

Artículos / Articles

La soledad en España. Perfiles de su percepción positiva o negativa

Loneliness in Spain. Profiles of its positive or negative perception

Mercedes Fernández Alonso 

Universidad de Málaga.

mfalonso@uma.es

Recibido / Received: 23/05/2025
Aceptado / Accepted: 25/11/2025



RESUMEN

El objetivo del trabajo es conocer la percepción de la soledad en la población española. Además de como problema social, la soledad también se concibe como algo positivo, en el sentido de libertad, logro o bienestar personal. Para abordar ambos enfoques, con datos representativos a nivel nacional, se analizan seis dimensiones (tres negativas y tres positivas) relacionadas con la concepción de la soledad. Usando seis modelos de regresión logística este estudio identifica los factores más influyentes y qué perfiles de población están asociados a las dimensiones positivas y negativas de la soledad. Las variables edad y nivel de estudios son las que más impactan en los modelos estimados. Una concepción negativa de la soledad es más probable entre personas con bajo nivel de estudios, parejas sin hijos y que no se sienten felices. Una percepción positiva se asocia especialmente a personas que viven solas y con alto nivel de estudios.

Palabras clave: soledad positiva, soledad negativa, apreciación, España, sociedad digital, regresión logística.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine how loneliness is perceived in the Spanish population. Beyond being framed as a social problem, loneliness can also be understood as something positive, associated with freedom, achievement and personal well-being. Using nationally representative data for Spain, we analyze six dimensions of loneliness (three negative and three positive) capturing these contrasting conceptions. Based on six logistic regression models, the study identifies the most influential factors and the sociodemographic profiles associated with positive and negative dimensions of loneliness. Age and educational attainment emerge as the strongest predictors across models. A negative conception of loneliness is more likely among individuals with low levels of education, childless couples and those who do not report feeling happy. In contrast, a positive perception of loneliness is especially associated with people who live alone and have higher levels of education.

Keywords: positive loneliness, negative loneliness, perception, Spain, digital society, logistic regression.

*Autor para correspondencia / Corresponding author: Mercedes Fernández Alonso, mfalonso@uma.es

Sugerencia de cita / Suggested citation: Fernández Alonso, M. (2026). La soledad en España. Perfiles de su percepción positiva o negativa. *Revista Española de Sociología*, 35(1), a290. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2026.290>

INTRODUCCIÓN

El concepto moderno de soledad, tal y como se conoce hoy en día, tiene sus orígenes en el contexto de cambios sociales como la urbanización y la variación de las estructuras familiares y su influencia en las relaciones personales. Para [Alberti \(2019\)](#), las transformaciones sociales, tecnológicas y culturales han modificado la forma en que las personas experimentan la soledad, convirtiéndose en un fenómeno ampliamente extendido en la sociedad contemporánea. El sentimiento de soledad y las dificultades a las que se asocia configuran un problema de primer orden en el mundo actual ([Rodríguez Pérez et al., 2020](#)).

En el ámbito europeo, desde las tradicionales perspectivas psicológicas o de salud pública que han abordado mayoritariamente el tema en cuestión, se ha producido un aumento significativo de estudios sobre este fenómeno, fundamentalmente en personas mayores (e.g., [da Silva, 2024](#); [Hajek et al., 2024](#); [Barjaková et al., 2023](#); [Dahlberg et al., 2022](#)). Desde la sociología, las investigaciones para la comprensión de la soledad contemporánea se han centrado en tres áreas clave: la soledad juvenil, el papel de las tecnologías digitales y la naturaleza de género de la soledad ([van de Velde, 2025](#)).

En España, bajo el enfoque sociológico, especial notabilidad tiene el trabajo de [Díez Nicolás y Morenos \(2015\)](#), al contar con una muestra representativa de la población española de 18 y más años. En las últimas décadas han proliferado los estudios centrados en la población de mayor edad. Entre ellos, los informes sobre las personas mayores elaborados por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales [IMSERSO] (de carácter bianual, desde el año 2000) o los trabajos de [Iglesias de Ussel et al. \(2001\)](#), [López Doblas \(2005\)](#), [Yanguas et al. \(2018\)](#), [Pinazo y Donio-Bellegarde \(2018\)](#) o [López Doblas y Díaz Conde \(2018\)](#), entre otros.

Las investigaciones sociológicas más recientes, por ejemplo, la de [García-González et al. \(2020\)](#), en base a encuestas a población de 55 y más años sobre soledad no deseada en Andalucía, subrayan su creciente importancia como problema social y de salud pública de primer orden. [López Doblas y Díaz Conde \(2023\)](#), tras su trabajo cualitativo sobre el sentimiento de soledad en personas mayores de 80 años, enfatizan la falta de información cuantitativa que profundice o incluso permita corroborar los resultados que aportan las entrevistas que realizan.

Generalmente, la mayoría de los expertos conciben la soledad de forma negativa y se asocia habitualmente a la vejez. Sin embargo, por ejemplo, [Schurmans \(2003\)](#) demuestra que la soledad también puede buscarse como medio para alcanzar una sensación de libertad, o [Johnson \(2020\)](#) destaca el potencial creativo de la soledad a nivel individual.

En la actualidad, el análisis de la soledad a través de investigaciones nacionales sigue siendo necesario ([Gallardo et al., 2023](#)). Si bien ha aumentado el interés, la sociología de la soledad es un campo emergente y, aunque tradicionalmente ha estado dominado por la psicología, la perspectiva sociológica es crucial para comprender este fenómeno social en las sociedades contemporáneas ([van de Velde, 2025](#)). Sin embargo, se trata de un fenómeno complejo y se encuentran numerosas dificultades en cuanto a su estudio: la soledad no es una experiencia universal e implica una gran variedad de respuestas emocionales, además de estar influenciada por diferentes factores ([Sharma, 2024](#)); la proliferación de numerosas definiciones del constructo; la falta de un marco teórico explicativo o la dilatación en el desarrollo de instrumentos de medida fiables ([Expósito y Moya, 2000, p. 580](#)).

En definitiva, sabemos cómo se ha definido la soledad, su impacto en las personas más vulnerables o los factores de riesgo, entre otras cuestiones. No obstante, apenas hay estudios sobre percepciones de la soledad (cuando se piensa, con qué se asocia). La percepción de la soledad es un tema muy diverso y relativamente poco explorado ([Sharma, 2024](#)). En España se encuentran algunos trabajos como los de [Biota et al. \(2022\)](#), de ámbito autonómico (comunidad

de País Vasco); o [Expósito y Moya \(2000\)](#), entre universitarios, pero pertenecientes al área de la psicología social y no enfocados exclusivamente en la percepción social de la soledad.

Explorar la percepción de la soledad en la población española es el objeto principal de esta investigación. A través del enfoque cuantitativo, se pretende ofrecer información sobre su percepción actual y conocer su lado menos analizado: la soledad concebida desde un punto de vista positivo. Con este fin, se tratará de responder a interrogantes como: ¿qué es la soledad hoy para la población en España? ¿Se piensa como algo positivo o negativo? Se busca medir la soledad desde un punto de vista subjetivo: su percepción en función de características particulares de los individuos. Esto nos permitirá ver cuáles son las variables más influyentes y definir perfiles de población en su interpretación, lo que ayudará a dar un paso más entre las investigaciones sociológicas dirigidas a conocer mejor este fenómeno social de importancia global.

LA SOLEDAD Y PRINCIPALES FACTORES RELACIONADOS

No hay acuerdo entre los autores a la hora de definir la soledad. Se trata de un constructo difícil de precisar porque comprende un gran número de concepciones humanas que dependen de la época, cultura, historia o estilo de vida que lleva cada ser humano ([Surkalić et al., 2022](#); [Lykes y Kemmelmeier, 2013](#); [Rubio et al., 2011](#)). Estas concepciones suponen que existen diferentes formas de definir y experimentar soledad o, lo que es lo mismo, existen diferentes tipos de soledad. Lo que sí se aprecia es un amplio acuerdo teórico en la línea de [Weiss \(1973\)](#) o [De Jong Gierveld \(1987\)](#), que entienden que este constructo está compuesto principalmente por dos dimensiones: la soledad social y la soledad emocional. La primera, también entendida como aislamiento social, está referida a una condición objetiva definida por un déficit de relaciones con otras personas o un número muy reducido de vínculos significativos (falta de una red de apoyo social) ([Yanguas et al., 2018](#)); mientras que la soledad emocional indica una carencia de cercanía o intimidad con otro. En este último caso, una soledad no deseada referida a un sentimiento doloroso y subjetivo de vacío y desconexión que surge cuando hay una discrepancia entre la red de relaciones deseada y la real de una persona ([Peplau y Perlman, 1982](#); [Baark et al., 2021](#)). Para [Cacioppo et al. \(2015\)](#), los estudios han demostrado que la soledad es una condición única en la que un individuo se percibe a sí mismo como socialmente aislado incluso cuando está entre otras personas. Por tanto, la soledad emocional o no deseada puede vivirse como una experiencia profundamente negativa y subjetiva ([Lim et al., 2020](#)). En otras palabras, la soledad no significa estar solo, sino sentirse solo, lo que la convertiría en un problema social o de salud pública.

A pesar del estigma social negativo que envuelve a las investigaciones sobre el fenómeno, se puede llegar a la conclusión de que unas personas llegan a sentirse solas y otras no, según sus vivencias, deseos o expectativas: para unos la soledad se percibe como un problema cuando es una situación impuesta de la que no se puede escapar, para otros la soledad es positiva por considerarla un momento de reflexión e inspiración ([Expósito y Moya, 2000](#)). Por consiguiente, también existe una soledad deseada o voluntaria: una elección consciente y libre de pasar tiempo a solas (espacio personal buscado para el crecimiento personal o el descanso), de experimentar sentimientos agradables y positivos sobre esta situación ([Baark et al., 2021](#)). A veces, la soledad es buscada y deseada; a veces, la soledad es positiva y ofrece un espacio para pensar, aprender y enriquecerse. Tal y como sostiene [Alberti \(2019, p. 16\)](#), “en el siglo XXI nos encontramos suspendidos en universos de creación propia en los que la certeza del yo y la unicidad importan mucho más que cualquier sentido de pertenencia colectiva”.

En cualquier circunstancia, la soledad es un concepto complejo, dinámico, diverso y multidimensional ([Alberti, 2019](#); [Díez Nicolás y Morenos, 2015](#)). Este fenómeno se compone de múltiples realidades existiendo una heterogeneidad en el diseño de estudios,

procedimientos de muestreo, variación geográfica, además de ser vivida de manera diferente por cada persona, lo que dificulta su concepción y medición ([Surkalin et al., 2022](#); [García-González et al., 2020](#)). La soledad depende de múltiples factores, tanto internos como externos, así como de la interacción entre ellos.

Por ejemplo, la *edad*. Los expertos aseveran que la soledad -entendida en su dimensión negativa- afecta a toda la población, aunque el riesgo aumenta con la edad ([López Doblas, 2005](#)). Se trata de un momento de la trayectoria vital unida a fenómenos como el “nido vacío”, la jubilación, la pérdida de la pareja, limitaciones físicas, etc. ([Yanguas et al., 2018](#)). Otros trabajos como el de [Biota et al. \(2022\)](#) aseguran que, pese a que el sentimiento de soledad se da en toda la población en general, hay una mayor preocupación por ella en la edad adulta; [García-González et al. \(2020\)](#) enfocan su estudio a personas adultas-mayores (a partir de los 55 años); o [Yanguas et al. \(2019\)](#) comprueban su presencia en edades intermedias del ciclo vital (de 40 a 65 años). En relación con los más jóvenes, los estudios sobre soledad en este colectivo están recibiendo especial atención en los últimos años. Los datos de la encuesta “[Ómnibus](#)” (2022) revelan que una de cada tres personas de entre 16 y 24 años se siente sola, dato corroborado por el [Barómetro de la Soledad no Deseada en España \(2024\)](#). A esta problemática social se asocian factores como los cambios en la forma de relacionarse a raíz de la pandemia, el desarrollo de las tecnologías digitales, el desempleo o la inseguridad laboral.

En cuanto al *sexo*, no se registra un modelo claro y existe una discrepancia en las investigaciones españolas sobre la asociación de la soledad con esta variable. Por ejemplo, en el estudio de [Biota et al. \(2022\)](#) los resultados no muestran diferencias en el sentimiento de soledad en función del sexo. Sin embargo, [Díez Nicolás y Morenos \(2015\)](#) manifiestan que las mujeres, por su tradicional rol social, son más vulnerables y pueden sentirse minusvaloradas y más desamparadas. Respecto a la interacción entre sexo y edad, nuevamente aparecen discrepancias entre los estudios. Hay quienes explican que la probabilidad de que aparezca un sentimiento negativo es mayor para las mujeres, especialmente por su mayor longevidad o situación de viudedad ([García-González et al., 2020](#); [Sundström et al., 2009](#); [Losada et al., 2012](#)); y otros apuntan la mayor vulnerabilidad de los varones ([Prieto et al., 2011](#); [Sánchez Vera, 2009](#)), especialmente entre los que viven solos ([López Doblas y Díaz Conde, 2018](#)).

Otro factor vinculado con la soledad es el de la *educación*. Concretamente, el “[Barómetro de la Soledad no Deseada en España 2024](#)” refleja que el aislamiento involuntario es mucho menos frecuente entre las personas con mejor nivel educativo y, además, carecer de estudios superiores eleva la probabilidad de sufrir soledad. Trabajos anteriores van en sintonía con este supuesto (e.g., [Rodríguez Pérez et al., 2020](#); [García-González et al., 2020](#); [Yanguas et al., 2019](#)). Respecto a la *situación laboral*, el citado Barómetro asevera un mayor riesgo entre las personas desempleadas (con una tasa de soledad de más del doble que la de las personas ocupadas). Como comprueban [Díez Nicolás y Morenos \(2015\)](#), las personas con acceso a bienes y servicios o que están laboralmente más ocupados intensifican sus relaciones o su participación en el entorno, entre otros elementos. La situación de desempleo, la falta de recursos ([Martín-Roncero y González-Rábago, 2021](#)) o de medios pueden provocar soledad y sentimientos de desprotección, siendo subgrupos especialmente vulnerables los parados de larga duración o las personas sin hogar ([Arroyo y Colmena, 2023](#)). Además, [García-González et al. \(2020\)](#) hacen alusión al proceso de jubilación como un aspecto clave en este contexto (bajada del poder adquisitivo, cambio de rol y estatus, etc.).

La variable *hábitat* parece no ser tan influyente en los estudios más recientes (e.g., ‘[Barómetro de la Soledad no Deseada en España 2024](#)’), donde la prevalencia de la soledad no varía notablemente entre el entorno urbano y el rural. Por grupos de edad, la soledad -nuevamente desde un punto de vista negativo- en la juventud es elevada en las zonas

rurales y se reduce en las grandes urbes, siendo al contrario entre las personas mayores: se sienten más solas en las ciudades. En este sentido, para [Díez Nicolás y Morenos \(2015\)](#) la soledad parece más frecuente en las sociedades urbanas porque, entre otros motivos, las relaciones son más superficiales e impersonales, se tiene menos tiempo y se va debilitando el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad. En otro orden, para [García-González et al. \(2020\)](#), aunque no observan diferencias notables entre las personas de 55 o más edad que residen en el ámbito rural o urbano en Andalucía, manifiestan que el riesgo de aislamiento familiar presenta leves discrepancias, en el sentido de una mayor presencia en zonas rurales en las grandes áreas urbanas (Sevilla y Málaga).

La situación de convivencia es clave cuando se habla de soledad. Según el Instituto Nacional de Estadística [INE] (2024), el número medio de personas por hogar ha mantenido una tendencia a la baja desde los últimos censos. Esta propensión se mantendría en los próximos quince años (se pasaría de un tamaño medio de 2,50 personas por hogar en 2024 a 2,32 en 2039). El mayor crecimiento se produciría entre los hogares más pequeños (de una o dos personas), siendo los hogares en los que vive una sola persona los que mostrarían el mayor incremento. Para [Expósito y Moya \(2000\)](#) existe una extendida creencia según la cual las personas sin pareja se sienten solas, tal y como demuestran más adelante [Rodríguez Pérez et al. \(2020\)](#) cuando afirman que vivir solo es el factor más intensamente asociado al sentimiento de soledad. Los datos del 'Barómetro de la Soledad no Deseada en España 2024', en sintonía con esta suposición, respaldan que las personas que viven en pareja, con o sin hijos, son las que tienen una menor prevalencia de soledad. Lo que es una realidad en España es que cada vez más personas mayores viven solas, por lo que el riesgo de soledad aumenta especialmente en este colectivo ([Velarde et al., 2015](#); [De Jong Gierveld et al., 2012](#)). Como evidencian [López Doblas y Díaz Conde \(2023\)](#), el sentimiento de soledad tiene una elevada incidencia entre personas mayores de 80 años que viven solas, tanto en España como en otros países ([Larsson y Silverstein, 2004](#)).

A lo largo del tiempo, diversos estudios han subrayado cómo la integración institucional ayuda a disminuir conductas de riesgo y a reforzar conductas de vida saludables (e.g., [Barrientos, 2005](#)). Aunque no exclusivamente en términos de soledad, para [Cardona et al. \(2011\)](#), la vida espiritual permite el acercamiento al resto de las personas y mejora la salud emocional. [Fernández et al. \(2013\)](#) muestran en sus investigaciones que quienes manifiestan tener una práctica religiosa registran mejores niveles de crecimiento personal, de contribución e integración social, en comparación con quien dicen no tenerla. Para los autores, lo que provee beneficios psicológicos y sociales a las personas no es la religión en sí, sino las prácticas y redes a ellas asociadas; actividades que facilitan una red social informal de donde obtener apoyo en caso de necesitarlo. Por el contrario, desde la sociología, para [Díez Nicolás y Morenos \(2015\)](#), sentir o no la soledad no parece depender de estas variables.

Por último, la soledad ha sido un factor asociado a la salud mental y a ciertas características de personalidad como el estado de ánimo ([Organización Mundial de la Salud \[OMS\], 2023](#); [Rodríguez Pérez et al., 2020](#)). Estos aspectos podrían incidir directamente en la percepción negativa o positiva de la soledad ([Ríos y Londoño, 2012](#)). La pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la importancia de comprender cómo las experiencias de soledad se entrelazan con una serie de emociones individuales y colectivas, como el miedo, la ansiedad, la vergüenza, la esperanza y la incertidumbre, pero también la alegría y el placer. La pandemia ha impactado de diversas maneras en los diferentes "tipos de soledad" identificados en la investigación sociológica ([van de Velde, 2025](#)).

Preguntas de investigación e hipótesis

En este trabajo se pretende responder a interrogantes como: ¿qué es la soledad actualmente para el conjunto de la población española?, ¿se concibe como algo positivo o negativo? Es decir, medir la soledad desde un punto de vista subjetivo: su percepción en función de características particulares de los individuos. Esto permitirá conocer las variables más influyentes y definir perfiles de población más o menos expuestos a una concepción u otra de la soledad.

Debido a la práctica inexistencia de estudios sociológicos que midan percepciones de la soledad, máxime desde su vertiente positiva, en esta investigación se tomarán en consideración aquellas variables que han resultado significativas en cuanto a la correlación con la soledad en la revisión de la literatura realizada, bajo la premisa de analizar si podrían explicar también la percepción de este concepto. En esta línea, se plantea la siguiente hipótesis de investigación:

H1: “Las variables que ejercen mayor influencia en la percepción de la soledad son la edad, el nivel de estudios, la ocupación y la situación de convivencia; en el sentido de que los individuos con mayor edad, menor nivel de estudios, en situación de desempleo y que viven en solitario mostrarán una mayor probabilidad de tener una percepción negativa de la soledad, y viceversa”.

METODOLOGÍA

En esta investigación se medirá la percepción social de la soledad en España en base a la encuesta “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales”, realizada por el [Centro de Investigación Social Aplicada \[CISA\] \(2024\)](#). Una encuesta de ámbito nacional, con universo la población residente de ambos sexos de 18 y más años con una muestra de 3.500 encuestas. Se trata de una muestra amplia: 427 municipios como puntos de muestreo correspondientes a todas las provincias, distribuyéndose en 40% ámbito urbano y 60% ámbito rural; excepto Madrid, Barcelona, Sevilla, Málaga, Zaragoza, Valencia, Alicante, Bilbao y Murcia donde la distribución es 45% ámbito urbano y 55% ámbito rural. La encuesta se realizó mediante entrevista presencial con CAPI y el trabajo de campo tuvo lugar entre los meses de febrero y marzo de 2024.

Para medir la percepción de la soledad se ha escogido la siguiente pregunta de la encuesta: “En cuanto a la idea de soledad, dígame, por favor, si para Ud. Podría definir la soledad de alguna de estas maneras:

1. Es un sentimiento de vacío y tristeza.
2. Es un sentimiento de paz y bienestar interior.
3. Es no tener a nadie a quien acudir.
4. Es no necesitar a nadie para lograr tus objetivos.
5. Es no tener familia o amigos, o tenerlos lejos.
6. Es tener una buena relación con uno mismo.

Cada persona encuestada ha de responder de manera separada a todos los ítems de manera binaria Si/No. Como se puede apreciar, se cuenta con seis ítems, tres de ellos con connotación negativa y tres con connotación positiva. Respecto a los negativos: “sentimiento de vacío y tristeza”, según la literatura revisada, lo identificaremos como percepción de soledad emocional,

y “no tener a nadie a quien acudir” y “no tener familia, amigos, o tenerlos lejos”, como percepción de soledad social, esto es, aislamiento, falta de vínculos o de relaciones sociales.

En cuanto al tipo de análisis realizado, como los ítems son dicotómicos (alternativas de respuesta Sí/No), se han estimado seis modelos de regresión logística (uno por cada ítem, en este caso por cada VD considerada). Las variables independientes con las que se ha trabajado, las mismas para los seis modelos, han sido: edad, distinguiendo entre jóvenes (18-29 años), adultos jóvenes (30-45 años), adultos maduros (46-64 años), mayores jóvenes (65-79 años) y ancianos (80 y más); sexo; estudios¹, particularizando en estudios altos, estudios medios y estudios bajos; hábitat, con las categorías capital (capital de provincia, zonas urbanas) y rural (poblaciones de menos de 10 000 habitantes a una distancia de al menos 15 o 20 km de la capital); situación de convivencia, distinguiendo entre solo, con pareja sin hijos, con hijos, con padres con/sin hermanos; grado de felicidad, medida en una escala de 0 a 10, tomada como variable continua (al haberse comprobado previamente que tiene un comportamiento lineal); estado de ánimo, recodificada en las categorías estado de ánimo positivo (valores “tranquilidad”, “ilusión”) y estado de ánimo negativo (valores “enfado”, “miedo”, “cansancio”); práctica religiosa, distinguiendo entre practicante y no practicante; y situación laboral, bajo las categorías trabajando y no trabajando. Este tipo de análisis permitirá ver qué variables tienen mayor impacto en los modelos y crear diferentes perfiles de población, según su percepción (positiva o negativa) de la soledad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La [tabla 1](#) recoge los estadísticos descriptivos. En general, predominan las percepciones negativas de la soledad para más de seis de cada diez españoles encuestados. Principalmente, se define como “un sentimiento de vacío y tristeza” (65,4%), es decir como soledad emocional y, a continuación, como “no tener a nadie a quien acudir” (63,8%) o “no tener familia, amigos o tenerlos lejos” (62,9%), dimensiones características de la soledad social. Por otro lado, no es desdeñable que para más de la mitad de los sujetos (51,3%) la soledad podría concebirse como “tener una buena relación con uno mismo”, para más de cuatro de cada diez (44%) como un “sentimiento de paz y bienestar interior” y para cerca de tres de cada diez como “no necesitar a nadie para lograr tus objetivos” (29,4%).

Estos hallazgos muestran que la soledad en España se percibe en general como algo negativo, principalmente en el sentido emocional (como sentimiento de vacío y tristeza). Lo novedoso es que, a su vez, no solo genera sentimientos negativos. De acuerdo con [Díez Nicolás y Morenos \(2015\)](#), aunque la soledad buscada es menos frecuente que la no deseada, “estar solo” no siempre se vive como una experiencia desgradable, sino que también puede apreciarse como algo enriquecedor relacionado con la búsqueda personal, con poseer una buena relación con uno mismo o no tener necesidad de otras personas.

Pero, ¿quiénes son estos sujetos?, ¿dentro de qué perfiles encaja esta concepción novedosa a la hora de analizar la percepción de la soledad actualmente? Los modelos de regresión logística estimados permiten responder a estos interrogantes (ver [tabla 2](#)). Estos modelos, que toman como variables dependientes las seis percepciones sociales de la soledad, predicen bien entre seis y siete de cada diez casos (con porcentajes de predicciones correctas que oscilan entre el 60 y el 70%, aproximadamente). El número de observaciones ronda los 3.200 casos en todas las dimensiones analizadas. Los modelos son altamente significativos en su conjunto con un nivel de significación del 1% (Prob > Chi2 = 0,0000).

¹ Tomada como proxy de nivel socioeconómico, con el que el nivel de estudios correlaciona en gran medida, de modo que solo nos referiremos a este último.

Tabla 1. Descriptivos de variables relacionadas con la percepción de la soledad en España (% válido) *

	Sentimiento vacío y tristeza		No tener a nadie a quien acudir		No tener familia, amigos o tenerlos lejos		Sentimiento paz y bienestar		No necesitar a nadie para lograr tus objetivos		Tener buena relación con uno mismo	
	n	% válido	n	% válido	n	% válido	n	% válido	n	% válido	n	% válido
TOTAL	2.273	65,4	2.213	63,8	2.185	62,9	1.523	44	1.015	29,4	1.772	51,3
Hábitat												
Capital	933	62,8	913	61,6	921	62,1	664	45	449	30,6	795	53,8
Rural	1.340	67,3	1.300	65,3	1.264	63,5	859	43,2	566	28,6	977	49,4
Sexo												
Mujer	1.200	66,6	1.154	64	1.174	65,2	779	43,3	529	29,5	922	51,5
Hombre	1.073	64,1	1.059	63,5	1.011	60,4	744	44,8	486	29,4	850	51,1
Edad												
Jóvenes (18-29 años)	302	62,5	299	62,2	305	63,1	243	50,4	164	34,4	265	54,9
Adultos jóvenes (30-45 años)	591	62,8	590	63,2	580	61,8	440	47	290	31,2	491	52,6
Adultos maduros (46-64 años)	702	63,9	676	61,4	663	60,4	481	43,8	304	27,8	577	53
Mayores jóvenes (65-79 años)	556	69,2	533	66,2	524	64,9	320	40,3	225	28,2	381	47,7
Anclianos (80 y más)	122	81,3	115	76,7	113	75,3	39	26	32	21,3	58	38,9
Grado de felicidad												
Bajo	153	69,2	144	65,5	138	62,4	84	38,4	65	29,8	107	48,4
Medio	1.072	71,3	1.007	66,9	997	66,2	568	37,9	393	26,3	706	47,1
Alto	1.047	59,8	1.061	60,8	1.049	60,1	870	50	556	32,1	958	55,3
Estado de ánimo												
E. de ánimo positivo	1.369	62,2	1.350	61,5	1.351	61,5	1.064	48,5	677	31	1.173	53,7
Estado de ánimo negativo	891	70,9	848	67,6	820	65,3	447	35,8	331	26,6	591	47,3
Situación laboral												
Trabajando	1.196	61,1	1.178	60,3	1.178	60,2	913	46,8	584	30,1	1.042	53,5
No trabajando	1.063	71,2	1.019	68,3	991	66,4	592	39,3	421	28,5	714	48,2
Situación de convivencia												
Con hijos	738	64,3	447	61,1	703	61,4	498	43,8	327	28,8	575	50,6
Solo	447	60,9	729	63,7	445	60,9	363	49,9	242	33,4	393	53,7
Con pareja sin hijos	675	72,6	638	68,2	633	67,6	367	39,3	239	25,7	434	47
Con padres con/sin hermanos	312	61,7	290	57,9	303	60,1	232	46,1	160	32	286	56,7
Grado práctica religiosa												
No practicante	1.759	65,2	1.688	62,6	1.654	61,4	1.206	44,9	818	30,6	1.392	52
Practicante	481	67,2	487	68,2	494	69	284	39,8	183	25,7	340	47,6
Nivel de estudios												
Estudios altos	580	59,7	552	57,1	563	58,2	477	49,3	305	31,6	555	57,3
Estudios bajos	750	71,8	728	69,6	714	68,1	386	37,1	288	27,7	442	42,7
Estudios medios	935	64,7	927	64,2	901	62,4	649	45,2	419	29,3	764	53,4

*Los % se refieren a las menciones de cada una se las sensaciones que provoca la soledad

Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta "La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales" (CISA, 2024).

Tabla 2. Estimación de los modelos de regresión logística sobre la probabilidad de diferentes percepciones de la soledad en la población española

	Sentimiento de vacío y tristeza	No tener a nadie a quien acudir	No tener fam, amigos o tenerlos lejos	Sentimiento de paz y bienestar	No necesitar a nadie para lograr tus objetivos	Tener buena relación con uno mismo						
Variables	Odds Ratio	IC 95%	Odds Ratio	IC 95%	Odds Ratio	IC 95%	Odds Ratio	IC 95%	Odds Ratio	IC 95%	Odds Ratio	IC 95%
Constante	2.47***	(1.5, 4.2)	1.91***	(1.1, 3.2)	1.77***	(1.1, 2.9)	.88	(.5, 1.5)	.5***	(.3, .9)	.91	(.6, 1.5)
Hábitat (Ref.: capital)												
Rural	1.15**	(.9, 1.3)	1.16***	(1, 1.3)	1	(.9, 1.2)	.97	(.8, 1.1)	.9*	(.8, 1)	.89*	(.8, 1)
Sexo (Ref.: mujer)												
Hombre	.88**	(.8, 1)	.97	(.8, 1.1)	.79***	(.7, .9)	1.08	(.9, 1.3)	.97	(.8, 1.1)	1.02	(.9, 1.2)
Edad (Ref.: jóvenes (18-29 años))												
Adultos jóvenes (30-45 años)	1.12	(.8, 1.5)	.98	(.7, 1.3)	.93	(.7, 1.2)	.71***	(.5, .9)	.81	(.6, 1.1)	1	(.8, 1.3)
Adultos maduros (46-64 años)	1.1	(.8, 1.5)	.85	(.6, 1.1)	.86	(.6, 1.1)	.60***	(.5, .8)	.73***	(.5, 1)	1.07	(.8, 1.4)
Mayores jóvenes (65-79 años)	1.03	(.7, 1.4)	.86	(.6, 1.2)	.91	(.7, 1.3)	.60***	(.4, .8)	.74**	(.5, 1)	.98	(.7, 1.3)
Ancianos (80 y más)	1.84***	(1.1, 3.1)	1.22	(.7, 2)	1.34	(.8, 2.2)	.34***	(.2, .6)	.56***	(.3, .9)	.8	(.5, 1.3)
Grado de felicidad												
	.9***	(.9, .9)	.95***	(.9, .9)	.97*	(.9, 1)	1.09	(1, 1.1)	1.04**	(1, 1.1)	1.06***	(1, 1.1)
Estado de ánimo (Ref.: E. de ánimo positivo)												
Estado de ánimo negativo	1.2***	(1, 1.4)	1.16**	(1, 1.4)	1.07	(.9, 1.3)	.69	(.6, .8)	.87*	(.7, 1)	.87**	(.7, 1)
Situación laboral (Ref.: trabajando)												
No trabajando	1.36***	(1.1, 1.7)	1.29***	(1.1, 1.6)	1.1	(.9, 1.3)	.95	(.8, 1.1)	.99	(.8, 1.2)	.95	(.8, 1.1)
Situación de convivencia (Ref.: con hijos)												
Solo	.76***	(.6, .9)	.79***	(.6, .9)	.94	(.8, 1.2)	1.5***	(1.2, 1.8)	1.29***	(1, 1.6)	1.23***	(1, 1.5)
Con pareja sin hijos	1.41***	(1.2, 1.7)	1.17*	(.9, 1.4)	1.31***	(1.1, 1.6)	.84**	(.7, 1)	.85*	(.7, 1)	.9	(.7, 1.1)
Con padres con/sin hermanos	.92	(.7, 1.2)	.70***	(.5, .9)	.94	(.7, 1.2)	.78**	(.6, 1)	.96	(.7, 1.3)	1.24	(1, 1.6)
Grado de práctica religiosa (Ref.: no practicante)												
Practicante	1.02	(.8, 1.2)	1.18**	(1, 1.4)	1.35***	(1.1, 1.6)	.85**	(.7, 1)	.81***	(.7, 1)	.89	(.7, 1.1)
Nivel de estudios (Ref.: estudios altos)												
Estudios bajos	1.46***	(1.2, 1.8)	1.40***	(1.1, 1.7)	1.46***	(1.2, 1.8)	.68***	(.6, .8)	.91	(.7, 1.1)	.61***	(.5, .7)
Estudios medios	1.22***	(1, 1.5)	1.30***	(1.1, 1.5)	1.22***	(1.0, 1.5)	.85**	(.7, 1)	.87*	(.7, 1.1)	.86**	(.7, 1)
Número de observaciones	3.214		3.210		3.211		3.201		3.190		3.192	
Log likelihood	-1996.70		-2063.2364		-2079.053		-2118.1647		-1911.6277		-2170.9283	
Test de la razón de verosimilitudes	132.79***		82.53***		73.63***		149.82***		41.32***		82.14***	
Pseudo-R2	0.0322		0.0196		0.0174		0.0342		0.0107		0.0186	
% predicciones correctas	66.3%		64.1%		63.31%		59.98%		70.6%		56.99%	

*** indica significatividad estadística al 1%, ** al 5% y * al 10%.

Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales” ([CISA, 2024](#)).

Tomando en consideración el conjunto de variables analizadas, la edad y el nivel de estudios son las variables que más impactan en los modelos estimados². Además, son significativas la situación de convivencia, el grado de felicidad, el hábitat de residencia, el estado de ánimo, la práctica religiosa, la situación laboral y el sexo.

La *edad* es la variable que más impacta en el “sentimiento de vacío y tristeza” (soledad emocional). Concretamente, tener 80 y más años afecta más positivamente a la probabilidad de tener esta apreciación negativa de la soledad (un aumento del 84% respecto a los más jóvenes). Esto permite reafirmar, junto con otros estudios (e.g., López Doblas, 2005; Yanguas et al., 2018; García-González et al., 2020), la importancia de la soledad emocional en edades más avanzadas. Por otro lado, los resultados del análisis muestran que la edad también ha sido la variable con mayor impacto en el “sentimiento de paz y bienestar” y en la percepción de “no necesitar a nadie para lograr tus objetivos”. En contra de lo esperado, ser joven (grupo de 18 a 29 años) aumenta la probabilidad de valorar ambas sensaciones positivas de la soledad, a diferencia del resto de grupos de edad analizados (con probabilidades de entre un 30 y un 40% más bajas entre los que tienen entre 30 y 79 años, y aumentando la diferencia a partir de los 80 años). Estos resultados irían en sintonía con la tesis de Verd et al. (2024), al señalar que la Encuesta Social Europea en su décima oleada (2020-2022) refleja que, por ejemplo, la población joven (18-34 años) de los países del sur de Europa ha contado tradicionalmente con una fuerte red de relaciones personales, respaldada por una alta sociabilidad y un papel muy importante de la red familiar (la proximidad afectiva a los progenitores se sitúa a la cabeza de la Unión Europea). Además, hay investigaciones que destacan las ganancias en “capital social” que pueden proporcionar los medios digitales (Quan-Haase y Wellman, 2002).

El *nivel de estudios* también ha sido una variable con fuerte impacto en los modelos. Definir la soledad como “no tener a nadie a quien acudir” y “no tener familia o amigos, o tenerlos lejos” (soledad social) es más probable entre los que tienen menor nivel de estudios (concretamente, alrededor de un 40% más de probabilidades entre los que tienen estudios bajos respecto a los que los tienen altos). Resultados en sintonía con investigaciones previas como la de Yanguas et al. (2019) que afirman que el riesgo de aislamiento social, ya sea de la red de amistad o la red familiar, es generalmente mayor entre las personas con menor nivel educativo. En el caso de los sujetos con alto nivel de formación (estudios universitarios, un posgrado o un doctorado), la variable estudios es la que más impacta en la concepción de la soledad consistente en “tener una buena relación con uno mismo”; en otras palabras, las personas con más estudios tienen más posibilidad de tener esta sensación positiva de la soledad. En este marco, para Surkalmi et al. (2022), tras un análisis de la prevalencia de soledad en 113 países, un alto estatus socioeconómico, en combinación con otros factores (buena salud general, alta participación social, etc.) podría explicar bajos niveles de soledad. De manera contraria, nuestra investigación muestra que las personas con estudios bajos tienen aproximadamente un 40% menos de probabilidades de tener esta sensación positiva de la soledad.

En relación con la *situación de convivencia*, respecto a los que conviven con hijos y en contra de lo esperado, vivir solo aumenta la probabilidad de inclinarse hacia todas las dimensiones positivas del término: “sentimiento de paz y bienestar” (1,5 veces más probable), “no necesitar a nadie para lograr tus objetivos” (1,3 veces más probable) y “tener una buena relación con uno mismo” (1,2 veces más probable). En este contexto, de acuerdo con Béjar (1993) habría que distinguir entre la soledad como elección (entendida como privacidad o búsqueda voluntaria de aislamiento) y la soledad como destino (entendida como ausencia de compañía deseada, como una condición impuesta). En la actualidad, además, desde el

2 Resultados obtenidos tras el cálculo de los efectos marginales de los modelos, quedando disponibles los resultados por si alguien quiere solicitarlos.

punto de vista positivo de la soledad, habría que tomar en consideración variables como el incremento del número de personas que viven solas por elección o el cada vez mayor número de hogares sin descendencia, entre otros factores. El hecho de vivir en solitario no te lleva a definir la soledad de manera negativa, aunque, como manifiestan Victor et al. (2000), pueda suponer un factor desencadenante. Incluso como comprueba Dykstra (1995), en las mayores edades, las personas sin pareja o nunca casadas están más acostumbradas a la independencia y han desarrollado estrategias eficaces para satisfacer sus necesidades emocionales y sociales. Ampliando al conjunto de la población, como sostiene Klinenberg (2013), la mayoría de personas de todas las edades y clases sociales que viven solas son más propensas a participar activamente en la vida social y cívica, en comparación con las que viven con otras personas, incluso hay evidencia de que gozan de mejor salud mental. De manera opuesta, el análisis refleja que las percepciones más negativas (sobre soledad emocional y social) son más posibles entre las parejas sin hijos que entre quienes conviven con ellos (un 41% más de probabilidades de experimentar sentimiento de vacío y tristeza, y un 31 y 17% más, respectivamente, en relación con las dos dimensiones de soledad social analizadas). Resultados que podrían interpretarse bajo la tesis de que puede ser percibida o experimentada entre personas que estén o vivan acompañadas (Bazo, 1989; IMSERSO, 2008; Pinazo y Donio-Bellegarde, 2018). En este caso, resultaría interesante estudiar en mayor profundidad el supuesto de si el hecho de no haber tenido hijos podría estar relacionado con una concepción más negativa de la soledad.

El grado de felicidad o el estado de ánimo (aspectos relacionados con la cuestión emocional) tienen un efecto significativo en los modelos en la línea de lo esperado: a medida que desciende el nivel de felicidad en una persona, aumenta la probabilidad de percibir la soledad de forma negativa, y viceversa. De la misma manera, un estado de ánimo negativo está fuertemente relacionado con una concepción desfavorable de la soledad, en sus dimensiones emocional y social (percepciones de "sentimiento de vacío y tristeza" y "no tener a nadie a quien acudir"). La tendencia que se observa va en la línea de otros estudios (e.g., Rodríguez Pérez et al., 2020; Hawley y Cacioppo, 2010; Iglesias de Ussel et al., 2001) sobre el bienestar físico y mental, cuando afirman que la soledad se acompaña de sentimientos de infelicidad, hostilidad, pesimismo, ansiedad o baja autoestima.

En cuanto al hábitat, los resultados del análisis revelan que vivir en zonas rurales afecta positivamente a la probabilidad de tener una concepción negativa de la soledad, significativamente en los casos de "no tener a nadie a quien acudir" y "sentimiento de vacío y tristeza" (con probabilidades 1,2 veces mayores respecto a los que viven en zonas urbanas). Estos resultados van en sintonía con estudios como el de García-González et al. (2020) al afirmar que, aunque no con diferencias notables, hay una mayor presencia de soledad en zonas rurales en las grandes áreas urbanas andaluzas (Sevilla y Málaga). A su vez, la Encuesta de la Realidad Social de Andalucía (ERSA) (Centro de Estudios Andaluces, 2018), tomando en consideración las variables sociodemográficas más relevantes, pone de manifiesto que la población de mayor edad (+55 años) menciona como factores más desfavorables de la vida en el campo la escasez de habitantes y de jóvenes, indicadores que podríamos relacionar con la soledad y complementarían los resultados obtenidos.

Respecto a la práctica religiosa, el ser católico practicante o creyente de otras religiones aumenta la probabilidad de concebir la soledad social como algo desfavorable en las dimensiones "no tener a nadie a quien acudir" (1,2 veces más respecto a los no practicantes) o "no tener familia, amigos, o tenerlos lejos" (1,4 veces más). Estos resultados, en contra de los esperado (e.g., Zaragoza, 2021), ponen en evidencia que la religiosidad no tiene porqué reducir una concepción negativa de la soledad, es decir a mayor religiosidad u orientación religiosa, no se registra menor percepción negativa de la misma. De hecho, las personas religiosas tienen menos probabilidad (alrededor de un 20% menos) de definirla como un "sentimiento de paz y bienestar" o como "no necesitar a nadie para lograr tus objetivos", frente a los no practicantes,

agnósticos, indiferentes, no creyentes o ateos. Estas respuestas sustentan la tesis de que las personas no religiosas tendrían una probabilidad mayor de tener una concepción positiva de la soledad, lo que podría asociarse, según las dimensiones analizadas, a valores relacionados con la autonomía, la independencia, el autoconocimiento o el estar a gusto con uno mismo.

En la variable *situación laboral*, quien no trabaja en el mercado profesional (población parada e inactiva) tiene más probabilidad de considerar negativamente la soledad, especialmente en sus dimensiones “sentimiento de vacío y tristeza” (un 36% más) y “no tener a nadie a quien acudir” (un 29% más), en comparación con los que están trabajando. Conclusión que va en consonancia con estudios previos (e.g., [Arroyo y Colmena, 2023](#); [García-González et al., 2020](#); [Díez Nicolás y Morenos, 2015](#)) de los que se desprende la tesis de que los individuos que están laboralmente más ocupados perciben menos la soledad que los que no están insertos en el mercado laboral, probablemente relacionado con su mayor participación social o en el entorno.

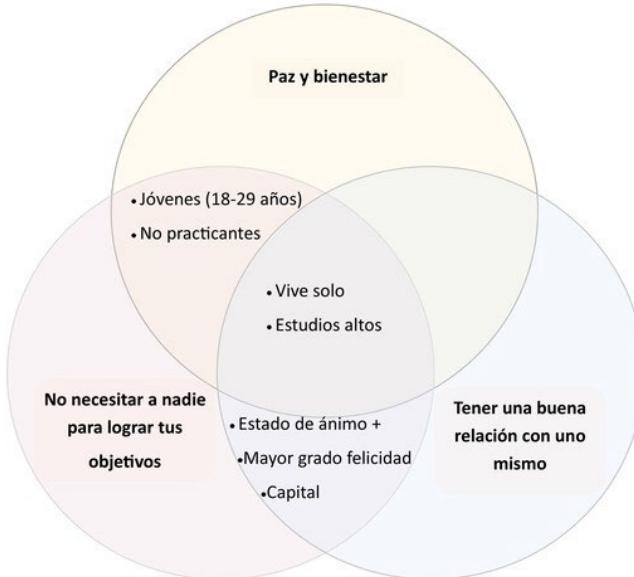
Por último, en la variable *sexo*, ser hombre disminuye la probabilidad de pensar la soledad como “sentimiento de vacío y tristeza” (un 12% menos de probabilidades que las mujeres) y “no tener familia o amigos, o tenerlos lejos” (un 21% menos). En conexión con otros trabajos (e.g., [Martín-Roncero y González-Rábago, 2021](#); [García González et al., 2020](#); [Díez Nicolás y Morenos, 2015](#); o [Losada et al., 2012](#)), ser mujer aumenta el riesgo de soledad emocional, en este estudio de apreciarla como tal. En el caso de la soledad social, es más relevante para ellas solo respecto a la percepción “no tener familia o amigos, o tenerlos lejos”, es decir la relacionada con la ausencia de la red íntima de relaciones.

En resumen, la información analizada hasta el momento permite hacernos una idea de los perfiles que mejor se ajustan a las dimensiones de la soledad estudiadas. Existen desiguales percepciones de la soledad que impiden clasificar a la población en una sola categoría. Por un lado, una concepción negativa, en todas sus dimensiones (ver [Figura 1](#)), se corresponde fundamentalmente con sujetos con menor nivel de estudios, parejas sin hijos y que no se sienten felices. Más pormenorizadamente, la apreciación de soledad emocional aparece entre la población española más envejecida (a partir de los 80 años), siendo la edad la variable que más impacta en esta dimensión. A su vez, es más probable que suceda entre mujeres, para las que, además, es importante la concepción de soledad social en su dimensión más íntima (ausencia de familia o amigos). Por último, otras características que afectan significativamente a la sensación de soledad son ser practicante, vivir en un entorno rural, no estar trabajando y tener un estado de ánimo negativo (estos tres últimos atributos son compartidos, además, con la soledad emocional o el sentimiento de vacío y tristeza). En definitiva, perfiles que podríamos definir como posibles “grupos de riesgo”.

Finalmente, el análisis muestra quiénes manifiestan una percepción positiva de la soledad (ver [Figura 2](#)). A las tres dimensiones consideradas como tal (“sentimiento de paz y bienestar”, “no necesitar a nadie para lograr tus objetivos” y “tener una buena relación con uno mismo”) responden más probablemente las personas que viven solas y que tienen un alto nivel de estudios. Compartiendo dos de las tres dimensiones positivas de la variable, se encontrarían los jóvenes (de 18 a 29 años), los individuos menos o no religiosos, de hábitat urbano, con mayor grado de felicidad y un estado de ánimo positivo. En esta ocasión les denominaremos “grupos de seguridad”.

Figura 1. Perfiles de población con percepción negativa de la soledad (“grupos de riesgo”)

Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales” ([CISA, 2024](#)).

Figura 2. Perfiles de población con percepción positiva de la soledad (“grupos de seguridad”)

Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta “La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales” ([CISA, 2024](#)).

CONCLUSIONES

Este estudio partía del objetivo de conocer qué es la soledad actualmente para el conjunto de la población española. A su vez, al tratarse de un colectivo heterogéneo, determinar las variables más influyentes para definir perfiles de población más o menos expuestos a una concepción negativa o positiva de la soledad. Una visión negativa sigue siendo dominante en España (para seis de cada diez encuestados), quedando en evidencia, por ejemplo, a pesar de la multitud de redes, la importancia de los factores emocionales en una sociedad posmoderna avanzada o digital.

Retomando la hipótesis de partida, se confirma que la edad y el nivel estudios son las variables que ejercen mayor influencia en la idea de soledad. Conforme a lo esperado, los individuos con mayor edad y menor nivel de estudios muestran una mayor probabilidad de tener pensamientos negativos de la misma. La soledad de tipo emocional es más considerada entre mujeres y población más envejecida, junto con el hecho de percibirla como soledad social relacionada con la ausencia o falta de proximidad de la red personal más íntima. Con la excepción del sexo, en armonía con [Yanguas et al. \(2019\)](#), los sentimientos de soledad y de aislamiento social crecerían con la edad y serían más frecuentes en personas con menor nivel de estudios; o, como asegura [García-González et al. \(2020\)](#), el nivel educativo sería uno de los predictores más importantes de soledad no deseada y riesgo de aislamiento social. En un segundo nivel se sitúan las variables ocupación y nivel de convivencia. En el primer caso, es más probable encontrar visiones negativas entre la población desempleada; en el segundo, en contra de lo hipotetizado, vivir solo aumenta la probabilidad de puntualizar todas las dimensiones positivas del término. Resulta relevante que se han hallado percepciones más negativas entre los encuestados que viven en pareja sin hijos, algo novedoso en el análisis que abre la puerta a futuras investigaciones sobre la posible relación de la soledad con esta emergente modalidad de convivencia.

Otro descubrimiento del estudio es que permite el acercamiento al lado positivo de la soledad. En este caso, para más de la mitad de encuestados puede ser percibida como “tener una buena relación con uno mismo”, un “sentimiento de paz y bienestar interior” (para más de cuatro de cada diez) o “no necesitar a nadie para lograr tus objetivos” (para una tercera parte de encuestados). Fundamentalmente, estas impresiones relacionadas con la oportunidad de intimar con uno mismo, reflexionar, emprender o ser autónomo son más probables entre los que viven solos y poseen un elevado nivel académico. A continuación, jóvenes (18-29 años), personas no religiosas, urbanitas y que se sienten felices y con un estado de ánimo positivo. Por consiguiente, la soledad también tiene que ser desprovista de su etiqueta negativa y antisocial y deben promoverse más investigaciones sobre esta nueva perspectiva, dimensión en la que todavía existe un vacío en el análisis sociológico actual.

Entre las limitaciones del estudio, se han echado en falta el tratamiento de otras variables como la red de apoyo (tamaño, distancia o nivel de confianza), especialmente las redes familiares, al constituir en España un recurso esencial ([Rodríguez Pérez et al., 2020](#); [Fernández Cordón y Tobío, 2007](#)); la salud física y mental, aunque se ha analizado el estado de ánimo, la soledad se asocia con peores niveles de salud, en el caso de España, destaca, por ejemplo, el impacto de la soledad no deseada en la salud mental y física entre las personas jóvenes adultas ([Barómetro de la Soledad no Deseada en España 2024](#)); el haber tenido pérdidas importantes; o la consideración de las normas culturales, la crianza o los valores sociales que, siguiendo a [Jones et al. \(1985\)](#), podrían tener un papel fundamental en la configuración de las interpretaciones individuales de la soledad. Asimismo, la fuente de información, a pesar del valor que aporta, no refleja en sus variables más ampliamente toda la complejidad del conjunto de las desigualdades sociales, de sus ejes y de sus intersecciones que afectan a este fenómeno social, lo que podría constituir un campo de exploración para futuros trabajos.

En conclusión, los resultados obtenidos en esta investigación permiten un avance en el conocimiento del complejo fenómeno de la soledad, concretamente identificando diferentes percepciones sociales asociadas al concepto, lo que podría conectar con el emergente campo de la sociología de las emociones (Bericat, 2016). Este enfoque, siguiendo a [van de Velde \(2025\)](#), permite tratar la soledad, tal y como se ha comprobado, como un fenómeno potencialmente complejo que puede oscilar entre emociones positivas y negativas.

Además, los resultados encontrados ayudan a orientar nuevas “políticas de soledad”. Entre ellas, trabajando conjuntamente con los que hemos denominado “grupos de riesgo” y “grupos de seguridad” en torno a la concepción de la soledad. Por ejemplo, fortaleciendo las conexiones intergeneracionales mediante actividades en las que los mayores ofrezcan su experiencia o apoyo (en técnicas de ahorro o gestión, en alojamiento, etc.) a los más jóvenes, a cambio de la transmisión de conocimientos tecnológicos o compañía. En segundo lugar, dando prioridad a los hogares de población mayor (especialmente a partir de los 80 años) o sin hijos (interesante futuro foco de actuación), potenciando y creando nuevas redes de apoyo; por ejemplo, como sugiere la [European Economic and Social Committee \[EESC\] \(2024\)](#), concienciando, movilizando mayor apoyo financiero y fortaleciendo el papel de las organizaciones de la sociedad civil y de los interlocutores sociales. Además, es preciso trabajar con los sectores más vulnerables, como se ha comprobado en el estudio: las personas que no están trabajando o con percepciones de la soledad más negativas (ámbito de la salud mental). Para terminar, prestar mayor atención al espacio rural, por ejemplo, considerando los problemas de despoblación, aislamiento social, carencia de servicios o envejecimiento.

DECLARACIÓN DE USO DE IA

En este artículo no se ha utilizado ninguna herramienta de inteligencia artificial.

FINANCIACIÓN

Estudio desarrollado en el marco del proyecto del Plan Nacional I+D+i PID2020-115673RB-I00 (financiado por MCINEI/10.13039/501100011033).

AGRADECIMIENTOS

La autora agradece a la profesora De Miguel-Luken sus comentarios durante la preparación del manuscrito, así como las anotaciones y sugerencias recibidas de los revisores anónimos.

REFERENCIAS

- Alberti, F. B. (2019). *Una biografía de la soledad*. Alianza.
- Arroyo, M., y Colmena, M. M. (2023). Soledad no deseada, desempleo y vulnerabilidad. Carabanchel se mueve, una intervención en red y comunitaria. *Trabajo Social Hoy*, 98, 77-88. <https://www.trabajosocialhoy.com/articulo/395/soledad-no-deseada-desempleo-y-vulnerabilidad-carabanchel-se-mueve-una-intervencion-en-red-y-comunitaria>

- Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d'Hombres, B., Pásztor, Z. y Tintori, G. (2021). *Loneliness in the EU – Insights from surveys and online media data*. Publications Office of the European Union 2021. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
- Barjaková, M., Garner, A., y d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, 334, 116163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Barrientos, J. (2005). *Calidad de Vida. Bienestar Subjetivo: una mirada psicosocial*. Universidad Diego Portales.
- Bazo, M. T. (1989). Personas ancianas: salud y soledad. *Revista Española De Investigaciones Sociológicas*, (47), 193-222. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.47.193>
- Béjar, H. (1993). *La cultura del yo*. Alianza Editorial.
- Bericat, E. (2016). La sociología de las emociones: cuatro décadas de progreso. *Sociología Actual*, 64(3), 491-513. <https://doi.org/10.1177/0011392115588355>
- Biota, I., Eiguren, A., Dosil-Santamaría, M., y Picaza, M. (2022). Análisis de la percepción de la soledad de las personas en la Comunidad Autónoma del País Vasco. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, (80), 117-128. <https://doi.org/10.34810/EducacionSocialn80id387206>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., y Cacioppo, J. T. (2015). *Loneliness: Clinical Import and Interventions. Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cardona, J., Villamil, M. M., Henao, E., y Quintero, A. (2011). El afrontamiento de la soledad en la población adulta. *Medicina UPB*, 30(2), 150-162. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/medicina/article/view/1804>
- Centro de Estudios Andaluces. (2018). Encuesta de la Realidad Social de Andalucía (ERSA). Fundación Pública Andaluza, Centro de Estudios Andaluces. <https://www.centrodeestudiosandaluces.es/publicaciones/cat/encuesta-de-la-realidad-social-de-andalucia>
- Centro de Investigación Social Aplicada [CISA]. (2024). *Encuesta La emoción racional a través de las redes de sociabilidad presenciales y los ecosistemas digitales*. Universidad de Málaga. <https://cisa.uma.es/digital-society-network/>
- da Silva, T. H. R. (2024). Loneliness in older adults. *British Journal of Community Nursing*, 29(2), 60-66. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2024.29.2.60>
- Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., y Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 26(2), 225-249. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- De Jong Gierveld, J., Dykstra, P. A., y Schenk, N. (2012). Living arrangements, intergenerational support types and older adult loneliness in Eastern and Western Europe. *Demographic Research*, 27(7), 167-200. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2012.27.7>
- Díez Nicolás, J., y Morenos, M. (2015). *La soledad en España*. Fundación Once y Fundación AXA.
- Dykstra, P. A. (1995). Loneliness among the never and formerly married: the importance of supportive friendships and a desire for independence. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 50(5), 321-329. <https://doi.org/10.1093/geronb/50B.5.S321>

- European Economic and Social Committee [EESC]. (2024). *Addressing loneliness: cementing measures for demographic cohesion - Timeline*. European Economic and Social Committee. <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2025/2006/o>
- Expósito, F., y Moya, M. (2000). Percepción de la soledad. *Psicothema*, 12(4), 579-585. <https://www.psicothema.com/pii?pii=375>
- Fernández, O., Muratori, M., y Zubieto, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de Psicología*, (108), 7-23. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N108-1.pdf>
- Fernández Cordón, J. A., y Tobío, C. (2007). *Andalucía. Dependencia y solidaridad en las redes familiares*. Instituto de Estadística de Andalucía (IEA), Junta de Andalucía.
- Gallardo, L., Sánchez, E., Rodríguez, V., y García, M. (2023). La investigación sobre soledad y redes de apoyo social en las personas mayores: una revisión sistemática en Europa. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202301006. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/86>
- García-González, J. M., Grande, R., Rivera, P., y Águila, J. (2020). *Soledad no deseada y riesgo de aislamiento social en Andalucía en personas de 55+ años. Resumen ejecutivo*. Dirección General de Personas Mayores y Pensiones no Contributivas, Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, Junta de Andalucía. https://www.researchgate.net/publication/346087783_Soledad_no_deseada_y_riesgo_de_aislamiento_social_en_Aandalucia_en_personas_de_55_anos_Resumen_ejecutivo
- Hajek, A., Sutin, A., Luchetti, M., Peltzer, K., Veronese, N., Gyasi, R. M., Soysal, P., Stephan, Y., Terracciano, A., y König, H. H. (2024). Perception of one's social environment and loneliness: results of the nationally representative "Old age in Germany (D80+)" study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60, 1031-1038. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02774-3>
- Hawley, L. C., y Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Iglesias de Ussel, J., López Doblas, J., Díaz Conde, M. P., Alemán, C., Trinidad, A., y Castón, P. (2001). *La soledad en personas mayores. Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales (IMSERSO).
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales [IMSERSO] (2000-actualidad). Las personas mayores en España. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. IMSERSO. <https://imserso.es/espacio-mayores/las-personas-mayores-espana>
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2024). *Proyección de hogares. Años 2024-2039. Nota de prensa de 24 de junio de 2024*. Instituto Nacional de Estadística. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/notasPrensa.htm>
- Johnson, F. (2020). *At the Center of All Beauty: Solitude and the Creative Life*. WW Norton & Company.
- Jones, W. H., Carpenter, B. N., y Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1503-1511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1503>
- Klinenberg, E. (2013). *Going solo. The extraordinary rise and surprising appeal of living alone*. Penguin.

- Larsson, K. y Silverstein, M. (2004). The effects of marital status on informal support and service utilization: a study of older Swedes living alone. *Journal of Aging Studies*, 18(3), 231-244. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.01.001>
- Lim, M. H., Eres, R., y Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 793-810 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- López Doblas, J. (2005). *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- López Doblas, J. y Díaz Conde, M. P. (2023). De la Guerra Civil a la soledad: la vulnerabilidad en el curso vital de las personas longevas. *Revista Centra de Ciencias Sociales*, 2(1), 63-82. <https://doi.org/10.54790/rccs.41>
- López Doblas, J. y Díaz Conde, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76(1), e085. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>
- Losada, A., Márquez, M., García, L., Gómez, M.A., Fernández, V., y Rodríguez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of Psychology*, 146(3), 277- 292. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.582523>
- Lykes, V. A., y Kemmelmeier, M. (2013). What Predicts Loneliness? Cultural Difference Between Individualistic and Collectivistic Societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>
- Martín-Roncero, U., y González-Rábago, Y. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 432-437. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Observatorio de la soledad de Barcelona. (2022). Encuesta “Ómnibus”. Ayuntamiento de Barcelona. <https://ceo.gencat.cat/es/estudios/registro-estudios-dopinio/estudios-dopinio-ceo/omnibus/index.html>
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES). (2024). Barómetro de la Soledad no Deseada en España 2024. Fundación ONCE y fundación AXA. <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). Salud mental de los adultos mayores. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Peplau, L. A. y Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. En L. A. Peplau, y D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). John Wiley & Sons.
- Pinazo-Hernandis, S., y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Fundación Pilares.
- Prieto, M. E., Forjaz, M. J., Fernández, G., Rojo, F., y Martínez, P. (2011). Factors associated with loneliness of noninstitutionalized and institutionalized older adults. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 177-194. <https://doi.org/10.1177/0898264310382658>
- Quan-Haase, A. B. y Wellman, B. (2002). How does the Internet affect social capital. *Social Capital and Information Technology*, 113, 113-135. https://www.researchgate.net/publication/2589082_How_does_the_Internet_Affect_Social_Capital

- Ríos, P. C., y Londoño, N. H. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *El Ágora USB*, 12(1), 143-164. <https://doi.org/10.21500/16578031.229>
- Rodríguez Pérez M., Díaz-Olalla J. M., Pedrero Pérez E. J., y Sanz Cuesta M. R. (2020). Informe monográfico: Sentimiento de Soledad en la Ciudad de Madrid. En J. M. Díaz Olalla (Dir.), M.T. Benítez Robredo, M. Rodríguez Pérez y M.R. Sanz Cuesta (Coord.), *Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid 2018* (pp. 429-503). Ayuntamiento de Madrid.
- Rubio, R., Cerquera, A. M., Muñoz, R., Pinzón, E. A. (2011). Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 307-319. <https://doi.org/10.15332/S1794-9998.2011.0002.08>
- Sánchez Vera, P. (Dir.). (2009). *Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España*. Nau Llibres.
- Schurmans, M.N. (2003). *Les solitudes*. Presses universitaires de France.
- Sharma, V. (2024). Understanding perceived loneliness: a multifaceted approach. *Mental Health and Social Inclusion*, 28(6), 1051-1063. <https://doi.org/10.1108/MHSI-10-2023-0114>
- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., y Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing*, 6(4), 267-275. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0134-8>
- Surkalić, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., y Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376, e067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- van de Velde, C. (2025). Sociology of loneliness: An introduction. *Acta Sociologica*, 69(1), 3-18. <https://doi.org/10.1177/00016993251330960>
- Velarde, C., Fragua, S., y García de Cecilia, J. M. (2015). Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 42(3), 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2015.05.017>
- Verd, J. M., Bolíbar, M., y Rodríguez-Soler, J. (2024). *Las relaciones personales de la población joven en España y Portugal: sociabilidad, aislamiento y desigualdad social*. Fundación "la Caixa" – El Observatorio Social. <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/relaciones-jovenes-espana-y-portugal>
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407-417. <https://doi.org/10.1017/S0959259800104101>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Yanguas, J., Cilvetti, A., y Segura, C. (2019). ¿A quiénes afecta la soledad y el aislamiento social?. Fundación "la Caixa" – El Observatorio Social. <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/soledad-personas-mayores>
- Yanguas, J.; Pinazo, S. y Tarazona, F.J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- Zaragoza, M. J. (2021). *Soledad y religiosidad en adultos en Buenos Aires* [Tesis de pregrado, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Universidad Abierta Interamericana]. Universidad Abierta Interamericana. <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/999>