



# Conexiones familiares protectoras: generaciones unidas contra la soledad no deseada

*Manuela Prieto Rodríguez*

— Septiembre 2025



## **Conexiones familiares protectoras: generaciones unidas contra la soledad no deseada**

Manuela Prieto Rodríguez, Universidad de Sevilla (US)

*Profesora Ayudante Doctora, Departamento de Economía Financiera y Dirección de Operaciones de la Universidad de Sevilla*

**Septiembre de 2025**

© Acción Familiar Príncipe de Vergara, 128. Esc. Dcha. – Entreplanta  
28002 Madrid

Tel: [91 446 1011](tel:914461011)

Web: [accionfamiliar.org](http://accionfamiliar.org)

Correo: [accionfamiliar@accionfamiliar.org](mailto:accionfamiliar@accionfamiliar.org)

Difusión gracias a:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

## Introducción

El envejecimiento de la población española es una tendencia demográfica constatada que explica el enorme reto demográfico que enfrentamos como sociedad (véase Sánchez-Fuentes, 2025 para un seguimiento periódico del mismo). A efectos ilustrativos, basta decir que **un 20,9% de la población española supera los 65 años**, una cifra que se espera alcance el 30% en 2050 (OCDE, 2024).

Siendo la consecuencia de aspectos positivos vinculados a una mayor longevidad y a una mayor calidad de vida en etapas tardías del ciclo vital, supone también un reto para las políticas públicas sanitarias y de asistencia social.

Este fenómeno coincide con una **transformación profunda en la estructura familiar**: aumento de hogares unipersonales, descenso en la tasa de natalidad y dispersión geográfica creciente (Barómetro Soledad, 2024). Tradicionalmente, las personas mayores desempeñaban un papel fundamental en la familia, tanto en apoyo económico como en cuidado de generaciones posteriores, pero estas funciones se han reducido (Hernández-López et al., 2024), generando un vacío afectivo y social que se traduce en un alto índice de Soledad No Deseada (SND).

En términos comparados, nuestro país se sitúa en este indicador por encima de países nórdicos como Suecia o Finlandia, que combinan políticas públicas orientadas al envejecimiento activo con sistemas bien desarrollados de apoyo social formal que contribuyen a reducir la SND. En concreto, según cifras de la OCDE, la Soledad No Desea registra una prevalencia inferior al 25%, lo que pone de manifiesto la urgencia e importancia de reforzar y actualizar las redes de apoyo en España.

### Diagnóstico: Variabilidad territorial y factores sociodemográficos

Como se recoge en la Tabla 1, donde presentamos cifras del Barómetro Estatal de la Soledad No Deseada de la Fundación ONCE (año 2024) de más del 40% de los mayores viven solos en regiones como Castilla y León, Asturias y Galicia, frente a otras comunidades autónomas como Madrid o Cataluña donde las cifras son más bajas (alrededor de un 30%). En el panel inferior del cuadro se aprecia que la correspondencia existe, lo que apunta la posible relevancia de este indicador para entender mejor el fenómeno de **la Soledad No Deseada, que en promedio afecta al 40% de los mayores, con prevalencias superiores al 44% en comunidades como Castilla y León** (Hernández-López et al., 2024).

### Diferencias por género, nivel educativo, ingresos y composición del hogar

La Figura 1 muestra que **las mujeres mayores sufren una incidencia mayor que los hombres** (+3,7 puntos porcentuales para el agregado), con diferenciales que se duplican (hasta los 8) para las mujeres que tienen más de 55 años.

Así, la literatura existente ha analizado estos diferenciales de exposición según características socioeconómicas. Primero, según género, Molas-Tuneu et al., (2023) apuntan que ellas tienen un 1,5 veces más probabilidades de experimentar SND

comparado con los hombres, atribuible a su mayor longevidad, viudez y menores recursos económicos.

Segundo, tener nivel educativo bajo conlleva un aumento del 30% en riesgo de SND, lo que es asociado por los/as autores a sus menores habilidades sociales y menor acceso a redes de apoyo (Pinquart & Sörensen, 2022).

Tercero, el ingreso económico también influye de forma determinante; mayores con bajos recursos tienen una probabilidad un 25% mayor de SND que aquellos con ingresos altos (OCDE, 2024).

Cuarto, en cuanto a la composición del hogar, los mayores que viven en hogares unipersonales y monoparentales presentan niveles de soledad un 20% superiores a quienes residen en hogares intergeneracionales (Victor & Pikhartova, 2020).

Finalmente, la discapacidad física o psíquica, presente en el 36% de las personas mayores, incrementa el riesgo de SND debido a barreras funcionales y/o sociales (Hernández-López et al., 2024). Según Mafla-España et al., 2024, las personas mayores con discapacidad física multiplican por 1.4 el riesgo de SND, en función del grado de limitación física y dependencia.

### **Efectos del cuidado de nietos**

Compartir tiempo entre abuelos y nietos crea un espacio único de afecto, confianza y aprendizaje mutuo. Para los mayores, la relación con los nietos favorece mantenerles activos emocional y socialmente. Estos vínculos fortalecen la autoestima, reafirman su rol en la familia y les permiten transmitir valores, historias y experiencias que conectan el pasado con el presente. Los nietos, por su parte, reciben de sus abuelos un apoyo emocional y educativo únicos. Las vivencias compartidas —desde un paseo hasta una tarde de juegos— favorecen su desarrollo afectivo, amplían su mirada sobre el mundo y les inculcan respeto hacia otras generaciones. En definitiva, **estos lazos intergeneracionales pueden beneficiar a ambos**. Dado el contexto señalado, cabe preguntarse **cómo repercute el cuidado de nietos sobre la exposición a la Soledad No Deseada**.

Así, estudios recientes (ver García-Sanjuán et al., 2024), indican que cuidar de los nietos -un 23% de los mayores en España- tiene un efecto protector contra la SND en aquellos que cuidan de forma moderada (menos de 20 horas semanales), fortaleciendo vínculos afectivos y redes sociales. Sin embargo, si la actividad se realiza de forma intensiva y prolongada en el tiempo, se corre el riesgo de generar sobrecarga emocional y física, lo que limita la actividad social propia y aumenta, en última instancia, el riesgo de soledad (Triadó et al., 2024). Por lo tanto, este fenómeno plantea retos para la sostenibilidad de este importante rol familiar y la salud mental de los cuidadores, lo que nos convoca a garantizar que el impacto en el bienestar individual (de mayores y pequeños) sea mutuamente positivo.

## Consecuencias sobre salud física y mental

En este sentido, Hernández-López et al., (2024) señalan que **la SND está asociada con un incremento significativo en la prevalencia de depresión** (30% más frecuente) y ansiedad, así como deterioro cognitivo seguro en personas mayores. Otros autores - Holt-Lunstad et al., 2015-la asocian también con un 29% mayor riesgo de mortalidad a medio plazo.

## Impacto social y económico

Por otro lado, el aumento de la Soledad No Deseada se traduce en **mayores necesidades de servicios sociales**, con un incremento estimado del 13% en la demanda de atención domiciliaria y cuidados profesionales (Martín-Roncero y González-Rábago, 2021). Ello conlleva una mayor fragilidad social que incrementa los gastos públicos, reduce la calidad de vida y alimenta círculos de exclusión.

## Propuestas o soluciones

De cara a buscar posibles vías de mejora, cabe destacar experiencias implementadas en países nórdicos, como Suecia y Dinamarca, donde se combina una **amplia cobertura de cuidado formal con redes de apoyo comunitarias**, facilitando la integración social y reduciendo la soledad (OCDE, 2024). A título ilustrativo, el programa “Senior Citizens’ Social Inclusion” en Dinamarca apuesta por actividades intergeneracionales, acompañamiento domiciliario y digitalización para mayores.

En España, podemos mencionar programas piloto como “Miradas Activas” (País Vasco) y “Acompañamiento y Ciudadanía Activa” (Cataluña) que integran recursos multidisciplinares que incluyen terapias grupales, actividades recreativas y apoyo psicosocial (Zaharia et al., 2024).

## Conclusiones

En definitiva, la alta prevalencia de la Soledad No Deseada representa un fenómeno complejo con importantes repercusiones en la salud y la cohesión social en España. El análisis multidisciplinar revela diferencias claras según género, nivel socioeconómico, estructura familiar y discapacidad, que deben ser el eje de la planificación de políticas. La experiencia internacional evidencia la eficacia de sistemas combinados de apoyo formal e informal.

Una vía de mejora prometedora -asegurar un rol familiar importante que garantice un círculo social saludable- debe considerarse sólo si se equilibran sus efectos sobre los menores y, también, sobre sus cuidadores. Un buen ejemplo sería el del cuidado de nietos que, si bien suele mitigar la soledad, puede también aumentar la sobrecarga y riesgo psicosocial. La solución requiere por lo tanto de programas integrados y territoriales que fortalezcan redes saludables e inclusivas tanto en el entorno familiar como en el comunitario, con especial atención a los grupos más vulnerables.

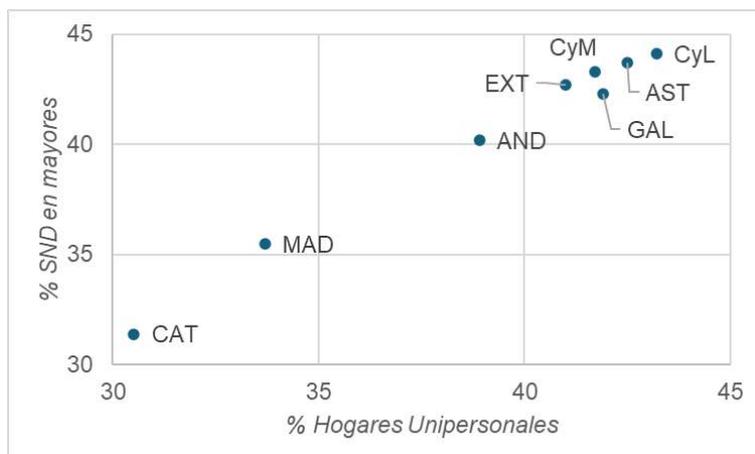
## Referencias

- Barómetro Soledad en España. (2024). Fundación ONCE. Disponible en: <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>
- García-Sanjuán, F., et al. (2024). Effects of grandparent caregiving on loneliness and mental health in older adults. *Journal of Aging and Social Policy*, 36(2), 145-163. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/08959420.2024.1234567>
- Hernández-López, M. J., et al. (2024). Social and emotional loneliness among older adults in Spain: Regional and demographic variations. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. Advance online publication. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/gps.5678>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2015). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Mafla-España, J., et al. (2024). Disability, loneliness and social participation in community-dwelling older adults. *Disability and Health Journal*, 17(1), 101389. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2023.101389>
- Martín-Roncero, M. Á., & González-Rábago, Y. (2021). The economic and social impact of loneliness in older people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12077. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212077>
- Molas-Tuneu, N., et al. (2023). Gender differences in loneliness among older adults in Spain. *Aging & Mental Health*, 27(3), 419-426. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2063345>
- OCDE. (2024). Society at a Glance 2024: OECD Social Indicators. OECD Publishing. Disponible en: [https://doi.org/10.1787/soc\\_glance-2024-en](https://doi.org/10.1787/soc_glance-2024-en)
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2022). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 37(3), 439-453. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/pag0000618>
- Sánchez-Fuentes, A.J. (2025). Observatorio demográfico, 1º-3º trimestre. Análisis de la estructura y evolución de la población en España, Acción Familiar. Disponible en: [https://accionfamiliar.org/2025\\_observatorio\\_demografico\\_t3/](https://accionfamiliar.org/2025_observatorio_demografico_t3/)
- Triadó, C., et al. (2024). Cuidado de nietos y salud mental en mayores: un análisis regional en España. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 59(1), 15-23. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2023.11.005>
- Victor, C. R., & Pikhartova, J. (2020). Intergenerational households and their association with loneliness among older people in Europe. *Ageing and Society*, 40(8), 1724-1746. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0144686X1900127X>
- Zaharia, N., et al. (2024). The long-lasting effect of multidisciplinary interventions on unwanted loneliness in the elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 67(2), 128-145. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/01634372.2024.1234567>

**Figuras y tablas:**

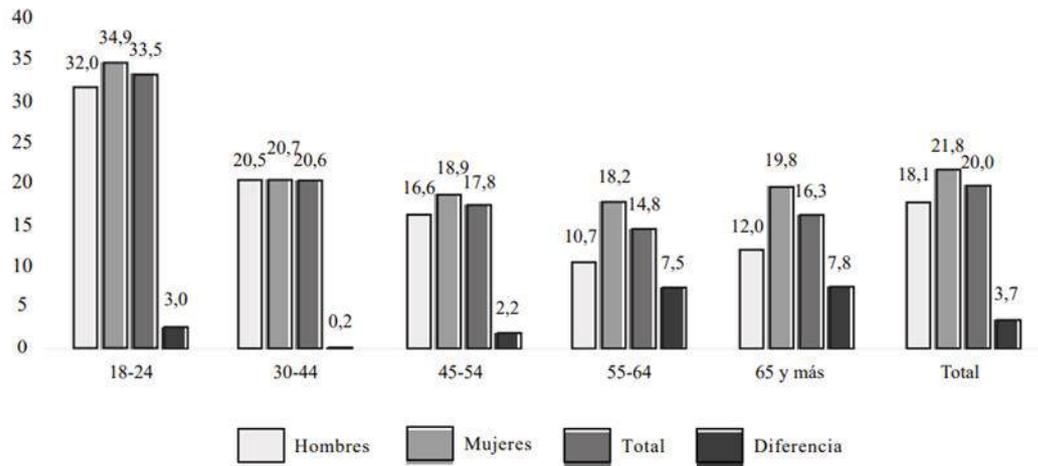
**Tabla 1. Prevalencia de hogares unipersonales y Soledad No Deseada (SND) estimada en mayores según comunidad autónoma (%)**

Comunidad Autónoma	Hogares unipersonales (%)	SND estimada en mayores (%)	Fuente
Castilla y León	43.2	44.1	Hernández-López et al., 2024
Asturias	42.5	43.7	Hernández-López et al., 2024
Galicia	41.9	42.3	Barómetro Soledad, 2024
Castilla-La Mancha	41.7	43.3	Hernández-López et al., 2024
Extremadura	41.0	42.7	Hernández-López et al., 2024
Andalucía	38.9	40.2	Barómetro Soledad, 2024
Madrid	33.7	35.5	Barómetro Soledad, 2024
Cataluña	30.5	31.4	Barómetro Soledad, 2024



Fuente: elaboración propia

**Figura 1: Prevalencia de la Soledad No Deseada (SND) por género y grupos de edad.**



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. P-valor estadísticamente significativo.



# Conexiones familiares protectoras: generaciones unidas contra la soledad no deseada

*Manuela Prieto Rodríguez*

— Septiembre 2025



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL