

Dos tercios de los jóvenes aragoneses presentan soledad moderada o severa, según un estudio

Noticias 24hs | 08-04-2026 | 00:39



Dos de cada tres jóvenes de Aragón declaran niveles moderados o severos de soledad, según el estudio 'Analysis of young students' perception of loneliness: a cross-sectional study' ¹, elaborado conjuntamente por la RICAPPS (Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud), la Universidad de Zaragoza y el Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón). El análisis, realizado en 536 estudiantes de 14 a 30 años, alerta de una prevalencia elevada de soledad y con un impacto directo en la salud mental y el bienestar social.

Los datos muestran que el 49,1% presenta soledad moderada y un 27,1% soledad severa (escala De Jong Gierveld). Además, un 31,2% se clasifica como 'solitario' según la escala UCLA que mide la soledad. Así, la soledad se vincula con mayor uso de redes sociales, relaciones de menor calidad, baja autoestima, peor salud percibida y más problemas de salud mental.

'La soledad juvenil es ya un indicador crítico de salud pública. Su magnitud exige respuestas estratégicas y sostenidas', afirma la doctora Rosa Magallón, investigadora de la RICAPPS.

El estudio revela que la mayoría de los jóvenes considera la soledad un problema social relevante, aunque solo el 38% ha solicitado ayuda. No se observaron diferencias por sexo en los niveles de soledad, aunque sí en patrones de uso tecnológico y prevalencia de síntomas de salud mental.

'Necesitamos programas de detección precoz y una implicación decidida de Atención Primaria y los centros educativos. Prevenir la cronicación es esencial', subraya Magallón.

Contexto del estudio

La investigación se centra en adolescentes y jóvenes adultos de Aragón (14-30 años) y aborda la soledad como un fenómeno multidimensional: social, emocional y diferenciando entre soledad involuntaria y deseada. El trabajo se integra en las líneas estratégicas de la RICAPPS, que impulsa estudios sobre salud pública, prevención y cronicidad.

Metodología

El estudio adopta un diseño observacional transversal, con cuestionarios online realizados en marzo-abril de 2024 en institutos y universidades de Zaragoza. Se utilizaron la UCLA Loneliness Scale (versión breve) y la De Jong Gierveld Loneliness Scale, junto a variables sociodemográficas, salud percibida, calidad de relaciones, uso de redes sociales, autoestima y presencia de problemas de salud mental. La muestra estuvo compuesta por 536 jóvenes, mayoritariamente mujeres (73,7%), con una edad media de 20 años.

Autor: Redacción