

# Soledad

ESPAÑA FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA

## MAPA DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN ESPAÑA: UN RETO GENERACIONAL Y TERRITORIAL

En el marco de la iniciativa liderada por la Fundación Social Padre Ángel para instaurar el 16 de diciembre como Día Internacional de la Soledad no Deseada, se publica el “Mapa de la Soledad no Deseada en España”: una radiografía inquietante que pone rostro y cifras a uno de los mayores retos sociales del presente y del futuro.

**E**n un momento en que España avanza para que el 16 de diciembre sea reconocido como el Día Internacional de la Soledad no Deseada —iniciativa liderada por la Fundación Social Padre Ángel y Mensajeros de la Paz—, ambas instituciones presentan el Mapa Nacional de la Soledad no Deseada, elaborado a partir de los datos del Teléfono Dorado.

El Teléfono Dorado (900 22 22 23) es un servicio gratuito y confidencial creado hace 30 años por Mensajeros de la Paz. En estas tres décadas, ha recibido más de 7,2 millones de llamadas, convirtiéndose en el principal barómetro de la soledad en nuestro país. Y el análisis de las personas que recurren al Teléfono Dorado permite por primera vez trazar un mapa de la soledad no deseada en España, con datos reales, voces anónimas y mucho aprendizaje humano.



**El análisis de las personas que recurren al Teléfono Dorado permite por primera vez trazar un mapa de la soledad no deseada en España.**

### LA SOLEDAD NO ENTIENDE DE GENERACIONES

Si bien se suele asociar la soledad a las personas mayores, los datos revelan una transformación generacional. El fenómeno afecta con fuerza a todos los grupos de edad:

#### Generación Z y Millennials

Cada vez más jóvenes llaman buscando una voz amiga. El Teléfono Dorado ha detectado en 2024 un crecimiento sostenido de llamadas de personas jóvenes (menores de 35 años), especialmente tras situaciones de ruptura, migración a otra ciudad o pérdida de vínculos familiares. Muchos confiesan sentirse abrumados por la hiperconexión digital, pero sin nadie real con quien hablar.

#### Generación X y Boomers (40-65 años)

Aparece una soledad silenciosa, muchas veces asociada a la separación, la inestabilidad laboral o el cuidado de padres mayores y la falta de tiempo para la vida social. Las personas de esta franja de edad sienten sentirse solos incluso en casa tras volcarse en la familia y el trabajo.

#### Mayores de 65 años

Siguen siendo el grupo más numeroso, pero también el más diverso. Hay quien llama tras perder a su pareja, quien siente que ya no cuenta para sus hijos, o quien simplemente necesita hablar cada día para combatir el silencio. El 64% de las personas mayores que llaman viven solas y un 30% reconoce no recibir visitas en semanas.

Por otro lado, la soledad no deseada golpea con especial fuerza a las mujeres, que representan el 55% de quienes buscan apoyo emocional. Muchas son viudas o separadas, con mayor esperanza de vida y una carga histórica de cuidados que, en la vejez, se convierte en una ausencia de redes propias.

#### UNA GEOGRAFÍA DESIGUAL: EL MAPA EMOCIONAL DE ESPAÑA

La soledad no deseada tiene un marcado acento territorial: cambia según la estructura demográfica, la vida urbana o la despoblación rural. La ausencia de lugares de encuentro, actividades sociales y redes comunitarias refuerzan la sensación de invisibilidad. El Mapa revela patrones muy distintos entre Comunidades Autónomas:

#### MADRID, ANDALUCÍA Y PAÍS VASCO: LOS EPICENTROS DE LA SOLEDAD

- **Madrid** (21,5%) presenta la mayor proporción de casos registrados en el estudio. La vida acelerada, la movilidad constante y

**La soledad no deseada golpea con especial fuerza a las mujeres, que representan el 55% de quienes buscan apoyo emocional.**



el anonimato urbano generan una soledad especialmente pronunciada en mayores que viven solos y en jóvenes recién llegados.

- **Andalucía** (19,7%) combina dos realidades que agravan el aislamiento: amplias áreas rurales envejecidas y entornos urbanos donde muchas personas carecen de red familiar cercana.

- **País Vasco** (10,4%), con una de las esperanzas de vida más altas de Europa, muestra una soledad asociada a la longevidad y a la pérdida progresiva de las redes tradicionales comunitarias.

### **VALENCIA, GALICIA Y CASTILLA Y LEÓN: TERRITORIOS DONDE PESA LA MIGRACIÓN Y LA DESPOBLACIÓN**

- En la **Comunidad Valenciana** (10%), la soledad predomina tanto en mayores que viven solos como en personas que llegan desde otras regiones buscando nuevas oportunidades y tardan en reconstruir sus vínculos.

- **Galicia (3%) y Castilla y León (4,8%)** reflejan el impacto de la despoblación: miles de personas mayores viven en aldeas o pequeños municipios donde la distancia, la falta de servicios y la marcha de los jóvenes dejan un vacío social profundo.

### **CATALUÑA, MURCIA, ASTURIAS Y CANARIAS: LA DOBLE SOLEDAD URBANA Y RURAL**

- **Cataluña (4,8%) y Murcia (2,5%)** muestran un patrón marcado por las áreas urbanas: grandes ciudades donde el ritmo acelerado, la movilidad constante y el individualismo dificultan la creación de vínculos estables. Muchas personas —tanto jóvenes como adultos en tránsito laboral— describen una vida rodeada de gente, pero sin comunidad.

- **Asturias (2,0%) y Canarias**



(4,7%) reflejan el peso del territorio: en ambos casos, el aislamiento físico (orografía, dispersión o insularidad) intensifica el aislamiento emocional. En estas comunidades, la soledad afecta tanto a personas mayores en zonas rurales como a adultos que viven lejos de sus familias o de redes de apoyo.

### **LA SOLEDAD TAMBIÉN TIENE CONDICIONANTES SOCIALES**

Los datos del Teléfono Dorado revelan que la soledad no deseada está estrechamente ligada a la situación vital de quienes la experimentan. La mayoría de los españoles que buscan acompañamiento viven solos (64%), mientras que apenas un 2% comparte el hogar con sus hijos, lo que evidencia la importancia de la convivencia en la percepción de aislamiento.

Desde la perspectiva socioeconómica, un 51% de las personas que llaman se identifica como

clase media y un 27% como clase baja, lo que muestra que la soledad no distingue estrictamente entre niveles de ingresos, aunque la falta de recursos puede agravar la situación. En cuanto al nivel educativo, el 45% cuenta con estudios secundarios, el 39% con formación primaria y solo un 7% con estudios superiores, indicando que este fenómeno atraviesa todos los niveles educativos.

El estado físico y emocional también influye de manera significativa en la soledad no deseada. Cuatro de cada diez personas mencionan dolencias físicas persistentes, mientras que un 23% reconoce síntomas de depresión y un 11% ansiedad o angustia. Además, las necesidades expresadas por los propios usuarios reflejan claramente la búsqueda de compañía y conexión: la mayoría reclama actividades, talleres, centros de día y espacios de encuentro que permitan relacionarse y crear vínculos sociales reales.

**Fundación Social Padre Ángel**  
[fundacionsocialpadreangel.org](http://fundacionsocialpadreangel.org)

**La mayoría de los españoles que buscan acompañamiento viven solos (64%).**