

EL PAÍS

SER

Estudio social

La soledad

Marzo 2023

40dB.

Data. Insights. Solutions.

ÍNDICE

	<i>Página</i>
1 La soledad: ¿Un problema social?	4
2 Vivir la vida: ¿Solos o acompañados?	10
3 La soledad: cuántos la sienten, cómo y dónde	18
4 Sentirse solo/a: cómo son, cómo viven y qué piensan	24
5 Conclusiones	31
6 Ficha técnica	37



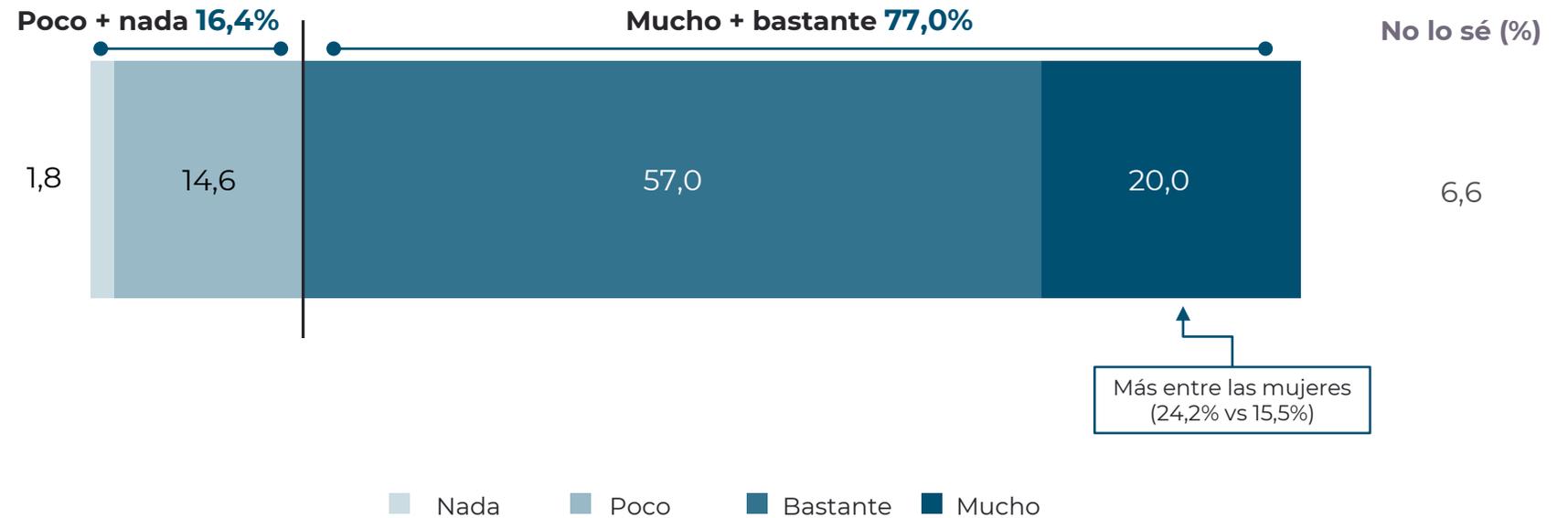
A photograph of two people sitting on a beach, looking out at the ocean. The scene is dimly lit, suggesting dusk or dawn. The ocean is calm with gentle waves. The sky is a mix of blue and grey. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

La soledad: ¿Un problema social?

La amplia mayoría cree que la soledad no deseada es un problema social importante.

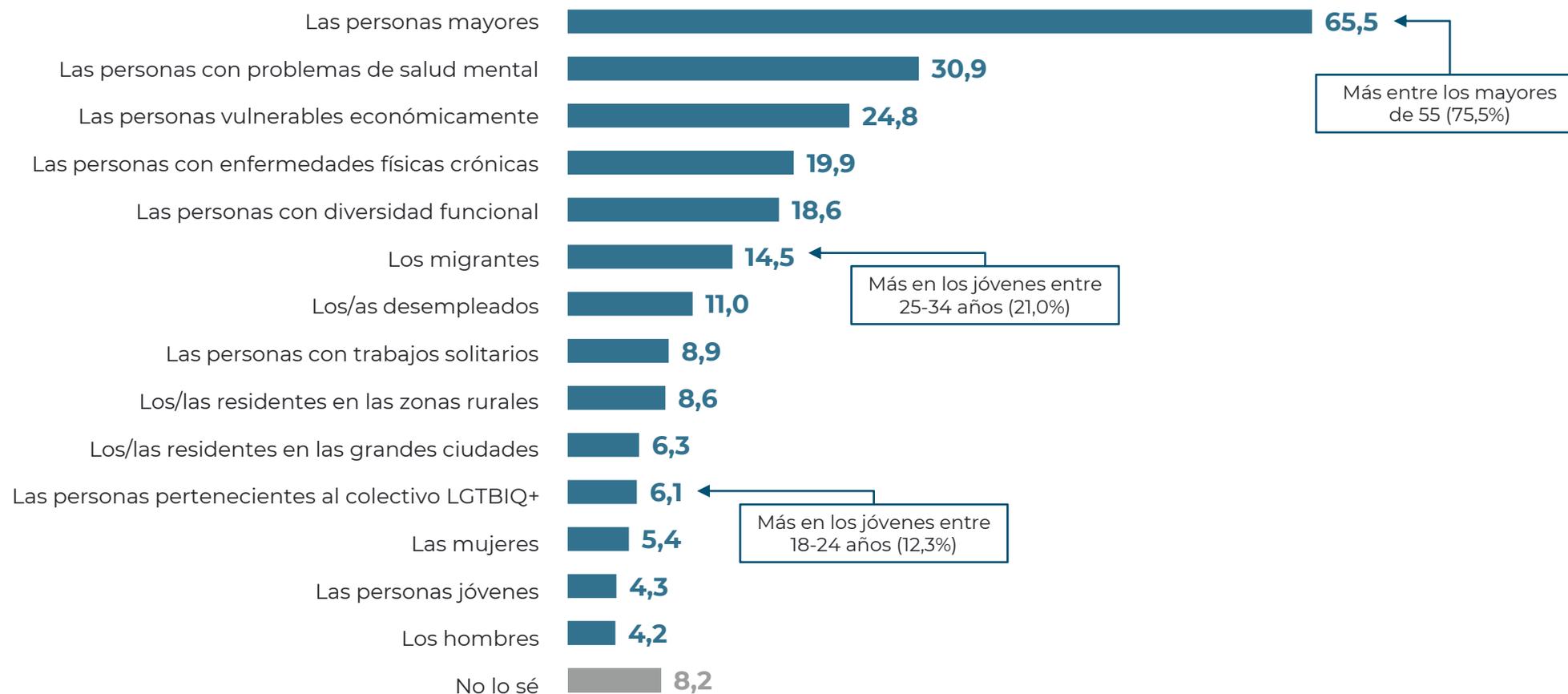


Actualmente, en España, ¿en qué medida consideras que la soledad no deseada es un problema social importante? (% sobre población general)



Más del 60% considera que las personas mayores son el grupo que sufre más la soledad no deseada, seguido de personas con problemas de salud mental y los vulnerables económicamente.

Y, de los siguientes grupos, ¿cuáles dirías que sufren más la soledad no deseada? Marca un máximo de 3.
(% sobre población general)

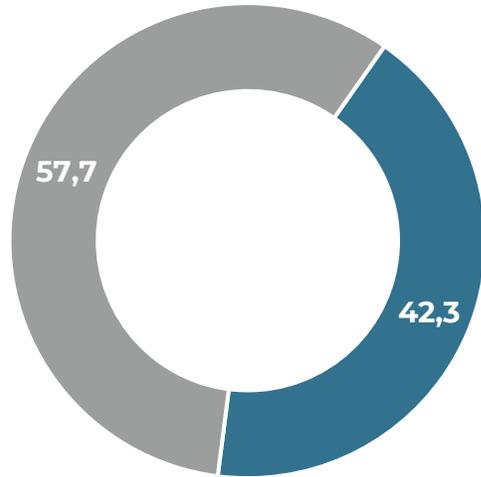


Más de 4 de cada 10 conoce a alguien que sufre soledad no deseada.

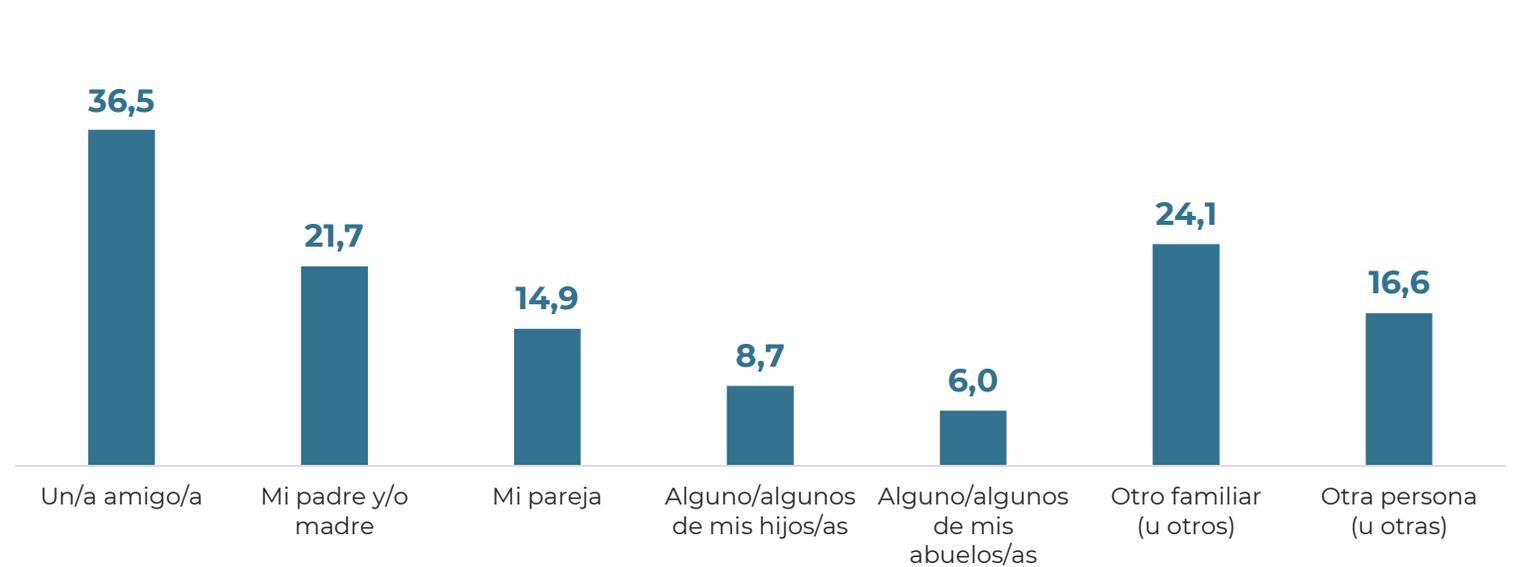


¿Conoces a alguien de tu entorno que sufra soledad no deseada o creas que la puede estar sufriendo?
(% sobre población general)

¿Quién o quiénes? Puedes marcar todas las opciones que consideres.
(% sobre aquellos que conocen a alguien que sufre soledad no deseada)



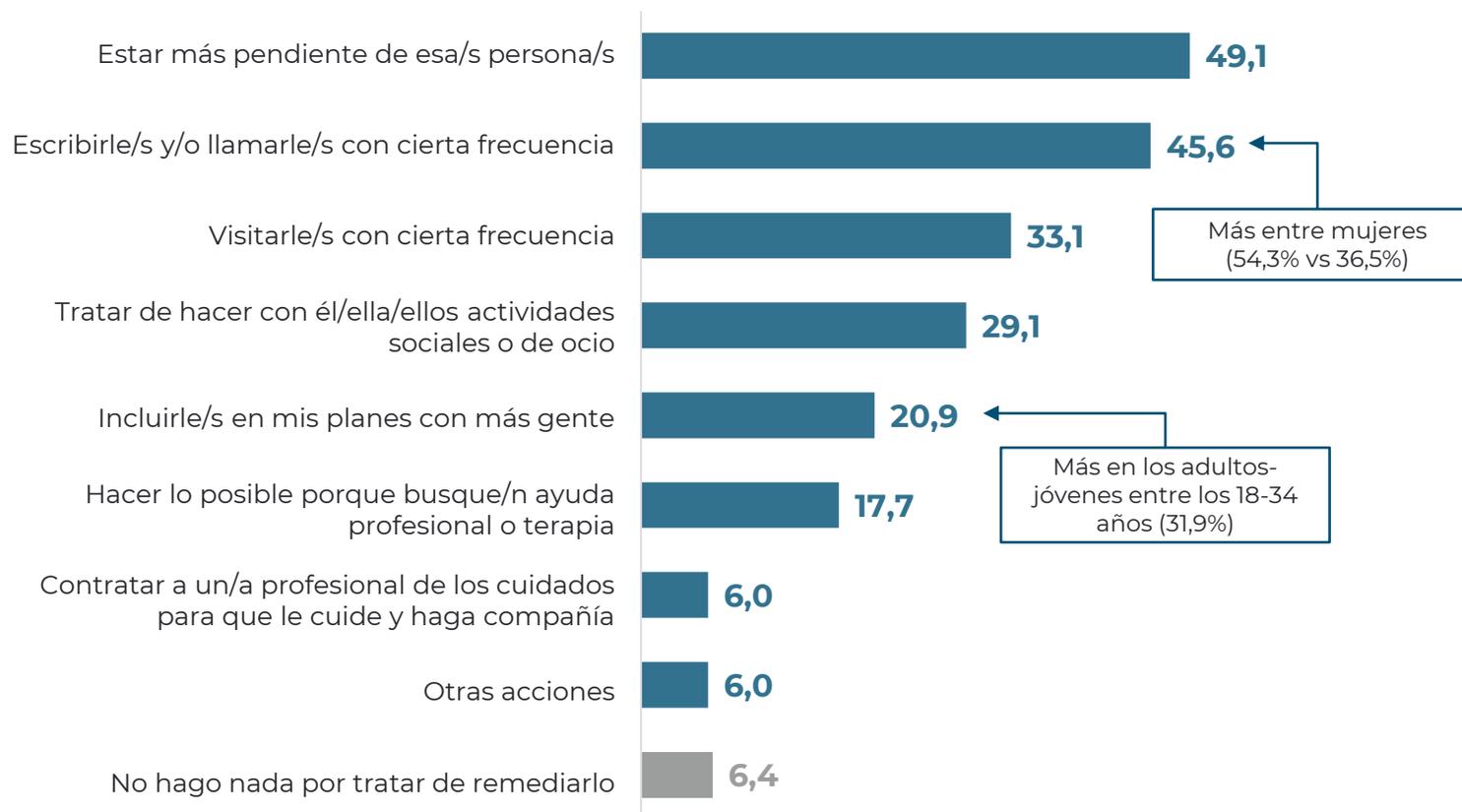
- Conozco a alguien que sufra o pueda estar sufriendo soledad no deseada
- No conozco a nadie que sufra o pueda estar sufriendo soledad no deseada



La amplia mayoría trata de ayudar a las personas que sufren soledad no deseada, especialmente estando más pendiente de ellos/as y escribiéndoles o llamándoles con frecuencia.



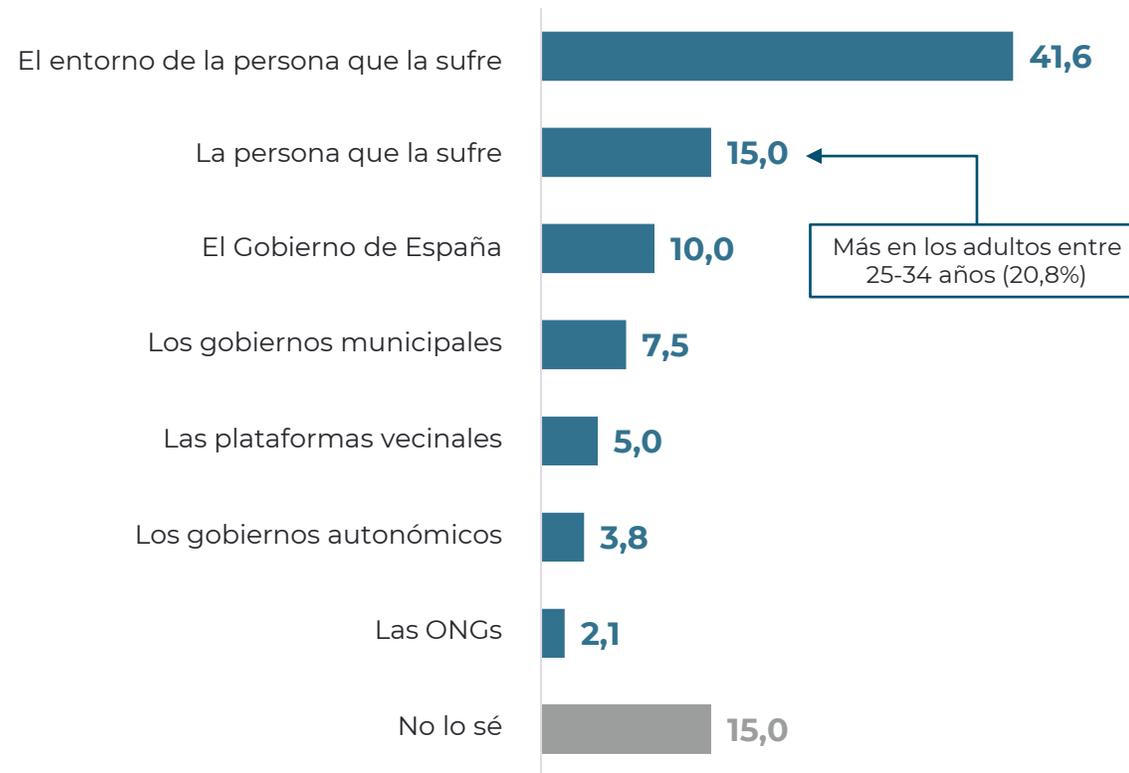
Y, en general, ¿realizas alguna de estas acciones para tratar de remediar la situación de esta/s persona/s?
Marca todas las opciones que sean necesarias.
(% sobre quienes conocen a alguien que sufra soledad no deseada)



Alrededor del 40% considera que es el entorno de la persona que sufre soledad no deseada quien tiene mayor capacidad de combatirla.



¿Quién crees que tiene mayor capacidad para combatir la soledad no deseada?
(% sobre población general)



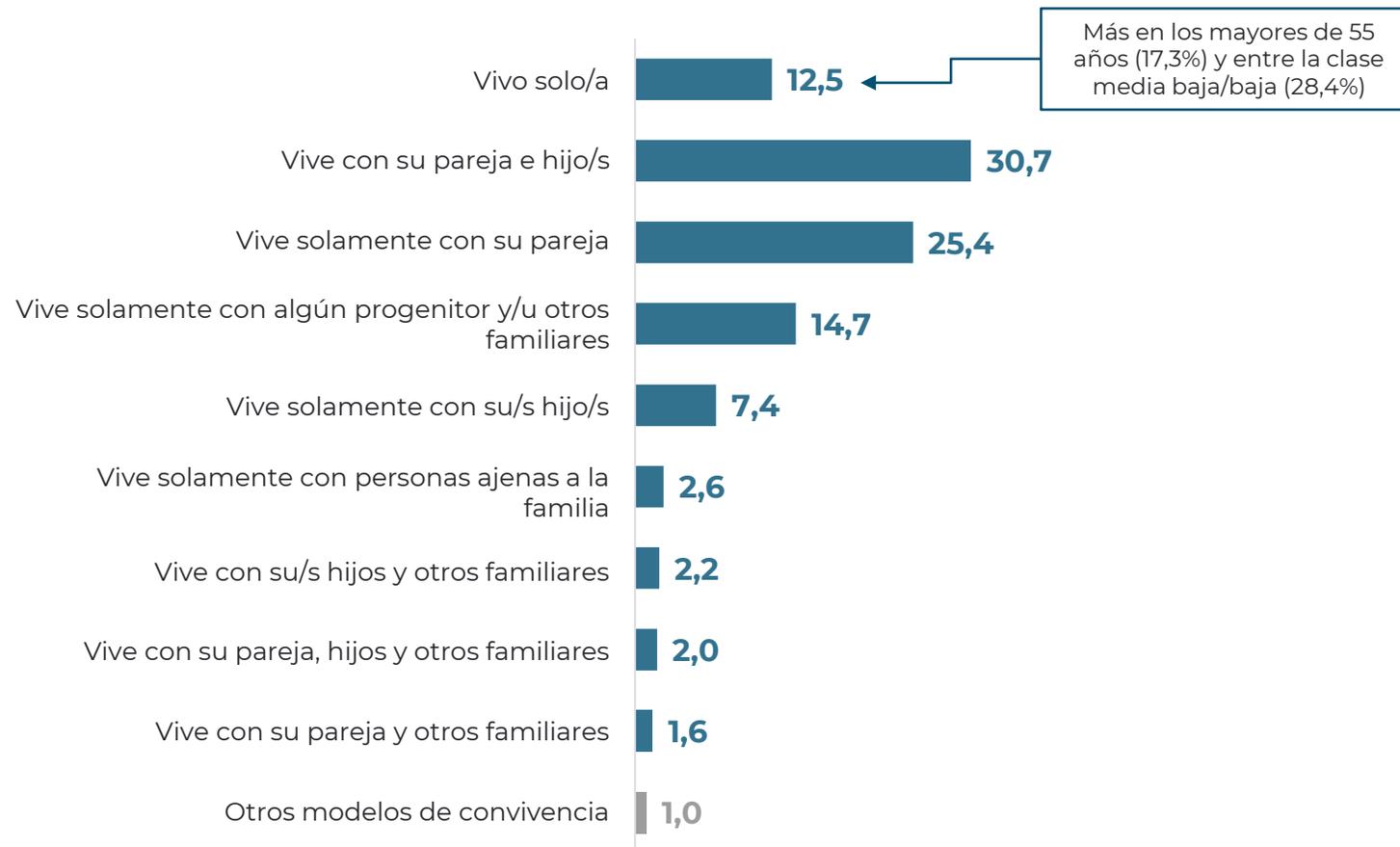
A photograph of two women sitting on a bed in a bedroom. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a white top. The woman on the right has dark curly hair and is wearing a light blue shirt. They are both smiling and appear to be in conversation. A brown dog is lying on the bed between them. In the background, there is a white door with a brown robe hanging on it, a potted plant, and a lamp. The text "Vivir la vida: ¿Solos o acompañados?" is overlaid in the center of the image.

Vivir la vida: ¿Solos o acompañados?

El 12% de la población vive sola. Entre los que conviven con alguien, la forma más común es con su pareja e hijos/as.



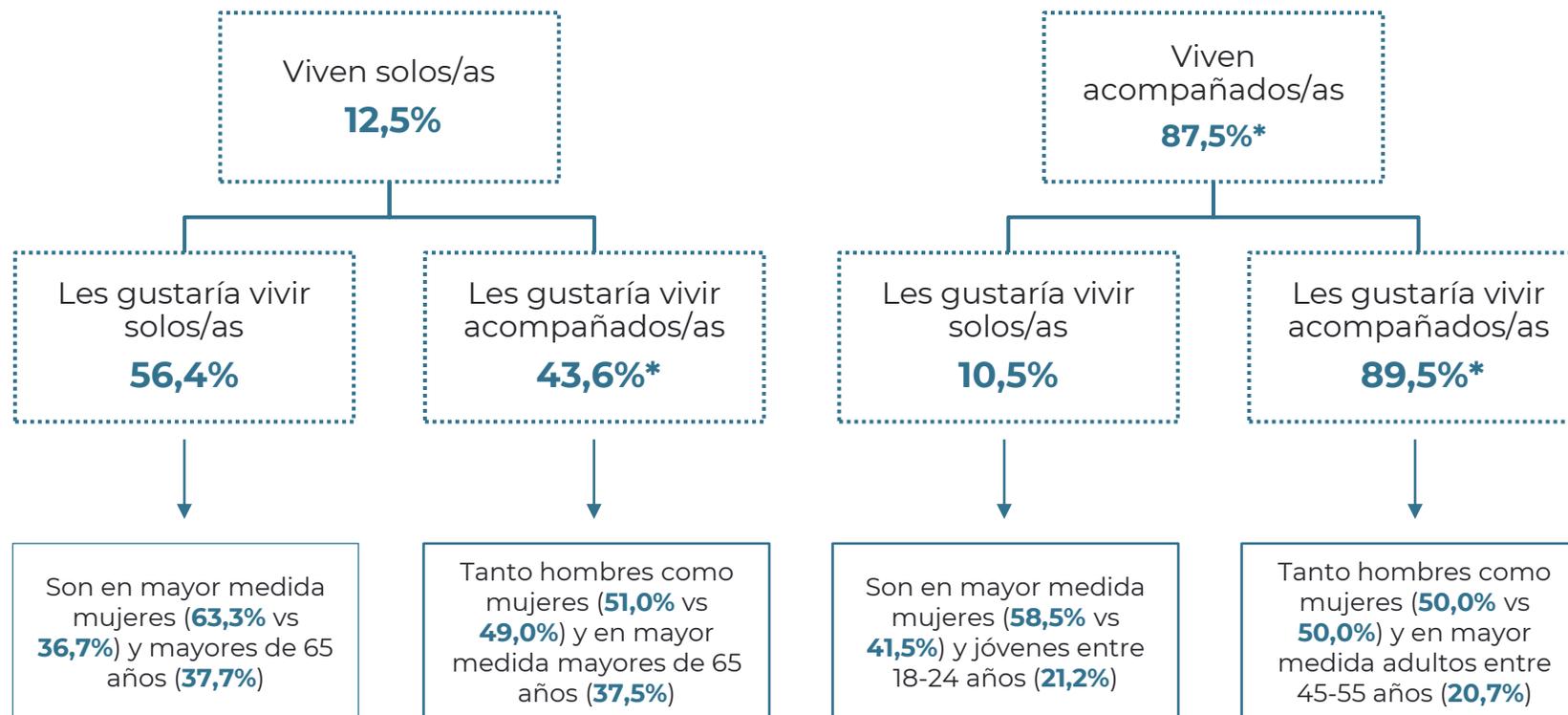
¿Con cuáles de las siguientes personas convives en tu hogar? Marca todas las opciones que sean necesarias .
(% sobre población general)



Algo más de 4 de cada 10 personas que viven solas preferiría vivir acompañadas, pero entre las que viven acompañadas sólo 1 de 10 querrían vivir solas.



¿Con cuáles de las siguientes personas convives en tu hogar?
 Y, si pudieras elegir, ¿con cuáles de las siguientes personas te gustaría convivir, idealmente?
 Marca todas las opciones que sean necesarias. (% sobre población general)

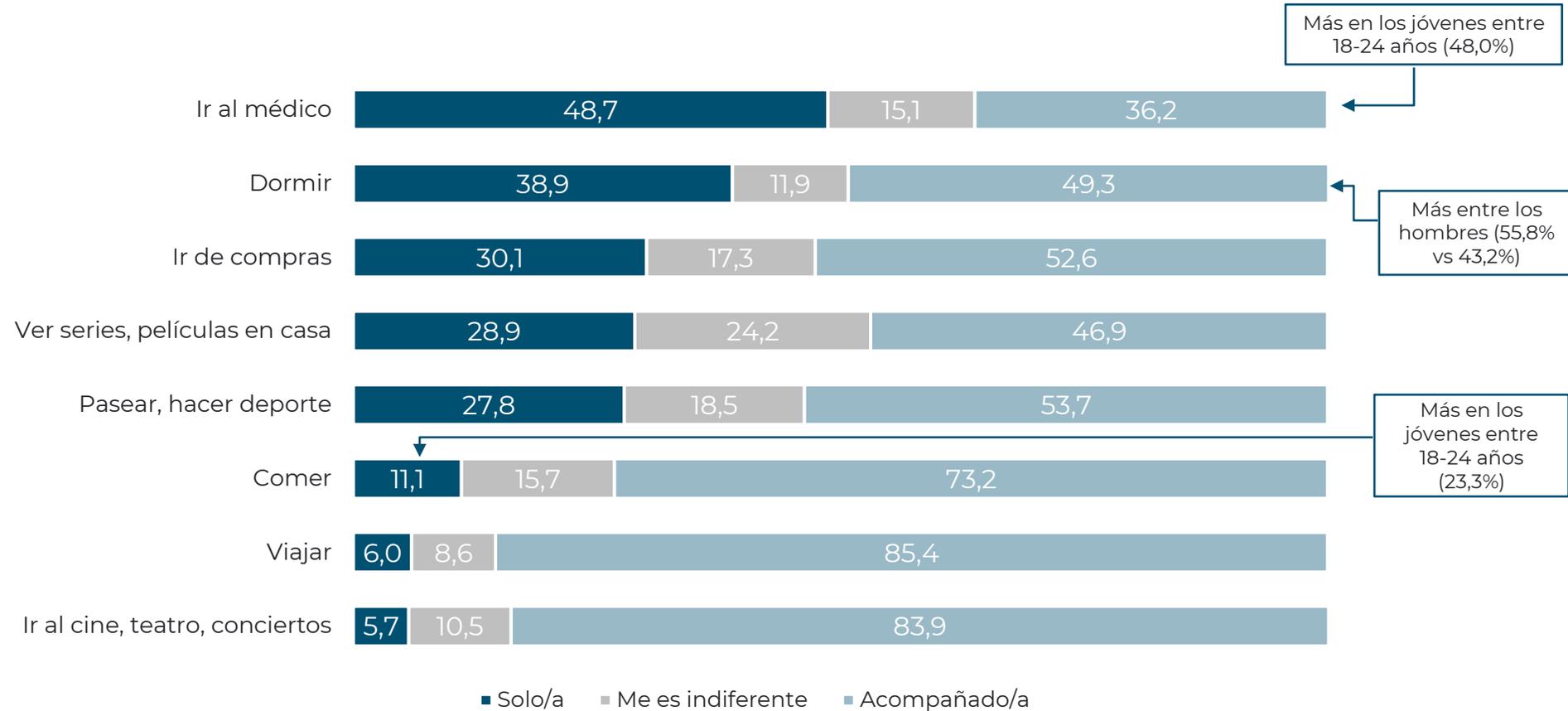


* La base de cálculo de estos porcentajes es la suma de todas las opciones de NO convivir solo/a o NO querer convivir solo/a que han reportado en las preguntas 9 y 10.

En general, se prefiere realizar las actividades del día a día acompañado/a, salvo ir al médico.

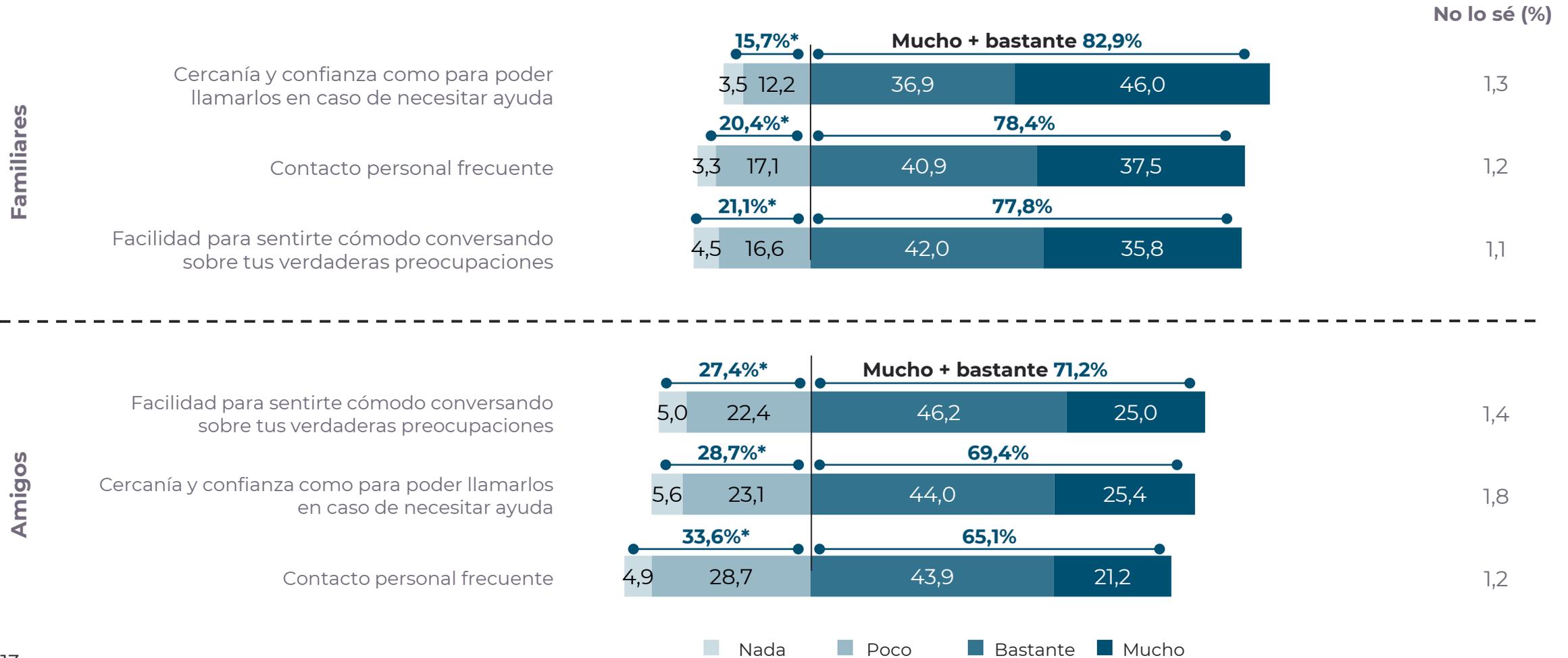


Normalmente, ¿cómo prefieres realizar cada una de las siguientes acciones? (% sobre población general)



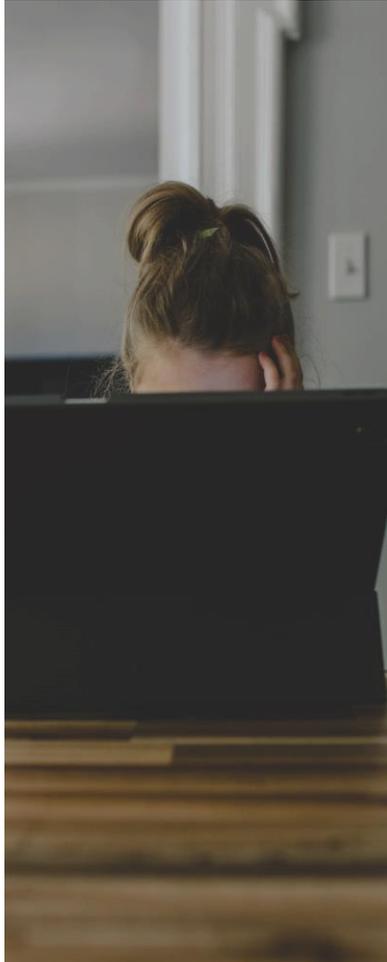
La mayoría cuenta con apoyo social, y en especial, familiar, aunque más del 20% no tiene amigos o familiares con quien compartir sus verdaderas preocupaciones.

¿En qué medida dirías que cuentas con familiares/amigos/as con los que tienes...? (% sobre población general)

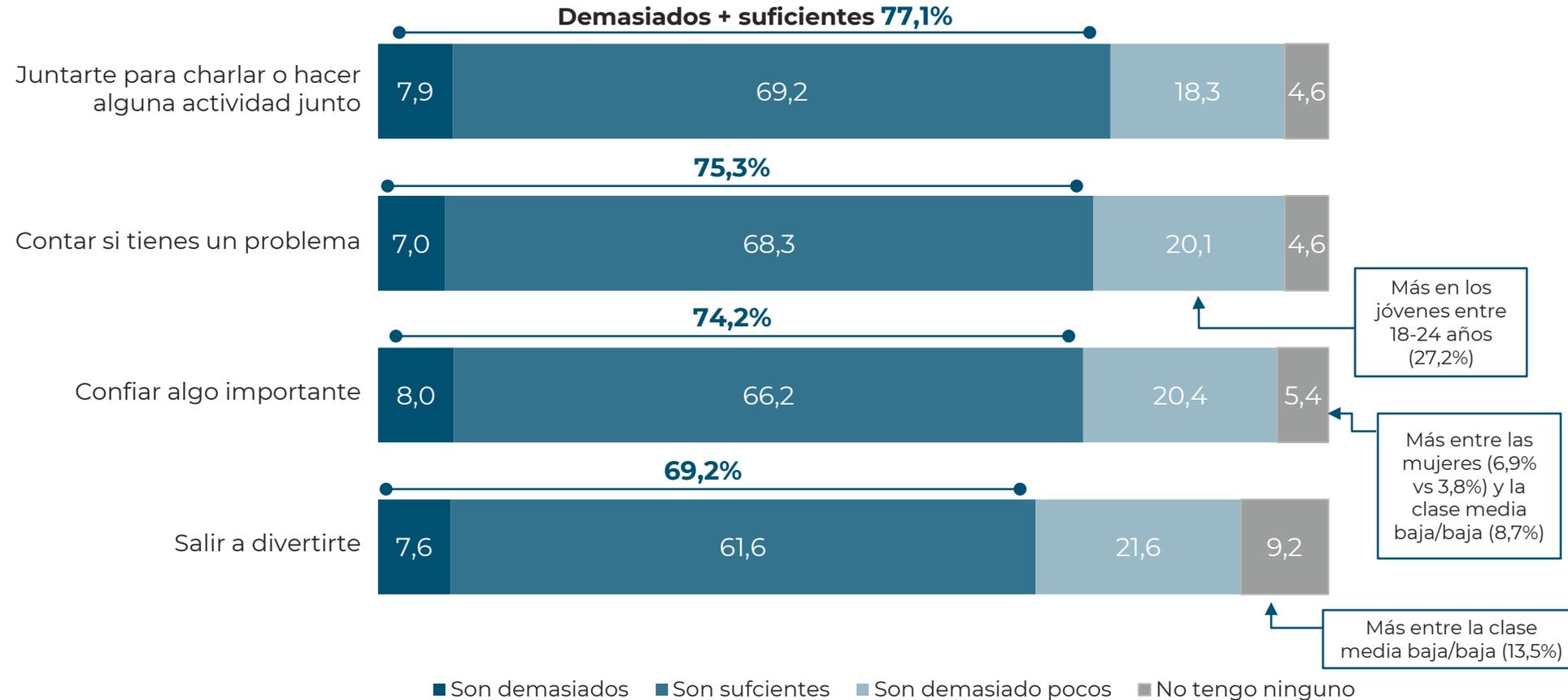


* Suma (%): Poco y Nada

3 de cada 10 cuentan con pocos o ningún familiar con los que divertirse, mientras que un 25% cree tener pocos o ninguno al que confiar algo importante o un problema.



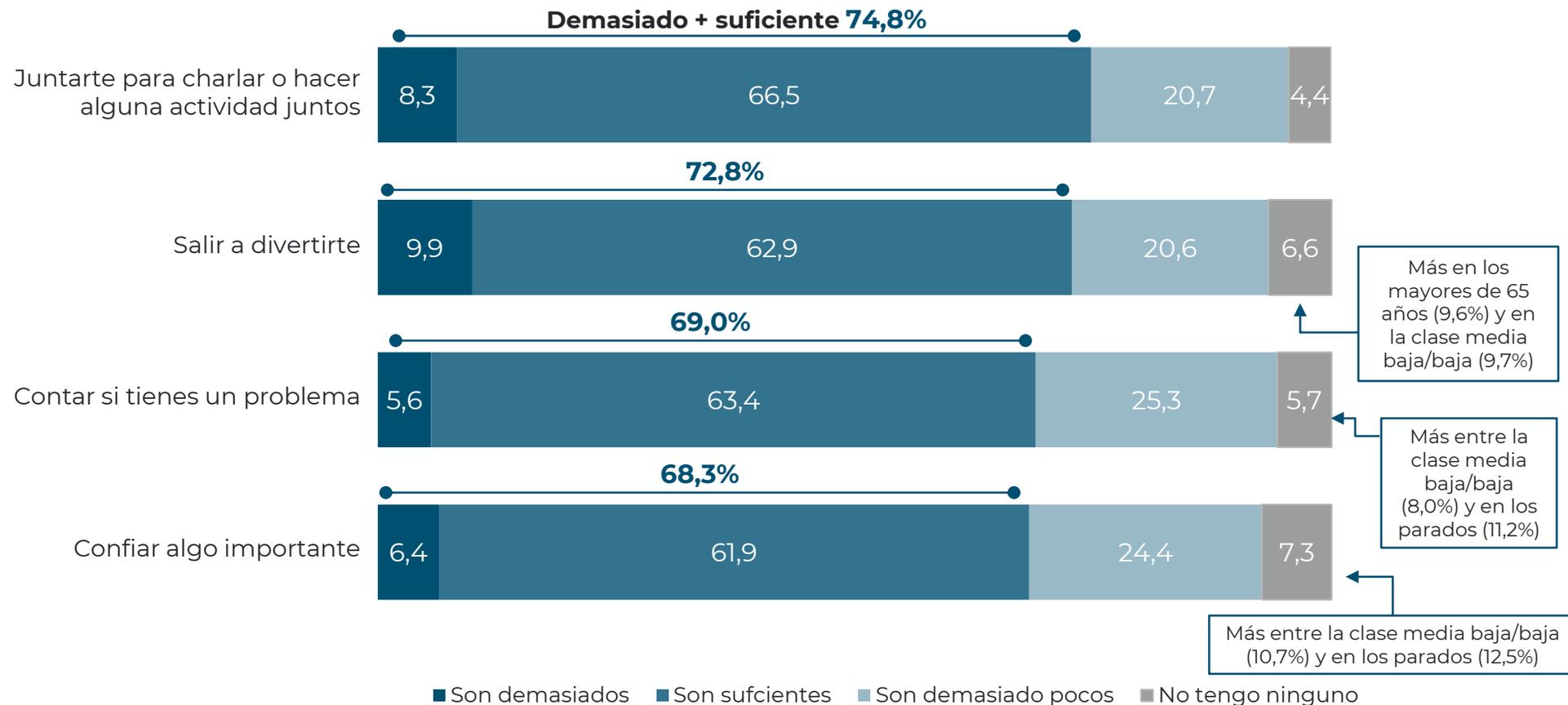
¿Cómo valoras los familiares a los que puedes recurrir para...? (% sobre población general)



Asimismo, un tercio afirma no tener amigos suficientes a los que contar algo importante o un problema, pero este porcentaje es menor en el caso de las actividades lúdicas.



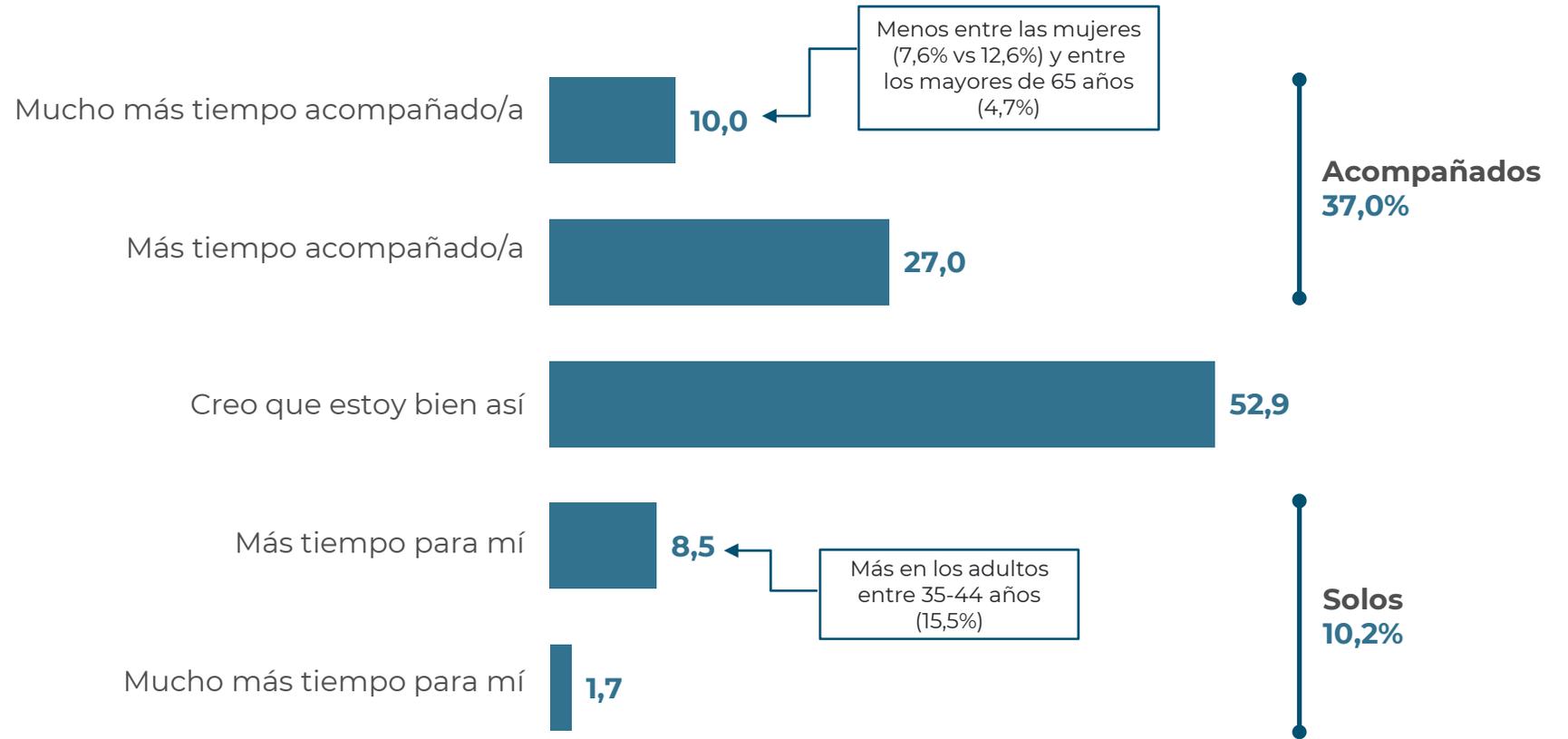
¿Cómo valoras los amigos a los que puedes recurrir para...? (% sobre población general)

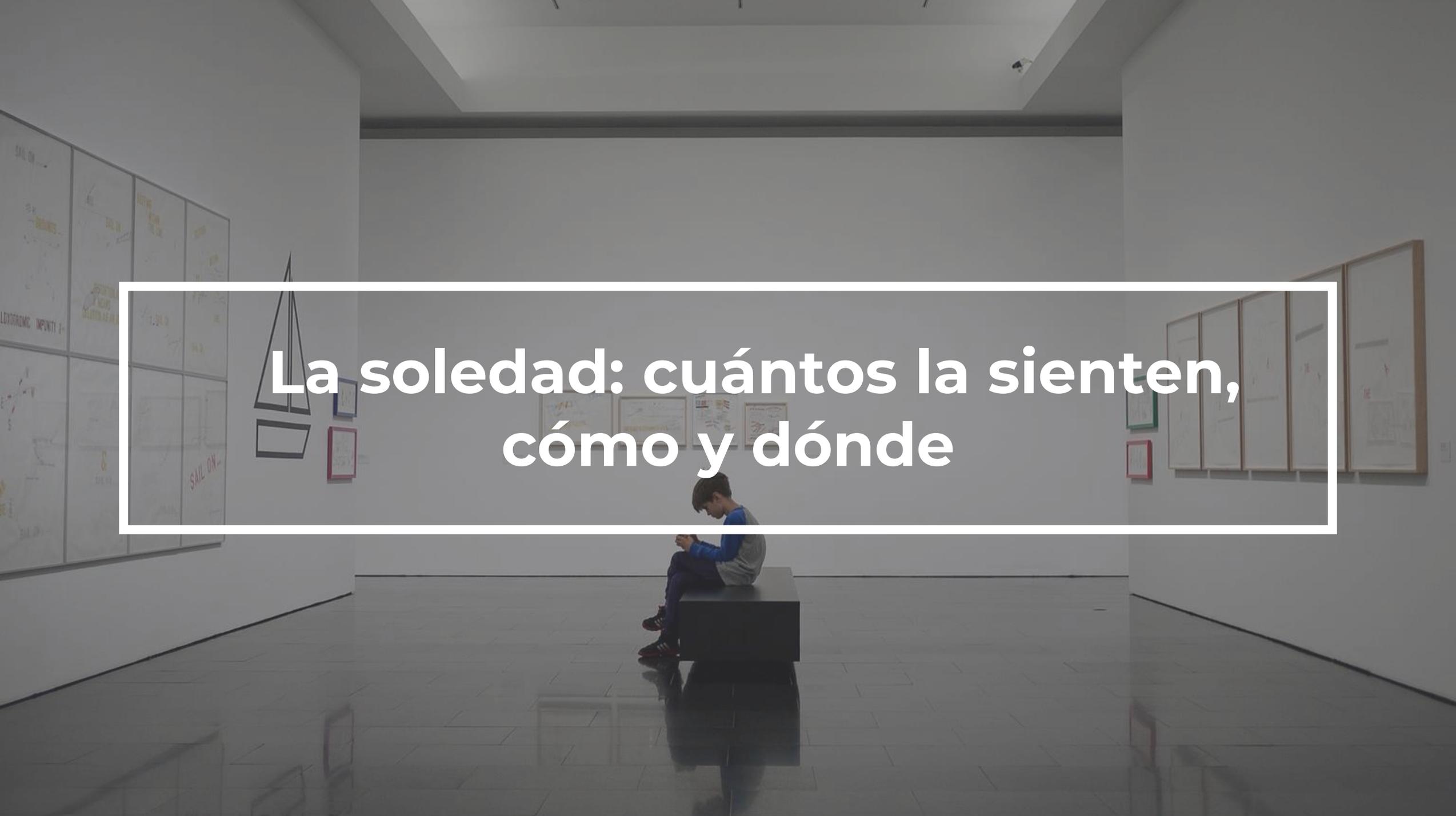


Aunque la mitad de la población se siente satisfecha con el reparto del tiempo que pasa sola y acompañada, casi 4 de cada 10 preferirían pasar más tiempo acompañados.



Y, pensando en tu vida actual, ¿te gustaría tener más tiempo para ti o pasar más tiempo acompañado/a?
(% sobre población general)



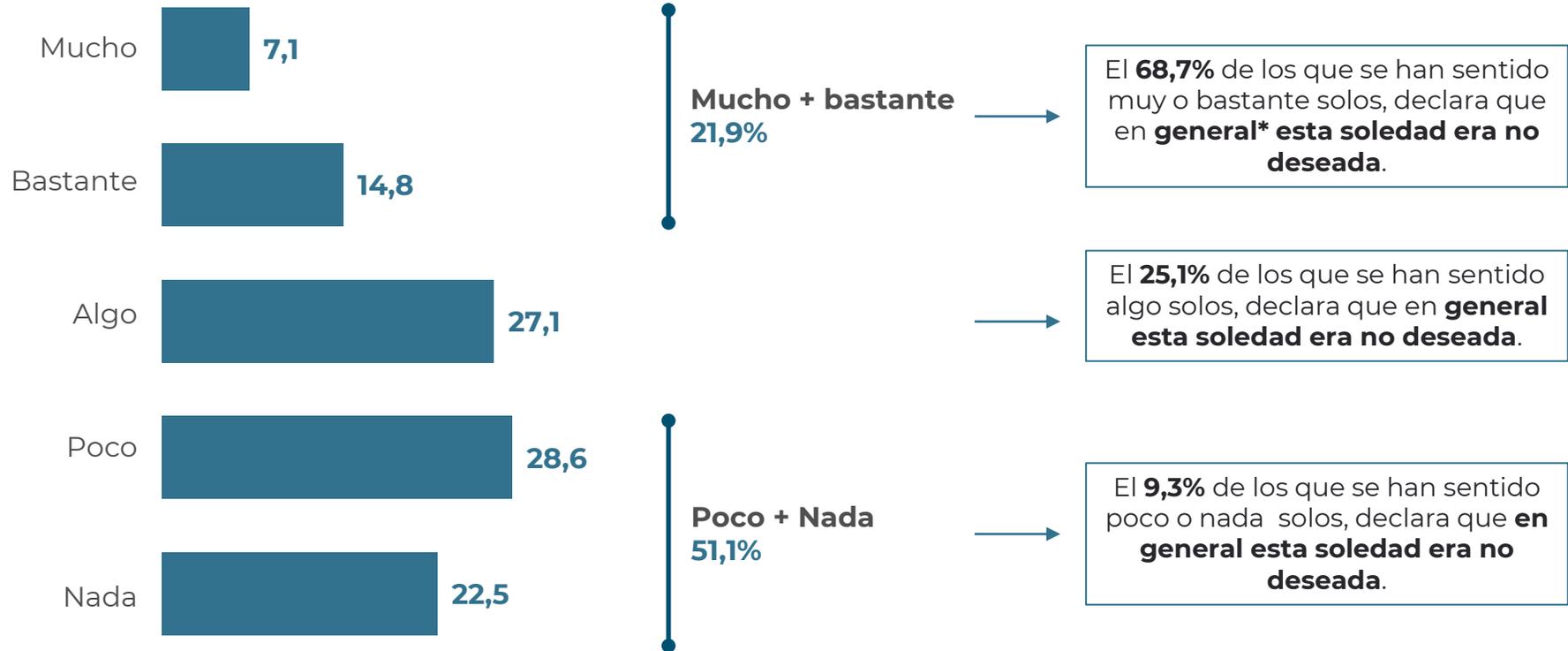


La soledad: cuántos la sienten, cómo y dónde

En torno al 22% de la población se ha sentido muy o bastante solo/a en el último año.



Pensando en el último año, ¿en qué medida dirías que te has sentido solo/a? (% sobre población general)

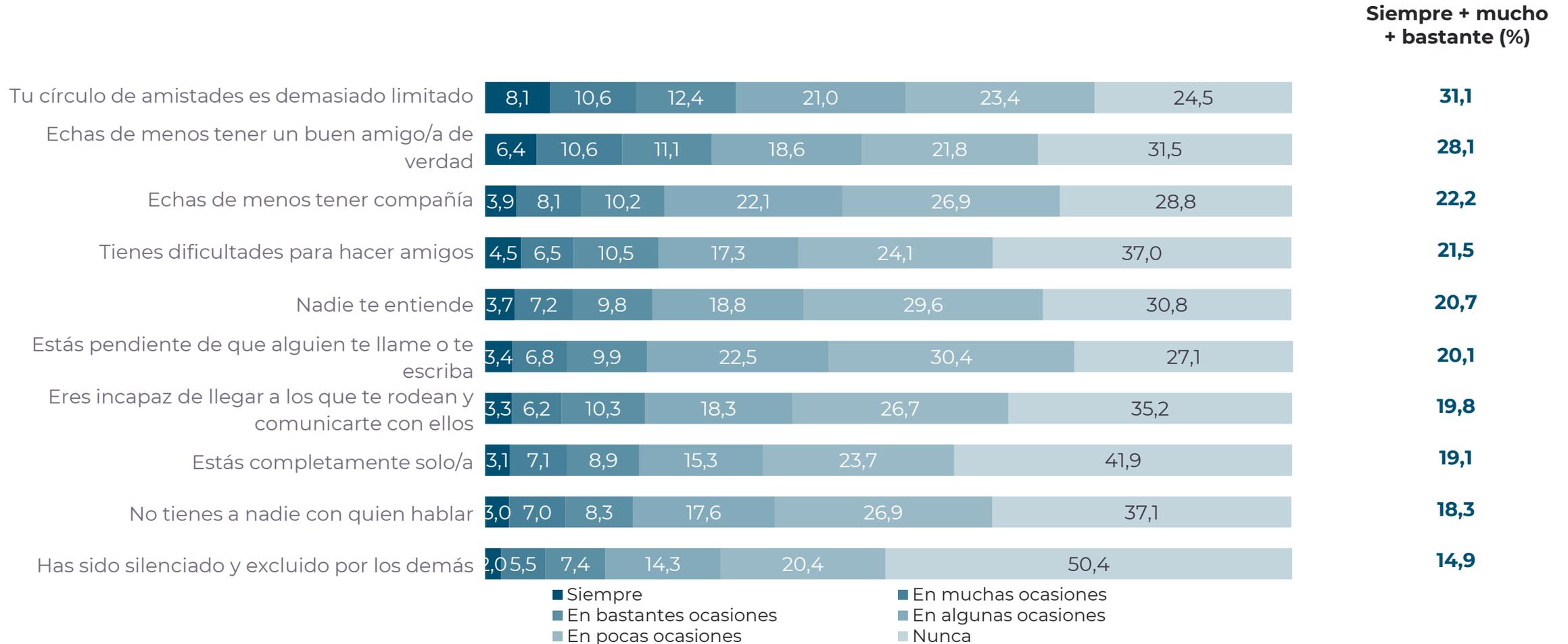


* "En general" se refiere a las personas que declaran que cuando han sentido soledad, ha sido "siempre", "en muchas ocasiones" o "en bastantes ocasiones" de forma no deseada (P20: "Y, en los casos en los que has sentido soledad, ¿con qué frecuencia ha ocurrido sin que tú lo desearas?").

3 de cada 10 han sentido a menudo que su círculo de amistades era demasiado limitado y un número similar echa en falta tener un/a amigo/a de verdad.



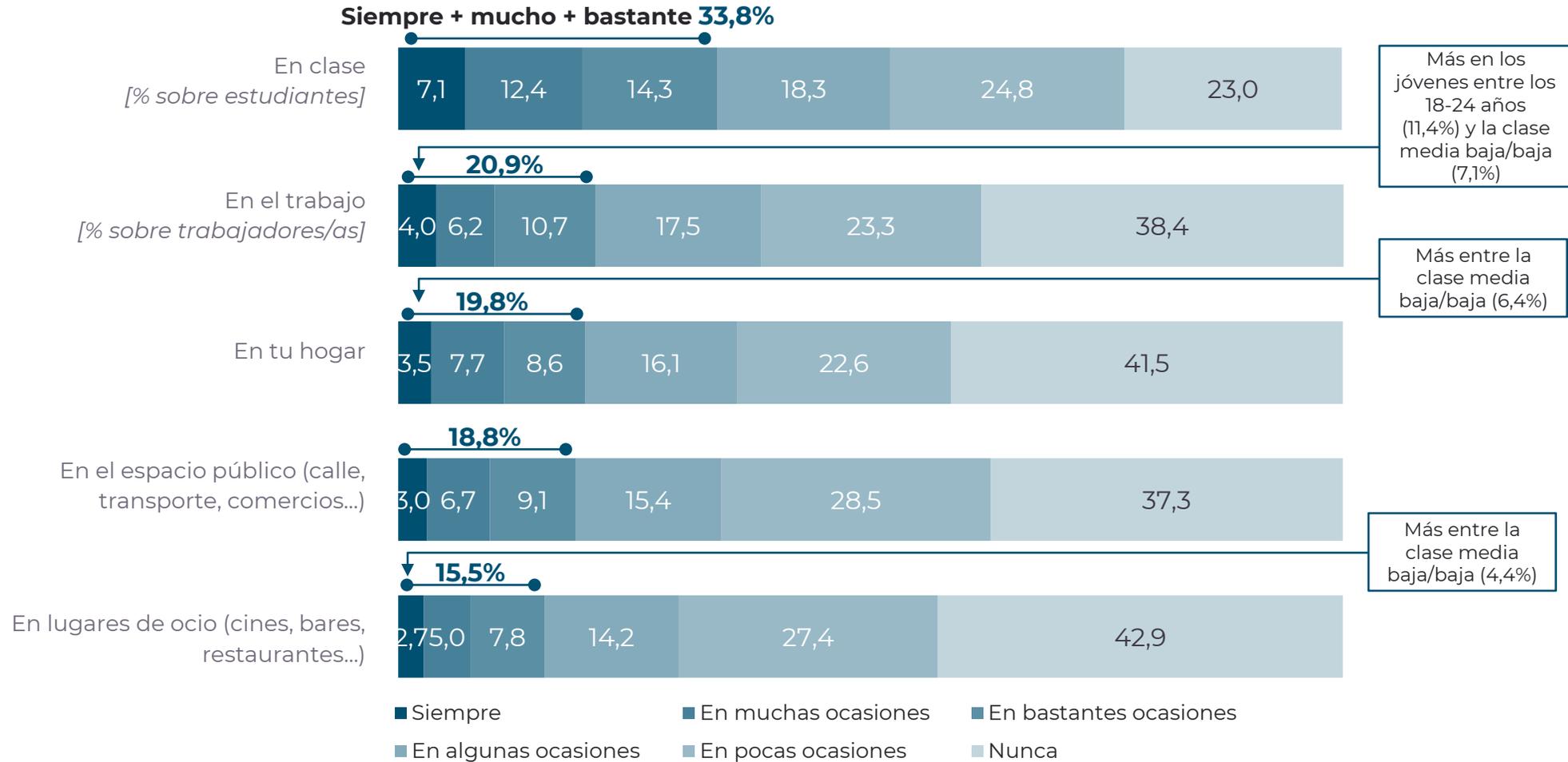
Y, en el último año, ¿con qué frecuencia has sentido que...? (% sobre población general)



Las clases y el trabajo son los espacios de soledad más comunes.



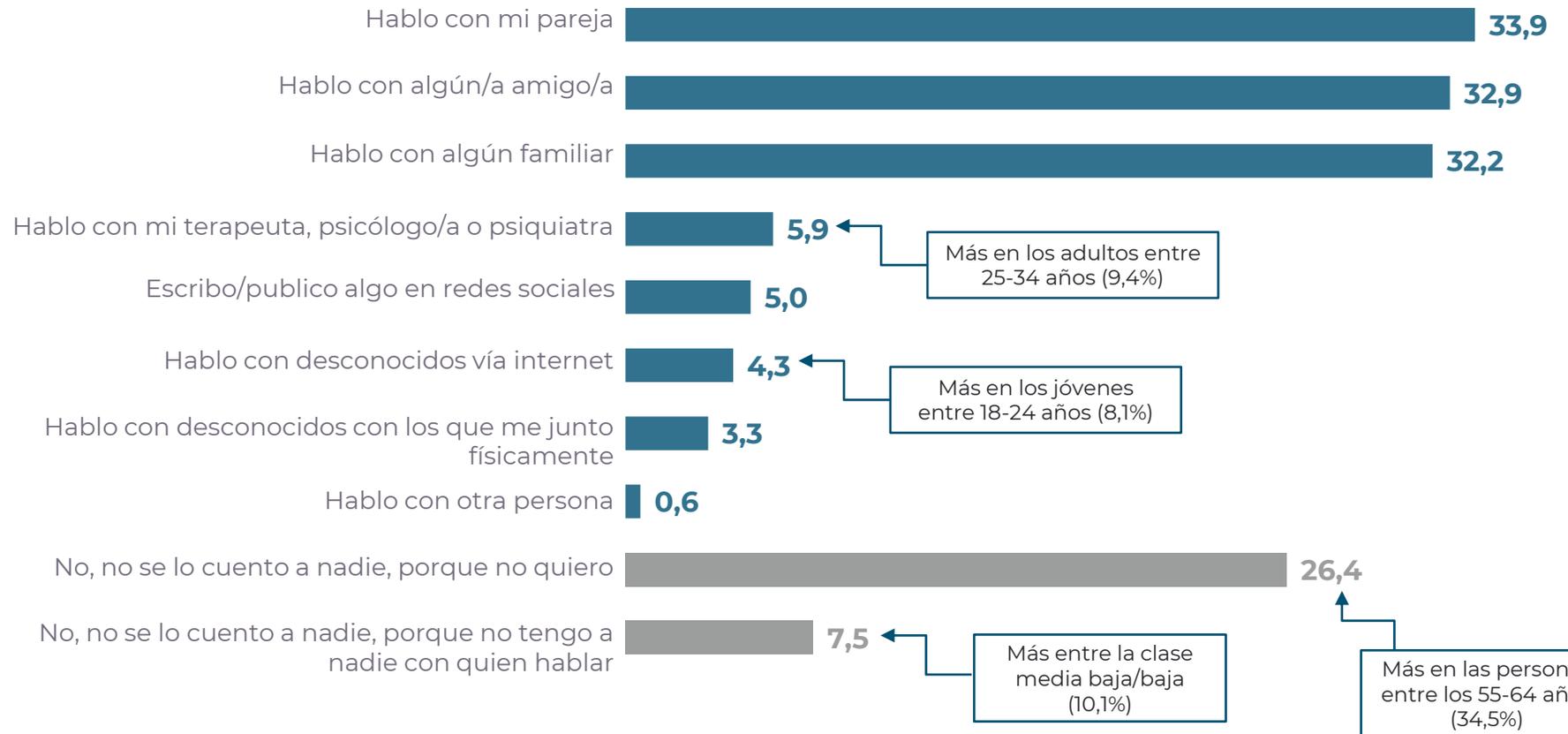
Y, ¿con qué frecuencia te has sentido solo en los siguientes espacios o lugares?
(% sobre población general)



1 de cada 3 no habla acerca de su soledad, ya sea porque no quiere o porque no tiene a nadie con quien hacerlo. Un porcentaje similar sí lo comparte con alguien de su entorno.



*Cuando te sientes solo/a, ¿hablas con alguien sobre ello? Marca todas las opciones que correspondan.
(% a todos menos a los que responden no haberse sentido nada "solos" en el último año o no sentirse nunca solos en ningún lugar)*

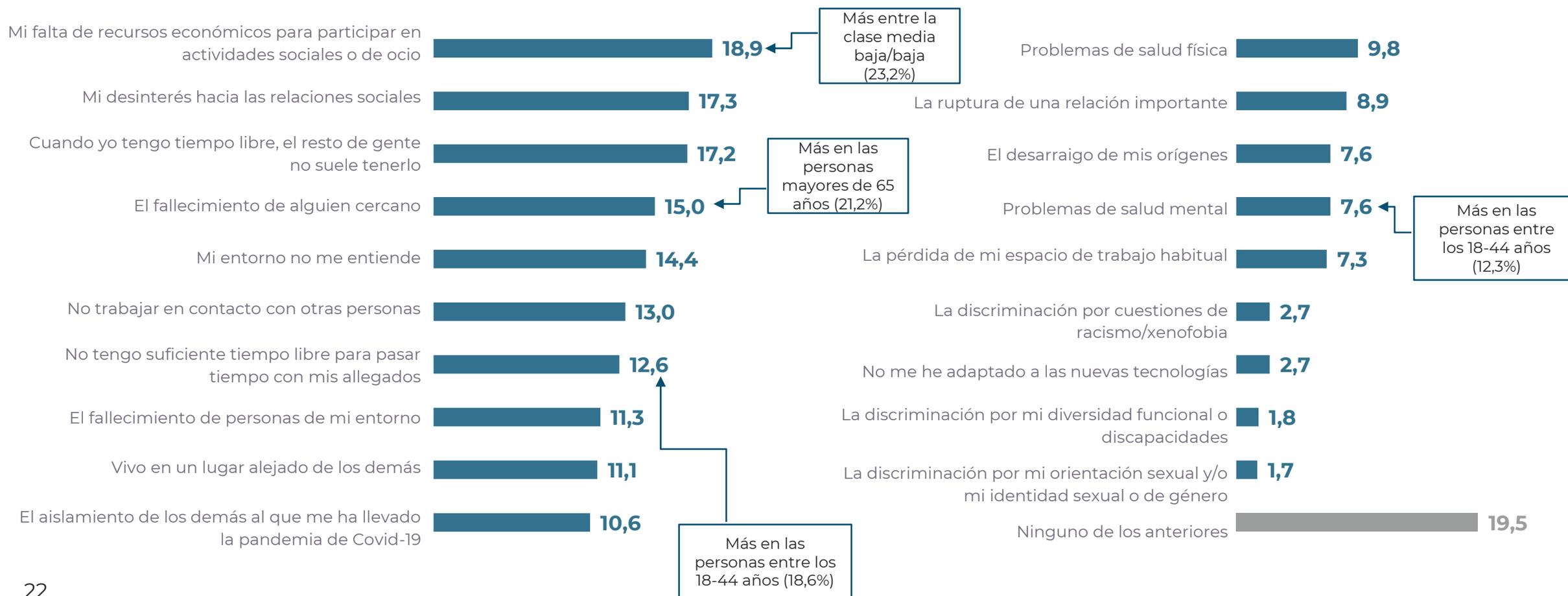


Las causas de la soledad son múltiples, siendo las más señaladas: la falta de recursos económicos para participar en actividades sociales, el desinterés por las relaciones sociales y un horario de ocio diferente al de su entorno.

Y, en tu caso, ¿cuál/cuáles de los siguientes factores crees que han podido provocar tus sentimientos de soledad?

Marca todas las opciones que consideres necesarias.

(% a todos menos a los que responden no haberse sentido nada "solos" en el último año o no sentirse nunca solos en ningún lugar)

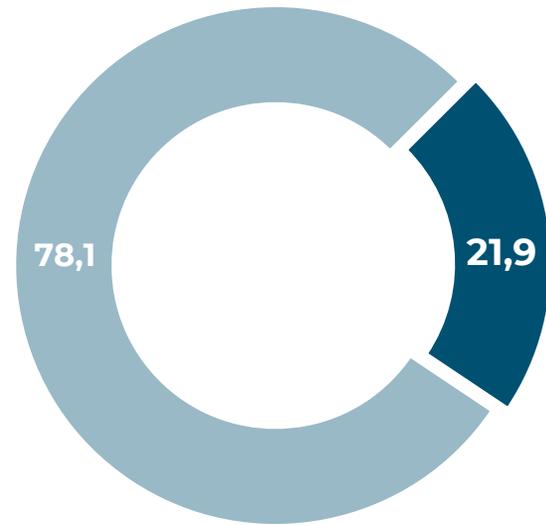


Sentirse solo/a: cómo son, cómo viven y qué piensan

Las personas que han sentido mucha o bastante soledad en el último año: ¿cuántos son?



Pensando en el último año, ¿en qué medida dirías que te has sentido solo/a? (% sobre población general)



Mucho + bastante →

Más del 20% de la población declara haberse sentido muy o bastante solo/a en el último año (N = 432).

¿Cómo son estas personas? ¿Cómo viven y cómo piensan?

■ Mucho o bastante ■ Algo, poco o nada

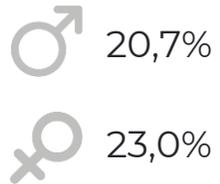
Las mujeres, los jóvenes y los solteros se sienten solos en mayor medida.

% de personas que han sentido mucha o bastante soledad en el último año sobre cada grupo de interés

21,9%
de la
muestra

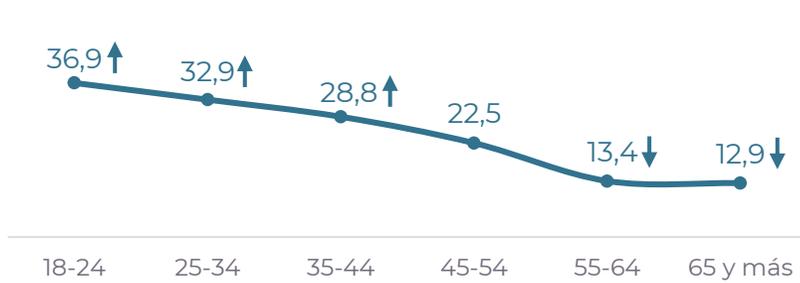
Sexo

El 23,0% de las mujeres se sienten solas.



Edad

Casi el 37,0% de los jóvenes se sienten solos.



Estado civil

El 32,0% de los solteros se sienten solos.



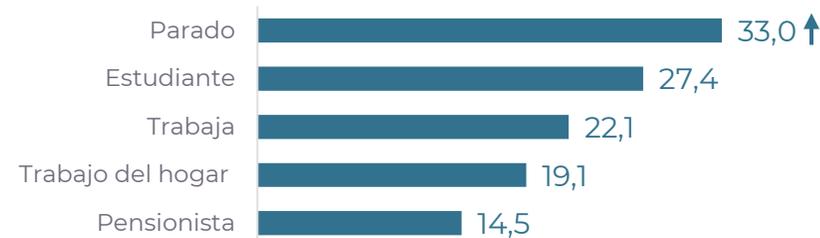
Situación económica

El 34,1% de los que no llegan a final de mes se sienten solos.



Trabajo

El 33,0% de los parados se sienten solos.



Otros datos

- El 31,7%↑ de los que no tienen relaciones regulares ni esporádicas con nadie se sienten solos.
- El 31,3%↑ de los que tienen un tipo de diversidad funcional o discapacidad se sienten solos.
- El 38,3%↑ de los que trabajan a menudo en horas no comunes se sienten solos.

↑↓ Las flechas indican que las diferencias son significativas al 95% respecto a la población general.

¿CÓMO SON?



Se sienten de media **menos satisfechos con su vida** (5.3 | 6.7)* y se consideran **menos felices** (39,2 | 70,9).



Se consideran en mayor medida **diferentes a los demás** (60,7 | 44,4).



Son personas **menos sociables** (65,3 | 77,0) y **más tímidas** (51,5 | 34,8).



Tienen **más problemas de salud mental** (32,9 | 12,9).



Dedican más horas al día a las **redes sociales** (44,6 | 33,3) y a los **foros de internet** (10,5 | 6,9).



Usan en mayor medida **aplicaciones para conocer gente o ligar** (44,2 | 25,8).



Conocen a más gente en su entorno **que sufre soledad** no deseada (58,8 | 42,3).

● ● Se muestra el dato para este grupo en concreto (en azul) y el de la población general (en gris), cuando las diferencias son significativas al 95% entre ambos.

* Media (0-10).

¿QUÉ PIENSAN Y CÓMO ACTÚAN?



Piensen en mayor medida que **la soledad no deseada es un problema social importante en España (33,2 | 20,0)**.



Creer en **menor medida** que el **entorno de la persona que sufre soledad no deseada tiene mayor capacidad de combatirla (34,8 | 41,6)**



Consideran más que la media que **los grupos que más sufren soledad no deseada son: los jóvenes (6,3 | 4,3), las mujeres (11,0 | 5,4), los desempleados (14,9 | 11,0) y las personas pertenecientes al colectivo LGTBIQ+ (8,9 | 6,1)**.



Cuando se sienten solos **son más propensos a no contarlo (14,8 | 7,5)**. En el caso de que sí lo hagan, hablan en mayor medida con **terapeutas y psicólogo/as (10,8 | 5,9) y desconocidos (12,0 | 7,6)**. También **escriben o publican más en redes sociales (9,5 | 5,0)**.



Las principales razones que provocan sus sentimientos de soledad son: **la falta de recursos económicos para participar en actividades sociales o de ocio (29,7 | 18,9)**, la idea de que **su entorno no les entiende (25,2 | 14,4)** y **no trabajar en contacto con otras personas (19,7 | 13,0)**.

● ● Se muestra el dato para este grupo en concreto (en azul) y el de la población general (en gris), cuando las diferencias son significativas al 95% entre ambos.

¿EN QUÉ MÁS SE DIFERENCIAN?



Declaran en mayor medida **no llegar a fin de mes** (25,3 | 16,2).



Están **menos seguros de ir a votar** en las próximas elecciones (42,9 | 54,5) y son **más indecisos** a la hora de tomar esta decisión (No lo sé: 5,4 | 3,6).



Ideológicamente se posicionan en menor medida (No lo sé: 12,4 | 8,4).

● ● Se muestra el dato para este grupo en concreto (en azul) y el de la población general (en gris), cuando las diferencias son significativas al 95% entre ambos.

¿QUÉ DISTINGUE A LAS PERSONAS QUE DISFRUTAN DE SU SOLEDAD DE LAS QUE SUFREN SOLEDAD NO DESEADA?



Las personas con soledad deseada son en mayor medida **mujeres** (63,3 | 50,0) y **mayores de 65 años** (20,5 | 12,9). También, **trabajan con menor frecuencia en horas poco comunes** (31,0 | 59,6).



Tienen en mayor medida **pareja** (65,4 | 53,2) y dedican menos tiempo diario y semanal a las *apps* para conocer a gente o ligar (14,1 | 29,0). También, consideran en mayor medida tener **suficientes familiares y amigos** a los que recurrir.



Son **más felices** (49,6 | 34,5) y están **más satisfechas con su vida** (6,0 | 4,9)*. Además, son **menos tímidas** (41,1 | 56,2) y padecen **menos de problemas de salud mental** (20,9 | 38,4).



Se sienten solas con menor frecuencia en espacios o lugares. Además, declaran en mayor medida **hablar con algún familiar** (35,7 | 24,7) y en **menor medida escribir/publicar en redes sociales** (2,5 | 12,8) cuando se sienten solas.



Experimentan con menor frecuencia sensaciones de soledad como sentirse silenciadas y excluidas (15,3 | 54,7), echar en falta compañía (35,2 | 73,9) y tener un círculo de amigos muy limitado (39,5 | 70,8). Además, declaran en mayor medida estar **satisfechas con el reparto del tiempo que pasa solas y acompañadas** (26,8 | 19,5).

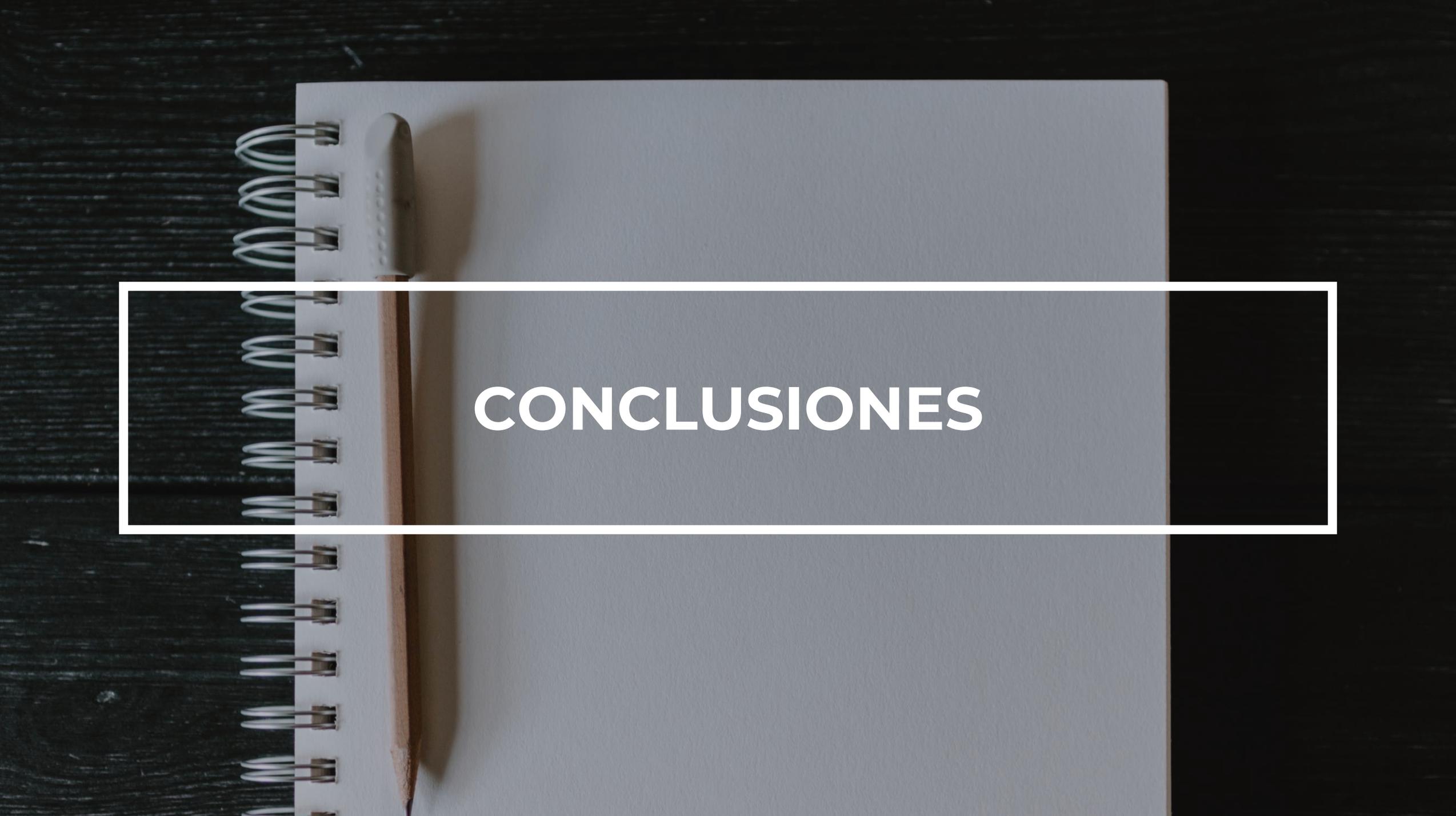


Las personas con “**soledad deseada**” son aquellas que declaran haberse sentido muy o bastante solas en el último año (**Pregunta 9**) y que esta soledad era “en algunas ocasiones”, “en pocas ocasiones” y “nunca” NO deseada (Pregunta 20). Por otro lado, las personas con “**Soledad NO deseada**” son aquellas que declaran haberse sentido muy o bastante solas en el último año (Pregunta 9) y que esta soledad era “siempre”, “en muchas ocasiones” y “en bastantes ocasiones” NO deseada (**Pregunta 20**).



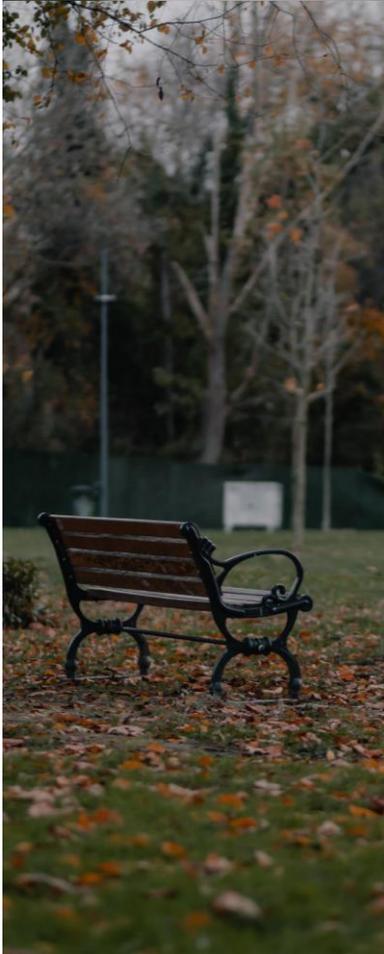
Se muestra el dato para el grupo de soledad deseada (en azul claro) y el de soledad NO deseada (en azul oscuro), cuando las diferencias son significativas al 95% entre ambos.

* Media (0-10).

A top-down photograph of a spiral-bound notebook with a light-colored cover and a pencil resting on it. The notebook is placed on a dark, textured surface. A white rectangular box is superimposed over the center of the notebook, containing the word "CONCLUSIONES" in a bold, white, sans-serif font.

CONCLUSIONES

La soledad como problema social



- #1 La gran mayoría de la ciudadanía considera la **soledad no deseada un problema social importante.**

- #2 En términos generales, se piensa que **el grupo que más sufre soledad no deseada son las personas mayores.**

- #3 Alrededor de un **40% conoce a alguien que sufre o puede estar sufriendo soledad no deseada** y **casi la mitad trata de ayudar a estas personas**, estando más pendiente de ellos/as y contactándoles con frecuencia.

- #4 4 de cada 10 personas piensa que es el **entorno de la persona que sufre soledad no deseada** y no las instituciones, quien tiene **mayor capacidad para combatirla.**

Preferencias acerca de cómo vivir la vida



#1

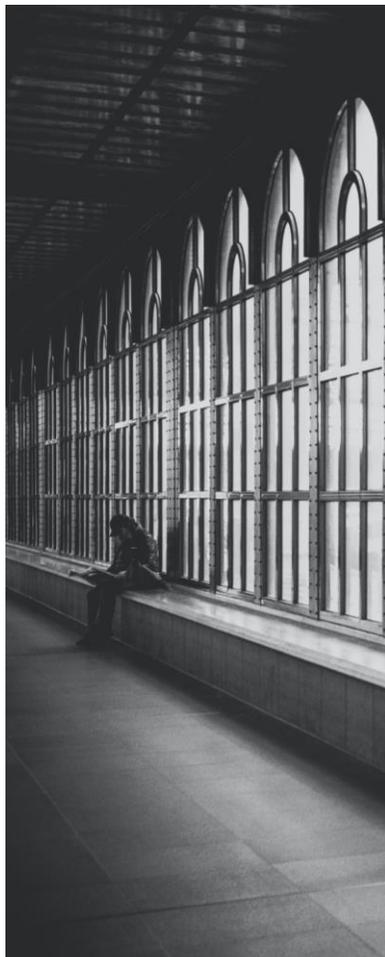
El **12,5%** de la población española vive sola y a más de la mitad les gustaría continuar así, en mayor medida entre mujeres. Sin embargo, las personas **que viven acompañadas están aún más satisfechas con su situación: casi el 90% la mantendrían.**

#2

Más de la mitad de la ciudadanía **está satisfecha con cómo divide el tiempo entre estar sola y acompañada**, aunque casi el 40% querría pasar **más tiempo en compañía**. Asimismo, la mayoría **prefiere realizar actividades cotidianas y de ocio acompañada.**

#3

En cuanto **al apoyo familiar/social**, una **amplia mayoría** declara poder contar con ello. No obstante, **más del 30%** declara tener **insuficientes familiares a los que recurrir para divertirse** así como **amigos a los que contar algo importante.**



- #1** Más del 20% de la población ha sentido mucha o bastante soledad en el último año y de éstos, casi el 70% declara que la mayoría de las veces era no deseada.
- #2** Aunque un tercio no habla con nadie cuando siente soledad, más del 30% sí que comparte sus sensaciones con personas cercanas.
- #3** Alrededor del 30% declara que su círculo de amistades es muy limitado y que añora tener un amigo verdadero.
- #4** Las causas de la soledad más destacadas son: **la escasez de recursos económicos para participar en eventos sociales, la falta de interés en las relaciones sociales y la incompatibilidad de horarios de ocio con las personas de su entorno.**

El perfil de la soledad



#1

Pese a la creencia generalizada de que son las personas más mayores las que más soledad experimentan, **los datos revelan que el sentimiento de soledad tiene un perfil más juvenil.** Además, **las mujeres, los jóvenes y los solteros se sienten solos en mayor medida** así como los que **no llegan a final de mes y los que trabajan en horas poco comunes.**

#2

Son más infelices, más tímidas y tienden a sentirse diferentes. Además, son más propensas a padecer **problemas de salud mental** y usan en mayor medida las **redes sociales y las apps para conocer a gente o ligar.**

#3

No suelen hablar de su sentimiento de soledad, y cuando lo hacen, es con personas de su entorno y en mayor medida con **terapeutas, psicólogo/as o desconocidos.**

#4

Entre las **causas más señaladas** de su soledad destacan la **falta de recursos económicos para el ocio, el sentirse incomprendidas, trabajar sin contacto humano y la ruptura de una relación importante.**

El perfil de la soledad deseada



#1

Las personas que disfrutan de una soledad deseada son en mayor medida **mujeres y mayores de 65 años**. Tienen **en mayor medida pareja y trabajan con menor frecuencia en horas pocos comunes**.

#2

Tienden a ser **más felices, menos tímidas** y, en general, **están más satisfechas con sus vidas**.

#3

Cuentan en mayor medida **con familiares y amigos** a los que acudir y son más propensas a **compartir sus sensaciones de soledad con algún familiar**.

#4

Sienten **menos sensaciones negativas asociadas con la soledad** y **están más contentas** con la **división del tiempo que pasan solas y acompañadas**.

Ficha técnica

I [mA]	0	0	4	60	104	170
U [V]	0	0,5	0,6	0,8	0,9	1,0
I [mA]	0	-1,05	-7,1	-3,2	-4,2	-0,3
U [V]	0	-1	-0	-0	-4	-0
I [mA]	0	0	4	44	115	170

$$Q_{\text{total}} = Q_1 + Q_2 = 3\epsilon_0 \frac{S}{d_1} U_0$$

$$C_1 = C_2 = \epsilon_0 \frac{S}{d_1} = 8,85 \text{ pF}$$

$$Q = \frac{Q_1 + Q_2}{2} = 13,275 \cdot 10^{-9} \text{ C}$$

$$U = \frac{Q}{C_1} = \frac{3}{2} U_0 = 1500 \text{ V}$$

$$= \frac{1}{2} QU = \frac{9}{8} \epsilon_0 \frac{S}{d_1} U_0^2 = 9,956 \cdot 10^{-6} \text{ J}$$

$$E_y = E_{y_{\text{max}}} \Rightarrow \sin^2 \left(3x_p + \frac{\pi}{2} \right) = 1$$

$$\Rightarrow \sin \left(\frac{\pi}{2} + n\pi \right); n = 0, 1, 2, \dots$$

$$t_p = \frac{\pi}{2} \left(n + \frac{1}{6} \right); n = 0, 1, 2, \dots$$

$$E_x = E_{x_{\text{max}}} \Rightarrow \cos^2 \left(3x_c + \frac{\pi}{2} \right) = 1 \Rightarrow \cos \left(3x_c + \frac{\pi}{2} \right) = \pm 1 = \cos(n\pi) \Rightarrow t_c = \frac{\pi}{3} \left(n - \frac{1}{2} \right)$$

$$\omega = \sqrt{\frac{k}{m}} = \sqrt{\frac{k_{\text{res}} + k'_{\text{p}}}{3m_1}} = \sqrt{\frac{4\pi K f^2}{3}}$$

$$\omega = \sqrt{\frac{B_0}{\mu_0}}$$

$$T = \frac{2\pi}{\omega} = 2\pi \sqrt{\frac{\mu_0}{B_0}} = 5,03 \cdot 10^{-3} \text{ s}$$



ÁMBITO
España



UNIVERSO
Población general residente en España (excepto Ceuta y Melilla) a partir de 18 años de edad y con derecho a voto



TAMAÑO DE LA MUESTRA
2.000 entrevistas
Cuotas por sexo, edad, Comunidad Autónoma, tamaño de hábitat y clase social



PROCEDIMIENTO
Entrevista online(CAWI)



ERROR MUESTRAL
 $\pm 2,2\%$ (95% de confianza)



FECHA DE REALIZACIÓN
23/02/2023 a 26/02/2023



TRUE PEOPLE

40dB.

Data. Insights. Solutions.

www.40dB.es



+34 914 120 938



info@40dB.es



Calle Infante, 3



Madrid

40dB.

Data. Insights.
Solutions.