



14 Julio, 2024



El primer estudio de prevalencia que se realiza en España revela que un 25% de los encuestados, de entre 16 y 29 años, la padece. Casi la mitad de ellos, de forma crónica

La soledad no deseada que azota a los jóvenes: “Te sientes invisible”

ELEONORA GIOVIO
Madrid

“Es como estar en una caja de cristal desde la que tú ves pasar a todo el mundo, pero nadie puede llegar a tí. Y te deja sin energía. Entrar en un círculo vicioso en el que tienes la necesidad de contarlo, pero sientes que no se lo puedes contar a nadie y que, aunque lo hicieras, nada cambiaría. La culpabilidad no me dejaba hablar y empecé a encerrarme en mí misma”. Así define la soledad no deseada que sufrió durante algo más de un año Gabriela Delgado, de 21 años, estudiante de un doble grado de Fisioterapia y Ciencias del Deporte en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. Superó la situación

con la ayuda de una psicóloga y una psiquiatra. Ahora quiere contarlo para no convertir este problema en un tema tabú y para que los jóvenes que pasan por lo mismo se sientan acompañados.

Refuerza su testimonio Pío Brando Huaycho, peruano de 29 años, que llegó a España hace casi dos. Se marchó de su país, en el que era activista de derechos humanos y de jóvenes con VIH, por amenazas. “La soledad es un proceso complejo, te das cuenta de que lo sufres cuando ya estás dentro de él. Te sientes incapaz de conectar, hay mucho sentimiento negativo, dudas: vivir en la incertidumbre es mortal porque no sabes dónde pisar, no tienes la seguridad de quién te recoge si te caes.

No terminas de sentirte bien, vienes de pequeños momentos, pero te agotas. Te fatiga socializar y ya no buscas hacerlo. ¿Para qué?”.

En Perú era licenciado en Psicología Clínica, aquí ha dado por perdido ejercer porque homologar su título se ha convertido en “una pesadilla”. “Los que venimos aquí emigrando nos desligamos de la identidad que tenemos, del espacio donde hemos crecido, de nuestros amigos, nuestra familia y nuestro trabajo”.

En esa búsqueda de una nueva identidad Pío Brando empezó a sufrir soledad no deseada. Es coordinador del grupo de jóvenes de COGAM (el colectivo LGTBI de Madrid, asociación sin ánimo de lucro) y ayudante de cocina en un

restaurante. Su caso engrosa la estadística de los que más vulnerables son a la hora de sufrir soledad no deseada: extranjero, o de padre o madre extranjera, y perteneciente al colectivo LGTBI. Su terapia ha sido ayudar a más jóvenes del grupo de COGAM. Cuenta que tardó año y medio en volver a tener ganas de socializar.

En España, según el último barómetro de junio promovido por la fundación ONCE en colaboración con AXA (Ayuda en Acción), realizado en el marco del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, el 34,6% de jóvenes entre 18 y 24 años sufre soledad no deseada (por el 14,5% de los adultos entre 65 y 74 años, por ejemplo). Además, el primer estudio

de prevalencia que se ha hecho en España por el mismo Observatorio —publicado en febrero con una muestra de 1.800 personas y una franja de edad de encuestados más amplia, entre 16 a 29 años—, sitúa la soledad juvenil en un 25,5% y revela que entre la población joven que ha declarado sufrirla, el 45,7% la padece de forma crónica —desde hace más de tres años— y que tres de cada cuatro jóvenes (el 75,8%) la padecen desde hace más de un año. Es decir, no se debe a un momento puntual como puede ser una enfermedad, una ruptura sentimental o una pérdida.

Los factores de riesgo, coinciden los expertos, suelen ser múltiples: falta de autoestima, haber sufrido acoso escolar, dificultades para relacionarse con los demás, sentir que no encajas. Raúl Ruiz, director del estudio, explica lo que más le ha llamado la atención: “Solo por el hecho de ser joven, tu posibilidad de sentirte solo es el triple con respecto al resto de la población”.

La soledad no deseada no es una patología, pero sí puede derivar en ella si no es tratada a tiempo. Los expertos consultados la definen así: hay dos tipos de soledad: una es objetiva, cuando no



14 Julio, 2024



Gabriela Delgado, fotografiada en Madrid a finales de junio de 2024. SANTI BURGOS

cesitas tu tiempo para estar solo contigo mismo. Otra, subjetiva, es la falta de relaciones sociales con la gente: de calidad y cantidad. Somos animales sociales por naturaleza y si no consigues relacionarte o sientes que no tienes a nadie con quien confrontarte, lo sufres. El dolor que eso te genera, si perdura en el tiempo, puede derivar en estados de ansiedad, depresivos y a veces, incluso en pensamientos suicidas. Se puede tratar pidiendo ayuda y con el apoyo de un psicólogo.

Educación emocional

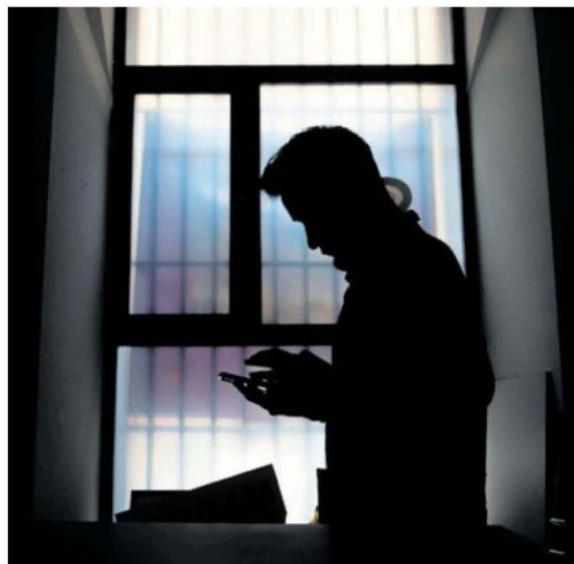
Huaycho y Delgado son una muestra de esa soledad no deseada y crónica. También lo es Elisa Fernández, de 21 años, que la sufrió de los 15 a los 17 por unos problemas familiares: "Me sentía sola aun teniendo amigos. Me sentía obligada a poner buena cara, pero luego no estaba bien. Me encerraba en mí misma porque no me sentía segura en mi entorno como para explicar lo que me estaba pasando. Sentía que, si lo con-

taba, iban a juzgarme, me daba vergüenza expresarme por si me tildaban de dramática y entonces me encerraba. Era un bucle que me mermó. Empecé a tener ataques de ansiedad y me autolesionaba. Una amiga me vio los cortes y se lo contó a la psicóloga del instituto. Ahí empezaron a ayudarme".

Fernández vive en Barcelona, es monitora de patinaje artístico de niños, tiene un ciclo superior de educación infantil y en septiembre empieza la carrera de Educación Social. Trabaja con jóvenes y alerta de que cada vez ve a más y a edades más tempranas que sufren ataques de ansiedad; no es la única que reclama que los institutos y los colegios incluyan en sus planes de estudio la educación emocional.

El bucle que describen haber sufrido Fernández o Delgado es el patrón que más se ha encontrado Pablo Sánchez, psicólogo voluntario que lleva siete años en el Teléfono de la Esperanza de Madrid (hay 29 en todo el país). "Si me siento solo, me voy a aislar: como no me creo que haya nadie que haya tenido nunca estos problemas, pues me aílo. Como soy el raro, me aílo. Y el sentirse solo te hace sentir invisible", detalla. Solo en Madrid, en 2023, el teléfono recibió 10.542 llamadas de menores de 25 años con la soledad como quinto motivo más recurrente. Este psicólogo insiste en la importancia de la educación emocional. "Hay que enseñarles que todas las emociones son buenas: también el enfado, la ira, la tristeza. Hay una cultura del *Mr. Wonderful* de que todo va a salir bien, de que tenemos que ser perfectos y no podemos permitirnos fallos. Y sí, tengo que permitírmelos".

Son jóvenes y con una vida por delante. "Pero los adultos creen que nuestra obligación es estudiar y que no tenemos ninguna preocupación más. Pero nos estamos convirtiendo en personas y tenemos muchas más preocupaciones de las que se creen", añá-



Pío Brando Huaycho en la sede de COGAM. JUAN BARBOSA

"Temía expresarme por si me tildaban de dramática", cuenta Elisa, de 21 años

"No encuentras con quién hablar aunque tengas mil amigos en redes", dice Pío, de 29

La falta de autoestima o haber sufrido acoso escolar suponen factores de riesgo

No es una patología, pero sí puede derivar en ella si no se trata a tiempo

de Fernández. Existe la creencia equivocada de que la soledad no deseada es algo que sufren única o mayoritariamente las personas mayores.

Lo explica así Sandra Escapa, socióloga, investigadora y profesora de la Universidad de Barcelona (UB), y una de las expertas de consejo asesor científico del Ayuntamiento de Barcelona que en 2020 lanzó una estrategia municipal contra la soledad no deseada para 2020-30: "Llevamos muy poco tiempo investigando la soledad no deseada en los jóvenes porque durante mucho tiempo se vinculaba al estar solo y al aislamiento social. Es un sentimiento que genera malestar y la creencia de que solo lo padecen personas mayores se atribuye a que se asemeja a estar solo. Pero estamos hablando de soledades distintas en función de tu ciclo de vida: en personas mayores, las investigaciones la atribuyen a pérdidas de relaciones y capacidades físicas, viudedad, jubilación. En nuestros estudios de juventud vemos que está vinculado a las frustraciones en las transiciones a la etapa adulta. Se espera de ti en esa etapa ingresos, profesión, pareja... Y cuando no suceden, se sienten más solos. Es una soledad más vinculada a la frustración a no alcanzar lo que se espera de ellos".

Delgado, de hecho, también achaca la soledad que sufrió a un síndrome de perfeccionismo que arrastra desde que era pequeña, ya sea en los estudios o en el deporte. "En mi cabeza se crearon distorsiones, como siempre había sido brillante y excelente, no contemplaba ni aceptaba una nota inferior a 10. En tercero de la ESO saqué un siete y medio en historia. Y recuerdo un apunte del profesor debajo: '¿Qué ha pasado? Esta no eres tú'".

Los tres jóvenes que han accedido a ser entrevistados para este reportaje coinciden en la dificultad que sentían a la hora de pedir ayuda o encontrar alguien al otro lado, el temor a ser juzgados. Dice Delgado: "Yo me sentía culpable porque llevo una vida haciendo deporte de equipo, donde te inculcan la idea de que es tu gente y puedes contar con ella. Y no me salía. Era paradójico". Pío Huaycho se sentía perdido pese, reconoce, a tener miles de contactos. "Miraba a la derecha, a la izquierda, en el móvil y no encontraba ayuda. A pesar de tener en las redes sociales miles de amigos, contactos, no encontraba con quien hablar. A veces en mis estados de WhatsApp ponía 'necesito hablar' y nadie respondía".

Delgado asegura que haber sabido, leído o escuchado que más jóvenes sufrían lo que ella, la hubiera ayudado. Por eso ha decidido contarlo. También Huaycho: "Si no le pones cara y voz a una realidad social, la sociedad piensa que no existe. Si no hay nombre ni voz, nos invisibilizan. Y si nos invisibilizan no hay dinero para invertir en talleres o para crear espacios de socialización".