

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
Universidad Francisco de Vitoria



**Soledad sana y soledad patológica.
Aportaciones de la soledad originaria de San Juan Pablo II a la psicológica de
la soledad.**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

María Calderón González

Madrid, a 9 de marzo de 2026

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Variables asociadas al aumento de soledad.....	12
Función adaptativa de la soledad.....	15
Objetivos.....	16
Desarrollo.....	17
El concepto de soledad en la psicología contemporánea.....	17
La soledad originaria de San Juan Pablo II.....	20
Diálogo entre la soledad originaria y las concepciones psicológicas de la soledad.....	24
Implicaciones psicológicas y sociales de comprender la soledad como experiencia constitutiva.....	26
Conclusiones y prospectivas.....	26
Bibliografía.....	31

Resumen

La soledad es una experiencia emocional compleja y multidimensional que ha cobrado un gran interés social y académico debido al aumento de soledad no deseada en las sociedades contemporáneas, aunque sigue sin haber una definición consensuada. Este Trabajo de Fin de Máster analiza el concepto de soledad, diferenciando entre soledad sana y patológica, desde una perspectiva psicológica y antropológica, integrando las aportaciones de San Juan Pablo II sobre la soledad originaria. Partiendo de la hipótesis de que la soledad no es solo un déficit relacional sino una dimensión constitutiva de la persona, se revisan las principales conceptualizaciones psicológicas, los factores de riesgo asociados y las visiones que destacan su parte positiva. Asimismo, se explora cómo la noción de soledad originaria dialoga con la psicología, la filosofía y la antropología para ofrecer una comprensión más completa del fenómeno. Los resultados muestran que la soledad cuando es comprendida y acogida adecuadamente, puede convertirse en un espacio de autoconocimiento, desarrollo personal y apertura al otro y a la trascendencia, dejando de percibirse únicamente como un fenómeno patológico. Finalmente, se subraya la importancia de promover una mirada integradora que favorezca la aceptación emocional y la desestigmatización de la soledad en la sociedad actual.

Palabras Clave: Soledad, soledad sana, soledad patológica, soledad originaria.

Abstract

Loneliness is a complex and multidimensional emotional experience that has gained increasing social and academic interest, although it still lacks a consensus definition. This Master's Thesis analyzes the concept of loneliness, distinguishing between healthy and pathological loneliness, from a psychological and anthropological perspective, integrating the contributions of John Paul II on original solitude. Based on the hypothesis that loneliness is not only a relational deficit but also a constitutive dimension of the person, the study reviews the main contemporary psychological conceptualizations, associated risk factors, and perspectives emphasizing its positive potential. Furthermore, it explores how the

notion of original solitude interacts with psychology, philosophy, and anthropology to provide a more comprehensive understanding of the phenomenon. The findings suggest that, when properly understood and integrated, loneliness can become a space for self-knowledge, personal growth, and openness to others and transcendence, rather than being perceived solely as a pathological condition. Finally, the thesis emphasizes the importance of promoting an integrative perspective that fosters emotional acceptance and the destigmatization of loneliness in contemporary society.

Keywords: Loneliness, healthy loneliness, pathological loneliness, original solitude.

Introducción

“La pandemia silenciosa”, “La crisis del siglo XXI”, “La paradoja de la hiperconexión” (Muñoz - Rojas, 2025)... son términos que a menudo escuchamos en las noticias en referencia a la soledad. Y es que a pesar de que somos la sociedad más conectada (*scroll*, videollamadas, notificaciones permanentes...); diversos indicadores han afirmado que la sensación de soledad no deja de crecer (Mercedes y Gessen, 2025).

La Organización Mundial de la Salud calcula que 1 de cada 6 personas padece de soledad, entre un 17% y 21% de la población mundial afirma sentirse sola siendo un alto porcentaje personas jóvenes de entre 13 y 19 años. Este es uno de los motivos por los que se producen alrededor de 100 muertes por hora a escala global (OMS, 2025., Holt - Lunstad et al., 2015). Además la soledad se vincula con peores resultados tanto en salud física como mental - incluyendo depresión, ansiedad - (Hawkley y Cacioppo, 2010), enfermedades cardiovasculares (Thurston y Kubzansky, 2009) y deterioro cognitivo (Rodríguez, 2021).

El estudio del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada en España, realizado en 2024, reveló que el 20% de las personas la padecen y que la mitad de la población la ha experimentado alguna vez a lo largo de su vida (SoledadES, Fundación Once y Fundación AXA, 2024). Asimismo, los datos publicados por este observatorio en 2023, junto con otras investigaciones recientes, demuestran que la soledad no es exclusiva de la vejez, sino que afecta a diversas edades, incluyendo a

los jóvenes (Carvajal - Carrascal y Caro - Castillo, 2009). Se estima que alrededor de una cuarta parte de los jóvenes españoles de entre 16 y 29 años convive con una soledad no deseada y que aproximadamente la mitad de esos casos la experimentan de forma crónica (Ruiz Villafranca et al., 2023). En la misma línea, un estudio de la Fundación FAD Juventud (2025) señala que nueve de cada diez jóvenes han experimentado la soledad alguna vez y que cerca del 26,5 % la siente con frecuencia, con mayor incidencia entre mujeres de 20 a 24 años (Gómez et al., 2025).

Y es que estas señales de soledad aparecen ya en la adolescencia: en el Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes o más comúnmente conocido como Informe PISA, entre 2018 y 2022 se detectó en España un deterioro en la escala de sentido de pertenencia escolar. La OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), organización encargada de llevar a cabo este estudio, determinó que cuanto más bajo son los niveles de pertenencia peor es el bienestar estudiantil (OECD, 2023).

El creciente interés por la soledad como un tema relevante de salud pública (Campo, et al., 2021), es consecuencia de la acumulación progresiva de evidencia científica desde finales del siglo XX, que ha demostrado su impacto en la salud física, mental y en el riesgo de mortalidad (Murthy, 2023). Este interés aumentó especialmente durante la última década (2010 - 2020) a partir de diversos estudios epidemiológicos y meta - análisis. Entre ellos destaca el realizado por Holt - Lunstad et al. (2015), que analizó datos de más de 3,4 millones de personas, evidenciando que la soledad y el aislamiento social se asocian con un incremento significativo del riesgo de mortalidad. Asimismo, investigaciones internacionales como el *Global Loneliness Index* (DiJulio et al. 2018), basado en encuestas realizadas en más de veinte países, han puesto de relieve la elevada prevalencia del fenómeno a nivel mundial. Además, tras la pandemia de COVID - 19, el aumento de problemas de salud mental y de las situaciones de aislamiento social intensificó aún más la preocupación científica y política por este fenómeno (Ortiz - Ospina, 2019., Murthy, 2023). En este contexto, en 2023 la OMS lo categorizó como tema primordial a tratar, creando así la Commission on Social Connection para abordar sus múltiples consecuencias físicas y globales (OMS, 2023).

Su evolución y aumento a largo de los años y sus efectos físicos y mentales (Martín y González - Rábago, 2022), han llevado a un crecimiento en la literatura científica, aunque también ha conllevado a la falta de consenso en las definiciones y estudios (Expósito y Moya, 2000).

Es necesario comenzar por una distinción entre lo que es el aislamiento social y soledad:

- a) El aislamiento es una situación objetiva en donde la persona tiene una falta de contactos sociales (Cacioppo y Patrick 2008), de participación en grupos y una red social limitada en tamaño (OMS, 2025) y que puede ir acompañado y/o favorecer el sentimiento de soledad (SoledadES et al., 2024).
- b) El término de soledad se define como la “carencia voluntaria o involuntaria de compañía” (Real Academia Española, 2024). Sin embargo, desde la psicología se concibe como una experiencia subjetiva relacionada con un estado emocional negativo, que surge al haber una discrepancia entre las relaciones deseadas y las que realmente se tienen. Esta experiencia no requiere necesariamente de una ausencia objetiva de contactos sociales, puede darse incluso en contextos de interacción frecuentes (Caballero, 2023., OMS, 2025).

Desde la psicología, por tanto, la soledad se concibe como un fenómeno subjetivo cuya conceptualización presenta distintos matices según el contexto lingüístico, cultural y disciplinario, lo que ha contribuido a su carácter complejo y multifacético (Amo Usanos, 2023., Barrio Formoso, 2024).

En la literatura anglosajona se diferencian varios términos relacionados con la experiencia de estar solo. *Loneliness*, que sería la soledad no deseada asociada al malestar emocional percibido por falta de vínculos significativos. Mientras que *aleness* o *solitude* hacen referencia al aislamiento social voluntario, que puede ser potencialmente enriquecedor y funcional para el desarrollo personal (Tzouvara et al, 2015., Storr, 2001).

En la literatura científica española, por el contrario, el término ha englobado tanto la experiencia subjetiva de aislamiento emocional como la condición objetiva de estar solo, sin establecer una distinción terminológica clara entre una vivencia

elegida y otra impuesta (Gorjón et al., 2024). Esta falta de precisión conceptual, ha motivado la incorporación actual del término soledad no deseada, adquiriendo especial relevancia en el ámbito académico y político para referirse a la experiencia de aislamiento involuntario y persistente asociada a consecuencias negativas para la salud mental y el bienestar (OMS, 2025).

La soledad no deseada se clasifica en diferentes tipos según su manifestación o duración. Según su manifestación, Robert Weiss hizo la primera distinción en los años setenta, distinguiendo entre soledad social o emocional (Expósito y Moya, 2000., Gorjón et al., 2024). La primera hace referencia a la ausencia de compañía, mientras que la segunda, siendo algo más compleja, tiene su origen en el modo subjetivo en el que las personas califican sus relaciones (Russell, 1982; Weiss, 1973). Otros autores en cambio, la dividen en una experiencia como estado, relacionada a una emoción pasajera (Gerson y Perlman, 1979) o como rasgo, siendo esta más estable en el tiempo (Perlman y Peplau, 1981; Marangoni y Ickes, 1989). Estos tipos de soledad están vinculados principalmente con las relaciones interpersonales (Gorjón et al., 2024). Sin embargo, en los últimos años se ha estado contemplando otra dimensión, la existencial, asociada al lugar que la persona ocupa en el mundo. Relacionada con la sensación de vacío, alienación y falta de plenitud personal (Yanguas, 2020), Mayers y Svartberg (2001) la definen como “sentido básico de soledad” (Gorjón et al., 2024).

Según su duración, el psicólogo estadounidense Jeffrey E. Young (1982, citado en Arroyo, 2022) hace un análisis dividiéndola en crónica, situacional o transitoria. La soledad crónica o patológica se caracteriza por una experiencia persistente y prolongada en el tiempo, asociada a déficits estables en las relaciones interpersonales, dificultades en las habilidades sociales y patrones cognitivos disfuncionales relacionados con la percepción del apoyo social (Perlman y Peplau, 1981; Heinrich y Gullone, 2006). Este tipo de soledad se mantiene independientemente de cambios objetivos en la red social y se asocia a una mayor vinculación con sintomatología depresiva, ansiedad y distorsiones cognitivas relacionadas con la percepción de rechazo y falta de apoyo social (Hawkey y Cacioppo, 2010). A diferencia de la soledad elegida, la soledad crónica se caracteriza por ser persistente y no deseada, acompañada de malestar psicológico

significativo. En esta, al contrario que en las otras, es más frecuente la coexistencia con aislamiento social, lo que complica la sintomatología (SoledadES, 2024).

Por otro lado, la soledad situacional aparece como respuesta a acontecimientos vitales estresantes, como la pérdida de un ser querido, cambios de residencia, migración o ruptura de relaciones afectivas (Victor et al., 2005). En estos casos, la experiencia de soledad suele ser temporal y disminuir conforme la persona se adapta a la nueva situación vital y reconstruye su red de apoyo (Peplau y Perlman, 1982), no implica un patrón estable de aislamiento social o emocional (Young, 1982).

Por último, la ocasional y breve suele mencionarse únicamente con el fin de hacer ver que todos en algún momento la experimentamos (Ruiz Villafranca et al., 2023).

Gran parte de los autores y psicólogos muestran mayor interés en las formas de soledad que generan mayor malestar, especialmente en la soledad crónica o patológica. No obstante, también se da importancia a la situacional o transitoria, que suele aparecer asociada a cambios vitales o pérdidas. En estos casos, la experiencia de soledad puede formar parte de un proceso de adaptación o duelo, caracterizado por diversas emociones y estados vivenciales. Aunque al principio puede generar un gran malestar, con el tiempo y con recursos personales o apoyo social, puede elaborarse y resolverse sin llegar a cronificarse (Cacioppo y Hawkley, 2015., Spitzer, 2018).

La soledad crónica y la transitoria, en los primeros momentos de adaptación, suelen provocar síntomas físicos asociados al estrés y a procesos de somatización del malestar emocional, como tensión muscular, ansiedad, desconcentración, inseguridad, opresión en el pecho, fatiga y alteraciones de sueño (Todaro, 2025., Hawkley y Cacioppo, 2010). Además, estas manifestaciones de soledad, suelen estar vinculadas a factores de personalidad considerados de mayor riesgo, como la ansiedad, la depresión, el neuroticismo, la introversión, el psicoticismo y la hostilidad (Barbenza y Montoya, 1991., Asendorpf y Wilpers, 1998; Buecker et al., 2020).

Dado la complejidad y amplitud de la soledad, su estudio ha requerido un abordaje histórico y multidisciplinario, ya que ha sido objeto de reflexión en distintas

corrientes del pensamiento y ha adquirido significados diversos según el contexto histórico y cultural (Dominguez, 2018., Weiss, 1973., Barrio Formoso 2024). Diversos autores coinciden en que la soledad puede entenderse como un concepto con múltiples dimensiones o facetas que integra tanto un componente relacional, como afectivo y existencial (Van Tilburg et al., 2018., Yanguas et al., 2020., De Jong Gierveld et al., 2006).

Aunque la soledad puede formar parte de experiencias deseadas e incluso valoradas positivamente en determinados contextos (Atallah, 2024), la literatura científica, como se mencionaba anteriormente, se ha centrado principalmente en aquellas formas de soledad no deseada que genera malestar psicológico significativo.

En este sentido, la OMS define la soledad como una experiencia subjetiva relacionada con un estado emocional negativo que surge al no coincidir los vínculos que deseamos con los que realmente tenemos (OMS, 2025). De forma similar El Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada de España, considera la soledad como un sentimiento subjetivo que sobreviene por no tener la calidad y cantidad de relaciones que se desean (Comisión Europea, 2019., Ruiz Villafranca et al., 2023).

Dentro de la psicología, diferentes enfoques teóricos han tratado de explicar el origen y significado de la experiencia de soledad (Barrio Formoso, 2024). Desde perspectivas psicodinámicas, la soledad ha sido interpretada como una experiencia emocional originada por necesidades relacionales profundas, desde las primeras etapas del desarrollo (Winnicot, 1958), y por la falta de relaciones significativas necesarias para el adecuado desarrollo psicológico y bienestar emocional (Stein y Tuval-Mashiach, 2014., Buechler, 2022., Barber y Solomonov, 2016).

Desde los modelos cognitivos, la soledad se entiende como el resultado de la discrepancia entre las relaciones sociales reales y las que una persona desea o considera necesarias (Perlman y Peplau, 1998). Por lo que de esta forma la aparición y mantenimiento de la soledad viene determinados por el balance subjetivo que hace cada persona sobre la cantidad y calidad de sus vínculos (Gorjón et al, 2024), considerando que este balance viene determinado tanto por factores internos, como la personalidad y la autoestima, como externos, la red social

y el contexto cultural (De Jong Gierveld et al., 2006). Si este balance es negativo las emociones que pueden aparecer son la insatisfacción y la angustia. Este enfoque ha contribuido a la mirada de este fenómeno, como una experiencia subjetiva, por tanto una vivencia única, propia y de cada individuo, lo que hace que una misma situación pueda ser interpretada y vivida por cada persona de una manera o de otra (Qualter et al., 2015., Gorjón et al., 2024).

No obstante, otras aproximaciones teóricas han puesto más énfasis en la dimensión emocional que configura la experiencia de soledad. Desde esta perspectiva, vinculada a los estudios contemporáneos sobre emociones, la soledad puede entenderse como una vivencia afectiva compleja que integra un conjunto de emociones como la ira, la tristeza, la vergüenza o la autocompasión, que configuran la experiencia subjetiva del individuo (Bound Alberti, 2018., Expósito y Moya, 2000). Este enfoque adopta una perspectiva fenomenológica, centrándose en describir cómo se vive y se siente la soledad más que en explicar sus causas objetivas (Montero y López-Lena, 2001).

Por otra parte, el enfoque evolutivo - genético ha contribuido a ampliar la comprensión de esta experiencia. Desde esta perspectiva, la soledad se entiende como un “dolor social” con base biológica y función evolutiva, que se experimenta como un profundo sentimiento de vacío, falta de control, amenaza e inutilidad, y que tiene como fin alertar al individuo de un peligro - su aislamiento - provocando al organismo una necesidad social para sobrevivir (Hawkley y Cacioppo, 2010., Barrio Formoso, 2024., Rodríguez García de Cortázar, 2025., Martín et al., 2020)

Para llegar a esta conclusión, John Cacioppo, considerado uno de los autores más influyentes en el estudio científico de la soledad, parte de una doble premisa: el hombre es un ser social por naturaleza y la soledad es una emoción. Desde esta concepción, la soledad funcionará de manera similar a otras emociones, actuando como como respuesta adaptativa que alerta al individuo de una posible amenaza con el aislamiento, la cual puede tener importantes efectos sobre la salud (Gorjón et al., 2024., Martín et al., 2020).

A partir de este planteamiento, Cacioppo identifica en tres factores que pueden provocar y mantener la soledad: en primer lugar, la vulnerabilidad humana a

la soledad como proceso evolutivo; en segundo lugar, la autorregulación y autocontrol emocional cuando esta aparece; y, en tercer lugar, la percepción social del aislamiento, es decir, cómo cada uno interpreta su aislamiento (Cacioppo y Patrick, 2008). Asimismo, señala rasgos de personalidad que favorecen su desarrollo, como el neuroticismo, asociado a una mayor sensibilidad al rechazo; la introversión, vinculada a una menor frecuencia de interacciones sociales; la baja amabilidad, relacionada con dificultades para establecer vínculos cercanos (Asendorpf y Wilpers, 1998; Buecker et al., 2020); y la baja autoestima, que influye en las expectativas y la interpretación de las relaciones interpersonales, actuando como factor de vulnerabilidad relevante (Cacioppo et al., 2015).

En una línea integradora, Yanguas (2021) propone un análisis que enfatiza la complejidad de la experiencia humana. Esto implica integrar tanto la parte emocional marcada por los sentimientos de vacío, abandono, vergüenza, frustración... como los hitos del ciclo vital, especialmente aquellos marcados por emociones de la incomprensión y el rechazo, además de las pérdidas o las desigualdades sociales. De esta forma se tienen en cuenta los factores sociales, culturales, económicos, afectivos y emocionales.

En conjunto, el modelo evolutivo - genético permite comprender la soledad no sólo como una experiencia emocional negativa, sino como una respuesta adaptativa que, en determinadas circunstancias y según las características individuales, puede convertirse en un factor de riesgo para el bienestar psicológico y la salud.

En esta línea, diversos autores recuerdan que las emociones cumplen una función adaptativa en la regulación de la conducta humana. Anabel Gonzalez (2017) recuerda que todas las emociones cumplen una función necesaria y adaptativa para la supervivencia y el desarrollo humano. Desde esta perspectiva, toda emoción refleja una necesidad subyacente, nos alerta y nos pone en marcha (Gonzalez, 2017), dando valor y sentido al autoconocimiento y a la reafirmación interna (Cencini, 2020). En esta línea, la soledad no debería considerarse únicamente como una emoción desagradable que inmoviliza, sino como un mecanismo adaptativo que alerta al individuo de su aislamiento, promoviendo la conexión social, la supervivencia y la integración interpersonal (Barrio Formoso, 2024). No obstante, cuando una emoción se mantiene de forma intensa y prolongada, puede perder su

función reguladora y afectar negativamente al bienestar, favoreciendo la aparición de problemas en la salud física y mental, generando hipervigilancia, estrés, deterioro emocional y patrones conductuales disfuncionales que interfieren en el día a día (Echeburúa et al. 2001).

A pesar de su función adaptativa, la soledad es percibida de manera distinta a otras emociones desagradables, cuya vivencia es aceptada como parte del ser humano. Según Bound Alberti (2021) expresar sentirse solo suele interpretarse como un problema “más grave”, y no como una emoción legítima más. El psiquiatra y psicoanalista británico Anthony Storr señala que, en la vida cotidiana, la soledad suele percibirse de forma negativa y asociarse con la tristeza o depresión. Muchas personas temen estar solas y, por ello, buscan constantemente la actividad social y la validación a través de relaciones interpersonales, utilizándolos como indicador del bienestar y la felicidad personal (Storr, 2001). Esta percepción contribuye a que la soledad se asocie a sentimientos de culpa, especialmente cuando se experimenta incluso en compañía, como si de esta forma no tuviera justificación (Sirvent et al., 2009).

En este contexto, comprender por qué algunas personas sienten la soledad con mayor intensidad o frecuencia requiere analizar distintos factores personales, sociales y contextuales que pueden favorecer su aparición o mantenimiento.

Variables asociadas al aumento de soledad.

La experiencia de soledad no depende de un único factor, sino que suele surgir de la interacción entre varias variables. Investigaciones han señalado que, la soledad al no ser aceptada y ni reconocida socialmente, provoca que sea más complicado que las personas pidan ayuda, por lo que esta se va cronificando con la presencia continuada y no elaborada produciendo así un círculo que se retroalimenta, generando desconexión y aislamiento social, los cuales intensifican el sentimiento de soledad. Esta desconexión afecta y aumenta los problemas de autoestima y autoconcepto, reduciendo la motivación y los recursos necesarios para iniciar, mantener o fortalecer las relaciones sociales (Smith y Colleagues, 2024).

Esta negación sobre la soledad junto con la concepción extendida como emoción únicamente ligada a la ancianidad y al aislamiento social (Observatorio

demográfico CEU - CEFAS, 2024., Ruiz Villafranca et al., 2023), dificulta aún más su reconocimiento y validación como una experiencia relevante a lo largo de la vida (Storr, 2001). En este sentido, han identificado que la juventud es un grupo de riesgo para padecerla, siendo hasta 2,8 veces más probable experimentarla que en la adultez. Algunos autores hablan de la relación entre la soledad y la edad en forma de U (Qualter et al., 2015., Yang y Victor, 2011), ya que se ha comprobado que la presencia del sentimiento de soledad es mayor durante la adolescencia y juventud, descendiendo en la adultez y repuntando de nuevo un 50% durante la vejez (Gorjón et al., 2024).

El envejecimiento poblacional actual ha despertado la preocupación de las instituciones por el aumento que se espera de la soledad, al ser una población de riesgo (Yárnoz, 2008., Carbajal - Carrascal, 2009).

La percepción cultural de la soledad, junto con la personalidad y las experiencias vitales, no constituyen los únicos factores de riesgo para su manifestación o mantenimiento. La literatura científica señala otros factores de riesgo que incrementan la presencia del sentimiento de soledad, como los problemas económicos aumentando la presencia de soledad un 20%; presentar un bajo nivel educativo eleva 1,5 las posibilidades; padecer problemas de salud física o mental aumenta de 2 a 3 veces la probabilidad (CEU - CEFAS, 2024); tener alguna discapacidad es un 30% más probable de sentir la soledad no deseada que en una persona sin discapacidad (SoledadES, 2024); encontrarse en situaciones de vulnerabilidad, así como vivir solo o contar con una baja red de apoyos sociales (CEU - CEFAS, 2024., SoledadES, 2024., Gómez et al., 2025).

En relación con el género, gran parte de la literatura científica asocia que el hecho de ser mujer es un factor de riesgo (Gorjón et al., 2024), sin embargo no concuerdan todos los estudios, el Observatorio Soledad.es y el Proyecto CRECE encontraron mayor prevalencia en mujeres frente a los hombres (Soledad. es, 2023., Gorjón et al., 2024), por el contrario, Maes et al. (2019) en su revisión sobre la soledad concluyeron que los hombres padecen una soledad algo mayor que las mujeres (Amo Usanos, 2023).

Estos factores individuales y sociodemográficos deben interpretarse en el marco de las transformaciones sociales propias de la sociedad contemporánea, marcada por diversas crisis - económica, climática, de valores y de cuidados - (Yanguas, 2023) que producen tendencias hacia la inmediatez, la sobreestimulación permanente (Fernández, 2024), y el fenómeno del *fear of missing out* (FOMO), el cual promueve una hiperconectividad superficial, que si bien amplía el número de interacciones, pero empobrece los vínculos profundos y sostenidos en el tiempo (Varchetta et al., 2020), favoreciendo así la aparición en mayor medida del sentimiento de soledad (Gorjón et al., 2024).

Paralelamente, se observa un progresivo debilitamiento de las estructuras familiares tradicionales, las exigencias laborales y económicas obligan a muchos progenitores a dedicar menos tiempo a la crianza, reduciendo la calidad de las interacciones familiares y afectivas (Arboccó de los Heros, 2021). Este fenómeno viene acompañado de un descenso en la natalidad, un aumento de los divorcios y un crecimiento de los hogares unipersonales y monoparentales, que en España alcanzaron en 2024 el 11,1% del total de viviendas (CEU - CEFAS, 2024., Gorjón et al., 2024). Estos cambios estructurales impactan directamente en las oportunidades de establecer vínculos estables y significativos desde edades tempranas.

Además, como veníamos mencionando, la soledad se reconoce como un riesgo silencioso y vinculado a muchos problemas de salud mental, si esta se ha incrementado en los últimos años, así como el consumo de antidepresivos y ansiolíticos, se entiende que los índices de soledad también estén en crecimiento (Pérez et al., 2023., Carbajal - Carrascal, 2009).

Todo lo anterior pone de manifiesto una faceta desagradable de la soledad, relevante y preocupante, de la que hay que hacerse cargo. Sin embargo, autores como Anthony Storr señalan que esta es una visión un poco sesgada del fenómeno, defendiendo que la soledad está socialmente aceptada como algo negativo, a pesar de poseer implicaciones positivas en determinadas circunstancias vitales (Storr, 2001).

Función adaptativa de la soledad.

Storr sostiene que la soledad puede cumplir una función reparadora en momentos de cambio, pérdida o crisis, al favorecer la introspección y permitir la autorregulación emocional a través de un proceso íntimo y personal. En esta línea, subraya que la soledad no se resuelve exclusivamente con relaciones interpersonales - aunque estas son fundamentales -, ya que una dependencia excesiva de ellas pueden llevarnos a la superficialidad, especialmente hoy en día en un contexto de conexión constante. En determinadas ocasiones, como en el duelo por una pérdida, una enfermedad grave o traumatismo físico, la reducción del contacto social puede proteger la vulnerabilidad emocional y ayudar a procesar el sufrimiento interior (Stor, 2001., Weinstein y Adams, 2024., Rodriguez et al., 2023).

Asimismo, señala que la soledad puede actuar como un potente estímulo para la creatividad y la expresión artística, incluso cuando es una experiencia impuesta. El aislamiento puede favorecer la introspección profunda y permitir transformar la privación y el silencio en una fuente de inspiración, como se observa en personas privadas de libertad o con limitaciones sensoriales (Long y Averill, 2003). De este modo, subraya también el valor de la soledad en el ámbito espiritual, al permitir experiencias de trascendencia (Storr, 2001).

A esta línea de la soledad se han sumado especialmente antropólogos y filósofos existencialistas, como Kierkegaard, Edith Stein o Max Scheler, considerando que la soledad elegida o impuesta puede ser beneficiosa para el crecimiento personal (Carraón, 2018., Stein, 1950/2004., Santamaría, 2009). Asimismo autores como Sartre, Merleau-Ponty o San Juan Pablo II, sostienen que la soledad no es solo un aislamiento externo o circunstancial, sino una condición inherente al ser humano (Barrio Formoso, 2024., Montero y Lopez-Lena, 2001; Sartre, 1993), esta soledad es la que psicólogos han denominado como existencial, filósofos como ontológica y San Juan Pablo II como originaria.

Llegados a este punto, dado que la soledad es un concepto en auge, que en terapia los pacientes suelen mencionar con gran malestar, culpabilidad e incompreensión entendiéndolo sólo como algo patológico, sin ver la necesidad a la que quiere dar respuesta su soledad. Se busca en este Trabajo de Fin de Máster

(TFM), comprender sus concepciones, sus factores de riesgo y porque se ha llegado a los índices de soledad en los que estamos. Dado que la psicología no consigue entrar en un consenso común y esta experiencia subjetiva está altamente ligada a lo interpersonal y profundo de la persona, se pretende entrar en diálogo con lo expuesto de la soledad desde la antropología y filosofía.

Para dar respuesta a este objetivo, se ha llevado a cabo una búsqueda y estudio bibliográfico desde las fuentes de la Biblioteca online de la Universidad Francisco de Vitoria, otras bibliotecas digitales como Dialnet, Scielo y EBSCO, libros y cursos académicos sobre el tema.

Objetivos

El objeto de estudio del presente trabajo consiste en analizar el concepto de soledad, distinguiendo entre soledad sana y soledad patológica desde una perspectiva psicológica y antropológica fundamentada en los aportes de San Juan Pablo II sobre las experiencias originarias, en concreto la soledad originaria, con el fin de contribuir a una comprensión más integradora del concepto de soledad, con una mirada más sana y completa.

Partiendo de la hipótesis de que la soledad no es solo un déficit relacional o un problema individual, sino una experiencia emocional con una raíz originaria que constituye una dimensión esencial de la persona, que cuando es negada o mal comprendida, puede derivar en un mayor malestar.

Se proponen los siguientes objetivos específicos para llevar a cabo la investigación:

- A. Revisar las principales conceptualizaciones psicológicas de la soledad sana y patológica.
- B. Explorar el concepto de soledad originaria de San Juan Pablo II.
- C. Enriquecer las concepciones psicológicas contemporáneas de la soledad con los aportes del concepto de soledad originaria de San Juan Pablo II.
- D. Reflexionar sobre las implicaciones psicológicas y sociales de comprender la soledad como una experiencia constitutiva, especialmente en relación con la aceptación emocional y la desestigmatización del concepto.

Desarrollo

El concepto de soledad en la psicología contemporánea

Como ya se ha comentado en la introducción, la soledad ha adquirido un papel fundamental y de gran relevancia mediática en la sociedad contemporánea (Amo Usanos, 2023). La psicología actual entiende la soledad no solo como aislamiento objetivo, sino como una experiencia subjetiva, emocional y cognitiva que varía según la percepción individual de cada uno. Dependerá de cómo la persona interprete, evalúe y responda a su experiencia de soledad, considerando tanto sus dimensiones afectivas (sentimiento de tristeza, de vacío, desesperación o calma), cognitivas (reflexiones sobre sí mismo y sobre sus relaciones) y comportamentales (búsqueda o evitación de la interacción social) (Cacioppo y Patrick, 2008., Orozco - Vargas, 2022). Lo que hace que se entienda como un fenómeno complejo, que puede ser tanto fuente de sufrimiento como de crecimiento personal (Amo Usanos, 2023). Por tanto, no es toda negativa ni es toda positiva, presenta diferentes formas, estados y matices, en los que nos movemos a lo largo de la vida y en los que debemos encontrar el equilibrio.

La soledad se encuentra en la base tanto de la salud mental como de la enfermedad mental, y constituye un elemento central de todas las relaciones humanas, ya que el ser humano se mueve continuamente entre aproximaciones y alejamientos, presencias y ausencias, un equilibrio inestable que configura la relación con uno mismo y con los demás. Desde esta perspectiva, la soledad atraviesa tanto los procesos de bienestar como los de malestar psicológico (Lacruz et al., 2023).

En consecuencia, la psicología contemporánea reconoce formas de soledad sanas o adaptativas, lo que no quiere decir que pierda su carácter desagradable. Tradicionalmente, se ha escrito y estudiado mucho sobre el temor a estar solos y las consecuencias negativas de la soledad, sin darle la importancia a la capacidad de aprender a estar a solas con uno mismo (Lacruz et al., 2023). Sin embargo, diversos autores han destacado que la tolerancia y sostén de la soledad es indicador de madurez emocional (Nemirovsky, 2007., Winnicott, 1981).

Entre ellos, Donal Winnicott, psiquiatra, pediatra y psicoanalista inglés investigó acerca de la capacidad de estar solos en presencia de otra persona. Según Winnicott, para poder estar solo sin experimentar aislamiento, abandono o vacío, es necesario que la persona aprenda a sentirse sola en compañía. Esta experiencia comienza en la infancia, cuando el bebé a pesar de estar con su madre o figura de apego, experimenta momentos de presencia - ausencia de esta figura que le permiten ir construyendo su mundo interno (Winnicott, 1981). A través de estas experiencias, el niño aprende poco a poco a tolerar la separación sin experimentarla como una pérdida o abandono absoluto, desarrollando una base segura que favorece la autonomía, la subjetividad y la confianza en sí mismo y en los demás (Guerra, 2009., Winnicott, 1981). De este modo, la superación y tolerancia del miedo a la soledad, a la pérdida o al abandono permite afrontar pequeños duelos y crisis vitales de manera más integrada y confiable, sin que sea desagradable (Lacruz et al., 2023).

Este proceso es el comienzo del aprendizaje de la regulación emocional, entendida como la capacidad de reconocer, sostener y regular emociones primarias como el miedo, abandono, vacío o la angustia, inicialmente de la mano de un adulto, para poco a poco ir autorregularnos (Guerra, 2009., De Velasco, 2001).

Diversas investigaciones han señalado que el aprendizaje temprano de la regulación emocional actúa como factor protector para la construcción de una base segura, el bienestar psicológico y el establecimiento de vínculos significativos a lo largo del desarrollo (Ureña, 2024., López, 2019., Garrido - Rojas, 2006). Por el contrario, los menores con un bajo desarrollo socioemocional presentan una mayor vulnerabilidad a desarrollar problemas de salud mental, así como problemas para confiar en que sus necesidades emocionales serán atendidas tanto por sí mismos como por los otros en momentos de estrés. Esta falta de confianza dificultará dar respuestas adaptativas, limitará la exploración y obstaculiza el desarrollo de la autonomía (Olhaberry, 2022., Garrido - Rojas, 2006). Estas experiencias tempranas de inseguridad y desconfianza relacional pueden favorecer procesos de desconexión interpersonal que, con el tiempo, transforman la soledad en una vivencia persistente y desadaptativa, incrementando el riesgo de que adquiera carácter patológico (Armus et al., 2012).

Desde esta perspectiva, un buen aprendizaje de la regulación emocional permite al niño, y posteriormente al adulto, estar solo sin sentirse solo, ofreciendo un espacio psicológico positivo que favorece la introspección, la autorreflexión y la construcción de la propia identidad (Lacruz et al., 2023., De Velasco, 2001). Esta soledad adaptativa posibilita el desarrollo de la autonomía, la resiliencia y la relación más íntegra con el mundo interno, contribuyendo así al bienestar psicológico y a la salud mental (Balaban, 2000).

No obstante, cuando la regulación emocional no se desarrolla adecuadamente, la soledad puede transformarse en una experiencia difícil de tolerar. La imposibilidad de permanecer a solas con uno mismo puede conducir a una búsqueda constante de estímulos externos, al ruido continuo o a relaciones superficiales, como estrategias defensivas frente al malestar interno (Greenberg, 2014). Estas dinámicas, lejos de aliviar la experiencia de soledad, pueden favorecer progresivamente el aislamiento emocional y relacional, dando lugar a formas de soledad no deseada más crónicas y estables en el tiempo (Smith y Colleagues, 2024). Como se ha comentado, en ocasiones esta soledad no inmoviliza, pero si se encuentra de fondo lo que hace que las personas eviten de cualquier manera poder sentirla (Greenberg, 2014).

En este sentido, la psicología contemporánea identifica la soledad patológica o crónica como una experiencia permanente de aislamiento subjetivo y malestar emocional. No se trata únicamente de la ausencia de vínculos, sino de una experiencia de desconexión profunda, que puede darse incluso en presencia de otros (Gorjón et al., 2024). Esta forma de soledad suele asociarse a dificultades en la regulación emocional, esquemas cognitivos negativos sobre uno mismo y los demás, y patrones de evitación relacional que perpetúan el aislamiento. Diversos autores han señalado que la soledad cronicada constituye un factor de riesgo relevante para el desarrollo de trastornos como la depresión, la ansiedad y otras alteraciones psicopatológicas, así como para el deterioro del funcionamiento social (Martín y González - Rábago, 2022., Pinazo - Hernandis y Donio -Bellegarde, 2018). En estos casos, la soledad pierde su función reflexiva o integradora y se convierte en una experiencia desbordante, difícil de sostener y de integrar en la propia vida

(Orozco - Vargas, 2022., Hawkley y Cacioppo, 2010., Pinazo - Hernandis y Donio -Bellegarde, 2018).

Además, la soledad patológica no es únicamente la pérdida de vínculos con otros, sino también una progresiva desconexión con nosotros mismos. Como señalan Lacruz, Equiza y Lacruz (2023), esta forma de soledad “no es siquiera la falta de presencia de otro. Es la ausencia de uno mismo. El pavor de no encontrarnos dentro de nosotros mismos” (p. 14). En esta línea, autores clásicos como Pascal advertían que gran parte del sufrimiento humano proviene de no ser capaces de permanecer a solas con nosotros mismos (Pascal, 2018).

Analizar estas manifestaciones permite a los profesionales diferenciar entre la soledad adaptativa y enriquecedora y aquellas que requieren intervención psicológica. Aunque es cierto que la psicología cuenta con herramientas para identificar y tratar la soledad patológica, también se encuentran al riesgo de patologizar experiencias normales, subestimando su dimensión existencial. Reconocer esta limitación es importante para integrar perspectivas más amplias y poder entrar en diálogo con la antropología y la filosofía, disciplinas que llevan estudiando al ser humano desde hace muchos años.

La soledad originaria de San Juan Pablo II.

Para comprender el presente, ya sea una cultura, una situación social o un fenómeno humano resulta necesario volver al origen (Medina, 2024). Este ejercicio de mirada al pasado es habitual en la mayoría de disciplinas que quieren dar sentido al presente. En esta línea San Juan Pablo II, en sus catequesis sobre la naturaleza humana, recogidas en su obra *Hombre y mujer los creó* (1980), se remite al origen del hombre descrito en el relato del Génesis. Es en este contexto es donde surge el concepto de “soledad originaria” como una experiencia constitutiva del ser humano.

Antes de adentrarnos en el concepto de soledad originaria, es necesario situarlo primero dentro del marco más amplio que los autores denominan experiencias originarias (Scola, 2005). Estas no se refieren ni a simples instintos biológicos ni a reflexiones racionales posteriores, sino a vivencias fundamentales que acompañan al ser humano desde el comienzo de su existencia. Se trata de experiencias universales que todo ser humano de cualquier época, cultura y

contexto histórico, experimenta. Estas permiten al hombre tomar conciencia de sí mismo, de su libertad y de su relación con los demás y con el mundo. En este sentido, las experiencias originarias constituyen el punto de partida antropológico para comprender la condición humana (García Cuadrado, 2010., Scola, 2005., Corpas de Posada, s.f.). Estas experiencias originarias son la soledad, la desnudez o inocencia y la unidad o comunión (Juan Pablo II, 1980/2010).

Marsal (2006) explica que esta categoría permite comprender de manera holística la identidad, la corporeidad y las relaciones humanas. Por lo que la soledad, no es solo psicológica o emocional, sino una experiencia estructural que revela quién es el hombre y cuál es su papel en la creación.

En el análisis del relato bíblico, San Juan Pablo II se detiene en la afirmación: “No está bien que el hombre esté solo” (Gn 2,18), matizando que la palabra hombre en este caso hace referencia a la humanidad, no a hombre como varón. Asimismo destaca que esta expresión no se refiere únicamente a la necesidad de compañía humana, sino a una verdad más profunda sobre la naturaleza del ser humano: el hombre es un ser creado para la relación (Juan Pablo II, 1980/2010).

Según Wojtyla (2010) los capítulos 2 y 3 describen simbólicamente dos estados fundamentales: la inocencia originaria y el pecado original. Ambos estados, aunque opuestos, coexisten en la experiencia del hombre histórico, es decir, el actual. Cada persona, sin excepción, tiene sus raíces en lo que San Juan Pablo II denomina la “prehistoria teológica” del ser humano: el estado de inocencia originaria, en el cual el hombre fue creado “a imagen de Dios” (Gn 1,27), lo que da al hombre la dignidad y vocación relacional.

Desde esta perspectiva, la experiencia humana se convierte en un medio legítimo y necesario para la interpretación del significado originario. La vivencia del propio cuerpo, la autoconciencia y la capacidad de elección revelan al hombre como un ser que trasciende lo meramente biológico. Como afirma Wojtyla, “la experiencia humana es de algún modo indispensable para comprender el principio” (Juan Pablo II, 1980/2010, p.76).

El primer significado de la soledad originaria se manifiesta cuando el hombre toma conciencia de su diferencia frente al resto de criaturas. Este lo descubre

cuando Dios le encomienda la tarea de “nombrar a todos los animales” (Gn 2,19-20), en ese momento el hombre contrasta que ninguna criatura es como él, está solo.

Según Cruz Vera (2012), en este momento surge la autoconciencia personal, a través de ella descubre su singularidad, irrepitibilidad y su condición de hombre.

San Juan Pablo II (1980/2010) señala que a través de este proceso el hombre descubre su facultad cognoscitiva, inteligencia y libertad. El conocimiento del mundo exterior va acompañado de un conocimiento interno: el descubrimiento del propio “yo”. Esta experiencia permite al hombre reconocerse como persona.

Asimismo, Marsal (2006) subraya que esta soledad no implica aislamiento, sino interioridad. El ser humano se descubre como alguien que existe diferente al mundo y que puede reflexionar sobre sí mismo. Por ello, la soledad originaria es el fundamento de la subjetividad humana.

En palabras de Juan Pablo II, “la soledad significa también la subjetividad del hombre, y esta se manifiesta en el proceso del autoconocimiento y de la autodecisión” (Juan Pablo II, 1980/2010). La persona se reconoce responsable de sus actos y capaz de orientar su propia vida.

Esta experiencia originaria de interioridad no se limita al reconocimiento de la propia singularidad, sino que abre a la persona a una realidad que le trasciende. Al tomar conciencia de sí mismo como sujeto finito y libre, el hombre descubre su orientación hacia la búsqueda de un fin último que dé sentido a su existencia. En este sentido, la soledad originaria pone de manifiesto una apertura de la persona hacia el “absoluto”. Esta apertura revela que la persona humana no se termina en su dimensión biológica y relacional, sino que posee una orientación constitutiva hacia aquello que trasciende su propia realidad. Esta tendencia a buscar un significado último de la existencia ha sido señalada por numerosos autores como rasgo característico de la condición humana, que se manifiesta en la constante búsqueda de plenitud, verdad y sentido a lo largo de la vida (Ferrer, 2013., Sellés, 2013).

Por otro lado, la experiencia de soledad originaria está estrechamente relacionada a la corporeidad. El cuerpo permite al hombre participar del mundo

creado y se convierte al mismo tiempo en el medio visible que le permite ser consciente de su diferencia y su soledad. El cuerpo no es un mero instrumento, sino una expresión visible de la persona. A través de él, se reconoce como alguien que pertenece al mundo y, al mismo tiempo, lo trasciende (Juan Pablo II, 1980/2010).

Marsal (2006) afirma que el cuerpo constituye el espacio en el que se da la relación entre interioridad y exterioridad. La persona se experimenta como cuerpo y espíritu. De este modo, la soledad originaria no se vive al margen del cuerpo, sino a través de él. El cuerpo manifiesta la propia identidad y contribuye al descubrimiento de la propia dignidad.

El segundo significado de la soledad originaria se relaciona con la creación de la mujer y la relación hombre - mujer, viene determinada por la siguiente parte de la frase "Voy a hacerle una ayuda semejante a él" (Gn 2,18). Esta afirmación demuestra que la soledad no constituye el estado definitivo del hombre. Dios mismo por primera vez no dice que todo está bien hecho, sino que por el contrario que el hombre esté solo no está bien.

Wojtyla (2010) interpreta esta expresión como una llamada a la reciprocidad y a la comunión personal. El ser humano está llamado a salir de sí mismo para establecer relaciones basadas en el reconocimiento mutuo.

Cruz Vera (2012) destaca que esta apertura permite al hombre descubrirse como persona. Solo en el encuentro con el otro el hombre puede descubrir completamente la identidad personal.

Por tanto, la soledad originaria, prepara el camino para la comunión. No es una negación hacia la relación, sino la condición previa. La persona aprende primero quién es para poder después entregarse al otro.

Finalmente, San Juan Pablo II subraya que la soledad originaria sitúa al ser humano ante su propia verdad. Cuando el hombre se encuentra en lo profundo, en la intimidad, frente a Dios, es cuando puede determinar su propia identidad. Es decir, quién soy no se define solo por lo que hago, lo que tengo o lo que dicen de mí, es decir, por las cosas externas. Porque todo eso es frágil: cambia, cae y depende de otros. Pero en cambio lo que hay en lo interno, en la conciencia, en la

intimidad y verdad personal, es lo real y la verdadera identidad (Cruz Vera 2012., Juan Pablo II, 2010). Wojtyla (2010) afirma que esta interioridad constituye el núcleo de la persona. La conciencia moral, la libertad y la apertura a la trascendencia se configuran en este espacio interior.

De este modo, la soledad originaria no expresa una carencia, sino una experiencia fundante. A través de ella, el ser humano descubre su singularidad, su vocación a la relación y su apertura a Dios.

Diálogo entre la soledad originaria y las concepciones psicológicas de la soledad.

La soledad, como hemos mencionado, ha sido tradicionalmente asociada con una connotación negativa, a una ausencia de vínculos o al aislamiento. Sin embargo, tanto la antropología filosófica como la psicología contemporánea, han ido ampliando esta comprensión, permitiendo reconocer que la soledad forma parte de la condición humana y que puede adquirir significados diversos, según como sea vivida e interpretada.

Desde una perspectiva antropológica, la noción de soledad originaria permite comprender la soledad, no como una carencia relacional, sino como una dimensión constitutiva del ser humano (García, 2019., Barrio Formoso, 2024). Bound Alberti (2021) señala que esta soledad no se vincula a una patología ni un déficit de relaciones, sino a una experiencia fundamental a través de la cual la persona se reconoce como una persona única y distinta al resto, es decir, es una dimensión estructural de la experiencia humana, previa a la vivencia emocional de la soledad.

Marsal (2006) añade que esta experiencia, al estar ligadas a lo ordinario de la vida suele pasar desapercibida, aunque desempeña un papel decisivo en la construcción de la personalidad. Esta concepción encuentra un punto de encuentro con el concepto soledad existencial, desarrollada en primer lugar por filósofos existencialistas y actualmente acogida por la psicología, como una soledad que nace de la sensación de que somos seres incompletos, de la búsqueda de sentido y de un proyecto vital (Yanguas, 2020., Gorjón et al., 2024).

En esta línea, Heidegger comprende la soledad como una experiencia inherente al ser humano, presente en la vida diaria y necesaria para alcanzar la propia singularidad. No se trata de un aislamiento frente a los otros, sino de una condición que posibilita el reconocimiento de uno mismo y el camino hacia el encuentro auténtico con el resto (Morales de la Barrera, 2015). Desde este punto de vista, la soledad aparece como punto de partida de las relaciones y no como su negación (Marsal, 2006).

Los filósofos existenciales profundizan esta comprensión al vincular la soledad con la libertad, la autenticidad y el sentido. Kierkegaard destaca la importancia de los momentos de retiro para mirar hacia el interior, vivir de forma auténtica y sostener una relación sana tanto consigo mismo como con el grupo (Carraón, 2018). Nietzsche, considera la soledad como una condición necesaria para el crecimiento del individuo, la creación de valores propios y la resistencia a la inercia del colectivo (Remhof, 2018). Sartre y Merleau - Ponty, por su parte, la relacionan a la conciencia y la libertad (Montero y López-Lena, 2001; Sartre, 1993).

Este planteamiento dialoga a su vez con lo que la psicología denomina soledad elegida, vinculada con momentos de retiro voluntario y reflexión (Dominguez, 2018; Camps, 2011). En ambos casos, se trata de un espacio en el que la persona puede encontrarse consigo misma, ordenar su mundo interior y tomar conciencia de su intimidad (Marsal, 2006, Atallah, 2024). Esta interioridad no implica encierro, sino que prepara para una relación más auténtica con los demás.

La propuesta antropológica de Edith Stein contribuye a integrar estas dimensiones. Para ella la interioridad no conduce al aislamiento, sino que constituye el fundamento de la empatía y el reconocimiento del otro (Stein, 1950/2004). De manera complementaria, Max Scheler entiende que esta soledad interior permite una orientación hacia los valores como el bien y el amor (Santamaría, 2009).

Desde este diálogo interdisciplinar la soledad aparece no sólo como una experiencia psicológica, sino como una dimensión estructural del ser humano que necesita ser comprendida, acogida e integrada. La soledad originaria recuerda que el ser humano está hecho para la relación y que la apertura al otro nace, paradójicamente, de la capacidad de habitar la propia interioridad.

Desde esta clave se comprende que personas que optan por una vida retirada del mundo, como la vida contemplativa o ermitaña, no viven la soledad como aislamiento o vacío, sino como espacios de interioridad y sentido (Bound Alberti, 2021). Como se ha señalado anteriormente, la capacidad de habitar la propia interioridad puede favorecer procesos de reflexión, autoconocimiento y búsqueda de sentido, permitiendo que la experiencia de estar solo sea un espacio de crecimiento personal y apertura a la trascendencia (Frankl, 2004., Strorr, 2001).

En las tradiciones religiosas, esta experiencia se interpreta como una forma de relación con lo divino de manera que la persona no percibe el retiro como abandono, sino como un ámbito de encuentro y presencia plena con Dios. En este sentido, testimonios contemporáneos de vida contemplativa, como los recogidos en la película documental de *Libres*, muestran cómo los que optan por este estilo de vida describen su aislamiento como una forma de libertad y plenitud interior vinculada a la vivencia espiritual, sentido de la vocación y tendencia a lo absoluto (Blanco, 2023).

Surge así una paradoja: mientras algunas personas que viven retiradas del mundo, no experimentan la soledad como abandono, sino como forma de libertad y plenitud, otras, aun contando con una amplia red de contactos, pueden sentirse solas, vacías o con falta de vínculos de calidad (Caballero, 2023). Esta sensación contemporánea de insatisfacción permanente que muchas personas experimentan puede interpretarse también como la manifestación de una búsqueda más profunda de sentido a su vida (Ferrer, 2013). Cuando esta orientación no se encuentra en un marco estable para desarrollarse, la persona puede intentar colmar este anhelo en realidades limitadas o externas que, aunque estas también sean importantes, no siempre resultan suficientes para colmar plenamente el anhelo humano de plenitud (Frankl, 2012., Juan Pablo II, 1980/2010).

Implicaciones psicológicas y sociales de comprender la soledad como experiencia constitutiva.

La comprensión de la soledad como experiencia constitutiva del ser humano plantea implicaciones relevantes para la psicología, especialmente en relación con la manera en la que las personas perciben, interpretan y regulan sus emociones.

Desde enfoques contemporáneos, se ha subrayado que el malestar psicológico no depende únicamente de la presencia de emociones desagradables, sino de la relación que el individuo establece con ellas (Greenberg, 2014).

Los autores coinciden en señalar que el reconocimiento y la comprensión de las emociones constituye un primer paso fundamental para una regulación emocional adaptativa (Cerceda et al., 2010). En ese sentido, la soledad puede ser entendida como una experiencia afectiva que, al igual que otras emociones, aporta información relevante sobre la situación vital de la persona y sus necesidades relacionales. Cuando esta información es ignorada o negada, aumenta el riesgo de malestar psicológico (Sutil, 2013., Valencia y Castaños, 2022).

Desde una perspectiva complementaria, dentro del marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ATC), se introduce el concepto de evitación experiencial para describir los intentos persistentes de controlar o eliminar experiencias internas no deseadas. Los autores de dicha terapia sostienen que la lucha contra emociones como la soledad suelen intensificar el sufrimiento y restringir la flexibilidad psicológica. En este sentido, la aceptación no implica resignación, sino una disposición abierta a experimentar las emociones tal como se presentan, mientras se actúa de acuerdo a los valores y creencias personales (De la Viuda Suárez y Posada, 2020., Valencia y Castaños, 2022).

Esta propuesta dialoga con investigaciones que muestran que la aceptación emocional se asocia con mayores niveles de bienestar y menor psicopatología (Valencia y Castaños, 2022). Desde esta perspectiva, comprender la soledad como una experiencia normal y constitutiva, puede favorecer a una relación menos negativa, reduciendo la tendencia a interpretarla como signo de problemas relacionales o personales.

En esta línea, Carl Rogers señala que muchas experiencias de aislamiento emocional o soledad están vinculadas a la dificultad de aceptar y expresar la propia experiencia interna. Por tanto, en el contexto terapéutico, aceptar de manera incondicional y auténtica permite al paciente reconocer las emociones sin miedo, favoreciendo una integración saludable de experiencias como la soledad (Rogers, 1987).

En el ámbito social, esta comprensión adquiere especial relevancia en contextos culturales actuales marcados por el individualismo y la autosuficiencia (Arboccó de los Heros, 2021., Moral, 2005). En este escenario, la soledad se vive como una experiencia vergonzosa que debe ocultarse o eliminarse (Bound Alberti, 2021). Reconocerla como constitutiva permite cuestionar estas narrativas sociales y abrir espacios donde se acepte más la fragilidad humana.

Por otra parte, estudios sobre la soledad crónica distinguen entre la experiencia de soledad y estados prolongados de aislamientos, señalando que el impacto negativo sobre la salud mental no depende únicamente de la presencia de soledad, sino de su persistencia y del significado atribuido a ella (Cacioppo y Hawkley, 2009). Este enfoque permite entender que la soledad, cuando es reconocida e integrada, no conduce necesariamente al aislamiento, mientras que su negación o estigmatización si pueden llevar a ello.

Desde una perspectiva antropológica y existencial, comprender la soledad como constitutiva introduce un horizonte de aceptación de la experiencia humana (Barrio Formoso, 2024). La conciencia de que la soledad acompañará al sujeto a lo largo de la vida puede favorecer una actitud de mayor tranquilidad y autocomprensión, reduciendo la ansiedad asociada a su aparición. Esta idea la sustentan los planteamientos que señalan a la importancia de integrar la vulnerabilidad como parte del desarrollo (Moreno - Tapia, 2024).

Un ejemplo significativo de esta perspectiva puede verse en la experiencia relatada por Víctor Franks durante su vida en los campos de concentración nazi. En ese contexto de privación de libertad y aislamiento, Frankl observó que quienes lograban encontrar un sentido para su vida eran más capaces de sostener el sufrimiento y la soledad. Incluso en situaciones de vulnerabilidad extrema, el ser humano conserva la libertad interior de orientar su vida y de descubrir un significado trascendente de cada circunstancia (Frankl, 2004). Esta experiencia llevó a Frankl a afirmar que la búsqueda de sentido constituye una dimensión fundamental de la existencia humana. Esta afirmación la respalda más tarde en su práctica terapéutica al encontrarse con numerosos pacientes que sentían un profundo vacío y soledad a pesar de contar con apoyos sociales aparentemente funcionales. En estos casos, el malestar no se debía únicamente a la falta de relaciones, sino a la percepción de

falta de sentido. Según Frankl, cuando estas personas reconocían su vacío se abría una puerta a la búsqueda de significado, transformando la soledad en impulso de crecimiento personal y orientación de valores que trascienden al propio individuo (Frankl, 2012).

En esta línea, algunos autores han señalado que la búsqueda de sentido no se dirige únicamente hacia la autorrealización individual, sino que se encuentra profundamente relacionada a la apertura hacia el otro (Borrel, 2024). Frankl sostiene que el sentido último de la vida se descubre con frecuencia en el amor (Frankl, 2004). Como señala Calderón (2010), cuando la existencia se vuelve puramente autorreferencial corre el riesgo de llevar a la persona hacia la soledad, el amor siempre debe estar referido al otro (Borrel, 2024). La experiencia humana muestra que la mirada centrada exclusivamente en uno mismo tiende a intensificar el sentimiento de vacío y aislamiento, mientras que la orientación hacia el amor y la entrega relacional permite salir de la propia centralidad y encontrar un sentido más profundo a la vida. Desde esta perspectiva, la soledad puede convertirse en un espacio privilegiado de reflexión que impulsa a la persona a trascenderse y a abrirse a relaciones más significativas.

Finalmente, desde una perspectiva espiritual y en especial desde una tradición cristiana, la soledad puede ser comprendida como una experiencia que remite a una apertura última hacia lo trascendente. San Juan Pablo II sostiene que el anhelo humano de plenitud no puede ser colmado de manera definitiva por relaciones meramente humanas, lo que introduce una lectura de la soledad no como vacío absoluto, sino como una apertura constitutiva hacia Dios en donde esta necesidad de saciar la soledad se dará cuando se de la comunión definitiva con Dios (Huvelle, 2015., Juan Pablo II, 1980/2010). Esta comprensión no elimina la experiencia psicológica de la soledad, pero ayuda al ofrecer una marco de sentido que permite integrarla sin negarla.

Conclusiones y prospectiva

La soledad se presenta hoy en día como una emoción compleja y multidimensional, que suscita un gran interés social e institucional. Sin embargo, este creciente reconocimiento contrasta con la falta de consenso en torno a su definición y origen, lo que dificulta una comprensión integrada del fenómeno. Esta

situación revela una paradoja de las sociedades actuales: mientras se promueve un modelo cultural centrado en la autosuficiencia y la autorrealización individual, así como en la huida y evitación del malestar y el sufrimiento, se intenta simultáneamente combatir contra la experiencia de soledad que, en gran medida, nace como consecuencia de dicho modelo.

Desde el punto de vista teórico, los distintos enfoques revisados difieren en la manera de conceptualizar la soledad. Algunos autores la entienden como una experiencia emocional transitoria, asociada a situaciones vitales concretas, mientras que otros la consideran una dimensión constitutiva de la existencia humana. No obstante, existe un acuerdo general en señalar que la soledad es una vivencia subjetiva presente a lo largo del ciclo vital, que está modulada por factores personales, relacionales y contextuales.

Integrando las perspectivas psicológicas, filosóficas y antropológicas de San Juan Pablo II, este trabajo sostiene que la soledad puede entenderse como una condición inherente al ser humano que no solo revela la experiencia de carencia relacional, sino también la apertura constitutiva hacia el otro. En este sentido, la soledad no es exclusivamente un fenómeno patológico, sino una experiencia que acompaña a las personas a lo largo de la vida, adoptando distintas formas, intensidades y significados. Como toda experiencia emocional, puede experimentarse de manera transitoria o, en determinadas circunstancias, adquirir un carácter más persistente y doloroso, especialmente cuando se entrelaza con otras dificultades emocionales y relacionales. No obstante, cuando esta es acogida e interpretada adecuadamente, puede convertirse en un espacio privilegiado para el crecimiento interior, en el que descubrimos nuestra propia identidad, libertad y apertura auténtica al otro y a lo trascendente. Así entendida, la soledad bien vivida no conduce al aislamiento, sino que nos lleva a un encuentro verdadero con los demás, y en el caso de las personas que optan por la vida contemplativa, con Dios.

La psicología, especialmente desde una mirada existencial, aporta una clave fundamental al quitar a la soledad de un juicio exclusivamente moral o patologizante. Su enfoque de acogida, y no de huida, permite comprender esta experiencia como una dimensión humana que necesita ser escuchada, nombrada e integrada. En diálogo con la antropología, la psicología no la contradice, sino que la

enriquece, ofreciendo herramientas para acompañar procesos personales donde la soledad deja de ser un fracaso relacional para convertirse en un camino de sentido. En este diálogo fecundo entre fe y ciencia, la soledad se revela no como un obstáculo, sino como una oportunidad para una vida más consciente, relacional y plenamente humana.

En cuanto a las limitaciones del presente trabajo, es importante señalar que el estudio de la soledad continúa siendo un campo caracterizado por sus diferencias conceptuales, lo que dificulta un consenso claro sobre su definición y dimensiones. Además, gran parte de la literatura científica se ha centrado principalmente en sus consecuencias negativas o patológicas, lo que puede limitar su comprensión más amplia como experiencia existencial, relacional y de crecimiento personal.

Finalmente, en relación con las futuras líneas de investigación, sería conveniente y necesario seguir profundizando en el estudio de la soledad desde una perspectiva integral que tenga en cuenta todas sus dimensiones - psicológica, social y antropológica - debido a la falta de consenso. En particular, sería interesante investigar cómo se manifiesta y evoluciona la experiencia de soledad a lo largo de las distintas etapas del ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez, explorando cómo se va configurando en el desarrollo personal y relacional. Asimismo, futuras investigaciones podrían analizar con mayor profundidad la relación entre soledad, búsqueda de sentido y desarrollo de la interioridad. Profundizar en estas dimensiones permitirá avanzar hacia una comprensión más completa de la soledad, así como en el desarrollo de estrategias psicológicas y sociales de intervención más adecuadas.

Bibliografía

Amo Usanos, R. (Ed.). (2023). *Bioética y soledad no deseada*. Universidad Pontificia Comillas.

Arboccó de los Heros, M. (2021). Reflexiones frente a una sociedad psicológicamente desorientada. *Avances en Psicología*, 29(1), 17–32.

Arroyo, M. (2022). Soledad no deseada y salud: Una aproximación desde el trabajo social. *Cuadernos de Trabajo Social*, 36(1), 73–81.

- Asendorpf, J. B., y Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531–1544.
- Atallah, E. (2024). *La soledad elegida: Herramientas para transformar la soledad en una oportunidad para vivir mejor*. Urano.
- Balaban, N. (2000). *Niños apegados, niños independientes: Orientaciones para la escuela y la familia*. Narcea.
- Barbenza, M. I., y Montoya, P. (1991). El sentimiento de soledad: Su relación con los factores de personalidad de Eysenck. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(1), 101–111.
- Barber, J., y Solomonov, N. (2016). Teorías psicodinámicas. *APA Handbook of Clinical Psychology*, 1- 34.
- Barrio Formoso, O. (2024). Soledad no deseada: Noción e intervención. Una reflexión crítica desde el análisis de Madrid Vecina. *Ediciones Complutense*, 37(2), 319–329.
- Barrio Formoso, O. (2024). Hacia una cartografía teórica de la soledad: Una revisión de los acercamientos teóricos a la soledad. *Papers*, 109(1), 1–27. <https://doi.org/10.5565/rev/papers.3207>
- Blanco, S. (Director). (2023). *Libres* [Película]. Bosco Films.
- Borrel, P. (2024). *Bailar en la cocina. El secreto de los matrimonios que disfrutan (Educación y familia)*. Palabra.
- Bound Alberti, F. (2018). Esta “epidemia moderna”: La soledad como conjunto de emociones y un tema olvidado en la historia de las emociones. *Emotion Review*, 10(3), 242–254.
- Bound Alberti, F. (2021). *Una biografía de la soledad*. Alianza.
- Buechler, S. (2022). La experiencia de soledad del analista (original publicado en 1998). *Clínica e Investigación Relacional*, 16(1), 43-66. <https://www.ceir.info>

- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., y Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28.
- Caballero, J. F. (2023). *La soledad de la locura*. Repositorio Institucional DGBSDI-UAQ.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., y Thisted, R. A. (2015). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. (Trabajo original publicado en 2010).
- Cacioppo, J. T., y Patrick, W. (2008). *Soledad: La naturaleza humana y la necesidad de conexión social*. Norton.
- Calderón, N. (2010). *Educación con sentido*. Necho Cobel.
- Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. Herder.
- Campo, M. V., Solange, B., Di Virgilio, E., y Angelito, M. R. (2021). La soledad no deseada: Una aproximación cuantitativa sobre el sentimiento de soledad en personas mayores de 65 años residentes en CABA. *Argumentos. Crítica Social*, 23.
- Cano, S. R., y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 4(1), 58–67.
- Carraón, P. (2018). *"The crowd is untruth!" Kierkegaard on freedom, responsibility, and the problem of social comparison*. Baylor University.
- Carvajal-Carrascal, G., y Caro-Castillo, C. V. (2009). Soledad en la adolescencia: Análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281–296.
- Cencini, A. (2020). *Desde la aurora te busco: Evangelizar la sensibilidad para aprender a discernir*. Sal Terrae.
- Conferencia Episcopal Española. (2010). *Sagrada Biblia: Versión oficial*. Biblioteca de Autores Cristianos.

- Corpas de Posada, I. (s.f.). *“La verdad sobre el hombre” en los escritos de Juan Pablo II*. Universidad Javeriana, Bogotá.
- Cruz Vera, D. S. (2012). Lo auténtico femenino y la elevación de lo humano: Reflexiones a partir del pensamiento de Juan Pablo II. *Cuadernos de Pensamiento*, (25), 203–220.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. G., y Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. En D. Perlman y A. L. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485–495). Cambridge University Press.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, TG., y Dykstra, P. (2018). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti, y D. Perlman (Eds.). *Cambridge Handbook of Personal Relationships, second edition* Cambridge University Press.
<http://hdl.handle.net/1765/93235>
- De la Viuda Suárez, M. E., y Posada, A. C. (2020). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 42–49.
- De Velasco, A. R. (2001). La unión-separación, base del proceso de desarrollo psicomotor del niño. *Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación*, (2), 129–138.
- DiJulio, B., Hamel, L., Muñana, C., y Brodie, M. (2018). *Loneliness and social isolation in the United States, the United Kingdom, and Japan: An international survey*. Kaiser Family Foundation. <https://surl.li/wcsmfs>
- Domínguez Reyes, J. F. (2018). La soledad humana. *Ensayos de Filosofía*, 8(2).
- Echeburúa, E., de Corral, P., y Amor, P. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(116), 905–929. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7061554>

- Expósito, F., y Moya, M. (2000). Percepción de la soledad. *Psicothema*, 12(4), 579–585. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7764/7628>
- Fernández, T. (2024). *La cultura de la inmediatez: Un abordaje integral acerca de sus implicancias en la salud mental* [Tesis doctoral]. Universidad de Belgrano.
- Ferrer, J. (2013). *Filosofía y fenomenología de la religión: Cristianismo y religiones*. Colección Albatros.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Herder.
- García, A. M. (2019). Sólo quien conoce a Dios conoce al hombre: Romano Guardini. *Anales Valentinianos: Nueva Serie*, 6(11), 183–200.
- García Cuadrado, J. A. (2010). La experiencia humana como punto de partida de la antropología filosófica. *Pensamiento y Cultura*, 13(1), 13–28
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507.
- Gerson, A. C., y Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258–261. <https://11nq.com/mlsym>
- Gómez Miguel, A., Sanmartín Ortí, A., y Kuric Kardelis, S. (2025). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15574590>
- González, A. (2017). *No soy yo: Entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación*. Imaya.
- Gorjón, L., Demel, S., Martínez Pascual, R., y Sala Mozos, E. (2024). *Percepción y vivencia de la soledad no deseada y respuestas en el ámbito comunitario* [Informe]. Fundación ISEAK / Cruz Roja Española. <https://11nq.com/MiDz0>
- Greenberg, L. (2014). *Emociones: Una guía interna, cuáles sigo y cuáles no*. Desclée de Brouwer.

- Guerra, V. (2009). Indicadores de intersubjetividad (0–2 años) en el desarrollo de la autonomía del bebé. En *Primera infancia: la etapa educativa de mayor relevancia* (pp. 87–125).
- Hawkley, L. C., y Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., y Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., y Stephenson, D. (2015). Soledad y aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad: Una revisión metaanalítica. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Huvelle, S. (2015). La soledad del hombre de fe. *Relecciones*, (2), 149–152.
- Juan Pablo II. (2010). *Hombre y mujer los creó: Catequesis sobre el amor humano*. Ediciones Cristiandad. (Obra original publicada en 1980).
- Lacruz, J., Equiza, C., y Lacruz, L. (2023). La soledad sonora: Aproximación a la psico(pato)logía de la soledad. *Norte de Salud Mental*, 18(68), 13–24.
- Long, C. R., y Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- López, X. (2019). *Apego y psicopatología: Una revisión meta-analítica*. Universitat Ramon Llull.
- Marangoni, C., y Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93–128. <https://doi.org/10.1177/026540758900600107>

- Martín, U., y González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5). <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Marsal, A. (2006). Teología del cuerpo de Juan Pablo II. *Revista e-Aquinas*, 4(5), 50–92.
- Mayers, A. M., y Svartberg, M. (2001). Existential loneliness: A review of the concept, its psychosocial precipitants and psychotherapeutic implications for HIV-infected women. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 539–553. <https://doi.org/10.1348/000711201161082>
- Mercedes, M., y Gessen, V. (2025, 22 de mayo). ¿Estamos más conectados y nos sentimos más solos? *El Nacional*. <https://sl1nk.com/Utxb>
- Montero, M., y López-Lena, M. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19–27.
- Moral, J. L. (2005). Modernidad y postmodernidad: Cambio de valores en la juventud. *Revista Misión Joven*, 330, 331.
- Morales de la Barrera, E. (2015). Para una fenomenología del encuentro: Un contrapunto entre el ser-con-otros de Martin Heidegger y las meditaciones sobre lo cotidiano de Humberto Giannini. *Universidad Santo Tomás, Santiago de Chile*, 9(2), 11–28.
- Moreno-Tapia, J. (2024). La vulnerabilidad social y su impacto desde el patrón de desarrollo contemporáneo. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 4(2), 67–73. <https://doi.org/10.58594/rtest.v4i2.117>
- Muñoz-Rojas, J., Pineda-Pineda, J., Muñoz-Morales, J., et al. (2025). *El ojo digital: Representación artística de la hiperconexión y la soledad en la era de la información*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/29576>

- Murthy, V. (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation: The U.S. Surgeon General's advisory on the healing effects of social connection and community*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://surl.it/vswuje>
- Observatorio Demográfico CEU–CEFAS. (2024). *La soledad en España* (Observatorio Demográfico, n.º 17). CEU–CEFAS. <https://sl1nk.com/lh4Ww>
- Olhaberry, M., y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socioemocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358–366.
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 15 de noviembre). *WHO launches commission to foster social connection*. <https://l1nq.com/GhSH2>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *From loneliness to social connection: Report of the WHO Commission on Social Connection*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 30 de junio). *Social connection linked to improved health and reduced risk of early death*. <https://sl1nk.com/SYnuJ>
- Orozco-Vargas, A. (2022). Soledad y ansiedad durante el confinamiento por COVID-19: El efecto mediador de la regulación emocional. *Interdisciplinaria*, 39(2), 335–354. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.21>
- Ortiz - Ospina, E. (2019). Is there a loneliness epidemic?. Our World in Data. <https://l1nq.com/rw9fn>
- Pascal, B. (2018). *Pensamientos*. Tecnos.
- Pérez, E., Haro-León, A., Sevilla-Martínez, J., y Díaz, E. (2023). La soledad: Asociación con la salud mental en un estudio poblacional. *Psicología Conductual*, 31(3), 463–478.
- Peplau, L. A., y Perlman, D. (1981). Toward a social psychology of loneliness. En R. Gilmour y S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.

- Peplau, L. A., y Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
- Pinazo-Hernandis, S., y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores: Conceptualización, valoración e intervención*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal. <https://l1nq.com/l1MCW>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., y Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://l1nq.com/xxqmc>
- Real Academia Española. (2024). *Soledad*. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/soledad>
- Rodríguez, A. (2021). Soledad y deterioro cognitivo: El reto tecnológico en personas mayores. En A. Bermúdez (Ed.), *Luces en el camino: Filosofía y ciencias sociales en tiempos de desconcierto* (pp. 2621–2641). Dykson.
- Rodríguez, M., Pratt, S., Bellet, B., y McNally, R. J. (2023). Solitude can be good—if you see it as such: Reappraisal helps lonely people experience solitude more positively. *Journal of Personality*, 93(1), 118–135.
- Rodríguez García de Cortázar, A. (2025). De los usos sociales del dolor al dolor social en la infancia y adolescencia: Una aproximación reflexiva. En L. Gaitán Muñoz, I. Rodríguez Pascual, D. Gabaldón Estevan, E. Marco Arocas y L. del Moral Espín (Eds.), *Nuevos caminos para la sociología de la infancia: Del debate conceptual a los hallazgos empíricos* (pp. 139–151). Marcial Pons; Federación Española de Sociología.
- Rogers, C. R. (1987). *El camino del ser*. Kairós.
- Ruiz Villafranca, R., Tuñón Jiménez, A., Fresno García, J. M., Del Río Hernández, F., y Sonat, D. (2023). *Estudio sobre soledad juvenil*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de FAD; Fundación ONCE.
- Russell, D. (1982). La medición de la soledad. En *Soledad: Un libro de consulta sobre teoría, investigación y terapia actuales* (pp. 81–104).

- Santamaría Velasco, F. (2009). La persona: Valor y amor en la filosofía de Max Scheler. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades*, (74), 71–94.
- Sartre, J.-P. (1993). *El ser y la nada: Ensayo de ontología fenomenológica* (J. Valmar, Trad.). Losada.
- Scola, A. (2005). *La experiencia humana elemental: La veta profunda del magisterio de Juan Pablo II*. Encuentro.
- Sellés, J. F. (2013). *Antropología de la intimidad: Libertad, sentido único y amor personal*. Rialp. <https://www.inaltera.org/inaltera/doc/antropologia-de-la-intimid>
- Sirvent, C., Moral, M. V., Blanco, P., y Rivas, C. (2009). Sufrimiento psíquico y sentimientos negativos. *Psicología.com*, 13(1), 1–11.
- Smith, A., y Colleagues. (2024). Preliminary investigation of the regulatory loop of loneliness and the protective role of self-esteem: A cross-sectional study. *Current Psychology*, 43, 24664–24677.
- SoledadES, Fundación ONCE, y Fundación AXA. (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. SoledadES. <https://11nq.com/pkTdG>
- Stein, E. (1950). *Ser finito y ser eterno: Ensayo de una ascensión al sentido del ser*. Fondo de Cultura Económica.
- Stein, J., y Tuval-Mashiach, R. (2014). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 24(1), 1–18.
- Storr, A. (2001). *Soledad* (R. García, Trad.). Debate. (Obra original publicada en 1988).
- Sutil, C. R. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación Relacional*, 7(2), 348–372.
- Todoaro, R. (2025, 13 de noviembre). Sentimiento de soledad: Qué es, cómo reconocerlo y cuándo pedir ayuda. *Unobravo*. <https://11nq.com/Qv2xd>

- Thurston, R., y Kubzansky, L. (2009). Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 71(8), 836–842.
- Tzouvara, V., Papadopoulos, C., y Randhawa, G. (2015). Una revisión narrativa de los fundamentos teóricos de la soledad. *British Journal of Community Nursing*, 20(7). <https://doi.org/10.12968/bjcn.2015.20.7.329>
- Ureña Pinto, M., Tencio Ávila, K., y Sibaja Molina, J. (2024). Regulación emocional en la niñez de 4 y 5 años durante la pandemia. *Actualidades Investigativas en Educación*, 24(2), 162–200.
- Valencia, D. M., y Castaño, C. L. (2022). *La regulación emocional en adolescentes: Una mirada desde la terapia de aceptación y compromiso*. Universidad Católica de Pereira.
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, FOMO y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bond, J., y Bowling, A. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life. *Ageing y Society*, 25(3), 357–375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>
- Weinstein, N., y Adams, M. (2024). The many ways of experiencing solitude. *Journal of Personality*, 93(1), 5–11.
- Weiss, R. S. (1973). *Soledad: La experiencia del aislamiento emocional y social*. MIT Press.
- Winnicott, D. W. (1981). *El proceso de maduración en el niño: Estudios para una teoría del desarrollo emocional*. Editorial Laia.
- Yang, K., y Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing y Society*, 21(8).
- Yanguas, J. (Dir.). (2020). *El reto de la soledad en las personas mayores: Manual del programa "Siempre Acompañados"*. Fundación La Caixa.

Yárnoz, S. (2008). Adaptación al castellano de la Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1), 103–116.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy. En L. A. Peplau y D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 379–406). Wiley.