

INVESTIGACIÓN SOBRE SOLEDAD NO DESEADA EN JÓVENES DE LA RIOJA



Con la colaboración de:



INVESTIGACIÓN SOBRE **SOLEDAD NO DESEADA** EN **JÓVENES** DE LA **RIOJA**



Con la colaboración de:



Colabora



INVESTIGACIÓN SOBRE SOLEDAD NO DESEADA EN JÓVENES DE LA RIOJA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. Encuadre institucional.....	pág. 4
2. Finalidad, objetivos y utilidades de la investigación.....	pág. 6
2.1. Objetivos generales.....	pág. 6
2.2. Objetivos específicos.....	pág. 6
3. Metodología de la investigación.....	pág. 6

Bloque 1: Caracterización de la juventud diversa en La Rioja

1.1 Contexto general.....	pág. 9
1.2 La juventud en La Rioja.....	pág. 10

Bloque 2: Desarrollo de la investigación

2.1 Coloquios grupales.....	pág. 12
2.2 Entrevistas individuales.....	pág. 15
2.3 Sistematización de los resultados de lo coloquios y entrevistas	
Taxonomía de la soledad no deseada de los-as jóvenes en La Rioja.....	pág. 19
2.4 Sistematización resultados cuestionario.....	pág. 26

Bloque 3: Conclusiones y Recomendaciones

3.1 Conclusiones y recomendaciones.....	pág. 55
3.1.1 Conclusiones.....	pág. 55
3.1.2 Recomendaciones.....	pág. 56
Equipo de investigación.....	pág. 57
Referencias bibliográficas.....	pág. 58
Anexo 1 Cuestionario.....	pág. 59



INTRODUCCIÓN

1. Encuadre Institucional

La investigación sobre **soledad no deseada en la juventud en La Rioja** se enmarca institucionalmente en la **misión** de Fundación Pioneros de trabajar con jóvenes y sus familias desde sus recursos y capacidades, garantizando el acceso a los derechos humanos y promoviendo la igualdad de oportunidades y la convivencia en contextos de diversidad cultural. Forma parte del Proyecto Laboratorio Juvenil sobre Soledad no Deseada, desarrollado con el apoyo de **Fundación “La Caixa”**, el Instituto Riojano de Juventud (IRJ) y la Universidad de La Rioja.

A nivel internacional, la soledad no deseada se reconoce ya como un reto de salud pública y de cohesión social. La Organización Mundial de la Salud, a través de la Comisión sobre Conexión Social y del Decenio de Envejecimiento Saludable 2021-2030, plantea abordarla como un determinante social de la salud y un eje transversal de las políticas de cuidados, salud mental y envejecimiento activo. En 2025 la **Asamblea Mundial de la Salud** ha aprobado además una resolución específica para “fomentar la conexión social” y combatir la soledad y el aislamiento, situando explícitamente este tema en la agenda global. Organismos como la OCDE y la Unión Europea recomiendan desarrollar estrategias integrales que combinen **políticas urbanas y comunitarias**, servicios de apoyo psicosocial, programas de participación y voluntariado, y el uso crítico de las tecnologías digitales para reforzar los vínculos sociales, con especial atención a jóvenes, personas mayores y colectivos en situación de vulnerabilidad. Estas recomendaciones insisten también **en reducir el estigma**, en medir de forma sistemática la soledad mediante encuestas de población y en coordinar las respuestas entre niveles de gobierno y sociedad civil. Todo ello configura un marco de referencia que refuerza la pertinencia de **impulsar investigaciones y dispositivos específicos** frente a la soledad no deseada en contextos locales y regionales. Partiendo de todo ello, Fundación Pioneros fundamenta esta nueva línea de la siguiente manera:

- 1** En primer lugar, el proyecto se alinea con el **Plan Estratégico 2023-2026** de la entidad, especialmente con los objetivos de **creación de valor para sus grupos de interés clave** (juventud y familias) y de innovación en los servicios, utilizando la investigación-acción participativa como herramienta para mejorar la intervención social.
- 2** En segundo lugar, da continuidad a una sólida trayectoria de más de cinco décadas de **análisis de la realidad juvenil en La Rioja**, con estudios recientes sobre el impacto de la COVID-19, el racismo y la discriminación por origen cultural y la participación juvenil vinculada a los ODS.
- 3** En tercer lugar, el laboratorio juvenil se articula con las **estrategias públicas de juventud y salud mental**, contribuyendo a establecer la situación de partida sobre soledad no deseada en el ámbito juvenil en La Rioja, así como pasar a la acción con el diseño de un dispositivo de prevención e intervención frente a la soledad no deseada que refuerza las políticas de inclusión social y bienestar emocional de la juventud riojana.
- 4** En cuarto lugar, se alinea con iniciativas como la desarrollada a nivel **Estatual por el Observatorio SoledadES**, impulsando el primer estudio sobre Juventud y Soledad No Deseada en España, indagando en las posibles causas y correlaciones.

5 Acceso a recursos económicos limitados: En muchos casos, los jóvenes migrantes y sus familias pueden enfrentar limitaciones económicas debido a la falta de empleo o a trabajos mal remunerados. Sin embargo, el deseo de poseer determinados bienes materiales puede llevar a algunos jóvenes a recurrir a endeudarse para adquirir esos productos, con el fin de satisfacer sus necesidades de estatus y reconocimiento.

6 Influencia de la discriminación y el racismo: El racismo y la discriminación pueden tener un impacto significativo en la autoestima y la identidad de los jóvenes migrantes, siendo desde muy pequeños sometidos a comentarios, miradas o hechos que refuerzan la idea de que son diferentes.

El presente estudio pretende aportar una línea de trabajo sobre soledad no deseada en el ámbito juvenil en La Rioja, centrándose en:

a) Establecer un estado de situación como línea base de partida.

b) Averiguar los mecanismos existentes para abordar la problemática.

c) Analizar el contexto.

d) Proponer una serie de propuestas que permitan abordar la prevención e intervención sobre soledad no deseada.

La investigación sobre soledad no deseada impulsada por Fundación Pioneros en La Rioja permite conocer con rigor cómo, cuándo y por qué aparece esta experiencia en la juventud, qué factores personales, familiares, educativos y comunitarios la refuerzan y qué recursos existen –o faltan– para afrontarla. Al combinar análisis cuantitativo y cualitativo, y dar voz a las y los jóvenes, la investigación ofrece un mapa fino de necesidades, vivencias y brechas en la respuesta institucional, que resulta imprescindible para diseñar intervenciones ajustadas al contexto riojano y coherentes con las recomendaciones internacionales en materia de salud mental, derechos y participación juvenil.

Vincular esta investigación con la creación de un dispositivo específico de abordaje de la soledad juvenil permite transformar ese conocimiento en acción organizada y sostenible. La propuesta de Dispositivo Soledad 0% articula una red de puntos de información, intervención y formación, un enfoque centrado en la persona y el desarrollo positivo adolescente, así como un espacio colaborativo (ECoS) para compartir protocolos, derivaciones, casos y acciones preventivas.

De este modo, la investigación se convierte en la base para priorizar objetivos, definir servicios y alianzas, y el propio dispositivo genera nuevos datos y aprendizajes que retroalimentan la investigación, consolidando un ciclo continuo de conocimiento–acción frente a la soledad no deseada en la juventud riojana.

2. Finalidad, objetivos y utilidades de la investigación

2.1. Objetivo General

Impulsar el desarrollo de un proceso de investigación participativa que permita conocer la percepción que tiene la población juvenil sobre soledad no deseada, así como la prevalencia de esta en la misma.

2.2. Objetivos Específicos

- 1** Promover la participación e implicación de la población juvenil en la detección, análisis y gestión de situaciones relacionadas con la soledad no deseada.
- 2** Identificar los principales recursos existentes y que de una forma directa o indirecta pueden formar parte de la creación de un dispositivo para dar respuesta a este nuevo reto social.
- 3** Establecer una línea base que permita el trabajo conjunto de administraciones, profesionales y jóvenes para dar respuesta a las necesidades detectadas, identificando las causas y generando la innovación necesaria para intervenir con éxito sobre las mismas.

3. Metodología de la Investigación

3.1. Metodología participativa

El principal método utilizado ha sido la audición¹, por su filosofía plenamente coincidente con el enfoque de la Investigación Participativa y por las características flexibles y abiertas de sus técnicas de investigación, el coloquio individual y grupal, otorgan una enorme autonomía y protagonismo a las personas entrevistadas.

Una segunda herramienta metodológica utilizada ha sido el cuestionario. Este se ha diseñado a través de las herramientas de Google Forms, y consta de tres bloques principales: Bloque 1, datos de caracterización de la persona; Bloque 2, Relaciones Sociales; Bloque 3, Específico sobre situaciones de soledad. A través de la estrategia generada se ha perseguido llegar al máximo número de jóvenes posibles, manteniendo un control constante sobre las cuotas aplicadas para garantizar la mayor representatividad de la muestra posible. Así mismo se ha combinado con un trabajo de campo como estrategia para garantizar llegar a segmentos complicados por otras vías.

3.2. Proceso de audición

La audición es un método de investigación orientado a la transformación social y al fortalecimiento de las comunidades locales. Su premisa fundamental es la “escucha” de los principales protagonistas de las comunidades locales: ciudadanía, recursos técnicos y representantes de la administración.

¹ Este método ha sido conceptualizado y desarrollado metodológicamente por Marco Marchioni, uno de los máximos referentes de la intervención comunitaria en nuestro país. Consultar Marchioni, M. (2014): “La Audición: una metodología de investigación participativa y comunitaria”. En Construcción participativa del Conocimiento Compartido. La Monografía Comunitaria. Documento del Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural. Obra Social “la Caixa”.

Dado el papel protagonista que las personas, grupos, organizaciones, servicios e instituciones tienen en el conocimiento de su realidad más cercana y en la transformación de algunos de los aspectos más problemáticos, las técnicas de las que se sirve, coloquio individual y grupal, son muy abiertas y flexibles. Son las personas las que deciden sobre qué hablar, atendiendo a sus principales preocupaciones, motivaciones e intereses, mientras que los y las investigadoras adquieren un papel puramente de facilitación del coloquio: enmarcando adecuadamente la temática, desarrollando una escucha activa y realizando una devolución de las anotaciones realizadas.

3.2.1 Coloquios (audiciones) grupales

Las personas que han participado en los coloquios han respondido a un perfil diverso de ciudadanía. Esta diversidad también se ha reflejado en llegar a un sector de población que se corresponda con la heterogeneidad que tienen las y los jóvenes de La Rioja, ya sea por diferencias de género, procedencia nacional, edad, distintas capacidades, vivir en entorno urbano rural, realidades socioeconómicas, culturales, políticas, sexuales, etc.

3.2.2 La entrevista

La entrevista, concebida, así como coloquio en profundidad, ha permitido explorar no solo las vivencias subjetivas de soledad, sino también los vínculos familiares, sociales y comunitarios, el papel de lo digital, los recursos de apoyo percibidos y las barreras para pedir ayuda. El equipo investigador ha asumido un rol de facilitación más que de “experto”, creando un clima de confianza en espacios cotidianos para la juventud y favoreciendo que las personas entrevistadas definan sus propios problemas y prioridades. De este modo, la técnica de entrevista en una herramienta central tanto para producir el diagnóstico sobre soledad no deseada como para alimentar posteriormente el diseño del dispositivo de intervención.

3.2.3 Cuestionario

Véase el modelo de cuestionario en el Anexo 1 de la página 59



Bloque 1: Caracterización de la juventud en La Rioja

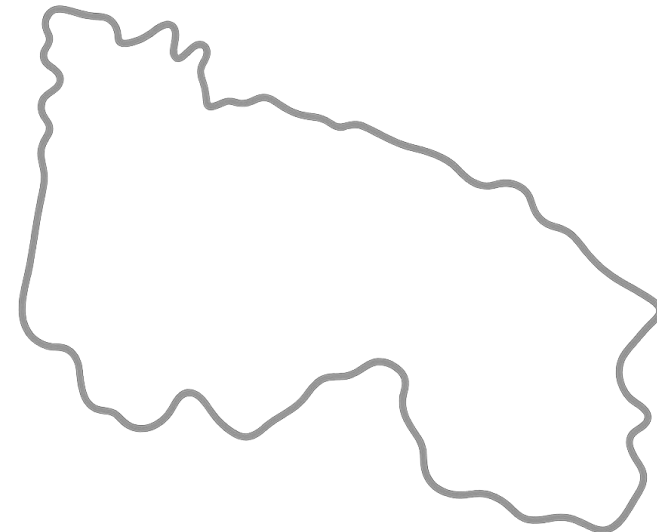
1.1 Contexto general ¹

En 2024, la población residente en La Rioja alcanza su máximo histórico y se sitúa en torno a **326.000 habitantes**. El crecimiento de la última década ha sido moderado, en torno al **3,3 %** desde 2014 (unos 10.000 habitantes más), pero con un cambio muy claro en la estructura: se reduce la población con nacionalidad española y aumenta de forma intensa la población de origen extranjero.

Este cambio se ve muy condicionado por **un índice de natalidad especialmente bajo**. En 2024, la tasa bruta de natalidad en La Rioja se sitúa en torno a los **6,2 nacimientos por mil habitantes**, según una **estimación propia a partir de datos provisionales del INE (nacimientos y Estadística Continua de Población)**, manteniendo los niveles muy bajos ya observados en 2023 (6,18%).

En paralelo, el **proceso de llegada y asentamiento de población extranjera** se ha convertido en el principal motor del crecimiento demográfico y en un factor de rejuvenecimiento relativo. A 1 de enero de 2024, el INE estima en **58.075** las personas residentes nacidas en el extranjero en La Rioja (el **17,9 %** de la población total) y en **46.734** las personas con nacionalidad extranjera (un **14,4 %** del total). Esta población inmigrante se concentra sobre todo en edades laborales y tiene un peso muy relevante en la natalidad: en 2023, **casi cuatro de cada diez nacimientos (38,6 %)** correspondieron a familias en las que al menos uno de los progenitores era migrante, y en algunos municipios la práctica totalidad de los nacimientos se debe a hogares de origen extranjero.

En conjunto, la fotografía demográfica de 2024 muestra una **La Rioja que crece en número gracias a la inmigración, pero que envejece y mantiene una natalidad muy baja**, con importantes desequilibrios territoriales. Esto convierte a la población extranjera y de origen inmigrado en un actor clave para sostener el volumen de población, el mercado de trabajo y el propio tejido social de la comunidad, al tiempo que plantea la necesidad de políticas activas de acogida, integración y apoyo a las familias —tanto autóctonas como migrantes— si se quiere frenar el declive demográfico y el vaciamiento de buena parte del territorio.



¹ Los datos de este apartado han sido elaborados a partir la Estadística Continua de Población del INE, los indicadores de contexto sociodemográficos del Centro Reina Sofía de Fad Juventud y Centro entro Reina Sofía – Fad Juventud y ve al apartado de indicadores de contexto sociodemográfico. Centro Reina Sofía de Fad Juventud y el Informe Juventud en Cifras del INJUVE (2024).

1.2 La Juventud en La Rioja

La Rioja presenta en 2023 un peso de población joven (15–29 años) del 14,9 %, situándose ligeramente por debajo de la media estatal, que alcanza el 15,9 %. Esto significa que, en términos relativos, la presencia de juventud en La Rioja es algo menor que en el conjunto de España, aunque no se encuentra entre las comunidades más envejecidas. El territorio riojano se sitúa en una posición intermedia: por encima de comunidades con un perfil demográfico más envejecido – como Asturias (12,0 %), Galicia (12,9 %), Castilla y León (13,4 %) o Cantabria (13,8 %)–, pero por debajo de aquellas con mayor peso juvenil, como Murcia (17,6 %), Illes Balears y Canarias (16,7 %), Andalucía y Cataluña (16,6 %) o Navarra (16,3 %).

Si se compara con el entorno estatal, La Rioja comparte la tendencia general de reducción del peso de la juventud, pero parte de una base algo más baja, lo que refuerza la idea de un territorio que combina una ligera pérdida relativa de población joven con procesos de envejecimiento ya consolidados. Frente a los casos extremos de Ceuta (20,6 %) y Melilla (21,1 %), donde la juventud tiene un peso muy elevado, La Rioja se aproxima más al bloque de comunidades interiores con menos relevo generacional, aunque en una situación algo menos crítica que las que presentan los porcentajes más bajos. En conjunto, estos datos apuntan a la necesidad de políticas específicas de atracción, arraigo y acompañamiento a la población joven (empleo, vivienda, educación, participación, conciliación...), si se quiere reforzar el papel de la juventud en la sostenibilidad demográfica, económica y social de la comunidad autónoma.

Tabla 1. Comparativa de la población juvenil por CC.AA

Territorio	% población 15–29 (2023)
España (media)	15,9 %
Andalucía	16,6 %
Aragón	15,2 %
Asturias	12,0 %
Illes Balears	16,7 %
Canarias	16,7 %
Cantabria	13,8 %
Castilla-La Mancha	16,1 %
Castilla y León	13,4 %
Cataluña	16,6 %
Comunitat Valenciana	15,9 %
Extremadura	15,3 %
Galicia	12,9 %
La Rioja	14,9 %
Comunidad de Madrid	16,6 %
Región de Murcia	17,6 %
Navarra	16,3 %
Euskadi (País Vasco)	14,6 %
Ceuta	20,6 %
Melilla	21,1 %

Fuente INE Enero 2024



Bloque 2: Desarrollo de la investigación

2.1 Coloquios grupales.

Se han llevado a cabo un total de **16 coloquios grupales**, en los que han participado **311 personas jóvenes**. Para su desarrollo, se ha buscado intencionadamente que los encuentros tuvieran lugar en **espacios neutros y accesibles**, vinculados a la ciudadanía y a la vida comunitaria: Institutos de Educación Secundaria, la Universidad de La Rioja y diversas entidades sociales. Además, se ha procurado garantizar una compensación territorial, organizando dos de los coloquios en las cabeceras de comarca de **Arnedo y Calahorra**, con el fin de ampliar la representatividad geográfica y no circunscribir la participación únicamente a Logroño.

La franja de edad de las personas asistentes ha abarcado desde los **14 hasta los 29 años**, lo que ha permitido reunir voces diversas dentro del conjunto de la juventud riojana. Este rango amplio ha favorecido una representatividad enriquecedora, combinando perspectivas de adolescentes, jóvenes en tránsito a la vida adulta y personas que ya se encuentran en etapas formativas o laborales más avanzadas.

En cuanto a la duración, los coloquios han oscilado **entre 50 minutos** — en algunos IES de Logroño, debido a las limitaciones horarias de los centros— y **90 minutos**, que ha sido el formato más habitual en el resto de los espacios.

El objetivo principal de esta actividad ha sido generar **un espacio horizontal, seguro y de confianza**, en el que las personas jóvenes pudieran expresarse con libertad sobre sus **experiencias, percepciones y vivencias relacionadas con la soledad no deseada**. Los coloquios han permitido recoger opiniones sobre la **realidad de la juventud**, sus retos y posibilidades de futuro. En este sentido, la dinámica grupal ha favorecido el intercambio respetuoso, la reflexión compartida y la visibilización de discursos que a menudo no encuentran cabida en los espacios formales de participación.

2.1.1 Desarrollo metodológico

1. Presentación del estudio.

Las personas que dirigen el coloquio, en su mayoría compuestas por jóvenes del grupo motor (mínimo 2 personas) contextualizan el estudio al grupo. “Es una iniciativa de Fundación Pioneros con el apoyo de La Caixa. El proyecto “Laboratorio Juvenil sobre Soledad no Deseada” consiste en el diseño de un diagnóstico sobre la situación actual de la soledad no deseada en la población juvenil de la Rioja, así como generar un dispositivo de intervención social para abordar esta nueva realidad social”.

2. Exposición de preguntas abiertas.

BLOQUE 1. ¿Cómo nos sentimos?

1.- ¿Cómo nos sentimos (la juventud) en esta sociedad...felicés, presionadas-os, inseguras-os, con ganas, con poca energía...

BLOQUE 2. Relaciones Sociales

2.- Entendiendo por relaciones sociales como los vínculos que establecemos con personas cercanas (familiares, amistades, etc.) ¿Cómo valoramos las relaciones sociales que tenemos?.

BLOQUE 3. Soledad

3.1- Con respecto a la soledad ¿hemos pensado alguna vez sobre esto?
¿sentimos soledad en algunos momentos?, todo el tiempo, en épocas...
¿veo que hay personas jóvenes a mi alrededor que están aislados, que se sienten solos o pueden sentirse...

3.2- ¿Qué causas, situaciones o contexto puede influir para que una persona se sienta sola?

3.3- ¿Consideráis que es grave sentirse en situación de soledad no deseada? En qué puede afectar...

BLOQUE 4. ¿Qué podemos hacer?

4.1- ¿Cómo podría la sociedad mejorar la situación de las personas que se sienten en una situación de soledad no deseada? ¿qué espacios conoces para participar o hacer actividades para jóvenes?

4.2- Yo individualmente podría hacer algo con las personas que se sienten solas a mí alrededor...



Coloquios realizados

Nº Audiciones	Fecha/Lugar	Nº personas
1	12/03/2025 Grupo Motor Soledad No Deseada en el local de la oca	10
2	01/04/2025 Escuela de Facilitación Juvenil de Fundación Pioneros en el local de la oca	42
3	01/04/2025 Grupo de familias IES Hermanos D'Elhuyar	10
4	07/04/2025 F.P. Tapicería IES Hermanos D'Elhuyar	12
5	08/04/2025 Clase 4ºESOa IES Batalla de Clavijo	27
6	08/04/2025 Clase 4ºESOb IES Batalla de Clavijo	28
7	14/04/2025 Campamento Ezcaray Educándonos Fundación Pioneros	33
8	24/04/2025 Clase 4ºESO A y B IES BOSCOS	25
9	24/04/2025 Clase 4ºESO A IES Comercio	24
10	25/04/2025 Clase 4ºESO D IES Comercio	23
11	30/04/2025 Formación y Empleo de Fundación Pioneros	10
12	05/05/2025 Medidas Judiciales en medio abierto de Fundación Pioneros	4
13	19/05/2025 Grado en Trabajo Social de la Universidad de La Rioja	30
14	28/05/2025 Grupo motor Arnedo	3
15	07/07/2025 Escuela de facilitación juvenil en Calahorra	10
16	01/10/2025 Grupo IGUAL A TI	20
Total personas participantes en audiciones		311

Tabla 2. Coloquios grupales realizados

2.2 Entrevistas individuales.

En el marco del estudio sobre soledad no deseada entre jóvenes en La Rioja, la realización de **12 entrevistas** en profundidad a perfiles diversos constituye un pilar metodológico esencial para asegurar la **representatividad y robustez del diagnóstico**. La soledad no deseada es un fenómeno complejo, que se manifiesta de manera heterogénea en función del **origen, el territorio, la situación socioeconómica, la experiencia migratoria, la estructura familiar o las identidades sexo-afectivas**. Por ello, abordar el estudio desde una muestra plural permite captar la amplitud y los matices de una realidad que no es uniforme.

En este sentido, las entrevistas realizadas abarcan una gran diversidad de experiencias juveniles: **jóvenes de origen étnico diverso**, jóvenes madres y padres que compatibilizan la **crianza con situaciones de empleo**, personas en pleno proceso personal marcadas por **familias reconstituidas o por la ausencia de referentes familiares estables**, jóvenes que han atravesado episodios de **sinhogarismo** o que se encuentran en procesos migratorios mientras cursan estudios, así como jóvenes del mundo rural, tanto en situación de empleo como de formación. También se ha recogido la voz de **jóvenes con diversidad funcional, jóvenes migrantes incorporados al mercado laboral**, y perfiles que combinan diversidad étnica y diversidad sexual, incluyendo además **jóvenes LGTBIQ+** residentes en entornos rurales, donde las dinámicas comunitarias y las posibilidades de expresión identitaria pueden resultar más limitadas.

La inclusión de estos perfiles responde a la necesidad **de incorporar un enfoque interseccional**, imprescindible en el análisis contemporáneo de la soledad no deseada. Las experiencias de aislamiento no dependen únicamente de la edad, sino de la interacción entre múltiples factores: origen cultural, identidad sexual, situación económica, redes de apoyo disponibles, vínculos comunitarios, expectativas sociales, procesos de emancipación o condiciones territoriales.

En La Rioja, donde conviven **realidades urbanas (como Logroño) con municipios pequeños y entornos menos poblados**, cada contexto genera oportunidades, obstáculos y experiencias diferenciadas de acompañamiento, participación y pertenencia.

Contar con esta muestra heterogénea de 12 jóvenes permite identificar tanto patrones comunes como vulnerabilidades específicas: la carga emocional y el aislamiento de las jóvenes madres/padres; la **fragilidad de las redes de apoyo en jóvenes migrantes**; el impacto del **estigma en personas con diversidad sexual y diversidad étnica**; la soledad vinculada a la precariedad laboral o residencial; las dificultades añadidas en entornos rurales donde los recursos son más escasos; o las vivencias de quienes han sufrido rupturas familiares o carencias afectivas. Cada una de estas realidades aporta piezas necesarias para componer un diagnóstico que refleje fielmente la pluralidad juvenil riojana.

Metodológicamente, esta diversidad fortalece la credibilidad del estudio, facilita la triangulación de la información y permite construir un relato sólido que oriente propuestas de intervención ajustadas a las diferentes necesidades detectadas. Al incorporar voces que habitualmente quedan invisibilizadas, el informe no solo gana en representatividad, sino también en profundidad analítica y sensibilidad social.

2.2.1 Desarrollo metodológico

1. Presentación del estudio

Las personas que llevan a cabo la entrevista (entre 1 y 2 personas), contextualizan el estudio. Se realiza una breve introducción para que la persona conozca por qué se está haciendo la entrevista y el estudio.

Párrafo de introducción a la entrevista: “Hola, estamos realizando un estudio sobre un tema que por parte de muchos profesionales del ámbito de la salud o la intervención social con jóvenes detectan como muy importante, está relacionado con la soledad no deseada en la sociedad y en concreto en las personas jóvenes”.

2. Exposición de preguntas abiertas.

1. ¿Cuál es tu edad?
2. ¿Dónde naciste y dónde vives actualmente?
3. ¿Cuál es tu situación familiar actual? (vives solo/a, con familia, pareja, amistades)
4. ¿Qué nivel de estudios tienes y cuál es tu situación laboral/académica?
5. ¿Cómo describirías tus relaciones sociales en general?
6. ¿Sientes que tienes menos o más relaciones sociales de las que te gustaría? ¿Por qué?
7. ¿Has oído hablar sobre la soledad no deseada?
Sí: ¿Por qué crees que sucede?
No
8. Si has sentido soledad en algún momento, ¿en qué momento y con qué frecuencia?
9. En caso de estar pasando por una situación de soledad no deseada, ¿de qué manera estás afrontando la situación?
10. ¿Te preocupa tu futuro personal o profesional? ¿Cuánto?
11. ¿Cómo describirías tu estado emocional actual?
12. ¿Esta soledad te ha afectado a nivel emocional o en tu salud mental?
13. ¿Cuentas con personas de confianza con las que hablar o que puedan ayudarte en situaciones difíciles?
14. ¿Conoces espacios o recursos donde los jóvenes puedan encontrar apoyo? ¿Participas en ellos?
15. ¿Qué crees que se podría hacer para mejorar la situación de los jóvenes que sufren soledad no deseada?
16. ¿Te gustaría aportar algo sobre este tema o algo relacionado con esto que te parezca importante?

Entrevistas

Características del perfil entrevistado para SOLEDAD NO DESEADA EN JÓVENES EN LA RIOJA:	Nº personas	Sexo	Edad
Joven de origen étnico diverso	1	Masculino	23
Jóvenes madres / padres en situación de empleo	2	Femenino / Femenino	29 / 20
Joven en proceso personal, familias reconstituidas o ausencia de referentes familiares	1	Femenino	17
Joven en situación de sinhogarismo, proceso migratorio, estudiando	1	Masculino	22
Joven del mundo rural, en situación de empleo o formación	1	Femenino, Entrena	20
Joven con diversidad funcional	2	Masculino / Femenino	29 / 23
Joven en situación de empleo, migración	1	Femenino, Argelia	26
Joven del mundo rural, migrante	1	Femenino, Arnedo	16
Joven de origen étnico diverso y diversidad sexual	1	Masculino	26
Joven de diversidad sexual y mundo rural	1	Masculino	27
Total personas entrevistadas	12		

Tabla 3. Entrevistas individuales realizadas

2.1.2 Instrumentos utilizados en números.



2.3 Sistematización coloquios y entrevistas

Taxonomía de la soledad no deseada de los-as jóvenes en La Rioja.

Diálogo entre iguales a través de coloquios grupales y entrevistas.

Las voces que se recogen a continuación proceden de los-as jóvenes participantes en la investigación sobre soledad no deseada. Son fragmentos literales de sus relatos que permiten acercarse, en primera persona, a lo que supone convivir con sentimientos de aislamiento, incompreensión y falta de apoyo.

La soledad no deseada y consecuencias en la salud

Estos testimonios muestran cómo la soledad impacta en la autoimagen, en la salud mental y física, y en la manera de relacionarse con las y los demás, llegando en algunos casos a expresiones de sufrimiento extremo e ideación suicida.

Frases literales extraídas de los coloquios y entrevistas

“La soledad también tiene que ver con cómo nos vemos a nosotros mismos.”

“Estoy cansado de sufrir en silencio. Nadie sabe lo que me pasa por dentro”.

“Me ha generado muchos complejos, traumas y también patrones de relación muy tóxicos que he tenido que trabajar con mi psicóloga”.

“Sentirme sola y aislada me afectó a nivel emocional y a mi salud mental, incluso a mi salud física”.

“Ahora ando con mucha depresión, por dentro estoy sufriendo. ¿Qué pasa? Que a veces con ganas de llorar, tema de suicidio... he llegado a extremos ya, que ya no hay ninguna manera para terminar de sufrir. Estoy en casa, estos días llevo ya en casa, sin hacer nada, no quedo con nadie, me quito las redes...”.

“Antes me daba ansiedad conocer a gente nueva, hablar en público...”.

“Me sentí sola y me hundí mucho. Me sentía invisible. Pensaba que nada iba a cambiar... Me sentía presionada de hacer algo y que tuviera que salir bien ese algo, porque no contaba con el apoyo si salía mal... Ahora me siento en alerta, siento miedo de volver a caer a ese pozo y no saber salir de ahí. Ya salí una vez, no sé si pueda dos”.

“Me siento inestable, caigo en depresión y ansiedad. Llora de la nada y me enfado porque sí. Estoy en alerta todo el tiempo”.

La soledad no deseada y violencia

Los relatos recogidos muestran cómo la soledad no deseada en la juventud puede entrelazarse de forma directa con distintas formas de violencia. El bullying continuado, los mandatos rígidos de la educación en casa y la incomprensión hacia la orientación sexual generan un sentimiento profundo de no pertenencia. La persona joven no se siente aceptada ni reconocida y aprende a ocultar quién es, esta ocultación permanente de la propia identidad, lejos de proteger, incrementa la vulnerabilidad, limita las redes de apoyo, dificulta pedir ayuda y empuja a buscar afecto y reconocimiento en contextos poco seguros.

En este marco, vivir la sexualidad de forma escondida expone a situaciones de alto riesgo, incluyendo abusos sexuales y abusos de poder en las relaciones personales. La combinación de soledad, falta de referentes seguros y miedo al rechazo crea un terreno propicio para que otras personas se aprovechen, reforzando el círculo de violencia y malestar. La experiencia narrada evidencia, por tanto, la necesidad de trabajar la prevención del acoso, la diversidad sexual y la creación de entornos juveniles seguros donde se garantice el derecho a ser, expresarse y relacionarse sin miedo.

Frases literales extraídas de los coloquios y entrevistas

“Otro aspecto que ha influido de manera importante ha sido el bullying que sufrí durante gran parte de mi vida, junto con los esquemas de educación y comportamiento en casa, así como mi orientación sexual”.

“Durante mi infancia y mi adolescencia sentí mucha soledad. Me sentía incomprendido por mi orientación sexual y por no poder expresarla con calma y libertad. Nunca me sentí aceptado ni comprendido, porque con la gente con la que estaba no podía ser yo mismo ni me apetecía intentarlo, ya que no me incluían en su vida. Me ha costado mucho encontrar un círculo de personas que me acepten y me quieran de verdad”.

“Tener que vivir mi sexualidad de forma escondida hizo que me expusiera a situaciones bastante peligrosas, llegando incluso a sufrir abusos sexuales y abusos de poder en mis relaciones personales”.

La soledad no deseada y situación económica

Los testimonios muestran cómo la situación económica y territorial se entrelaza con la soledad no deseada en la juventud. La lejanía del pueblo respecto a Logroño, la escasez y el coste del transporte y la imposibilidad de asumir gastos cotidianos como un café o una caña limitan la participación en la vida social y reducen las oportunidades de conocer gente nueva. A ello se suma la necesidad de priorizar de manera casi exclusiva los estudios, la formación y la búsqueda de empleo, dedicando mucho tiempo a actividades individuales y no remuneradas, lo que desplaza a un segundo plano los vínculos sociales. Esta dinámica se refuerza con experiencias tempranas de quedarse solo en casa por las largas jornadas laborales de la madre, normalizando la soledad como algo habitual. En conjunto, la precariedad económica, la desconexión territorial y la carga de responsabilidades generan un círculo que restringe la vida social y profundiza el sentimiento de aislamiento.

“La distancia y desconexión de mi pueblo con la ciudad de Logroño, depender de horarios de autobuses escasos y caros (2,75€ el trayecto) que me limitan poder quedar con otras personas. El no poder gastar X dinero en el autobús o en tomar un café o una caña y decidir por lo tanto quedarme en casa ha afectado también el ver menos a otras personas y no poder permitirme conocer a gente. En ocasiones algunas amistades han puesto su coche para que yo pueda participar de eventos sociales y eso ha ayudado mucho a reforzar amigos”.

“Por otra parte, con esta situación laboral que intersecciona, he priorizado cualquier actividad académica, de formación o laboral, poniendo la energía en seguir creciendo esperando una oportunidad laboral mejor. Siendo frustrante el esfuerzo y el ritmo de emplear mi tiempo en actividades no remuneradas y mayoritariamente solitarias e individuales, me he visto desorganizando prioridades sociales. He desestimado en múltiples ocasiones estar con amigos, con conocidos o abrirme a otras personas por la insistencia en seguir haciendo por salir de esta situación económica”.

“Hay momentos en que estoy con ganas de salir o compartir con otros, pero por el tema económico no puedo. La verdad no hago nada para afrontarlo, me pongo a hacer otra cosa o me tiro en el sofá y ya. Cuando era niño también me tocó acostumbrarme, porque mi mamá nunca estaba y me dejaba solo por ir a trabajar. Yo me quedaba viendo la TV, pero a veces me daba miedo”.

La soledad no deseada y migración

Los testimonios reflejan cómo la experiencia migratoria se vincula estrechamente con la soledad no deseada en la juventud. Al dejar atrás el hogar, la familia, las amistades y el entorno conocido, se genera una sensación de pérdida y desarraigo que se acompaña de tristeza, añoranza y, a menudo, de sentirse excluidas o poco comprendidas en el nuevo contexto. Aunque se formen nuevas amistades o se inicien proyectos de vida (estudios, trabajo, pareja), muchas personas migrantes señalan que no logran encontrar la misma cercanía, confianza y cariño que dejaron en su lugar de origen.

Al mismo tiempo, aparece una presión por “adaptarse” y salir adelante, incluso cuando emocionalmente se está mal. Esta exigencia interna de seguir avanzando, estudiar o trabajar lejos de la red de apoyo habitual puede intensificar el sentimiento de soledad y la percepción de haber cometido un “error” al migrar. En conjunto, la soledad no deseada en contextos de migración no responde solo a la ausencia física de la familia y amistades, sino también a las dificultades para reconstruir vínculos significativos y sentirse plenamente parte del nuevo entorno.

Frases literales extraídas de los coloquios y entrevistas

“Las personas que migramos nos sentimos solas, y está bien estar mal. Estás dejando a tu casa, amigas, familia, hogar, recuerdo... lejos de ti. Pero también tenemos que obligarnos a adaptarnos para poder salir hacia adelante”.

“Dejar atrás...echo de menos a mi familia”.

“Estudio fuera de casa”.

“No soy de La Rioja, me mudé por mi pareja”.

“Me siento excluido muchas veces...estoy lejos de casa”.

“Vivo sola, soy de fuera de la ciudad y tengo mi familia y amigos fuera. Aquí he hecho amigos, pero no consigo la cercanía y cariño que necesito”.

“Vivo lejos de mi familia y amigos”.

“En Perú tenía mi carrera y trabajo y buscando algo mejor cometí el error de venirme, extraño mucho a mi familia allá en Perú”.

La soledad no deseada y relaciones sociales

Los relatos ponen de manifiesto que la soledad no deseada en la juventud está menos relacionada con “no tener gente alrededor” y más con la calidad de los vínculos. Muchas personas jóvenes describen tener relaciones sociales, incluso grupos de iguales, pero perciben esas relaciones como superficiales, sin espacio para hablar en serio de cómo se sienten. La soledad aparece cuando nadie pregunta “cómo estás”, cuando cuesta encontrar un círculo que acepte y quiera de verdad, o cuando se sienten invisibles y juzgadas, aunque estén físicamente acompañadas.

El miedo al rechazo y la presión por encajar actúan como barreras que refuerzan este aislamiento: se evita pedir ayuda para no parecer “débiles”, se esconden emociones y experiencias importantes y se mantiene una imagen de aparente normalidad. Al mismo tiempo, se señala el valor de las relaciones que sí cuidan: grupos que se abren a las personas nuevas, amistades que están “para lo bueno y lo malo”, espacios seguros donde se puede ser una misma sin miedo. La relación entre soledad no deseada y relaciones sociales se juega, por tanto, en esta tensión entre vínculos superficiales que aumentan el sentimiento de soledad y vínculos significativos que lo alivian y permiten reconstruir confianza y pertenencia.

Frases literales extraídas de los coloquios y entrevistas

“Me ha costado mucho encontrar un círculo de personas que me acepten y me quieran de verdad”.

“La soledad llega cuando sientes que nadie te entiende”.

“A veces solo quiero hablar con alguien... pero nadie pregunta cómo estoy”.

“Solo necesito que me escuchen, no que me tengan pena”.

“Que se interesen para lo bueno y lo malo, que no sean de aquí ya hemos disfrutado, ya estaremos”.

“En mi cuadrilla ha habido una situación con una persona nueva que, las chicas fuimos más receptivas y más abiertas a acoger a esta persona, pero la gran mayoría de los chicos son reticentes a ello”.

“A veces necesito contar algo bueno o malo... y no tengo con quién compartirlo”.

“Tengo muchas personas alrededor, pero pocas con las que sentirme realmente cerca”.

“La soledad no siempre es estar solo, a veces es no tener a nadie que te acompañe de verdad”.

“Me hubiese gustado que alguien me preguntara cómo estoy”.

“Me sentí un poco triste, en el sentido de que creo que no he hecho nada mal para que me dejen sola”.

“Sentía que fuera a donde fuera e hiciera lo que hiciera me sentía invisible”.

“Cuando estás en ella se ve el mundo una mierda, y aunque lo sea, luego trabajando en ti y buscando en zonas seguras encuentras al final gente que está para ti”.

“Nos sentimos inseguros... hay miedo al rechazo y a ser juzgados por casi cualquier cosa”.

“A veces puedes estar rodeado de gente y aun así sentirte solo”.

“A veces no queremos o no podemos compartir lo que sentimos, ni siquiera con nuestros amigos”.

“Tengo relaciones sociales, pero no hasta el punto de tener algo profundo, son relaciones superficiales, no me considero una persona muy sociable”.

“Nos cuesta pedir ayuda porque no queremos parecer débiles”.

“La presión por encajar hace que muchos jóvenes se sientan fuera de lugar”.

“A veces no falta gente, falta conexión real”.
“El miedo al rechazo hace que te escondas, aunque por dentro quieras gritar”.

La soledad no deseada y redes sociales

Los testimonios “Nos comunicamos más por redes, pero cada vez nos entendemos menos” y “Las redes sociales también pueden hacerte sentir más solo, aunque parezca lo contrario” resumen bien la paradoja que expresan muchos y muchas jóvenes. La interacción digital es constante: mensajes, historias, reacciones y comentarios ocupan gran parte del tiempo cotidiano. Sin embargo, esa comunicación rápida y fragmentada no siempre permite profundizar en cómo se encuentra la otra persona, ni sostener conversaciones en las que se puedan expresar emociones complejas. Se habla mucho, pero se escucha poco; se comparte contenido, pero no necesariamente se comparten vivencias en un sentido profundo. Esta desconexión entre cantidad de mensajes y calidad del vínculo alimenta la sensación de que “nadie me entiende de verdad” y refuerza la soledad no deseada.

Al mismo tiempo, las redes sociales pueden intensificar el aislamiento porque proyectan la imagen de que el resto lleva una vida social plena y feliz, mientras una se siente mal detrás de la pantalla. Desde fuera parece que hay mucha gente “cerca”, pero en realidad faltan espacios donde mostrarse vulnerable sin miedo a ser juzgada o ignorada. Cuando los contactos se limitan a reacciones rápidas o comentarios superficiales, se genera un vacío emocional que hace que la persona joven se perciba aún más sola, incluso rodeada de notificaciones. Así, las redes sociales pueden funcionar como una falsa solución a la soledad: dan una sensación de compañía inmediata, pero si no se acompañan de relaciones presenciales cuidadas y conversaciones sinceras que no terminan profundizando el sentimiento de desconexión y de no tener a nadie verdaderamente disponible.

Frases literales extraídas de los coloquios y entrevistas

“Nos comunicamos más por redes, pero cada vez nos entendemos menos”.

“Las redes sociales también pueden hacerte sentir más solo, aunque parezca lo contrario”.

La Soledad No Deseada y Refugios

Los relatos muestran que, ante la soledad no deseada, muchas personas jóvenes buscan refugios donde mitigar el malestar y sentirse, al menos por momentos, a salvo. Algunos de estos refugios son individuales y se apoyan en el consumo cultural y el ocio: ver series, escuchar música, jugar o dormir funcionan como formas de desconexión emocional que permiten “no pensar” o aliviar la sensación de vacío. En otros casos, el refugio se sitúa en la propia mente, a través del sobre pensar, la reflexión constante o incluso la disociación, estrategias que pueden dar una ilusión de control, pero que a la larga tienden a reforzar el aislamiento y la distancia respecto a los demás.

Al mismo tiempo, aparecen refugios vinculados a espacios y actividades donde se construyen vínculos más seguros: asociaciones y fundaciones en las que se sienten acogidos, actividades deportivas o culturales como la gimnasia rítmica o las danzas regionales, y el contacto con compañeras y compañeros que ofrecen apoyo y pertenencia. Estos entornos actúan como factores protectores frente a la soledad no deseada, porque permiten compartir experiencias, generar confianza y experimentar reconocimiento. La combinación de refugios individuales y colectivos evidencia, por tanto, la necesidad de garantizar espacios juveniles seguros, accesibles y estables donde el ocio, la participación y el cuidado mutuo puedan convertirse en una alternativa real al aislamiento.

Frases literales extraídas de los coloquios y entrevistas

“Me refugiaba en las series, en la música, en juego, yendo a espacios donde me sentía seguro como asociaciones y fundaciones (APIR, PIONEROS...)”

“Juego con la niña, duermo, disocio, sobrepienso, reflexiono...”

“Mi vida, practicaba gimnasia rítmica y danzas regionales, entonces me refugiaba en ello y en los y las compañeras”.

2.4 Sistematización de los resultados de las encuestas.

Técnica de recogida de datos

Encuesta a través de panel online a panelistas con edades comprendidas entre los 15 y 29 años.

Ámbito

Regional

Universo

Personas de entre 15 y 29 años residentes en La Rioja.

Diseño muestral

Tamaño final de la muestra: 231 encuestas

Selección de la muestra: Afijación proporcional en base a cuotas por sexo (mujeres y hombres) y edad (15-19, 20-24 y 25-29 años).

Error muestral: asumiendo muestreo aleatorio simple para un nivel de confianza del 95 % (dos sigmas) y $P*Q=0,5$, el error de muestreo es de 6,5% para la totalidad de la muestra.

Trabajo de campo: Encuestas realizadas entre el 27 de mayo y el 1 de octubre de 2025.



La explotación de la encuesta se ha podido llevar a cabo gracias a la colaboración de La Universidad de La Rioja.

2.3 Sistematización de los resultados de las encuestas.

Desde mayo a octubre de 2025 se ha pasado un cuestionario online con una batería de 32 preguntas realizadas con la herramienta Google Forms.

Estas preguntas están, en parte comparadas con el estudio nacional mencionado anteriormente "El estudio sobre juventud y soledad no deseada en España" del Observatorio estatal de la Soledad No Deseada, promovido por la Fundación ONCE en colaboración con Ayuda en Acción.

A continuación, desarrollamos los principales hallazgos:

Gráfico 1. Distribución por sexo

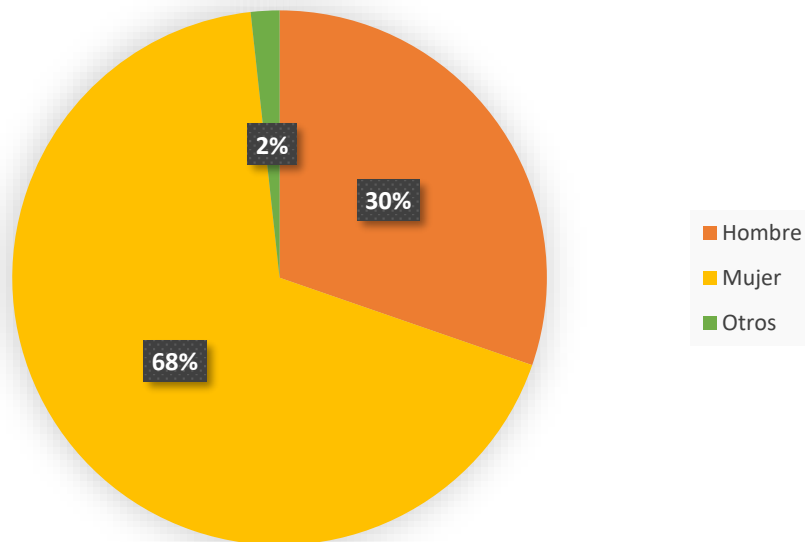


Gráfico 2. Estado civil

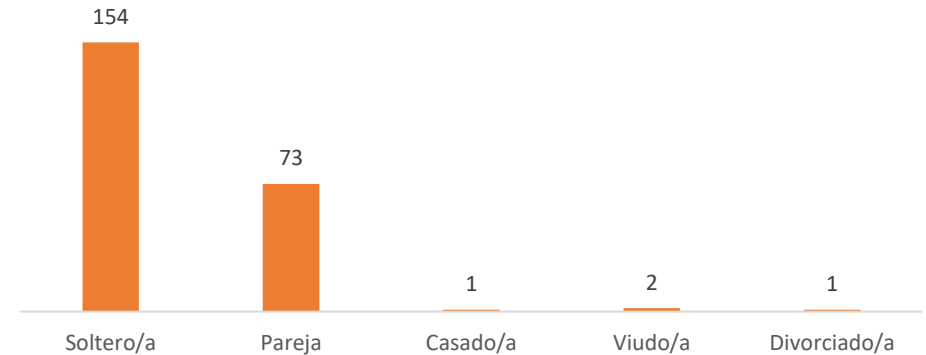
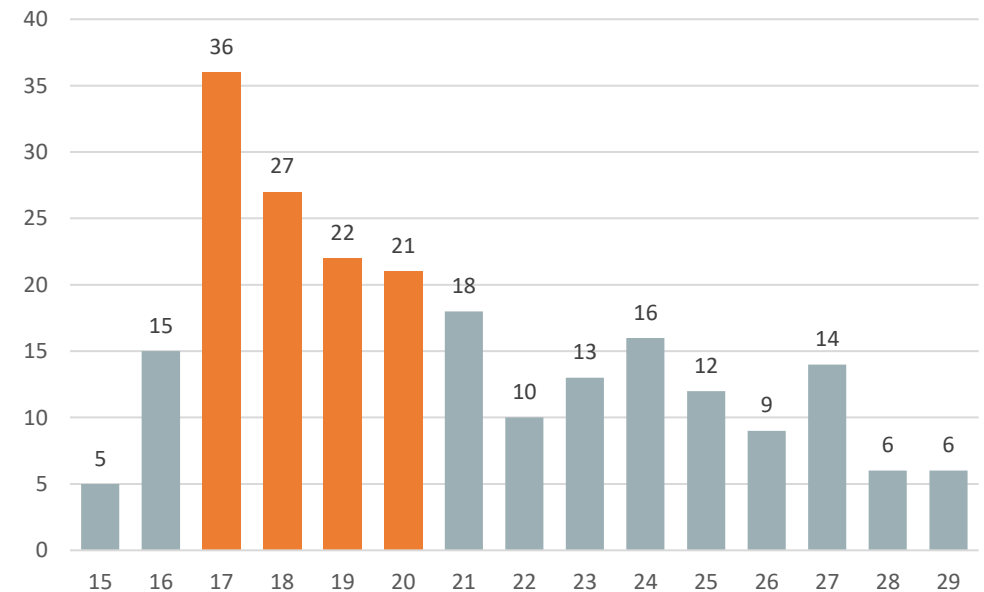
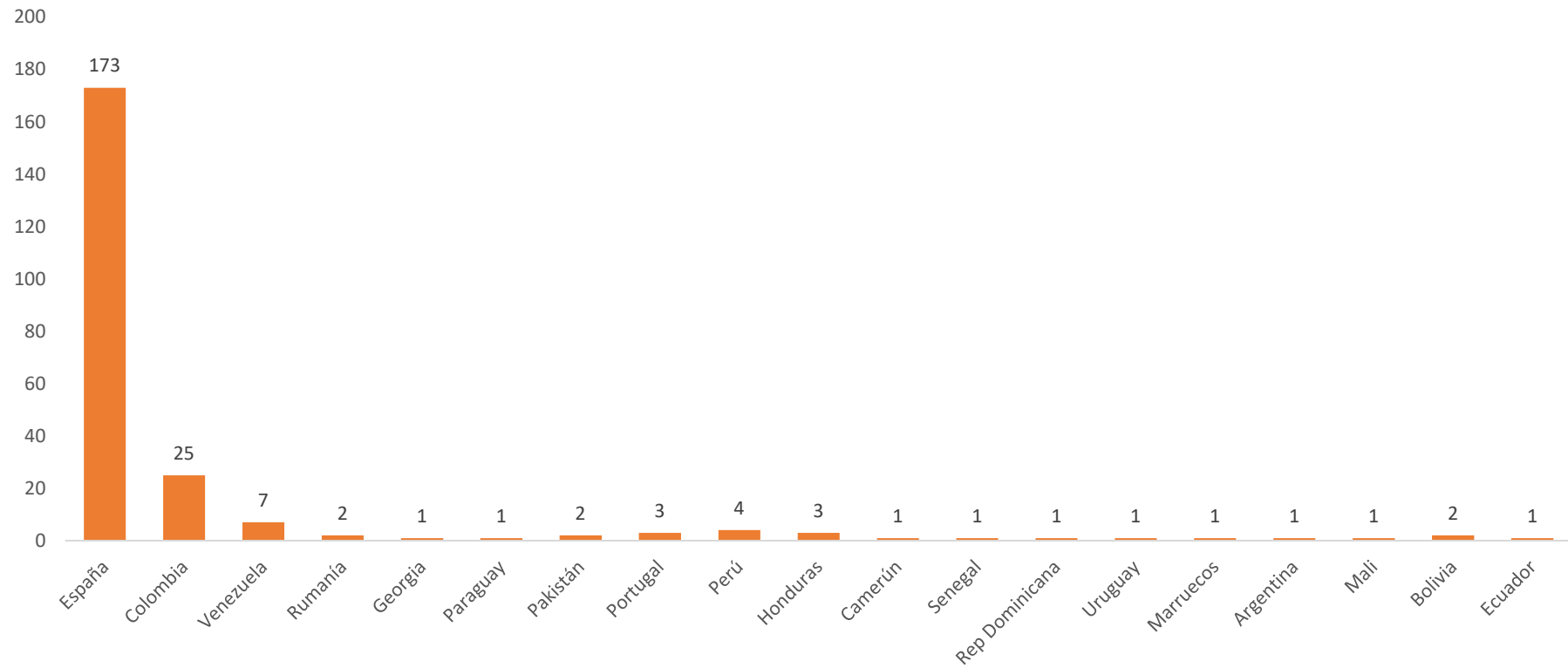


Gráfico 3. Edad

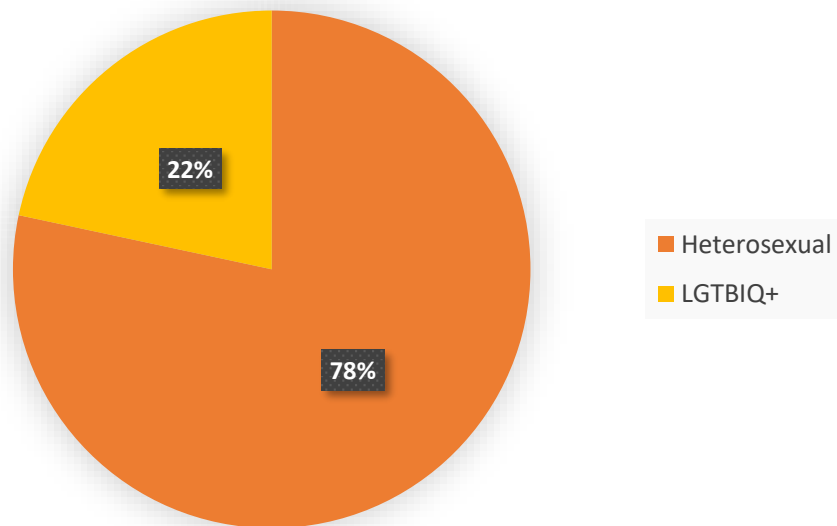


El grueso de la muestra se sitúa entre jóvenes de 17 a 20 años.

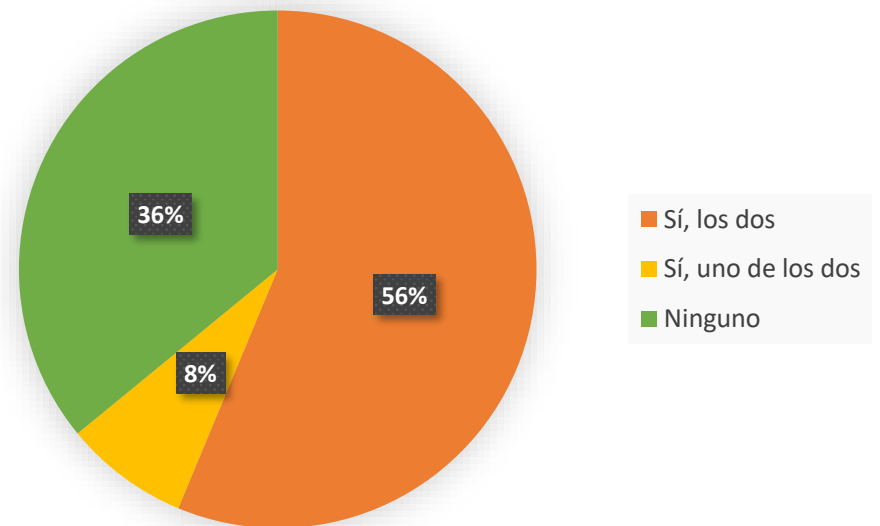
Gráfica 4. País de nacimiento



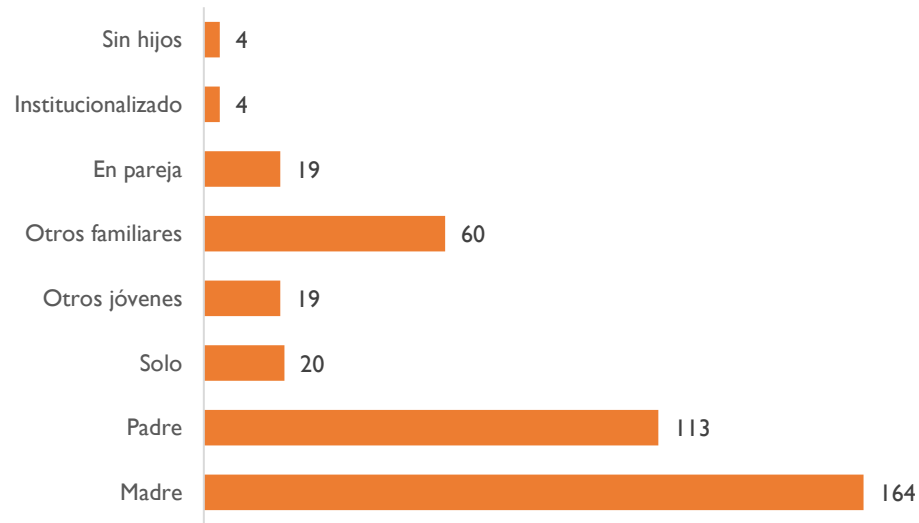
Gráfica 5. Orientación sexual



Gráfica 6. ¿Tus madres y/o padres han nacido en España?



Gráfica 7. Unidad de convivencia



Gráfica 8. Situation económica

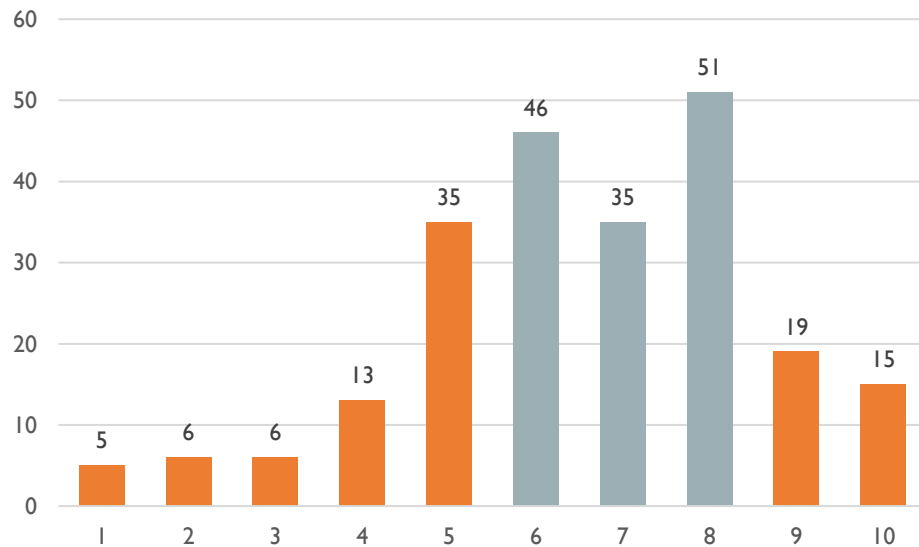
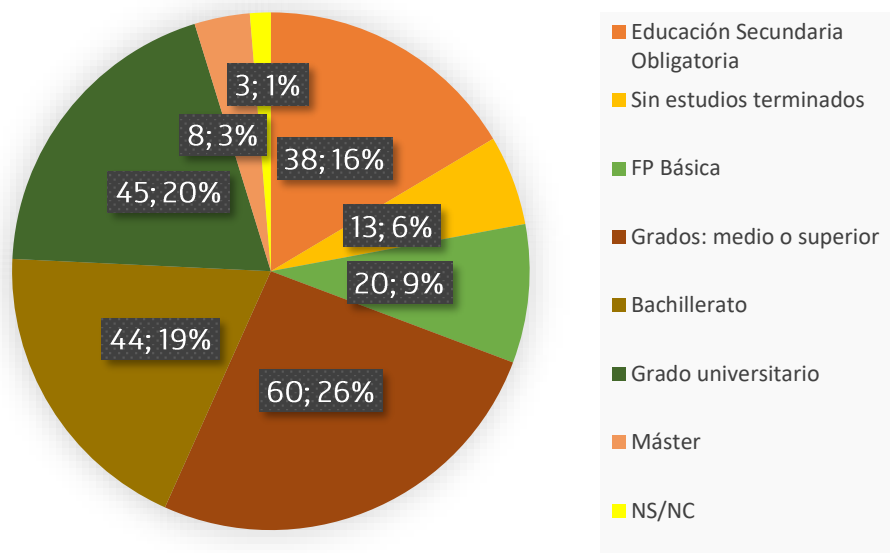


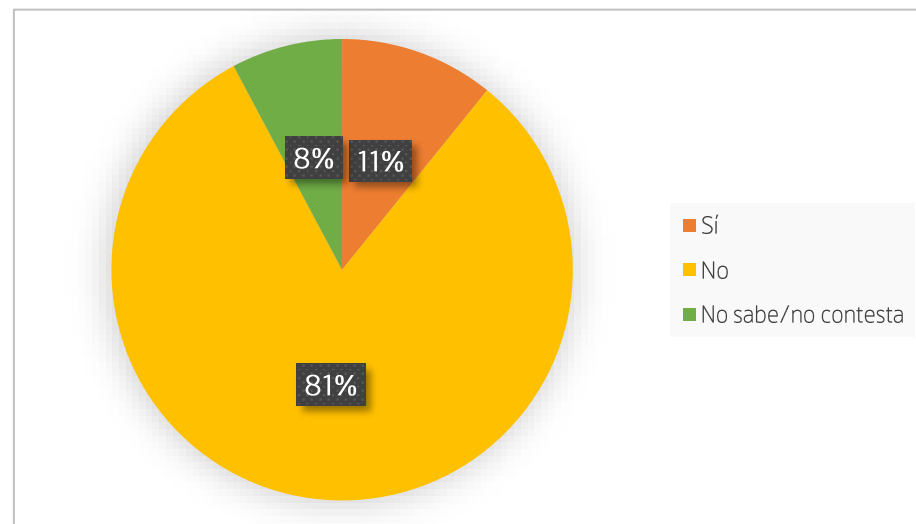
Tabla 3. Municipio de pertenencia

Municipio	nº	Municipio	nº
Logroño Centro	74	Cenicero	1
Logroño Este	19	Haro	8
Logroño Oeste	47	Ábalos	4
Logroño Sur	12	Alberite	2
Logroño Norte	13	Castañares de Rioja	1
Logroño (El Cortijo, La Estrella Varea, Yague)	9	Cuzcurrita del Río Tirón	1
Villamediana de Iregua	4	Zarzosa	1
Arrubal	1	Hormilleja	1
Calahorra (murillo de Calahorra)	3	Villanueva de Cameros (Aldeanueva de Cameros)	1
Lardero	10	Torrecilla en Cameros	1
Entrena	2	El Rasillo de Cameros	2
Enciso	2	Santo Domingo de la Calzada	1
Medrano	1	Villalba de Rioja	1
San Vicente de la Sonsierra (Peciña, Rivas de Tereso)	6	Total	231
Arnedo	3		

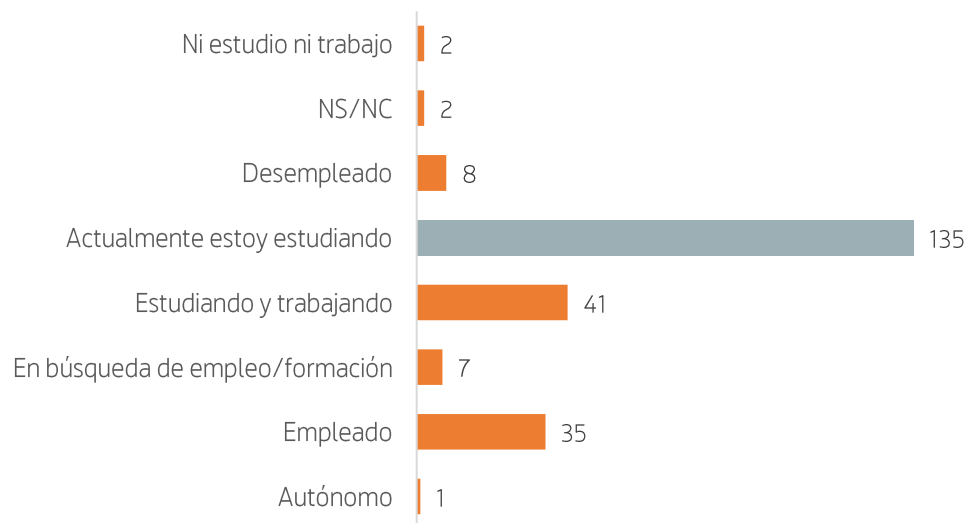
Gráfica 9. Nivel de estudios



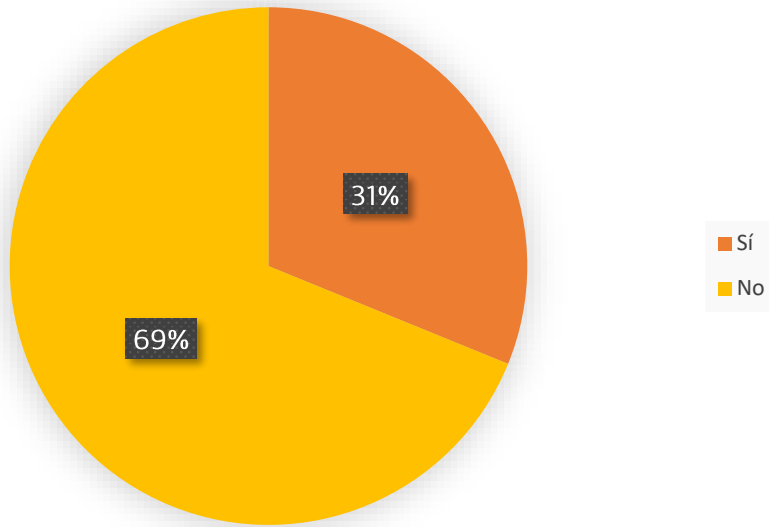
Gráfica 11. ¿Tienes reconocido algún grado de discapacidad o de dependencia?



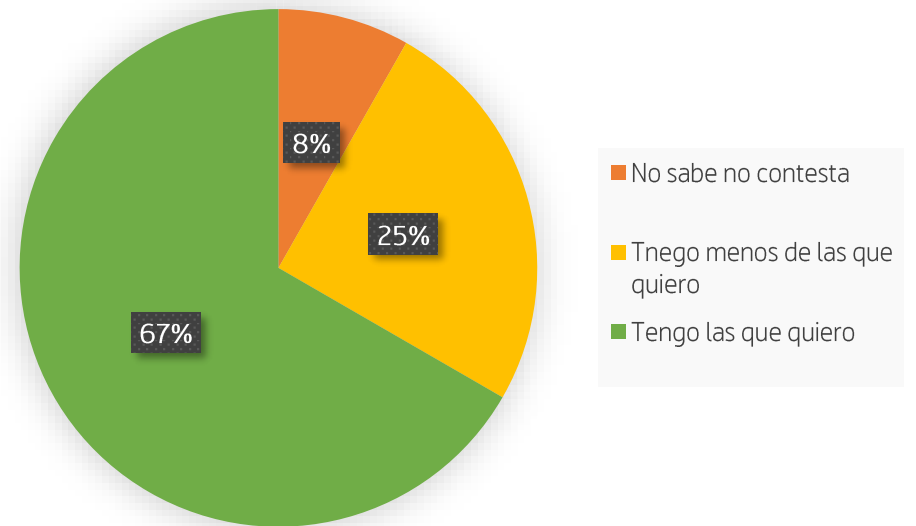
Gráfica 10. Situación laboral



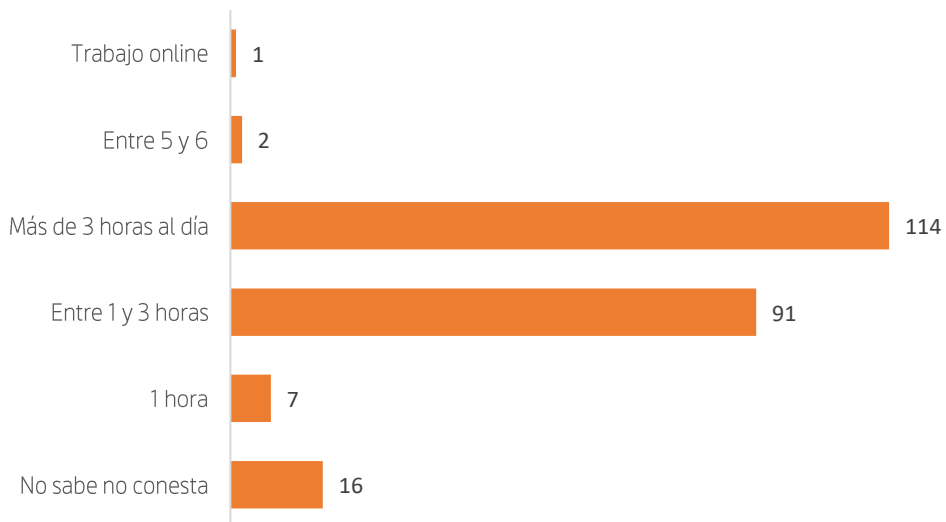
Gráfica 12. ¿Sientes que tienes más relaciones sociales por internet que de forma presencial?



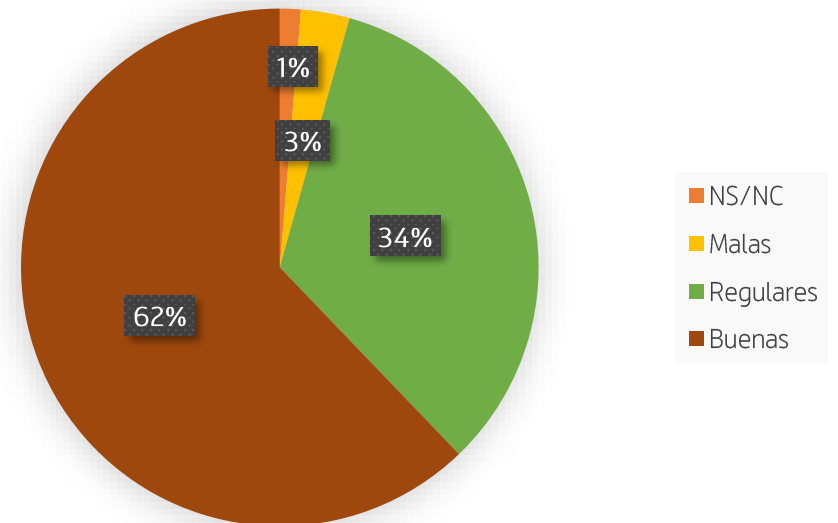
Gráfica 14. ¿Cuántas relaciones sociales tienes?



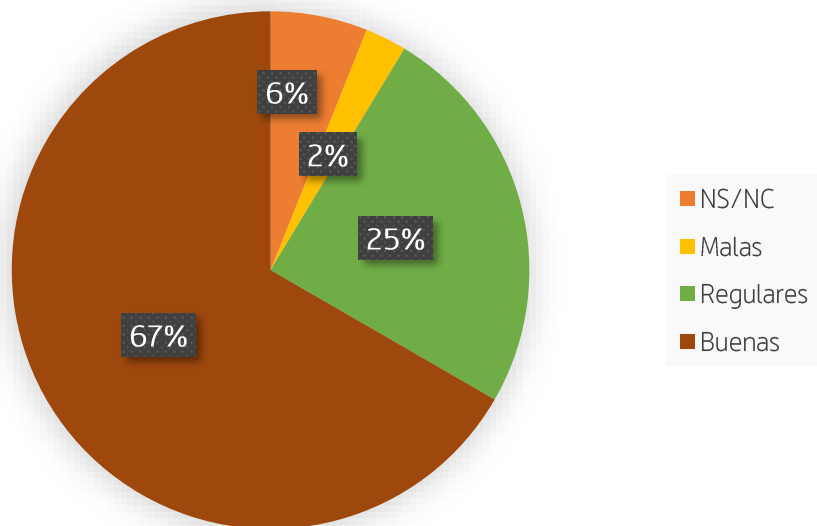
Gráfica 13. ¿Cuántas horas estás online?



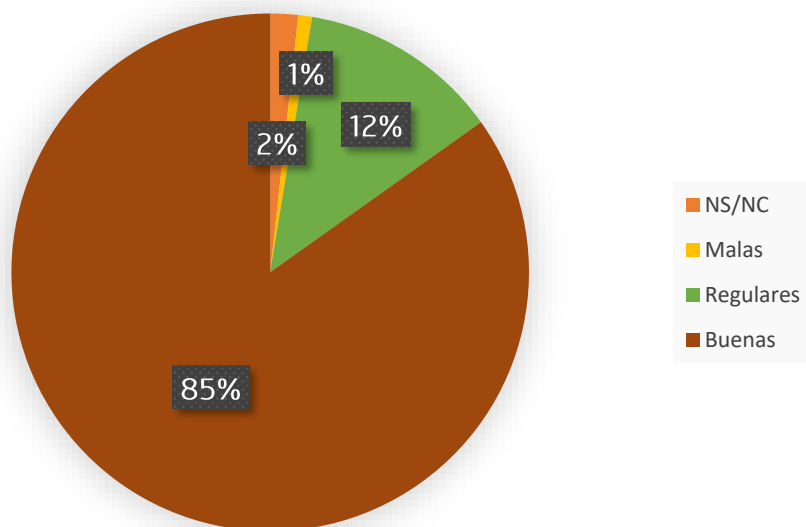
Gráfica 15. ¿Cómo dirías que son las relaciones con la familia?



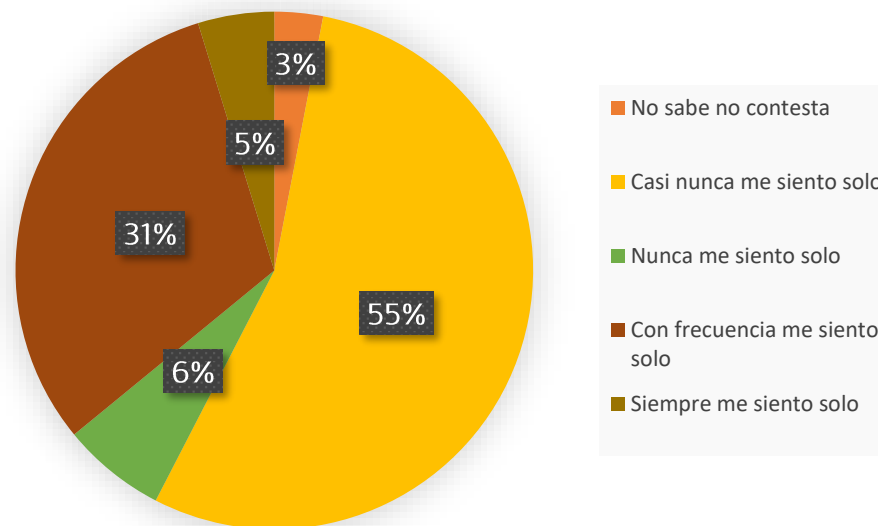
Gráfica 16. ¿Cómo dirías que son las relaciones con tus compañeros de estudio?



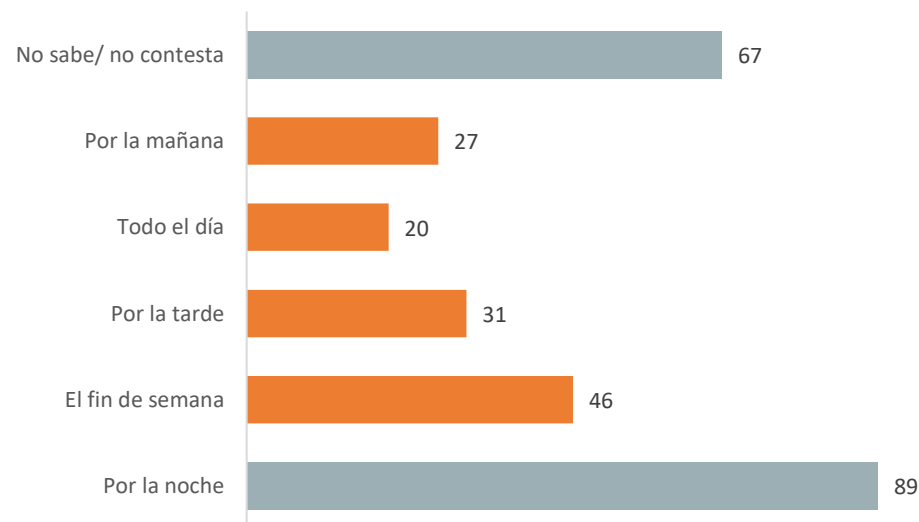
Gráfica 17. ¿Cómo dirías que son las relaciones con tus compañeros de trabajo?



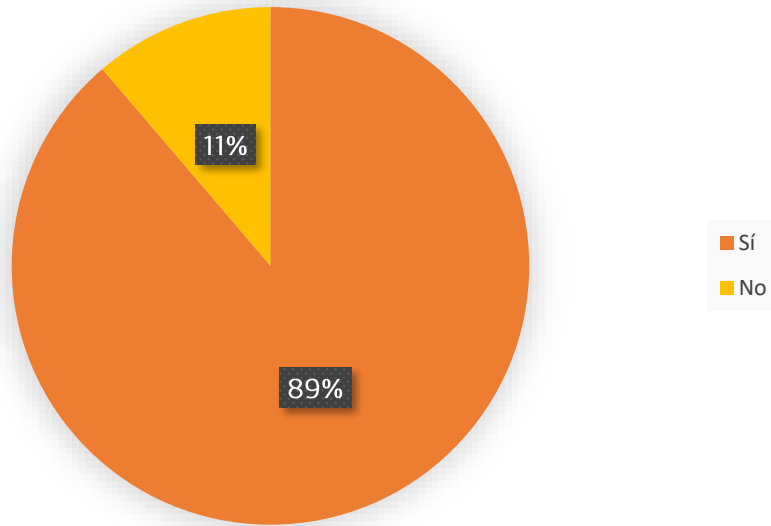
Gráfica 18. ¿Con qué frecuencia te sientes solo?



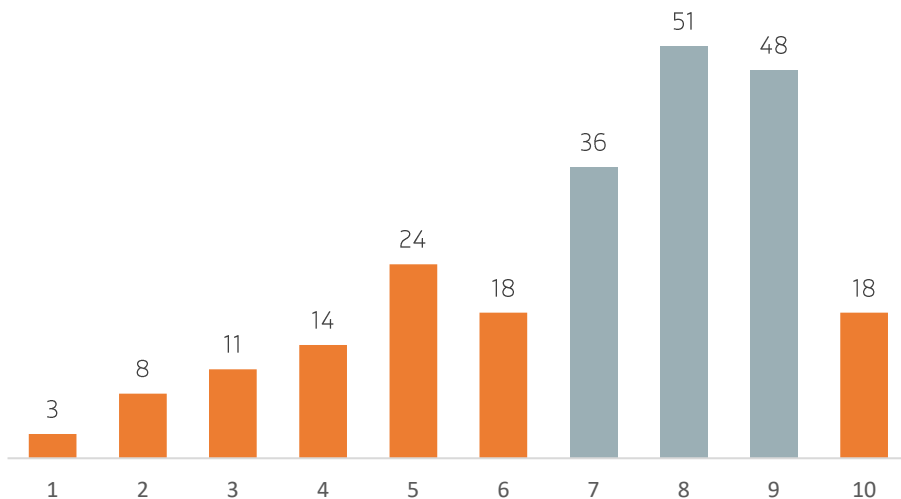
Gráfica 19. ¿En qué momento te sientes solo?



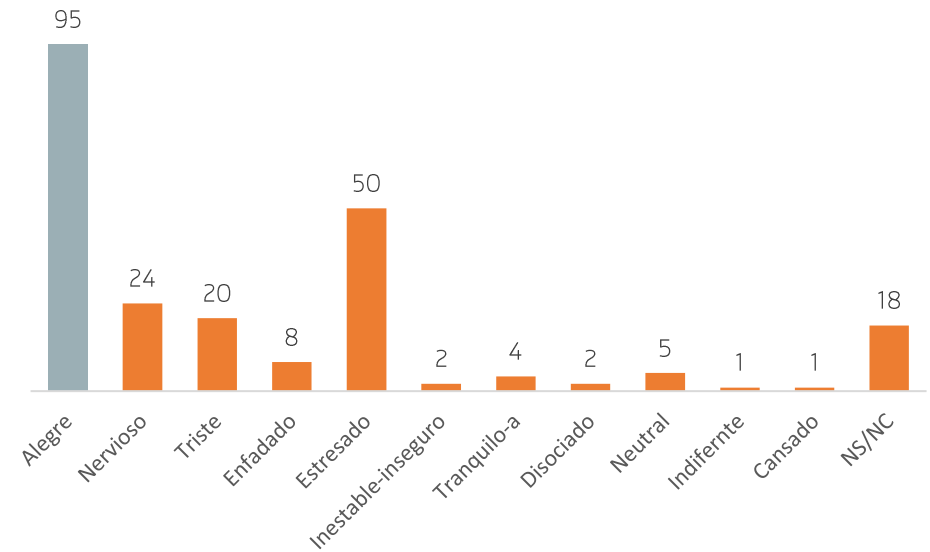
Gráfica 20. ¿Tienes alguna-s personas que puedan ayudarte ante situaciones complejas? (ejemplos: prestarte dinero, compartir un problema emocional grave, otros).



Gráfica 21. ¿Cuál es tu nivel de confianza en las relaciones sociales? 1 no confío nada y 10 confío totalmente



Gráfica 22. ¿Cómo consideras que es tu estado emocional más habitual?

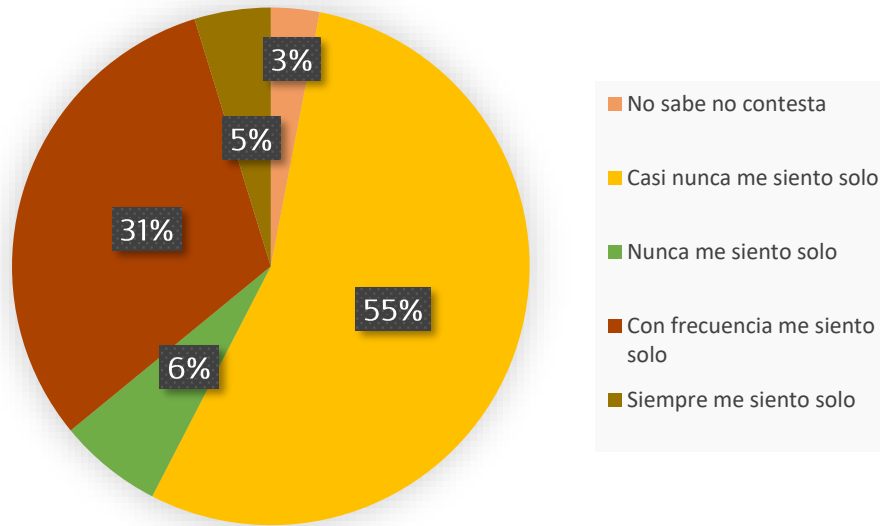


Gráfica 23. ¿Qué tipo de actividades realizas fuera de tu ámbito laboral o educativo?

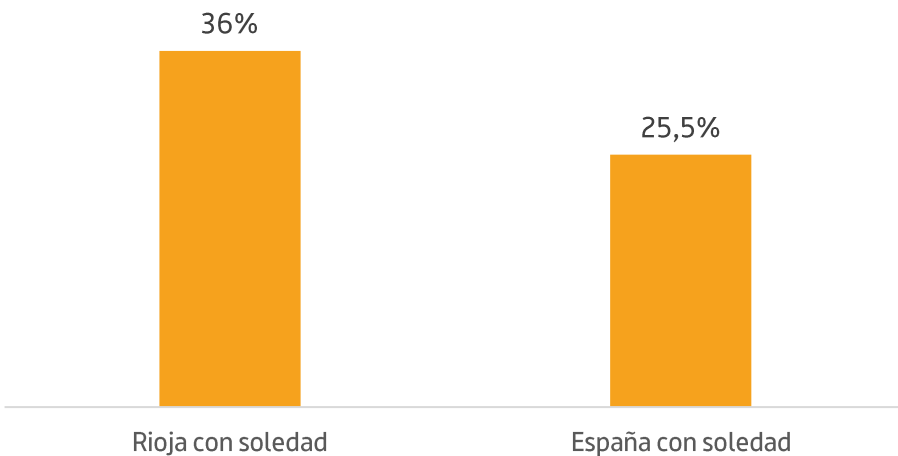


1. Datos globales soledad no deseada

Gráfica 24. ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?

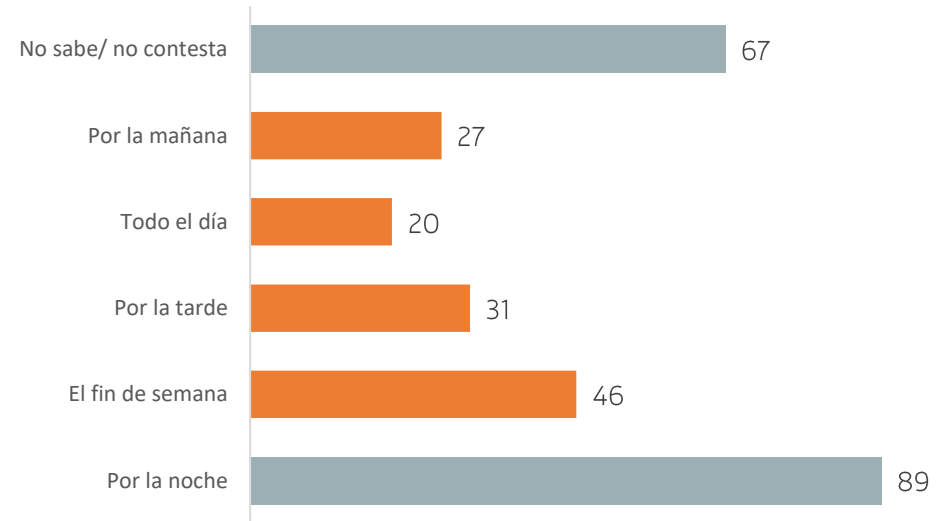


Gráfica 25. Comparativa soledad La Rioja y España



A continuación, realizamos un cruce de variables con la pregunta “¿con qué frecuencia te sientes solo-a?” y realizamos una comparación con el Estudio Nacional de soledad No Deseada.

Gráfica 26. ¿En qué momento te sientes solo-a?



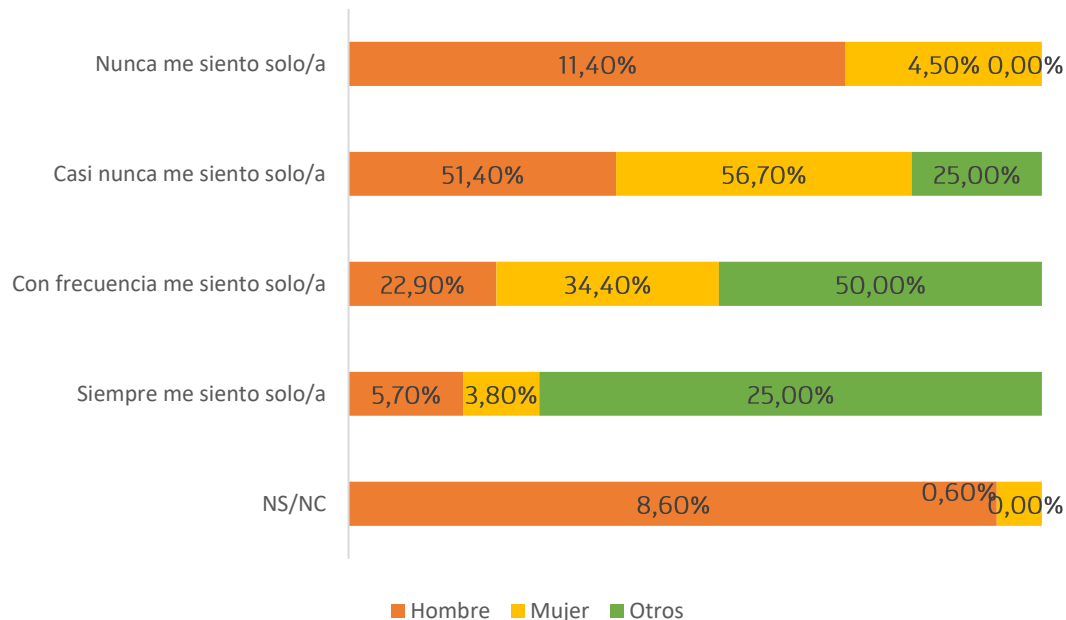
El 36% de la población juvenil en La Rioja manifiestan sentimientos de soledad no deseada, frente al 25.5% de la media en España.

2. Soledad no deseada y diversidad

La percepción de soledad no deseada por sexo de forma global en La Rioja, sigue la tendencia del estudio realizado en el ámbito nacional, siendo más frecuentes en **mujeres 38,2% que en hombres 28,6%**, si bien hay un elemento diferenciador importante, entre quienes declaran sentirse siempre solos, la cifra es más alta en el sexo masculino **5,7% que en el femenino 3,8%**.

El elemento realmente alarmante son las cifras entre **quienes no se identifican dentro del sexo masculino o femenino**, las cifras globales de sentirse en situación de soledad no deseada son del **75%**.

Gráfica 27. ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?
Distribución por sexo



Quiénes se sienten siempre solos-as

- Quiénes declaran un sexo diferente al masculino-femenino presentan un 25% .
- Masculino 5,7%.
- Femenino 3,8%.

Quiénes manifiestan sentirse con frecuencia solos-as

- Quiénes declaran un sexo diferente al masculino-femenino presentan un 50%.
- Masculino 22,9%.
- Femenino 34,4%.

Quiénes sienten sentimientos de soledad globalmente

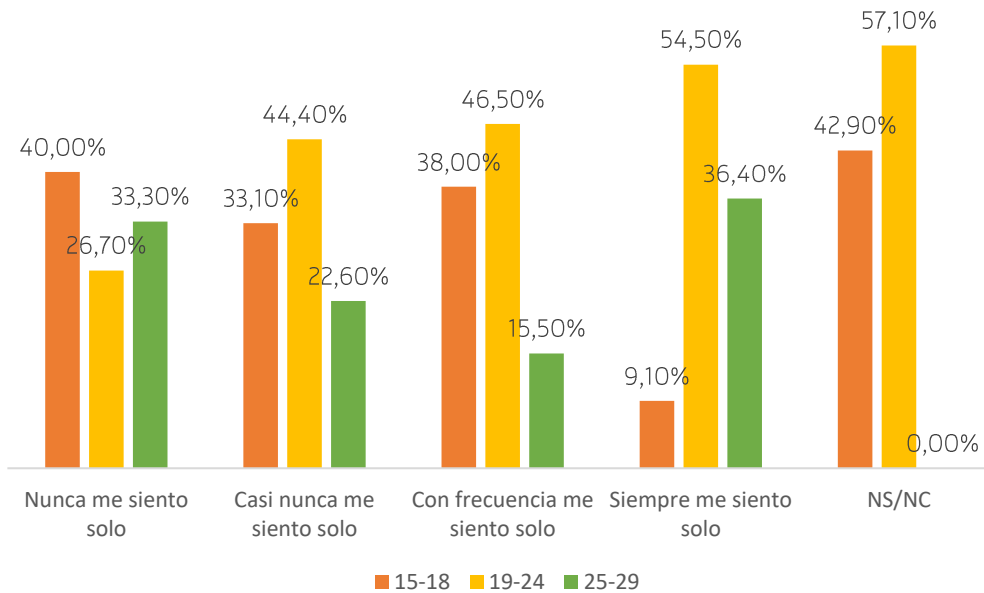
- Quiénes declaran un sexo diferente al masculino-femenino presentan un 75%.
- Masculino 28,6%.
- Femenino 38,2%.

En el ámbito estatal la prevalencia de soledad no deseada es:

- Femenino 31,1
- Masculino 20,2%

2. Soledad no deseada y diversidad

Gráfica 28., ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?
Distribución por grupos de edad



En La Rioja, quienes sienten más una situación de soledad permanente están en la franja 19-24 años 54,50%; les siguen la franja 25-29 años 36,40% y finalmente la tasa más baja 9,10% entre los 15-18 años.

En el ámbito estatal, la franja de edad que mayor afecta está entre 22 años y 27 años, alcanzando el máximo del 31,6%.

RIOJA: 54,50% (19-24); 36,40% (25-29); 9,10% (15-18)

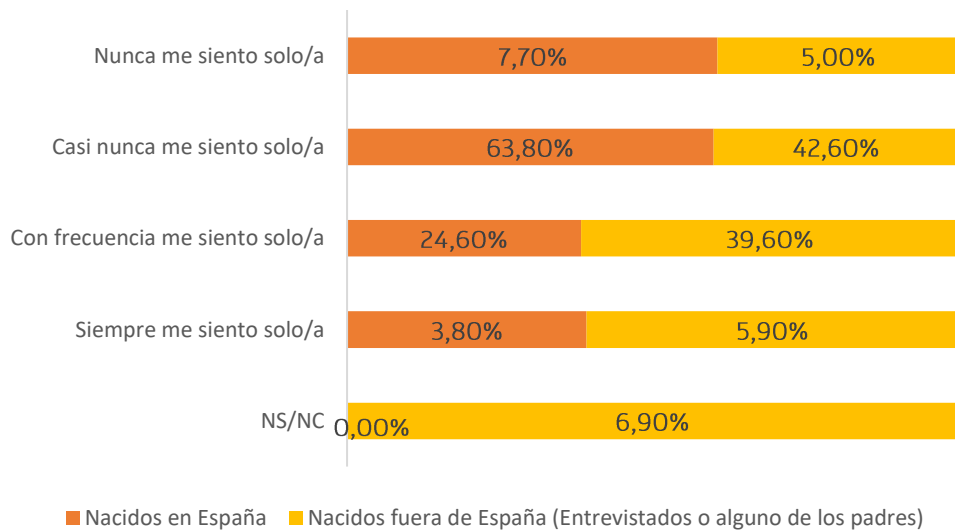
ESTATAL: El 31,6% de las y los jóvenes entre 22 y 27 años son las y los más afectados por la soledad no deseada.

2. Soledad no deseada y diversidad

Se observa una claridad importante en la prevalencia de la soledad no deseada más altas en los nacidos fuera de España 45,5% a diferencia del 28,4 de los nacidos en España.

Sigue igualmente la tendencia estatal, nacidos fuera de España 32,8 y 23,3% nacidos en España, si bien las diferencias son más significativas en La Rioja.

Gráfica 29 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?
Nacidos en España y fuera de España



Quiénes se sienten siempre solos

- Nacidos en España 3,8%.
- Nacidos fuera de España 5,9%.

Quiénes manifiestan sentirse con frecuencia solos

- Nacidos en España 24,6%.
- Nacidos fuera de España 39,6%.

Quiénes manifiestan sentirse solos

- Nacidos en España 28,4%
- Nacidos fuera de España 45,5%

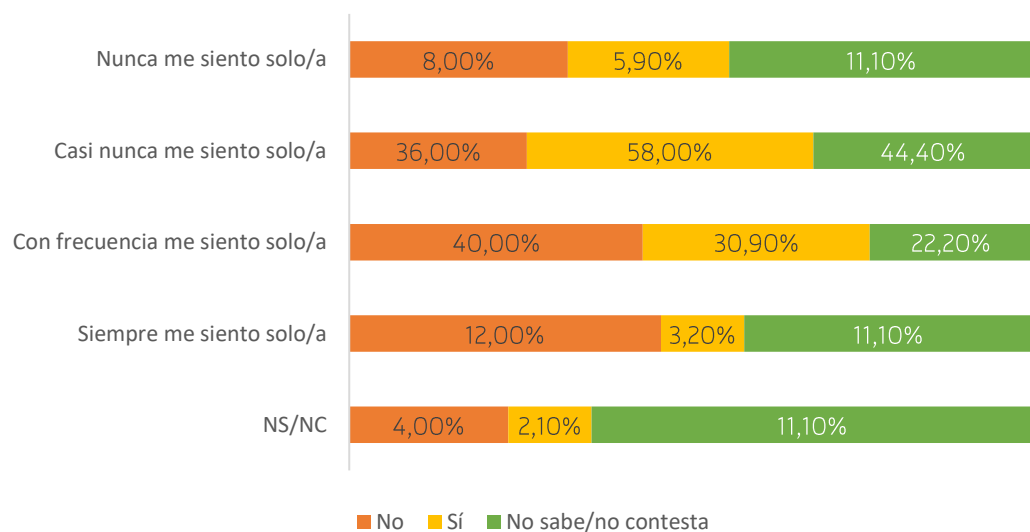
En el ámbito Estatal: Prevalencia de soledad

- Nacidos en España 23,3%
- Nacidos fuera de España 32,8%

2. Soledad no deseada y diversidad

La prevalencia de la soledad no deseada en personas con diversidad funcional es del **34,1%**, aquí se refleja una diferencia significativa menor con la media estatal que está en el **54,5%**.

Gráfica 30 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?
Diversidad funcional



Quiénes sienten soledad en la Rioja

- 34,1%

En el ámbito Estatal:

- 54,5%

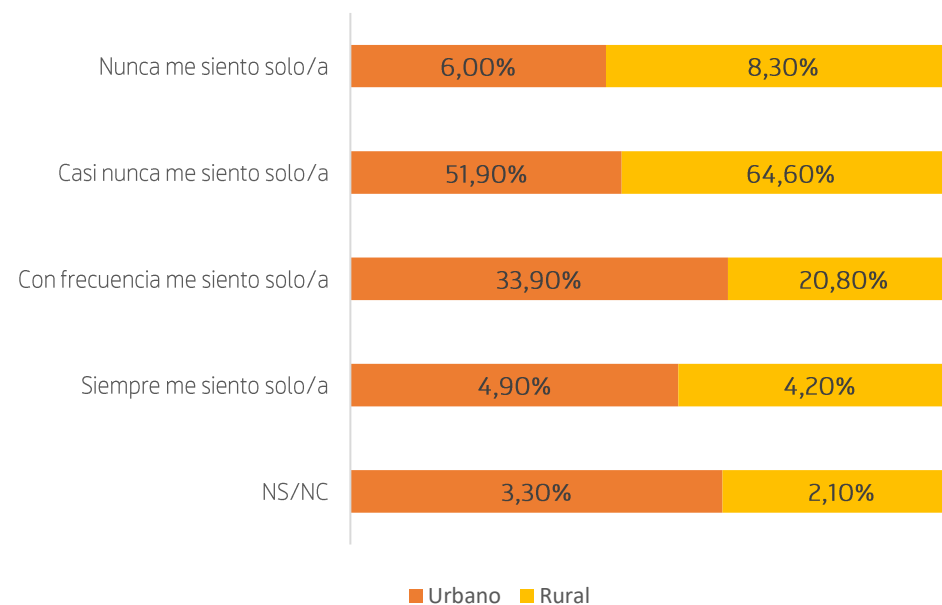
2. Soledad no deseada y diversidad

En La Rioja existe una mayor prevalencia de soledad no deseada en la población juvenil que vive en **contexto urbano (Logroño) 38,8%** de la que lo hace en el **ámbito rural 25%**.

Con respecto a la media de ciudades entre **100.000 y 500.000 habitantes a nivel estatal es de 27,9%**, la prevalencia en Logroño es bastante superior. Y también lo es en la comparativa con el **medio rural que es del 18,9%**.

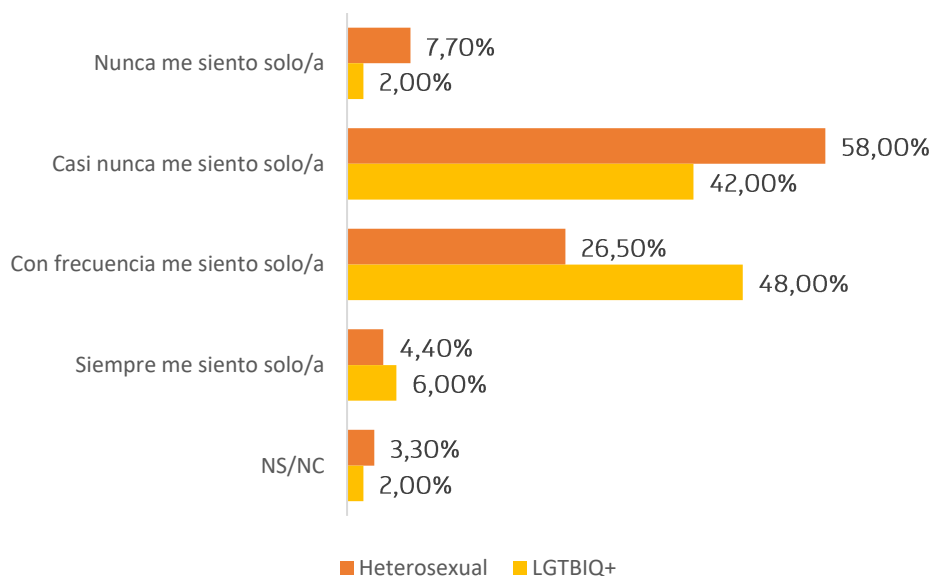
RIOJA: URBANO 38,8% Y RURAL 25%
NIVEL ESTATAL: CIUDADES (100.000-500.000) 27,9% y
RURAL 18,9%.

Gráfica 31 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?
Distribución por residencia urbana o rural



2. Soledad no deseada y diversidad

Gráfica 32 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a?
Distribución por orientación sexual



La prevalencia de soledad no deseada por orientación sexual en La Rioja es más alta en la población que se declara LGTBIQ+ **48%**, frente al **26,5%** de la población heterosexual.

Estas cifras siguen la correlación a nivel estatal LGTBIQ+ **39.7%** y heterosexual **22.7%**, si bien en La Rioja las cifras son más altas, sobre todo en la población LGTBIQ+.

La prevalencia de la soledad no deseada por orientación sexual en La Rioja presenta las siguientes características:

Quiénes se sienten siempre solos-as.

- Heterosexuales 4,40%.
- LGTBIQ+ 6%.

Quiénes manifiestan sentirse con frecuencia solos-as.

- Heterosexuales 26,5%.
- LGTBIQ+ 48%.

Quiénes sienten sentimientos de soledad globalmente

- Heterosexuales 30,9%
- LGTBIQ+ 54%

En el ámbito Estatal:

- Prevalencia de soledad
- Heterosexuales 22,7%
- LGTBI 39,7%

3. Soledad no deseada según contexto

Situación económica

En La Rioja, la diferencias entre quienes tienen una situación económica de mucha “inestabilidad económica” y los que están “muy estables”, se correlaciona directamente con sentimientos de soledad no deseada.

Quienes tienen una **situación económica desfavorable** sienten la soledad no deseada **34,3 %**, mientras que en el otro extremo de **muy estables económicamente es del 9,8%**. Más allá de los extremos y jugando con criterios como sentirse solo a veces las cifras expresan mucha diversidad.

En la comparativa con la **media Estatal** también se observan unas altas diferencias, la prevalencia de la soledad no deseada con **mucha dificultad económica es del 59.9%**, mientras con **mucha facilidad es del 11,7%**.

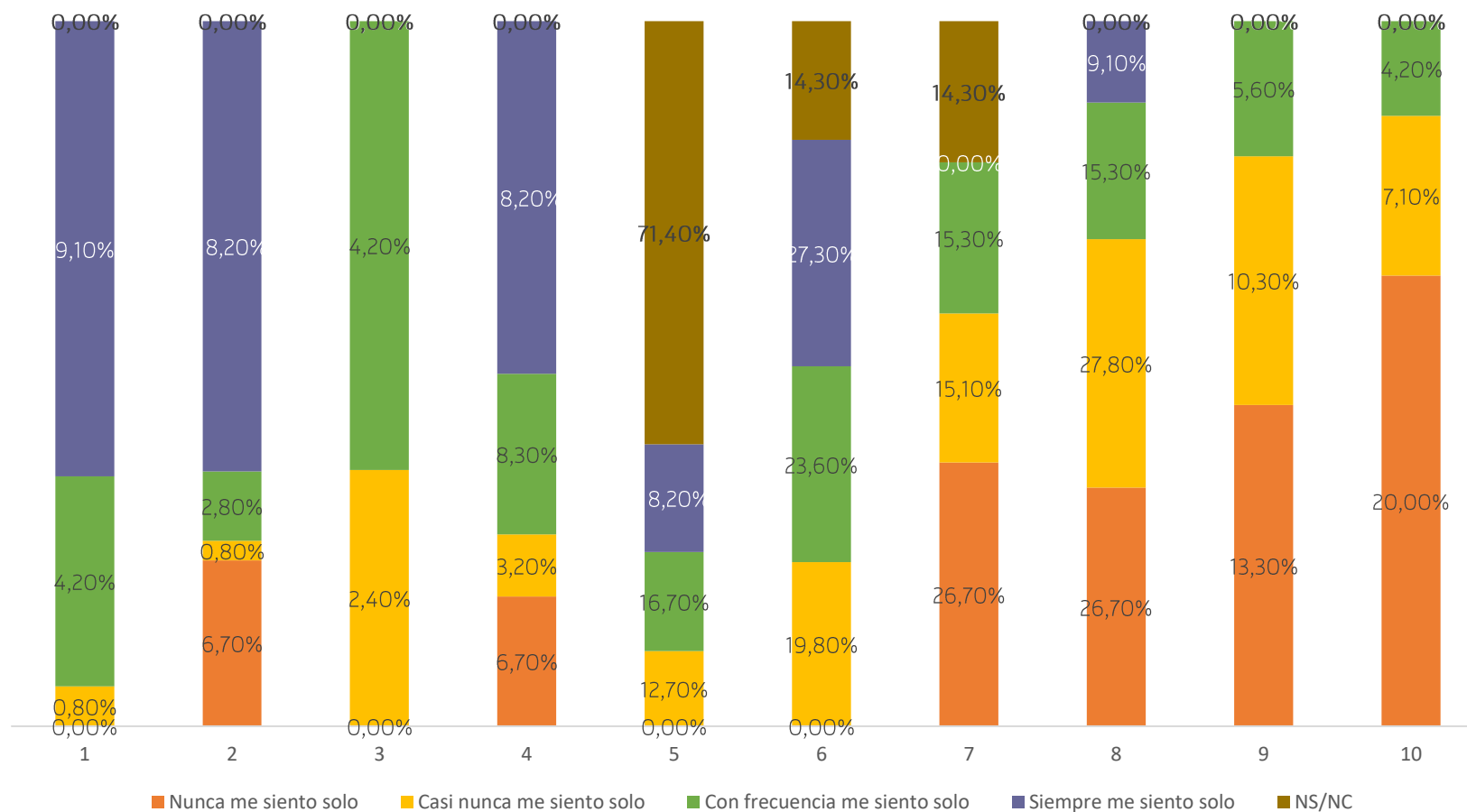
RIOJA: Situación de **inestabilidad económica** y sentirse solo **34,3%**, mientras en **situación económica muy estable** es del **9,8%**.

ESTATAL: Situación de mucha **dificultad económica** es del **59,9%** y de **facilidad económica** es del **11,7%**.



3. Soledad no deseada según contexto

Gráfica 33 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Distribución por situación económica 1 menor capacidad económica, 10 mayor capacidad económica



3. Soledad no deseada según contexto

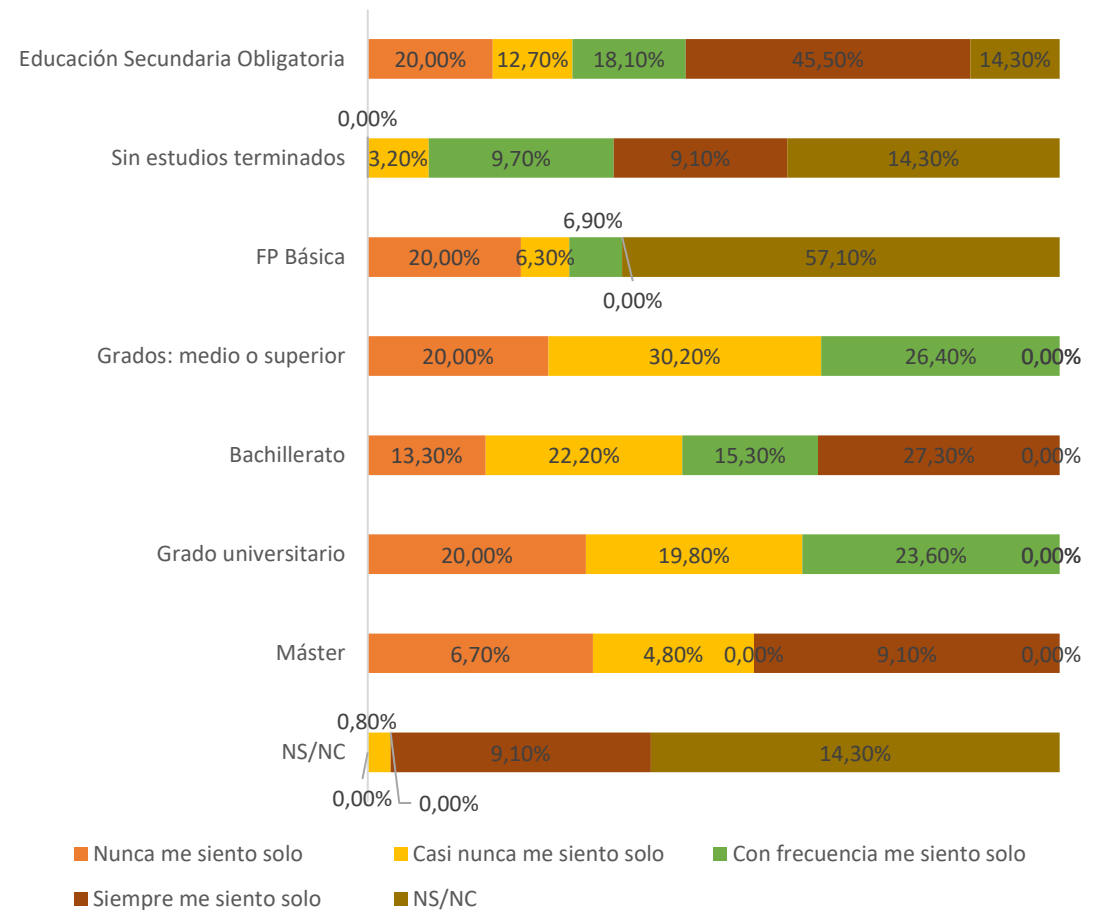
En La Rioja la situación con respecto a la soledad no deseada en el ámbito educativo es muy diversa, si bien, lo más destacado es en la ESO donde un 45.5% manifiestan sentirse siempre solos, también significativo en bachillerato que la cifra es del 27.3%.

En el ámbito estatal, se mide y se observa según la repetición de curso, observándose una mayor prevalencia entre quienes han repetido curso 31% y quienes no han repetido 21.3%.

RIOJA: 45,5% se sienten siempre solos en la ESO y en bachillerato es el 27,3%.

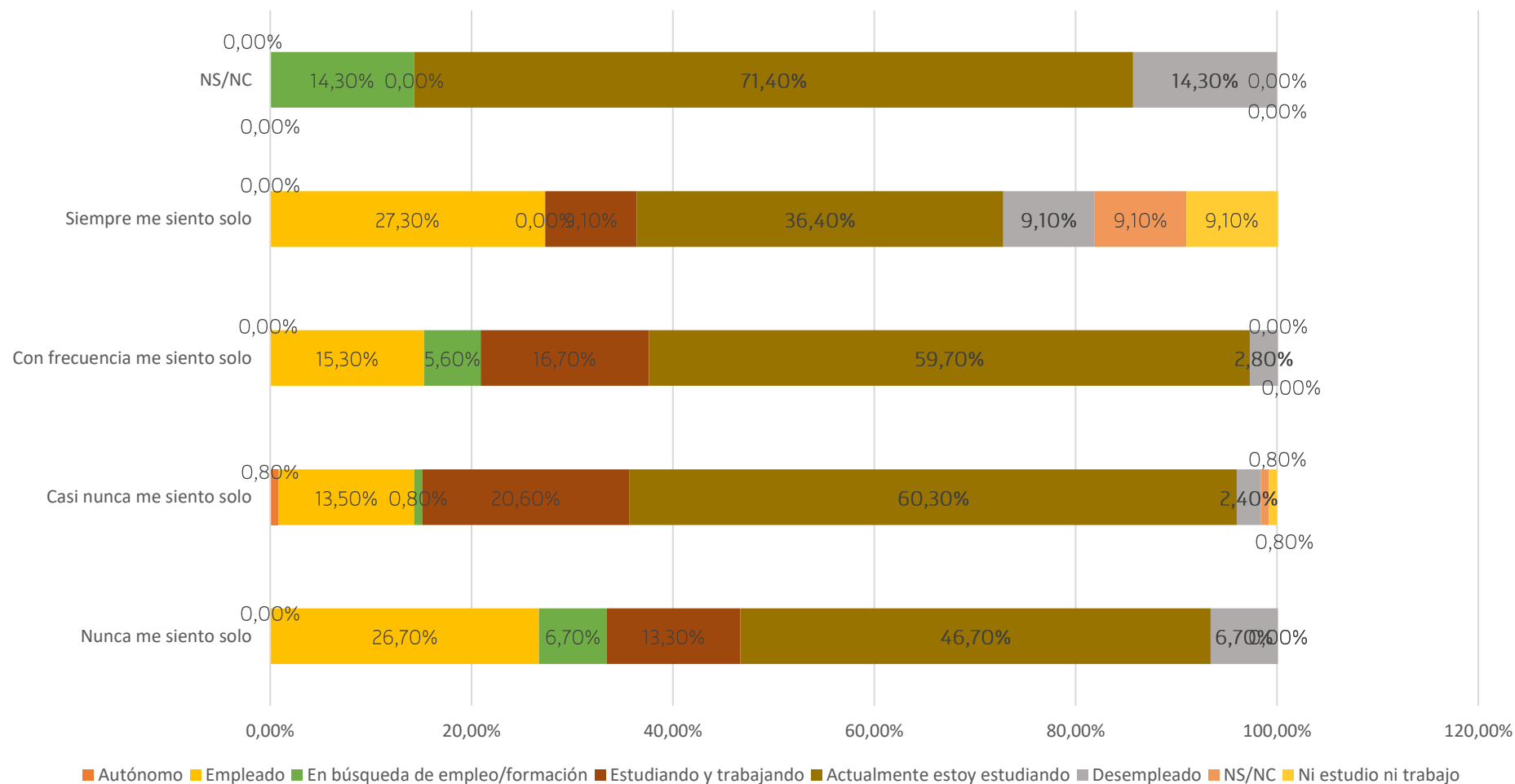
ESTATAL: 31% soledad no deseada entre los-las que repiten curso, 21,3% entre los que repiten.

Gráfica 34 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Distribución por situación educativa



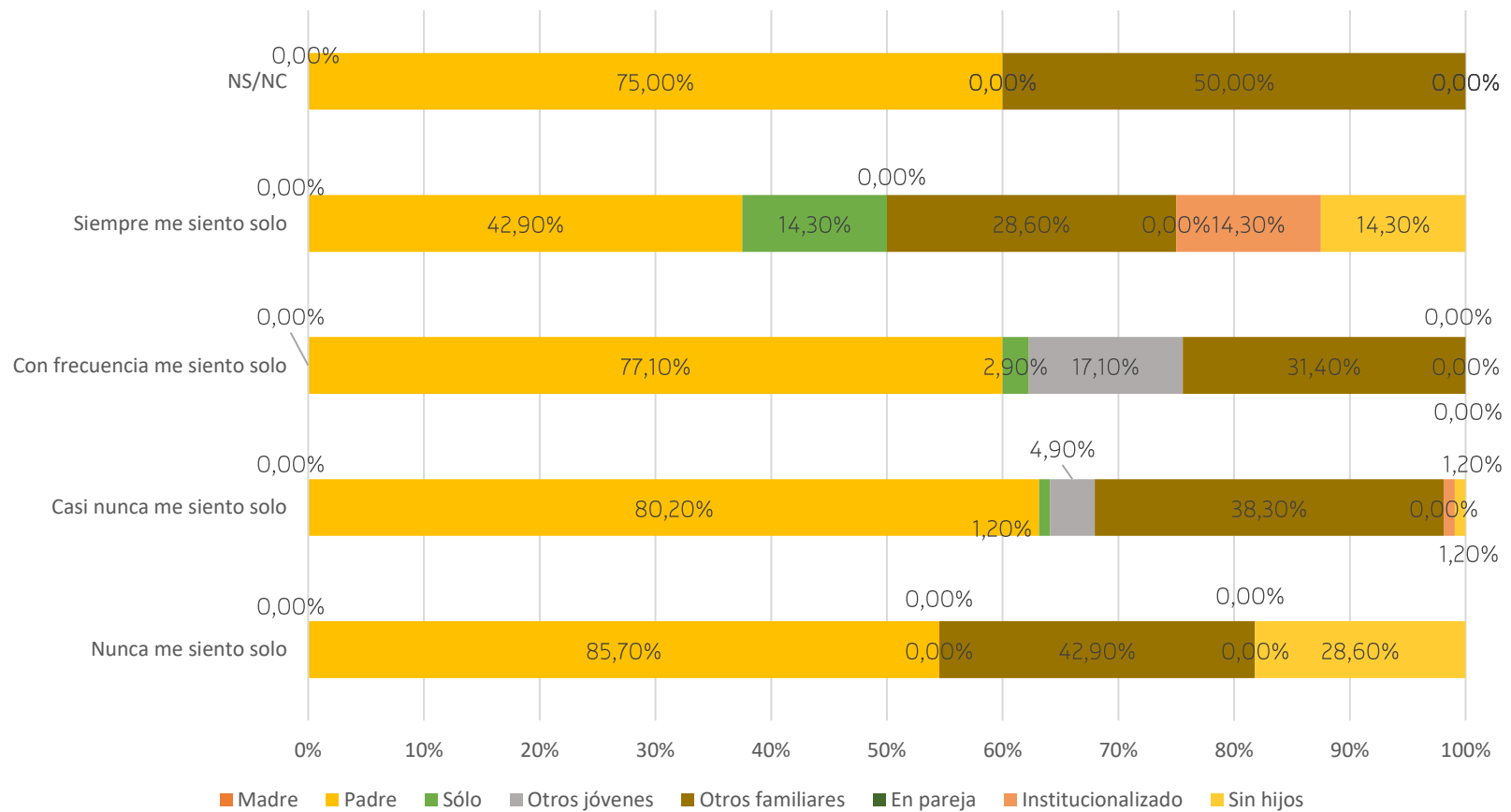
3. Soledad no deseada según contexto

Gráfica 35 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Distribución por situación laboral



3. Soledad no deseada según contexto

Gráfica 36 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Distribución por unidad de convivencia



4. Soledad no deseada y relaciones sociales

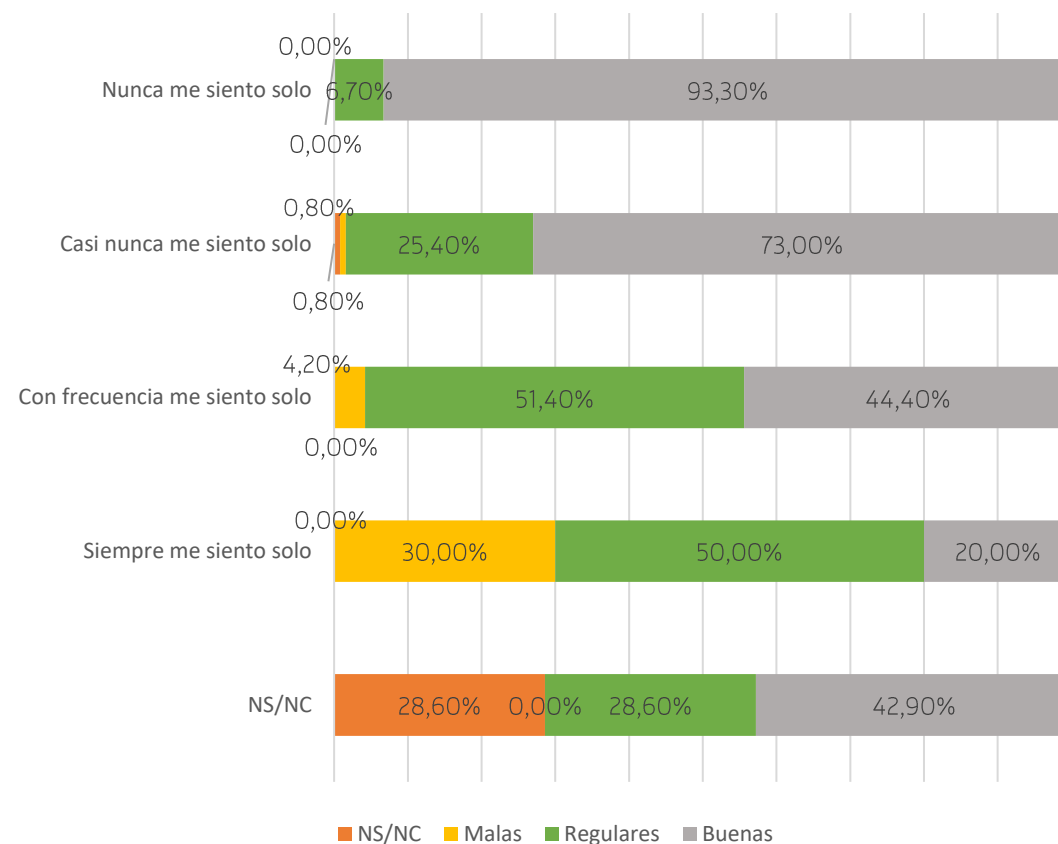
En La Rioja se puede observar una contundente evidencia en la relación que existe entre soledad no deseada y el tipo de relaciones familiares existente. El aspecto que mayor lo determina es los sentimientos de soledad no deseada es en **relaciones familiares malas o regulares 70%**, mientras que los que tienen **relaciones familiares buenas el 93%** nunca se siente solo.

En el ámbito Estatal, el **39.8%** atribuyen parte de la soledad no deseada a **relaciones familiares insatisfechas**.

RIOJA: 70% sienten la soledad y mantienen **relaciones familiares malas o regulares**. El **93%** nunca se siente solo y mantienen **relaciones familiares buenas**.

ESTATAL: 39% de las personas jóvenes atribuyen problemas de soledad no deseada a las **relaciones familiares insatisfechas**.

Gráfica 37 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Relaciones con la familia



4. Soledad no deseada y relaciones sociales

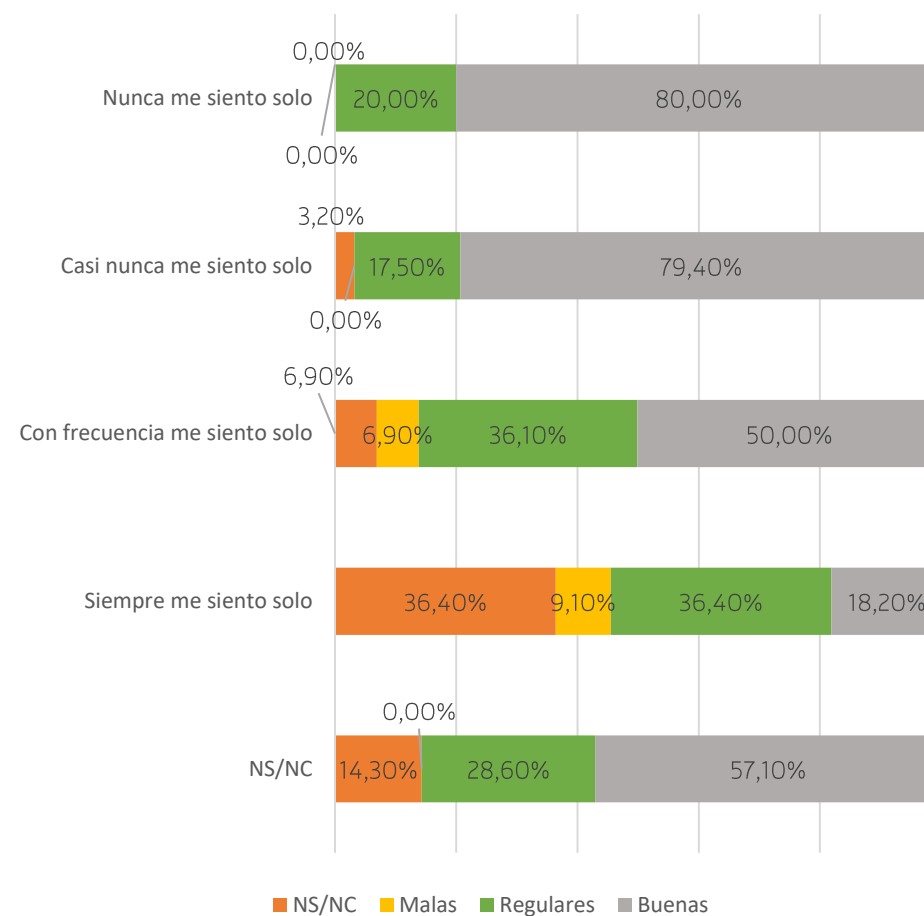
En La Rioja se puede observar una relación clara entre los que **no tienen buenas relaciones de amistad** y sienten siempre una situación de soledad no deseada **45,5%** y quienes tienen muy buenas relaciones y **nunca se sienten solos 80%**.

En el ámbito estatal, el **55,4%** vincula a relaciones malas con los amigos un sentimiento de soledad no deseada.

RIOJA: 45,5% sienten la soledad y mantienen **relaciones sociales malas o regulares**. El **80%** nunca se siente solo y mantienen **relaciones sociales buenas**.

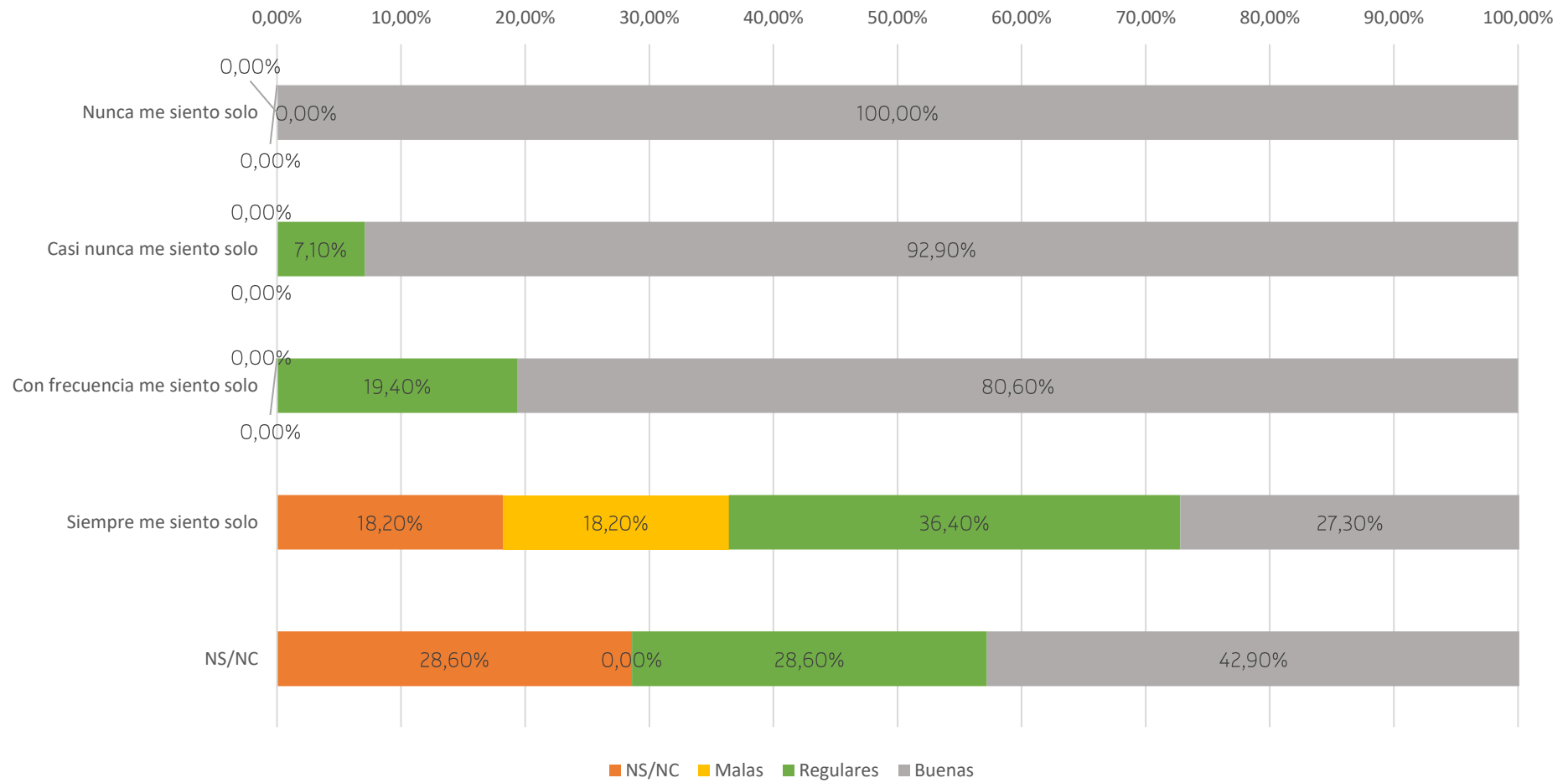
ESTATAL: El **55,4%** de las personas jóvenes atribuyen problemas de soledad no deseada a las relaciones sociales de amistades.

Gráfica 38 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Relaciones con compañeros-as de estudio



4. Soledad no deseada y relaciones sociales

Gráfica 39 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Relaciones con compañeros-as de trabajo



4. Soledad no deseada y relaciones sociales

Gráfica 40 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Actividades fuera del ámbito educativo

	Nunca me siento solo	Casi nunca me siento solo	Con frecuencia me siento solo	Siempre me siento solo	NS/NC
Asociación deportiva (gimnasio y deporte)	46,70%	42,10%	33,30%	27,30%	28,60%
Extraescolares	6,70%	11,90%	15,30%	0,00%	0,00%
Partido Político	0,00%	0,80%	2,80%	0,00%	0,00%
Voluntariado	13,30%	13,50%	15,30%	36,40%	0,00%
Asociación cultural	6,70%	9,50%	6,90%	0,00%	0,00%
No realizo ninguna actividad	20,00%	21,40%	34,70%	27,30%	42,90%
Asociación cultural	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Asociación juvenil	20,00%	15,10%	19,40%	9,10%	0,00%
Asociación de vecinos	0,00%	0,00%	2,80%	0,00%	0,00%
ONG	0,00%	4,80%	1,40%	9,10%	0,00%
Asociación religiosa	0,00%	4,00%	5,60%	9,10%	14,30%
Sindicato	6,70%	1,60%	1,40%	0,00%	0,00%
Otras	20,00%	21,40%	6,90%	9,10%	14,30%

4. Soledad no deseada y salud

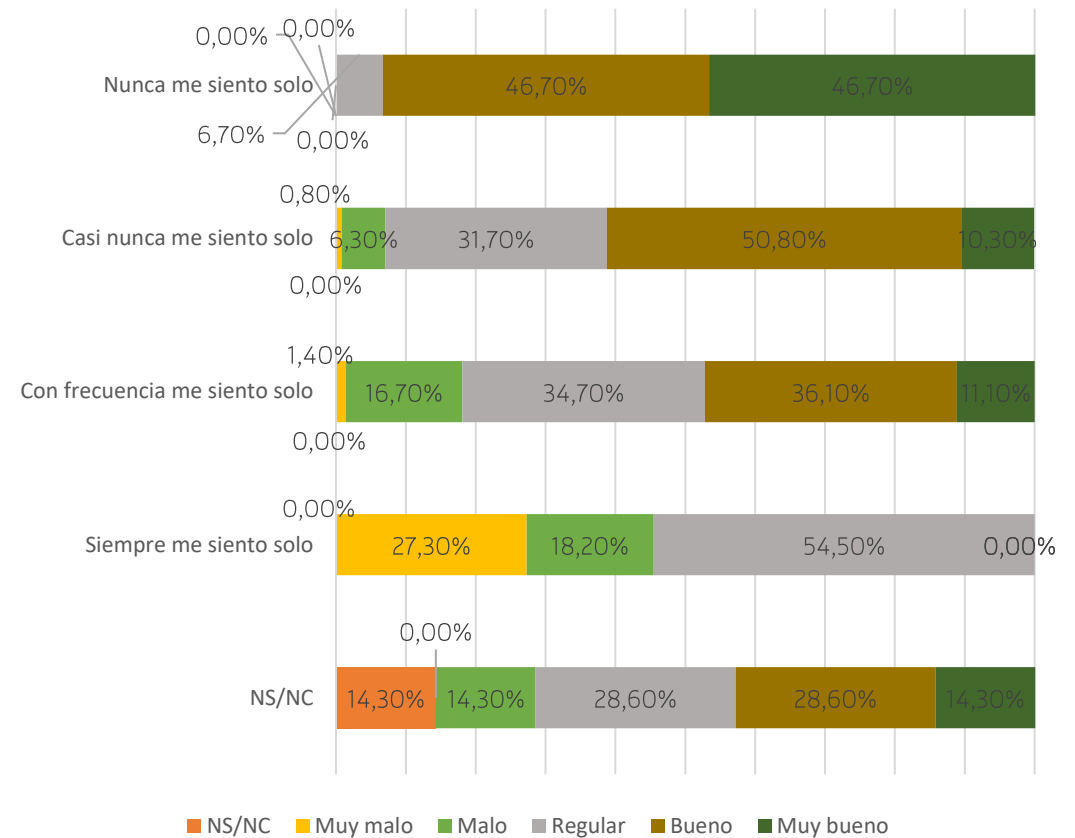
En La Rioja se correlaciona claramente el estado de salud y la prevalencia en soledad no deseada. Entre quienes manifiestan sentirse siempre solos valoran su **estado de salud como malo o muy malo 45,5%**; en el otro extremo quienes **nunca se sienten solos** valoran su estado de salud como bueno o muy bueno **93,3%**.

En el ámbito estatal se comparte la autopercepción de la salud mala o muy mala con la situación de soledad no deseada, entre quienes no tienen soledad valoran su **estado de salud como bueno o muy bueno 78,1%**, entre quienes sienten soledad valoran su estado de salud como muy malo, malo o regular un **52,4%**.

RIOJA: 45,5% sienten la soledad siempre y su **estado de salud** lo valoran como **malo y muy malo**. 93,4% nunca sienten la soledad y valoran su **estado de salud como bueno o muy bueno**.

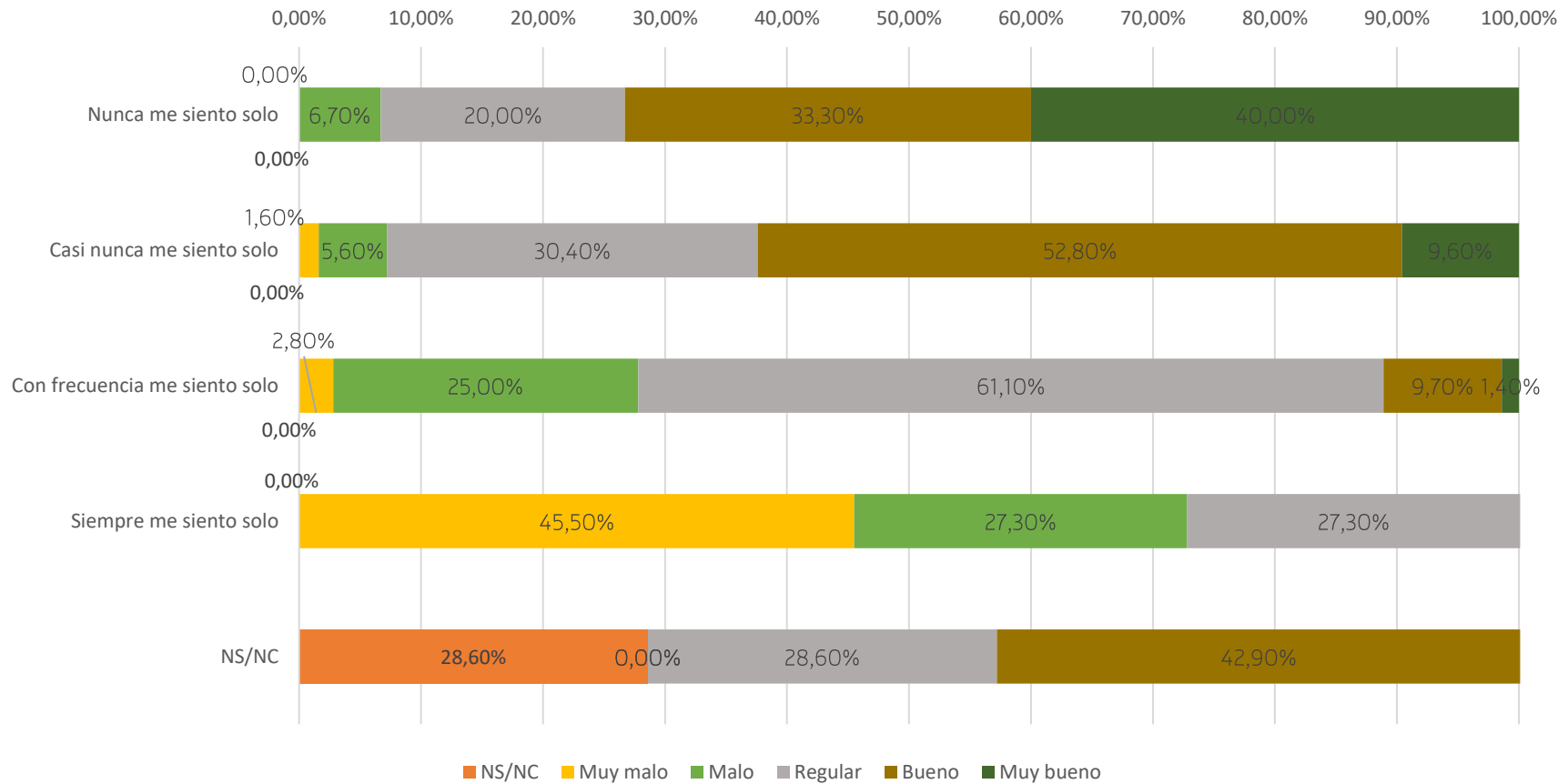
ESTATAL: El 52,4% de las personas jóvenes **valoran negativamente su salud y sienten soledad no deseada**, mientras quienes no sienten soledad no deseada **y valoran positivamente su estado de salud 78,1%**.

Gráfica 41 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Salud física



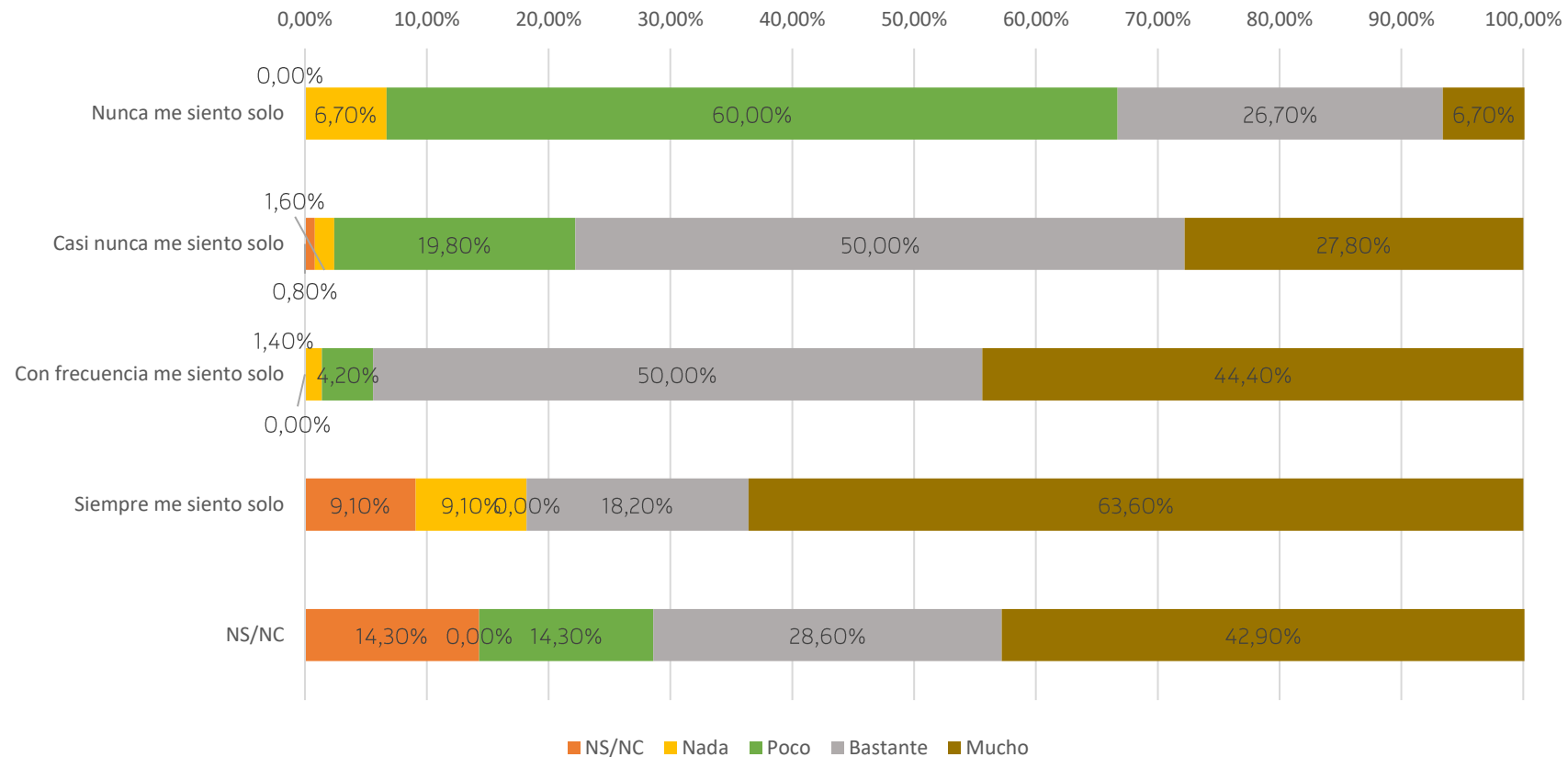
4. Soledad no deseada y salud

Gráfica 42 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? Salud mental



4. Soledad no deseada y salud

Gráfica 43 ¿Con qué frecuencia te sientes solo-a? ¿Cuánta preocupación sientes actualmente con respecto a tu futuro y tus metas personales o profesionales?



En la Rioja puede verse con claridad como quienes sienten soledad no deseada **tienen una alta preocupación sobre el futuro 81,9%**, mientras quienes **nunca tienen sentimientos de soledad les afecta de una manera mucho más leve 33.4%**.



Bloque 3: Conclusiones y Recomendaciones

3.1 Conclusiones y recomendaciones.

3.1.1 Conclusiones.

1. El punto de partida en La Rioja sobre la prevalencia de la soledad no deseada en la juventud es del 36% significativamente superior a la media en España 25.5%. Esta situación confirma lo afirmado por la investigación a nivel Estatal, donde los territorios entre 50.000 y 500000 habitantes tienen un mayor nivel de soledad.

2. Se ha podido constatar un profundo desconocimiento de las personas jóvenes y profesionales sobre la incidencia y consecuencias de la soledad no deseada, sin embargo, al hablar y compartir información se descubren causas, situaciones, consecuencias y múltiples retos a los que hacer frente.

3. Las relaciones familiares y sociales cercanas juegan un papel absolutamente decisivo, la conflictología mal gestionada, la ausencia de familiares, la superficialidad de las amistades está directamente relacionada con los sentimientos de soledad.

4. La salud física y mental valorada por las propias personas jóvenes incide directamente en las situaciones de soledad no deseada, llegando en situaciones extremas a pensamientos e intentos suicidas.

5. La incidencia de la soledad no deseada según sexo y orientación sexual minoritarias es claramente mayor a la mayoría masculina-femenina o heterosexual.

6. Existe una muy significativa relación directa entre soledad no deseada y las personas migrantes tanto de las propias personas jóvenes como de sus familias.

7. La situación económica favorable-desfavorable tiene una relación completamente directa con la mayor prevalencia de la soledad no deseada.

8.- Las experiencias directas de violencia como el bullying derivan en situaciones de aislamiento, inseguridad, ansiedad en las relaciones sociales que derivan directamente con la soledad no deseada.

9.- Las personas jóvenes con diversidad funcional presentan una mayor dificultad en las relaciones sociales con sus iguales, lo que conlleva a que puedan vivir mayor incidencia de la soledad no deseada.

10.- La soledad no deseada evidencia que está de forma silenciosa detrás de la vida de muchos-as jóvenes, compuesta de múltiples factores que deben ser considerados y sobre los que hay que actuar de forma preventiva.

3.1.2 Recomendaciones.

1.- **Impulsar una estrategia integral frente a la soledad no deseada en la juventud**, con un dispositivo local que defina objetivos, competencias, cartera de recursos y protocolos de coordinación entre educación, sanidad, salud mental, servicios sociales, juventud y tercer sector, incorporando de forma transversal la perspectiva de género, diversidad funcional, diversidad sexual y origen migrante.

2.- **Desarrollar programas estables de sensibilización y formación** dirigidos a jóvenes, familias, profesionales y comunidad educativa, que visibilicen la prevalencia y consecuencias de la soledad no deseada, fomenten la alfabetización emocional, el buen trato en las relaciones y la detección precoz de situaciones de riesgo (conflictos familiares, acoso, aislamiento social, problemas de salud mental, etc.).

3.- **Crear y fortalecer dispositivos específicos de acompañamiento y apoyo psicosocial** (puntos de escucha, grupos de ayuda mutua, mentoría entre iguales, apoyo psicológico accesible, recursos especializados para jóvenes migrantes y con diversidad funcional) que ofrezcan respuestas cercanas, confidenciales y adaptadas a las realidades juveniles.

4.- **Potenciar los espacios y redes comunitarias juveniles** (casas de juventud, espacios culturales, ocio alternativo, asociaciones, proyectos comunitarios) como entornos seguros de encuentro y pertenencia, apoyando iniciativas lideradas por las propias personas jóvenes y promoviendo la participación, el voluntariado y la construcción de vínculos significativos.

5.- **Implementar un sistema continuo de información, investigación y evaluación** sobre la soledad no deseada en la juventud, que permita actualizar datos de prevalencia, identificar factores de riesgo y protección, y medir el impacto de las intervenciones, para ajustar y mejorar de forma permanente las políticas y programas desarrollados.

4.- **Potenciar los espacios y redes comunitarias juveniles** (casas de juventud, espacios culturales, ocio alternativo, asociaciones, proyectos comunitarios) como entornos seguros de encuentro y pertenencia, apoyando iniciativas lideradas por las propias personas jóvenes y promoviendo la participación, el voluntariado y la construcción de vínculos significativos.

5.- **Implementar un sistema continuo de información, investigación y evaluación** sobre la soledad no deseada en la juventud, que permita actualizar datos de prevalencia, identificar factores de riesgo y protección, y medir el impacto de las intervenciones, para ajustar y mejorar de forma permanente las políticas y programas desarrollados.

Autoría-equipo de investigación

Investigador principal

José Manuel Álamo Candelaria

Coordinación Técnica de la Investigación

José Manuel Valenzuela Pareja

Equipo técnico de Campo

Marta Fernández Domínguez

Daniela Hincapié Betancur

Jóvenes del Grupo Motor

Allison Romero Torres

Dalia Saray Bautista Lancheros

David Estiven Fandiño Quintero

Julissa Cortez

Luisa Georgiana Florea

Nora Romero Crespo

Verónica Lloclla



Referencias Bibliográficas

Referencia específica sobre soledad no deseada en jóvenes

Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. (2024). *Barómetro de la Soledad No Deseada en España (Informe 2024)*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada — Gobierno de España.

Observatorio / Ayuda en Acción. (2024). *Estudio sobre juventud y soledad no deseada en España* (informe técnico, encuesta a jóvenes 16–29 años). (Informe disponible en PDF).

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... Crawley, E. (2020). *Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.

Shah, H. A. (2023). *Understanding loneliness in younger people: review of the evidence and implications for policy/intervention*. (Revisión orientada a juventud y propuestas prácticas).

Eccles, A. M., Qualter, P., & Alleviating Team. (2021). *Alleviating loneliness in young people — a meta-analysis of interventions*. *Child and Adolescent Mental Health* (meta-análisis sobre eficacia de intervenciones para reducir la soledad en jóvenes).

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Estadística Continua de Población (ECP)*. INE.

Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud – Fad Juventud. (2024). *Indicadores de contexto sociodemográfico*. Fad Juventud.

Instituto de la Juventud de España (INJUVE). (2024). *Juventud en cifras 2024*. INJUVE

Referencias sobre metodología — audiciones grupales / grupos (en investigación participativa).

Marchioni, M. (2014). *La Audición: una metodología de investigación participativa y comunitaria*. En *Construcción participativa del conocimiento compartido. La monografía comunitaria* (pp. 9–32). Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural (ICI), Obra Social “la Caixa”.

Kitzinger, J. (1995). *Qualitative research: Introducing focus groups*. *BMJ*, 311, 299–302. (Breve, práctico y muy citado; útil para diseño y moderación).

Morgan, D. L. (1996). *Focus Groups as Qualitative Research* (Sage) — libro clásico sobre diseño, moderación y análisis de grupos focales. Muy recomendado para investigación participativa.

Gil Flores, J. (1992). *La metodología de investigación mediante grupos de discusión* (Universidad de Sevilla). Guía en español sobre planificación, conducción y análisis de grupos de discusión.

Pérez Jover, M. (2021). *Grupos de discusión y grupos focales* (documento / guía práctica — PDF). Útil en contextos españoles y participativos.

Silveira Donaduzzi, D. S. (2015). *Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa* — artículo de acceso que explica ventajas y procedimientos analíticos para grupos focales.

Anexo 1

Cuestionario

CUESTIONARIO SOLEDAD NO DESEADA EN POBLACIÓN JUVENIL

¡Hola!

Fundación Pioneros está realizando este cuestionario para estudiar cómo está afectando la soledad no deseada en la juventud riojana; entendiéndose como soledad no deseada una experiencia emocional de aislamiento, que se sucede de forma involuntaria. A diferencia del concepto “soledad elegida”, haciendo referencia a una persona que, decide buscar momentos de tranquilidad y reflexión personal.

Para este estudio trabajamos en colaboración con la Universidad de La Rioja y el Instituto Riojano de la Juventud.

Esta encuesta garantiza el absoluto anonimato de sus respuestas de acuerdo a la Ley de la Función Estadística Pública (LFEP) de secreto estadístico, está dividida en 3 bloques y se realiza en unos 10 minutos.

¡Tu opinión es importante!

Te agradecemos tu tiempo.

BLOQUE 1. Datos personales

1. Fecha de nacimiento.

2. ¿Cuál es tu país de nacimiento?

3. Estado civil y situación parental/marental (puedes elegir más de una opción):

- Soltero/a
- Pareja
- Con hijos/as
- Sin hijos/as

4. ¿Podrías decirme en qué municipio estás realizando la encuesta?

5. ¿En qué municipio vives? (desplegable con todos los pueblos de La Rioja para facilitar la tabulación)

6. Sexo:

- Hombre
- Mujer
- No Binario
- Otro: _____

7. ¿Podrías indicarme tu orientación sexual?

- Heterosexual
- Homosexual
- Otro: _____

8. ¿Tus madres y/o padres han nacido en España?

- Sí, los dos.
- Ninguno
- Uno de los dos

9. ¿Con quién vives? (puedes elegir más de una opción):

- Padres/Madres
- Otros familiares
- Otros jóvenes
- En pareja
- Solo/a
- Otros: _____

10. Del 1 al 10, siendo 1 “inestabilidad económica” y 10 “totalmente estable”, ¿Cómo definirías la estabilidad económica de tu unidad familiar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. ¿Tienes reconocido algún grado de discapacidad o de dependencia? (ejemplos: visión, audición, comunicación, aprendizaje, movilidad, autocuidado, doméstica, relaciones interpersonales, otras).

- Sí
- No
- No sabe/No contesta

12. ¿Cuál es tu nivel de estudios más alto?

- Educación Secundaria Obligatoria
- PCPI (Programa de Cualificación Profesional Inicial)
- FP Básica
- Bachillerato
- Grados: medio o superior
- Grado universitario
- Otros: _____

13. ¿Podrías decirme en qué situación formativa y/o laboral te encuentras ahora mismo?

- No se/No contesta
- Actualmente estoy estudiando.
- Nunca he estado en situación de empleo
- Desempleado
- Empleado
- Estudiando y trabajando
- Otra situación: _____

BLOQUE 2. Relaciones sociales

14. ¿Sientes que tienes más relaciones sociales por internet que de forma presencial?

- Sí
- No

15. ¿Cuántas horas dirías que dedicas al día a navegar por Internet?

- Menos de una hora al día
- Entre una hora y tres horas al día
- Más de tres horas al día
- Otros: _____

16. ¿Cómo dirías que son las relaciones sociales que tienes?

- Tengo menos de las que quiero
- Tengo las que quiero
- No sabe/No contesta

17. ¿Cómo dirías que son las relaciones con tu familia?

- Buenas
- Malas
- Regulares
- No sabe/No contesta

18. ¿Cómo dirías que son las relaciones con tus compañeros-as de estudio y/o trabajo?

- Buenas
- Malas
- Regulares
- No sabe/No contesta

19. ¿Cómo dirías que son las relaciones con tus amigos-as?

- Buenas
- Malas
- Regulares
- No sabe/No contesta

BLOQUE 3. Soledad.

20. ¿Con qué frecuencia te sientes solo/a? Por sentirnos solos/as, nos referimos a que tenemos menos relación de la que nos gustaría con otras personas, o las relaciones que tenemos no nos ofrecen todo el apoyo que deseamos.

- Nunca me siento solo/a
- Casi Nunca me siento solo/a
- Con Frecuencia me siento solo/a
- Siempre me siento solo/a

21. ¿En qué momento sientes mayor soledad?

- Todo el día
- Por la mañana
- Por la tarde
- Por la noche
- El fin de semana

22. ¿Qué motivos / causas crees que pueden estar detrás de esta soledad? (ejemplos: me siento excluid@, siento que me faltan relaciones sociales de calidad, algún ser querido ha fallecido, no vivo con mi familia, siento presión con los estudios/trabajo, no tengo trabajo, tengo un trabajo de poca calidad, mi diversidad funcional, mi orientación sexual, mi salud mental, otros.)

23. En tu entorno, ¿crees que hay jóvenes que se sienten solos/as?

- No
- Sí, muchos
- Sí, algunos
- Pocos
- Muy pocos

24. Tienes alguna-s personas que puedan ayudarte ante situaciones complejas? (ejemplos: como prestarte dinero, compartir un problema emocional grave, otros).

- Sí
- No

25. Del 1 al 10, siendo 1 “no confío nada” y 10 “confío totalmente”, ¿Cuál es tu nivel de confianza en tus relaciones sociales?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. ¿Cómo consideras que es tu estado emocional ahora mismo?

- Triste
- Alegre
- Enfadado/a
- Inestable
- Presionado/a
- Otros: _____

27. Actualmente, ¿qué tipo de actividades realizas fuera de tu ámbito laboral y/o educativo? *selección múltiple*

- Asociación religiosa
- Asociación deportiva
- Asociación cultural
- Sindicato
- Partido político
- ONG
- Asociación de vecinos-as
- Asociación de jóvenes
- Asociación educativa
- Asociación profesional
- Voluntariado
- Otras
- No participo en ninguna asociación o grupo voluntario

28. ¿Con qué frecuencia llevas a cabo estas actividades?

- No, nunca
- Ocasionalmente
- Sí, de forma habitual

29. En los últimos 12 meses, ¿Cómo dirías que ha sido tu estado de salud (física y mental)?

	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo	No sabe/ No contesta
Salud mental						
Salud física						

30. ¿Cuánta preocupación sientes actualmente con respecto a tu futuro y tus metas personales y/o profesionales?

- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho
- No sabe/No contesta

31. ¿Cómo podríamos mejorar la situación de las personas que se sienten en una situación de soledad no deseada?

32. ¿Qué espacios conoces para participar o hacer actividades para jóvenes?

Créditos



Con la colaboración de:



Colabora



INVESTIGACIÓN SOBRE SOLEDAD NO DESEADA EN JÓVENES DE LA RIOJA



Con la colaboración de:

