

SOLEDAD NO DESEADA, DESEMPLEO Y VULNERABILIDAD. CARABANCHEL SE MUEVE, UNA INTERVENCIÓN EN RED Y COMUNITARIA

UNWANTED LONELINESS, UNEMPLOYMENT AND VULNERABILITY. CARABANCHEL SE MUEVE, A NETWORK AND COMMUNITY INTERVENTION

Mario Arroyo Alba. *Redes Cooperativa*
M.º del Mar Colmena Crespo. *Plan Comunitario de Carabanchel Alto*

Resumen: La soledad no deseada es una cuestión cada vez más preocupante en nuestras sociedades debido principalmente a sus efectos sobre la salud. Si bien puede afectar a todas las personas, los sentimientos de soledad tienen mayor prevalencia en personas en situaciones de vulnerabilidad. En el presente trabajo se expone cómo se ha abordado esta cuestión de forma innovadora desde un proyecto de promoción de la inclusión social e intervención con personas en situación de desempleo, con un enfoque de intervención en red y comunitario.

Palabras Clave: Soledad, Empleo, Vulnerabilidad, Redes, Comunitario.

Abstract: Loneliness is an issue of increasing concern in our societies mainly due to its effects on health. Although it can affect everyone, feelings of loneliness are more prevalent in people in vulnerable situations. This paper shows how this issue has been addressed in an innovative way from a project for the promotion of social inclusion and intervention with unemployed people, with a network and community intervention approach.

Keywords: Loneliness, Employment, Vulnerability, Networks, Community.

| Recibido: 04/07/2022 | Revisado: 04/10/2022 | Aceptado: 21/12/2022 | Publicado: 31/01/2023 |

Referencia normalizada: Arroyo, M. y Colmena, M.º M. (2023) Soledad no deseada, desempleo y vulnerabilidad. Carabanchel Se Mueve, una intervención en red y comunitaria. *Trabajo Social Hoy* 98 (77-88) doi: 10.12960/TSH.2023.0005

Correspondencia: Mario Arroyo Alba. Redes Cooperativa. Email: mario.arroyo@redes.coop

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos la cuestión de la soledad no deseada está recibiendo una ingente atención por parte de profesionales del ámbito sociosanitario, de la investigación y de la intervención social. También está siendo objeto prioritario de actuación de instituciones privadas, entidades del Tercer Sector o Administraciones Públicas. Tanto es así que podemos reseñar cuatro hitos que nos ayuden a interpretar el estado de la cuestión a nivel global. El primero tiene que ver con el nombramiento en 2014 de V. H. Murthy como Cirujano General de los EE.UU. (responsable máximo del Cuerpo de Oficiales de Salud Pública) y la incorporación desde su cargo del interés prioritario por esta cuestión y por la importancia de las conexiones humanas (Murthy, 2017). El segundo hito es la creación en 2018 del *Ministry of Loneliness* por parte del Reino Unido tras la elaboración de un informe, realizado a través de una comisión parlamentaria, sobre la soledad no deseada y sus efectos sobre la población del país (Pimlott, 2018). El tercer hito es también el nombramiento de un Ministerio de la Soledad en Japón en 2021, con el objetivo de hacer frente al persistente aumento de las tasas de suicidios (Robledo, 2021). Por último, podemos destacar la publicación en 2022 de un estudio meta-analítico sobre los sentimientos de soledad en 113 países que confirma la magnitud global de esta problemática (Surkalim et al., 2022).

En nuestro entorno más cercano podemos señalar la publicación del monográfico sobre soledad no deseada en el Estudio de la Salud de la Ciudad de Madrid 2018 (Rodríguez Pérez et al., 2020) por parte del Ayuntamiento de Madrid y el lanzamiento de la Estrategia Municipal Contra la Soledad 2020-2030 (Cruz, 2020) por parte del Ayuntamiento de Barcelona.

Habitualmente se ha asociado el aislamiento social o los sentimientos de soledad con colectivos como el de las Personas Sin Hogar o el de las personas mayores (Bachiller, 2010; Yanguas et al., 2018). Sin embargo, los resultados de las investigaciones también nos informan de que la soledad no deseada es una realidad que puede afectar a cualquier tipo de persona y de la alta complejidad de sus orígenes, dimensiones y consecuencias (Cacioppo et al., 2015). También nos alertan de los grandes impactos que tiene sobre la salud de la población (Holt-Lunstad et al., 2015).

¿Cómo afecta esta realidad sobre las personas en situaciones más vulnerables? ¿Qué tipo de estrategias e intervenciones podemos desarrollar desde proyectos sociales y entidades del Tercer Sector? ¿Qué puede aportar la disciplina del Trabajo Social?

2. SOLEDAD NO DESEADA, DESEMPLEO Y VULNERABILIDAD

Las definiciones más comúnmente aceptadas del concepto de soledad no deseada provienen de un análisis cognitivo de esta cuestión y la identifican con una percepción subjetiva de ausencia o escasez de relaciones sociales, diferenciándola así de una situación objetiva de aislamiento social (Peplau et al., 1979). En este sentido, “sería una sensación subjetiva de carecer de los contactos sociales que necesitamos” (Murthy, 2021, p. 30) y se asemejaría a sentirse en desamparo, en abandono o aparte de la gente que nos hace sentir bien. Es por esto por lo que se argumenta que: el nivel de conexión social que cada persona necesita es distinto y puede cambiar a lo largo de la vida; que todas las personas pueden experimentar soledad y necesitar relaciones fuertes para gozar de sentimientos de pertenencia y seguridad; o lo que es más importante la calidad de las conexiones y los sentimientos que despiertan, frente a la cantidad o la frecuencia del contacto social (*Ibidem*, pp. 30-31). Ahondando en el concepto de soledad, también podemos distinguir entre dos categorías: la soledad emocional, como una ausencia o pérdida de alguien significativo para la persona y que presta un soporte emocional y apoyo; y la soledad relacional o social, como la ausencia o escasez de relaciones de calidad que ofrecen apoyo instrumental y emocional en el entorno más cercano (Weis, 1973).

Así, la soledad no deseada ha sido identificada en los últimos años como un problema social en aumento en nuestras sociedades (Cacciopo y Cacciopo, 2018). Wilkinson y Marmot (2006) han podido demostrar que el apoyo social y las buenas relaciones contribuyen de manera muy importante al bienestar y salud de las personas, proporcionando recursos emocionales y prácticos necesarios. De esta forma, y según estos autores, las redes de apoyo, basadas en la comunicación y en el establecimiento de obligaciones mutuas, promueven que la gente se sienta cuidada, querida, estimulada y valorada, siendo un factor de protección sobre la salud. Sin embargo, aquellas personas que reciben poco apoyo social y emocional debido a situaciones de soledad no deseada o aislamiento se encontrarían más expuestas a riesgos y enfermedades.

Cualquier persona puede albergar sentimientos de soledad en cualquier momento de su vida, si bien es cierto que algunas experiencias vitales pueden provocar mayor riesgo. Ayala et al., (2022) han podido explicar los efectos de la COVID-19 en España y cómo ha evolucionado la cohesión social tras esta crisis. Los resultados muestran los efectos de la crisis sobre un mercado de trabajo cada vez más flexible, el aumento de las dificultades de las personas desempleadas para volver al empleo, el empeoramiento de las condiciones de trabajo y el mayor impacto de esta crisis sobre el empleo de las personas más vulnerables. Si bien estas problemáticas se han visto exacerbadas por la situación excepcional de emergencia, vienen influidas por tendencias de fondo

previas vinculadas a un incremento de los niveles de desigualdad, exclusión y pobreza. El informe también expone el impacto de la pandemia sobre las relaciones sociales: reducción de la frecuencia de las relaciones, especialmente de familiares y amistades; deterioro o debilitamiento de las relaciones sociales (en seis de cada diez casos); las relaciones de amistad diluidas y las vecinales fortalecidas menos de lo esperable; un aumento de la población que no tiene contacto diario o casi diario con personas externas a su propio hogar; aumento de las relaciones malas o muy malas y retroceso en las relaciones más sólidas; o el agravamiento de la tendencia por la que se reduce la capacidad de dar o recibir ayuda de terceras personas. El informe también insiste en que estas problemáticas se han visto agravadas por la pandemia por COVID-19, pero que ya existían previamente procesos de fragmentación de las relaciones sociales, un incremento del riesgo de aislamiento o soledad o una escasa atención prestada a la salud mental de la población, y que estas cuestiones afectaban en mayor medida a personas en situaciones más vulnerables.

El Informe Monográfico sobre Sentimientos de Soledad en la Ciudad de Madrid (Rodríguez Pérez et al., 2020), basado en un estudio de salud realizado durante 2018, refleja que una de cada diez personas refiere sentirse sola bastantes veces, siempre o casi siempre. También que esta circunstancia es más común entre mujeres que hombres (12,5 % frente a 7,6 %), mayor entre quienes dicen tener dificultades económicas y se encuentran en una clase social más desfavorecida y entre quienes tienen menor nivel de estudios. La prevalencia de los sentimientos de soledad es mayor entre aquellas personas que presentan mayores dificultades para llegar a final de mes o que han migrado por motivaciones económicas. Y es el doble entre aquellas personas que se encuentran en situación de desempleo frente a las que se encuentran en otras situaciones. En cuanto a los factores demográficos y socioeconómicos que más incidencia y riesgos presentan para la soledad no deseada, podemos destacar: vivir en soledad, frente a vivir con más personas (3,5 más riesgo); la edad entre 15 y 29 años, respecto al tramo de mayor edad (2 veces más riesgo); las dificultades para llegar a final de mes y el poco acceso a alimentos por razones económicas (2 veces más riesgo); el nivel de estudios primarios, frente a los estudios universitarios 2 veces más riesgo); la edad de 30 y 44 años, frente al tramo de mayor edad (1,5 veces más riesgo); ser mujer (1,5 más riesgo); o ser migrante por motivos económicos (1,5 veces más riesgo). Estos datos nos muestran que la soledad no deseada afecta en mayor medida a personas en situaciones más vulnerables y que guarda relación con el nivel formativo o la situación de empleabilidad. En este sentido, la Encuesta de la Población Activa del Instituto Nacional de Estadística para el cuarto trimestre de 2019, antes de la pandemia por COVID-19, ya mostraba que la forma más común de buscar empleo era a través de amistades, parientes o sindicatos (un 76 % de las personas encuestadas), manteniéndose esta variable como preferente frente a otras formas de búsqueda de

empleo desde 2005 hasta el 2020 y en valores siempre por encima del 66 %. De esta forma se evidencia que las conexiones sociales, en todas sus dimensiones, son un elemento de protección en cuanto al nivel de empleabilidad, y que la carencia de relaciones dificulta la búsqueda de empleo y reduce las posibilidades de encontrar trabajo.

Como marco teórico referente en esta cuestión, Bourdieu ha expuesto que el capital social, entendido como “el conjunto de recursos actuales o potenciales ligados a la posesión de una red durable de relaciones más o menos institucionalizadas de interconocimiento y de interreconocimiento” (2018, p. 221), es de suma importancia de cara a la reproducción de las posiciones sociales. También Bolstanski y Chiapello (2002, p. 472) han mostrado que la privación de relaciones y la progresiva aparición de una incapacidad para crear nuevos vínculos y mantener los existentes (amistades y familiares, por ejemplo) es una de las condiciones de las situaciones de exclusión de hoy en día. Rosa (2016) también argumenta que las capacidades y las competencias para crear o mantener vínculos y relaciones sociales suponen una ventaja competitiva en el contexto actual, que se encontraría marcado por la alienación y la aceleración social.

Algunos autores (véase Bauman, 2003; Hertz, 2021; Wilkinson y Pickett, 2019) han vinculado la sensación de desconexión social, la atomización y la progresiva destrucción y debilitamiento de los vínculos y redes humanas a las tendencias del individualismo, de la hipercompetitividad o a las crecientes desigualdades, como consecuencia de las doctrinas y políticas neoliberales hegemónicas desde finales del pasado siglo. Se presenta así un marco para el análisis de las causas de la soledad no deseada necesario para fundamentar propuestas de intervención.

3. CARABANCHEL SE MUEVE, INTERVENCIÓN EN RED Y COMUNITARIA

Carabanchel se Mueve comienza su andadura en 2004, siendo concebido como un proyecto a largo plazo que engloba diversos programas y distintas medias a desarrollar durante su vigencia. Su objetivo general era generar un proceso comunitario que tuviera como fin un territorio más sostenible, dinamizando social y económicamente el distrito, a través de un esfuerzo colectivo que implicara a la ciudadanía y a los recursos públicos y privados existentes, sin olvidar los roles de cada protagonista en esta tarea común de mejora comunitaria, con inicio en un momento determinado, pero sin vocación finalista. La metodología propuesta se concebía desde una perspectiva comunitaria, integral, global, participativa y a largo plazo.

- Comunitaria: Porque se centra en un ámbito territorial concreto que es el distrito Carabanchel y sus proximidades.
- Integral: Porque contempla las distintas situaciones y necesidades de las personas para avanzar en un proceso de mejora (educativas, sanitarias, de vivienda y empleo).
- Participativa: Porque pretende empoderar a la ciudadanía en la toma de decisiones para mejorar las situaciones que les afectan.
- Global: Porque incluye a los servicios y recursos de la zona en un trabajo conjunto para mejorar las condiciones de la población.
- A largo plazo: Porque es necesario plantear intervenciones mantenidas en el tiempo.

Resumidamente, podemos aglutinar las acciones iniciales en cinco grandes ejes:

1. Constitución de redes: Creación del grupo impulsor y comité técnico.
2. Investigación socio-económica del distrito. Edición y publicación.
3. Formación técnica y seminarios para responsables técnicos.
4. Sensibilización comunitaria. Jornadas abiertas a la población.
5. Evaluación del proceso. Difusión de información, recogida de aportaciones y readaptación.

Desde entonces, Carabanchel Se Mueve ha ido transitando y evolucionando mediante la información, la formación, el intercambio de experiencias, la investigación permanente de la realidad socio-económica del distrito y la coordinación entre servicios públicos y privados, con carácter de estabilidad y permanencia.

A partir del año 2006, y tras un encuentro que sirvió como plataforma para la devolución del trabajo de investigación llevado a cabo hasta el momento, se propone el trabajo en torno a tres grandes ejes:

- a) Formación coordinada con empresas de la zona.
- b) Promoción de la economía social.
- c) Mejorar en la coordinación de los servicios de empleo ya existentes.

El objetivo era generar protocolos de actuación para cada una de esas líneas de forma consensuada y, como producto inmediato, desarrollar herramientas de gestión en red para optimizar la cooperación y coordinación entre entidades. Se trató, por tanto, de desarrollar herramientas de gestión que permitieran consolidar la red de entidades creada por el proyecto “Carabanchel Se Mueve” y mejorar la calidad de

los servicios de empleo gracias al intercambio de información y a la creación de una base de conocimiento de otras experiencias de trabajo en red facilitadas por las nuevas tecnologías y a la edición y publicación de materiales que recogieran esas experiencias.

A partir del año 2007 los objetivos del proyecto y de la red se encuentran consolidados. Se introdujeron en este momento actividades formativas de capacitación personal y profesional, destinadas a profesionales, tejido empresarial y población del distrito, con las siguientes temáticas:

- Detección y afrontamiento del acoso laboral.
- Contratación de personas extranjeras.
- Estrés y trabajo: Cómo afrontarlo.
- Renovación y modificación de autorizaciones de residencia y trabajo.
- El autoempleo: Una salida profesional para jóvenes.
- Sistema de cualificaciones profesionales.
- Sensibilización en Igualdad.
- La mujer autónoma, necesidad y problemática.
- Novedades del reglamento de extranjería.
- El autoempleo: una opción de trabajo para personas extranjeras.
- Régimen sancionador.
- Autoempleo para personas adultas desempleadas.
- Ampliación de conocimientos jurídicos de “Extranjería”.
- Formación en competencias del programa Merca2000.
- Formación competencial “Actividades Auxiliares de Comercio”.
- Conocimientos jurídicos en materia laboral.
- Asesoramiento e información en materia sociolaboral y jurídica a la población, empresas y profesionales.
- Servicio de conciliación: Facilitación a madres con responsabilidades familiares no compartidas del cuidado de menores en su proceso de Búsqueda Activa de Empleo.

Se procede también durante este periodo a la elaboración de forma colectiva con la Mesa de Empleo de la Guía de Recursos Sociales de los Distritos de Carabanchel y Latina. También a la elaboración de los Mapas de Recursos de Empleo de los distritos de referencia, que actualmente siguen siendo herramientas útiles para entidades, población e instituciones y, sobre todo, para los Servicios Sociales Municipales.

Durante el año 2017 el proyecto se centra en buscar métodos y estrategias que permitan continuar con la mejora de los servicios del distrito, considerándose

necesaria una reflexión, un intercambio de información y un trabajo conjunto que lleven a saber cuáles son las intervenciones sociales que se están realizando y establecer de forma conjunta acciones que permitan innovar y mejorar para ofrecer recursos más adaptados o un mayor refuerzo en las soluciones que se ofrezcan a la población. De esta forma, el análisis de la realidad determina el empleo como un eje de intervención prioritario. Se interpreta que mejorar la calidad de vida de las personas de los distritos más vulnerables pasa por trabajar y abordar diferentes dimensiones: educación, cultura, salud física y mental, vivienda, participación social, transportes e infraestructuras, integración de colectivos en riesgo de exclusión social o el desarrollo económico. Y, entre todas estas dimensiones, la que destaca por su transversalidad es la del empleo. Sin empleo no podemos hablar de integración social plena, y la falta de éste limita o endurece las condiciones de todas las anteriores. El empleo se constituye como un elemento de análisis que nos permite obtener una información global de las problemáticas y necesidades de los distritos más vulnerables, así como de las demandas y propuestas de los distintos colectivos y organizaciones.

4. CREANDO REDES, LA INCORPORACIÓN DE LA CUESTIÓN DE LA SOLEDAD

Desde 2020, la acción desarrollada ha sido dirigida a población en situación de vulnerabilidad, casi de forma exclusiva, dadas las circunstancias de crisis económica, sanitaria y social. Carabanchel Se Mueve ha intentado ofrecer respuestas a las necesidades sentidas y expresadas por la población que se encuentra en esta situación, debido fundamentalmente a la pérdida del empleo y con ello del bienestar y seguridad humana que produce la falta de ingresos económicos, así como a la pérdida de capacidades personales, sociales, laborales y técnicas que permiten desarrollarse como sujetos de pleno derecho. Las acciones programadas en estos últimos años facilitan la recuperación de dichas capacidades mediante acciones y actividades individuales y grupales, de formación, orientación y seguimiento que favorecen el empoderamiento, marcando también el camino para el conocimiento de los derechos y deberes sociales, las oportunidades de formación y la posible incorporación al mercado laboral. El objetivo fundamental en este punto es desarrollar estrategias de inclusión para la mejora de la participación e integración comunitaria de las personas en desventaja social. Para ello, se establecen acciones que detectan necesidades sociales de inserción socio laboral, se crean espacios para el desarrollo de procesos socioeducativos individualizados, incluyendo el apoyo psicológico en los casos necesarios, se promueve el conocimiento de recursos y servicios que existen en el distrito y se facilita el tránsito a las personas que los necesiten, abordando procesos de orientación individualizada, y desarrollando programas de formación en competencias básicas ajustados a las necesidades y capacidades de las personas.

En el diseño del proyecto en esta etapa se tuvo en cuenta, según la justificación que se ha expuesto anteriormente, que los vínculos y las relaciones sociales suponían un área importante de cara a realizar diagnósticos sociales y de empleabilidad y a proponer intervenciones eficaces para promover la inserción laboral y la inclusión social.

En el área del diagnóstico social y de empleabilidad se establecieron los siguientes ítems respecto a los sentimientos de soledad:

- Contar con una red familiar que apoya y sostiene.
- Contar con una red de contactos que apoya y sostiene.
- Percepción de soledad/evolución.
- Participación en actividades comunitarias.
- Sentimiento de sobrecarga.

Atender e incorporar la cuestión de la soledad no deseada suponía un marco conceptual y operativo considerado como idóneo para trabajar. Es así como se propusieron los siguientes objetivos específicos al respecto:

- Motivar a las personas participantes para la generación y cuidado de sus redes de apoyo y sus redes de búsqueda de empleo.
- Dotar a las personas participantes que estén en situación de aislamiento y/o soledad no deseada de destrezas y herramientas para la generación y cuidado de sus redes de apoyo y de búsqueda de empleo.
- Sensibilizar aumentando el conocimiento en la población general de que la situación de aislamiento y soledad no deseada es un factor y a la vez una causa del riesgo de exclusión.
- Orientar tanto a personas participantes como a población general sensibilizada al contacto con los recursos destinados a la generación de redes de apoyo en los territorios de actuación del proyecto.

Las acciones propuestas para alcanzar los objetivos se concretaron en:

- La realización de talleres de sensibilización en materia de soledad no deseada para las personas que participaran del proyecto y que permitieran concienciar, movilizar, involucrar y detectar posibles casos.
- La realización de intervenciones grupales de adquisición de destrezas y recursos para paliar los sentimientos de soledad a través del contacto y la creación o el cuidado de redes de apoyo propias o nuevas.

- La realización de sesiones informativas y acciones de sensibilización que aportaran estrategias de intervención sobre la soledad no deseada, pudiendo ser las personas destinatarias tanto profesionales como agentes comunitarios de diversa índole.
- La elaboración y difusión de material informativo y de sensibilización sobre la soledad no deseada y el aislamiento social como causas y a la vez consecuencias de situaciones de exclusión social.

La incorporación del trabajo explícito y concreto sobre esta temática ha permitido dotar al proyecto de una mayor integralidad. Ha posibilitado la complementariedad de actuaciones en los distintos niveles de intervención (individual, grupal y comunitario) y en relación con el desarrollo de otros objetivos y acciones, como las vinculadas a la mejora de la empleabilidad o el apoyo psicológico en procesos de cambio.

Por último, vinculado a esta etapa y a la incorporación de la intervención con la cuestión de la soledad no deseada, se considera que el trabajo en red es una alternativa altamente eficaz para alcanzar una meta común y que aporta beneficios directos sobre la comunidad objeto de intervención. Esta forma de trabajo y colaboración entre distintas entidades sociales permite establecer una visión más amplia de los casos y, por tanto, nuevos enfoques para su resolución al promover el intercambio de ideas, visiones, experiencias y destrezas de cada profesional y cada organización. Se reduce así la duplicación de esfuerzos y el desperdicio de recursos. Se obtienen, por tanto, respuestas coordinadas y complementarias a las necesidades de la persona y del grupo social, que les permiten continuar con su proceso de desarrollo de forma más apropiada y dinámica al solventar las deficiencias o carencias detectadas, es decir, al responder a sus necesidades de forma eficaz.

5. CONCLUSIONES

Como se ha podido observar, la cuestión de la soledad no deseada ha cobrado relevancia en los últimos tiempos y está siendo objeto de investigación y de intervención desde diferentes disciplinas y por parte de numerosos agentes. Es una problemática que puede afectar a cualquier persona en cualquier momento de su ciclo vital y que impacta en mayor medida sobre situaciones de mayor vulnerabilidad. Más allá de las diferentes visiones y estrategias que se pueden proponer para abordar la cuestión, parece adecuado desarrollar una intervención específica o complementaria que aborde el aumento de los sentimientos de soledad y que ayude a restaurar o generar redes sociales, especialmente con aquellas personas más desfavorecidas socialmente. También se ha podido comprobar la congruencia de este tipo de actuaciones con la intervención específica en el ámbito del desempleo.

En este trabajo hemos podido exponer cómo se ha incorporado el abordaje de la soledad no deseada en un proyecto que tenía como objetivo general desarrollar estrategias de inclusión para la mejora de la participación e integración socio laboral y comunitaria de las personas en desventaja social. Se ha visto que la incorporación específica y complementaria de la intervención sobre los sentimientos de soledad dota de elementos para una visión global e integradora que enriquece las demás actuaciones, que propicia claves para la innovación y la adaptación frente a las nuevas realidades y problemáticas y que aporta nuevas estrategias para el trabajo en los diferentes ámbitos.

Atender a la realidad de que vivimos en un mundo cada vez más atomizado y dividido resulta totalmente pertinente en la acción de disciplinas como la del Trabajo Social y de las entidades sociales. Es necesario, por tanto, imaginar y desarrollar estrategias de acción basadas en esta cuestión.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayala, L., Laparra, M., y Rodríguez, G. (Coords.). (2022). *Evolución de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19 en España*. Fundación FOESSA.
- Bachiller, S. (2010). Exclusión, aislamiento social y personas sin hogar. Aportes desde el método etnográfico. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria=Revista de servicios sociales*, 47(1), 63-73. <https://www.zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/Exclusion,%20aislamiento%20social%20y%20personas%20sin%20hogar.pdf>
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Boltanski, L., y Chiapello, E. (2002). *El nuevo espíritu del capitalismo*. Akal.
- Bourdieu, P. (2018). *Las estrategias de la reproducción social*. Siglo XXI Editores.
- Cacioppo, J., y Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., y Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cruz, M. (2020). *Soledad, aislamiento y abandono. Tres conceptos y tres paradojas. Estrategia contra la soledad de Barcelona*. Ajuntament de Barcelona. https://ajuntament.barcelona.cat/dretsocials/sites/default/files/arxiu-documents/estrategia_contra_soledat_barcelona_2020_2030.pdf
- Hertz, N. (2021). *El Siglo de la Soledad. Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Paidós.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., y Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Murthy, V. H. (2017, September 26). Work and the loneliness epidemic. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>
- Murthy, V. H. (2021). *Juntos. El poder de la conexión humana*. Crítica.
- Peplau, L. A., Russell, D., y Heim, M. (1979). The experience of loneliness. En I. H. Frieze, D. Bar-Tal, y J. S. Carroll (Eds.), *New approaches to social problems: Applications of attribution theory* (pp. 53–78). Jossey-Bass.
- Pimlott, N. (2018). The ministry of loneliness. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*, 64(3), 166. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5851382/>
- Rodríguez Pérez, M., Díaz-Olalla, J. M., Pedrero Pérez, E. J., y Sanz Cuesta, M. R. (2020). Informe monográfico: Sentimiento de Soledad en la Ciudad de Madrid. En J. M., Díaz Olalla (Dir.); M. T. Benítez Robredo, M. Rodríguez Pérez, y M. R. Sanz Cuesta (Coord.). *Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid 2018* (pp. 429-503). Madrid Salud, Ayuntamiento de Madrid. <https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2021/01/Estudio-de-Salud-de-la-Ciudad-de-Madrid-2018.pdf>
- Robledo, G. (29 de marzo 2021). Japón ya tiene ministro contra la soledad. *El País*. https://elpais.com/internacional/2021/03/21/mundo_global/1616345219_386599.html
- Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*. Katz.
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., y Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wilkinson, R., y Marmot, M. (2006). *Determinantes sociales en salud. Los hechos probados*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/desigualdadSalud/docs/hechosProbados.pdf>
- Wilkinson, R. y Pickett, K. (2019). *Igualdad. Cómo las sociedades más igualitarias mejoran el bienestar colectivo*. Capitán Swing.
- Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernandis, S., Roig i Canals, S., y Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria. Revista de servicios sociales*, 66(1), 61-75. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>