desarrollen en las entidades y entornos en los que se participa, con especial atención a las situaciones de soledad no deseada.
- Fomentar la relación presencial entre personas y entre generaciones.
- Promover la cooperación y el voluntariado en todas las etapas de la vida como herramientas de transformación social.



- [Adhiérete al Compromiso](#)
- [Si eres una entidad, regístrate en el Mapa de Activos de Barcelona](#)
- [Suscríbete al boletín "Barcelona contra la soledad"](#)
- [Visita la web "Barcelona contra la soledad"](#)



[barcelona.cat/soledad](https://barcelona.cat/soledad)



**Ajuntament  
de Barcelona**