

Grau d'Educació Social

La soledat no desitjada en adolescents

Treball Final de Grau

Torrico Martí, Marta

Treball Final de Grau

4rt d'Educació Social

Marta Ausona Bieto

Curs 2023/24

19/05/2024

Resum. Aquest treball és una recerca aplicada que tracta d'aprofundir en el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents. Es portarà a terme la recerca dels factors de risc, de la influència tant de la pandèmia de la Covid-19 com de l'ús en excés de les xarxes socials, de l'impacte negatiu d'aquestes en la salut física i mental dels adolescents, i de l'anàlisi de bones pràctiques dirigides a fer front la soledat no desitjada. Les entrevistes realitzades a professionals i adolescents, així com el formulari dirigit a adolescents seran les eines fonamentals per demostrar les evidències recollides pels autors que investiguen la soledat no desitjada. **Paraules clau:** Soledat no desitjada, adolescents, pandèmia, xarxes socials, salut física i mental.

Resumen. Este trabajo es una investigación aplicada que trata de profundizar en el fenómeno social de la soledad no deseada en adolescentes. Se llevará a cabo la investigación de los factores de riesgo, de la influencia tanto de la pandemia de la Covid-19 como del uso en exceso de las redes sociales, del impacto negativo de éstas en la salud física y mental de los adolescentes, y del análisis de buenas prácticas dirigidas a hacer frente la soledad no deseada. Las entrevistas realizadas a profesionales y adolescentes, así como el formulario dirigido a adolescentes serán las herramientas fundamentales para demostrar las evidencias recogidas por los autores que investigan la soledad no deseada. **Palabras clave:** Soledad no deseada, adolescentes, pandemia, redes sociales, salud física y mental.

Abstract. This work is an applied research that tries to delve into the social phenomenon of unwanted loneliness in teenagers. The research will be carried out on risk factors, the influence of both de Covid-19 pandemic and the excessive use of social networks, the negative impact of these on the physical and mental health of teenagers, and the analysis of good practices aimed at addressing unwanted loneliness. The interviews conducted with professionals and teenagers, as well as the form aimed at teenagers, will be the fundamental tools to demonstrate the evidence collected by the authors who investigate unwanted loneliness. **Keywords:** unwanted loneliness, teenagers, pandemic, social networks, physical and mental health.

Índex

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ.....	4
2. PREGUNTES INICIALS DE RECERCA.....	6
3. OBJECTIUS DE LA RECERCA.....	6
4. METODOLOGIA.....	7
4.1. Disseny de la recerca.....	7
4.1.1. Categories d'anàlisi.....	8
4.2. Treball de camp.....	9
4.2.1. Participants.....	9
4.2.2. Instruments de recollida de dades (Mostra).....	10
4.2.3. Aspectes ètics.....	12
4.3. Cronograma de treball.....	12
5. ESTAT DE LA QÜESTIÓ.....	14
5.1. Etapa vital de l'adolescència.....	14
5.2. Concepte de la soledat no desitjada.....	16
5.3. Factors de risc de la soledat no desitjada.....	17
5.4. Influència de la covid-19 en el fenomen de la soledat no desitjada.....	18
5.5. Risc de les xarxes socials en la soledat no desitjada dels adolescents.....	20
5.6. Bones pràctiques i recomanacions per fer front a la soledat no desitjada.....	22
5.7. Impacte en la salut física i mental dels adolescents.....	25
6. DESCRIPCIÓ DELS RESULTATS.....	27
7. ANÀLISI I DISCUSSIÓ DELS RESULTATS.....	36
8. CONCLUSIONS.....	49
9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	54

Índex de Figures

Figura 1.....	8
Figura 2.....	11
Figura 3.....	13
Figura 4.....	23
Figura 5.....	27
Figura 6.....	27
Figura 7.....	29
Figura 8.....	30
Figura 9.....	31
Figura 10.....	32

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Aquest treball consisteix a una investigació de recerca aplicada centrada en la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys, un fenomen social de creixent interès i preocupació en la nostra societat. Les relacions socials i la inclusió social són fonamentals pel nostre desenvolupament vital. Com a éssers socials que som, tenim una necessitat bàsica de vincular-nos a persones significatives i pertànyer a un grup.

Encara que la soledat en persones grans és la que més visibilitat té i la que més preocupa a la població, les persones més joves comparteixen aquesta problemàtica i el 30% d'aquestes es veuen afectades per casos de soledat no desitjada, de forma severa (Creu Roja, 2022).

Elias (2020) afirma en el seu article que la soledat és un sentiment que pot aparèixer de forma natural al llarg de diverses etapes de la nostra vida. No obstant això, si aquesta es manté en el temps tindrà un impacte negatiu en la persona. L'efecte negatiu d'aquesta és més rellevant si es produeix en la infància i l'adolescència, ja que la persona està en procés de desenvolupament i de construcció de la seva identitat i autoestima. Durant l'adolescència es produeixen nombrosos canvis en els diferents contextos socials. Principalment, es dona un procés d'autonomia i distanciament respecte a les figures de referència i la relació amb el grup d'iguals adquireix una elevada rellevància i es torna més complexa.

Les dificultats per adaptar-se a tots aquests canvis augmentarà el risc d'experimentar sentiments de soledat. Així mateix, el grup d'iguals tindrà un paper important en relació amb el desenvolupament emocional i les habilitats socials. Per tant, la manca de relacions adequades amb el grup d'iguals o d'un entorn familiar adient que acompanyi a l'adolescent en aquesta etapa vital, comportarà dificultats que augmentaran aquest risc i les conseqüències que això implica.

A partir d'això, en el present treball d'investigació, es farà recerca i s'aprofundirà en el concepte de la soledat, en els factors de risc que causen aquest fenomen social, es posarà el focus en la influència que ha tingut la covid-19 en aquesta problemàtica, així com l'impacte negatiu de la hiperconnectivitat a les xarxes socials i de comunicació. Per altra banda, se cercaran bones pràctiques des de l'Educació Social per fer front a aquesta qüestió i, finalment, s'indagarà en relació amb l'impacte que ha tingut i té avui dia aquest fenomen en la salut mental dels adolescents d'entre 12 i 18 anys.

Investigar sobre la soledat no desitjada en l'etapa de l'adolescència des de la perspectiva de l'Educació Social és fonamental per diverses raons. Principalment, perquè l'adolescència és un període vital pel desenvolupament integral i la construcció de la identitat de les persones, i el fenomen de la soledat no desitjada pot influir negativament a llarg termini en diferents aspectes de la vida dels adolescents com és en el cas de la seva salut mental, la seva estabilitat social i emocional.

Per tal de prevenir als adolescents de patir aquesta situació des de l'Educació Social, és necessari identificar i entendre les causes i les conseqüències que produeix la soledat no desitjada en aquesta etapa prèviament. Els contextos principals en els quals es poden reconèixer aquestes són el context familiar i el context educatiu.

Les relacions familiars poden actuar com a factor protector o com a factor de risc en relació amb la soledat no desitjada, la comunicació i el vincle entre els progenitors i els seus fills juguen un paper fonamental pel que fa a la prevenció dels adolescents de començar a tenir sentiments de soledat.

Per altra banda, la relació amb el grup d'iguals també pot influir com a factor protector o de risc en aquest fenomen. A l'espai educatiu, els factors que propicien la soledat no desitjada són principalment, l'assetjament escolar i l'exclusió social, així com la manca d'habilitats socials i de comunicació, o la falta de confiança en un mateix i la visió subjectiva de la manca d'aquestes.

Per aquests motius, l'Educació Social ha d'adoptar el rol proactiu de reforçar les habilitats socials, comunicatives i emocionals dels adolescents, de manera que aquests puguin formar relacions interpersonals positives, puguin aprendre a comunicar-se i fer front a les adversitats socials.

2. PREGUNTES INICIALS DE RECERCA

La pregunta principal de recerca que em plantejo és la següent:

Es considera la pandèmia de la covid-19 i la hiperconnectivitat a les xarxes socials durant aquesta etapa, factors de risc que han incrementat el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys?

Per altra banda, la investigació també pretén donar resposta a la següent pregunta, la qual és extreta de la inicial amb la intenció de centrar-me i aprofundir en la relació i el paper que desenvolupa l'Educació Social en aquesta problemàtica:

Quines actuacions es porten a terme des de la professió de l'Educació Social per abordar la problemàtica social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys?

3. OBJECTIUS DE LA RECERCA

En el present estudi, es planteja l'assoliment de dos objectius **generals**, en primer lloc:

Aprofundir en el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys a través de la recerca aplicada.

Aquesta finalitat serà desenvolupada a través dels següents objectius **específics**:

- Aprofundir en el concepte de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys a través de la recerca.
- Cercar els factors de risc que causen el fenomen de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys.
- Investigar l'efecte i la influència negativa que ha tingut la pandèmia de la covid-19 en aquesta problemàtica social.
- Indagar l'impacte de la soledat no desitjada en la salut física i mental dels i les adolescents d'entre 12 i 18 anys.
- Identificar els riscos de la hiperconnectivitat a les xarxes socials i de comunicació com a causant de la soledat no desitjada.

Seguit d'això, el segon objectiu **general** previst és el següent:

Identificar la rellevància del paper de la professió de l'Educació Social en el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys.

A partir d'aquest propòsit, es tindran presents els següents objectius **específics**:

- Analitzar actuacions d'èxit portades a terme des de l'Educació Social per fer front a la soledat no desitjada.
- Recollir bones pràctiques dirigides a fer front al fenomen de la soledat no desitjada en adolescents.

4. METODOLOGIA

Aquest punt tracta d'aportar una estructura per al desenvolupament del treball, així com exposar els mètodes a través dels quals es pretenen assolir els objectius plantejats prèviament. La metodologia implica elaborar el disseny de la recerca a través d'un cronograma de treball amb la distribució de les tasques programades al llarg del curs, a més de partir d'unes categories d'anàlisi construïdes a partir dels punts d'interès en els quals incidirà en la recerca aplicada.

4.1. Disseny de la recerca

Per portar a terme aquesta recerca aplicada, he considerat adequat utilitzar tant la metodologia qualitativa com la quantitativa. Mille (2015) afirma que els mètodes d'avaluació qualitatiu permeten l'anàlisi i l'estudi de casos particulars amb detall i profunditat. Aquesta metodologia s'emprarà per obtenir dades en relació amb actituds, experiències i opinions, aspectes que s'analitzaran mitjançant entrevistes semiestructurades i un diari de camp com a eines de recollida d'informació, les quals ajudaran a adquirir una comprensió i una visió completa del context.

Per altra banda, l'autor remarca que els mètodes quantitativs permeten conèixer dades de diverses unitats d'anàlisi, així com permeten el tractament d'estadístiques i proves empíriques de les quals es poden extreure conseqüències i resultats generalitzables. Aquest tipus de metodologia s'emprarà a través d'un formulari en línia amb la intenció d'obtenir resultats i arguments d'interès d'un grup ampli de participants, i poder extreure dades amb les quals poder fer una anàlisi i comparativa amb les fonts i les

evidències empíriques. Ambdós mètodes seran necessaris per al procés de la recerca i es faran servir de forma complementària.

4.1.1. Categories d'anàlisi

He considerat rellevant concretar la meua investigació a través de les següents categories i subcategories d'anàlisi representades en una graella, les quals són les de major prioritats per centrar el projecte en els objectius plantejats prèviament. No obstant això, al llarg de la recerca i de l'aplicació dels instruments d'avaluació, existeix la possibilitat de la manifestació de noves categories d'anàlisi.

Figura 1

Taula de categories i subcategories d'anàlisi.

DIMENSIONS	CATEGORIES	SUBCATEGORIES
Dimensió social	Factors de risc	Factors que contribueixen a la soledat no desitjada en adolescents.
	Intervencions professionals	Programes o intervencions d'èxit dirigides a ajudar els adolescents a fer front a la soledat no desitjada.
Dimensió física i mental	Impacte en la salut física i mental	Impacte de la soledat no desitjada en la salut física i mental dels adolescents.
		Efectes i conseqüències a llarg termini.
Dimensió tecnològica	Impacte de la tecnologia	Influència de l'ús de la tecnologia i les xarxes socials en la soledat no desitjada.

Dimensió sociosanitària	Influència de la pandèmia de la Covid-19	Influència de les mesures adoptades de confinament i distanciament social en el benestar psicològic, social i emocional dels adolescents.
--------------------------------	--	---

Nota. Aquesta taula mostra les categories i subcategories d'anàlisi de la recerca aplicada. Elaboració pròpia (2023).

4.2. Treball de camp

Aquest apartat es basa en la recopilació d'informació a través d'una eina qualitativa i quantitativa per a l'aproximació de l'estudi. La informació d'interès serà recopilada en les entrevistes dissenyades i en un formulari anònim en línia dirigit a un grup d'adolescents per identificar les idees més útils i rellevants per a la recerca aplicada.

4.2.1. Participants

Per obtenir informació rellevant i de contrast sobre la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys a través d'instruments de caràcter qualitatiu, he considerat adient contactar amb diverses fonts de referència per complementar el marc teòric, incloent-hi:

- Tres adolescents d'entre quinze i disset anys residents en el Centre Residencial d'Educació Intensiva (CREI) Can Rubió, que han experimentat la soledat no desitjada, les quals em podran proporcionar una perspectiva útil.
- Una adolescent de 17 anys resident a la comarca del Baix Llobregat i que actualment compagina els seus estudis superiors amb la feina.
- Dos joves d'entre 25 i 30 anys que expliquen la seva experiència durant l'etapa de l'adolescència.
- Dues professionals de l'àmbit de la salut mental.
 - En primer lloc, una psicòloga especialitzada en el col·lectiu d'infància i adolescència, la qual podrà oferir-me informació sobre els efectes de la soledat no desitjada en la salut mental i les estratègies més comunes per abordar aquest problema.

- En segon lloc, una psiquiatra especialitzada en el col·lectiu d'infància i adolescència, la qual podrà compartir com la soledat no desitjada influeix negativament en la salut física i mental dels i les adolescents.
- Dues Educadores Socials que podran proporcionar-me informació sobre com observen la soledat no desitjada en l'entorn residencial de protecció on desenvolupen la seva tasca professional, en aquest cas, amb les adolescents ateses en el Centre Residencial d'Educació Intensiva (CREI) Can Rubió i com fan front a aquesta situació.
- Una persona experta que ha investigat en relació amb el fenomen de la soledat no desitjada en adolescents, la qual pot oferir-me una perspectiva basada en dades i evidències.

4.2.2. Instruments de recollida de dades (Mostra)

La tècnica de recollida de dades consistirà, principalment, en el disseny, l'execució i l'avaluació d'onze entrevistes semiestructurades elaborades amb el fi d'aproximar-me a la temàtica d'estudi, les quals van dirigides a les fonts enumerades en el punt anterior i, a partir de les quals s'identificaran els factors que contribueixen a la soledat no desitjada en adolescents, els efectes que aquesta causa en la salut física i mental dels adolescents, l'impacte que produeix l'ús o l'abús de les xarxes socials, les intervencions que estan dissenyades per donar suport als adolescents a fer front a la soledat no desitjada i experiències personals que proporcionaran una perspectiva més privada i emocional sobre la temàtica.

Pel que fa a l'estructura i els guions de les entrevistes, les que van dirigides als i les professionals de l'àmbit social i de la salut mental presenten el mateix guió de preguntes, encara que, en el transcurs d'aquestes, poden sorgir noves, les quals podran aportar idees rellevants, noves percepcions, formes de pensar o fins i tot, noves categories d'anàlisi que no s'havien tingut en compte.

Per altra banda, les entrevistes que van dirigides als i les adolescents les he dividit en dos apartats i he creat un guió de preguntes diferents per a cadascun d'aquests. Un dels apartats fa referència a les adolescents d'entre quinze i disset anys residents al Centre Residencial d'Educació Intensiva (CREI) Can Rubió, a les quals orientaré l'entrevista diferent per tal de conèixer la seva experiència i les repercussions que implica el fet de residir en un centre de protecció i, en la majoria dels casos, sense xarxa de suport per fer front a situacions de crisi com és en el cas de la soledat no

desitjada en aquesta etapa vital. Aquestes entrevistes es portaran a terme, com a requeriment del centre, amb la presència de la psicòloga del mateix centre, la qual també ha estat participant en la recollida de dades del treball a través d'una entrevista.

En el cas de l'adolescent restant i els joves participants, els guions també presenten la mateixa estructura i van dirigits a conèixer i aprofundir en les seves experiències i opinions en relació amb el fenomen de la soledat no desitjada, així com escoltar possibles propostes que aquests puguin fer respecte a la professió de l'Educació Social com a agent actiu i de suport dels adolescents que es troben en situacions com aquesta.

En el moment de transcriure les entrevistes corresponents, es mantindrà l'anonimat de les persones entrevistades a través d'una abreviatura, la lletra inicial del grup on se situa cada participant, seguida d'un número com per exemple, en el cas dels adolescents, l'abreviatura que correspon serà A1, A2, etc.

Seguit d'això, presentaré els resultats d'un formulari en línia elaborat a través de la plataforma *Google Forms* i dirigit únicament a adolescents d'entre dotze i divuit anys. Aquest formulari és anònim i completament voluntari, està format per preguntes de resposta múltiple i amb caselles de selecció, a més d'espais sense límit d'extensió per tal que els adolescents participants tinguin l'oportunitat de justificar les seves respostes de forma argumentada i que, d'aquesta manera, com a investigadora de la recerca, pugui comptar amb una visió propera i sincera de com aquests viuen l'etapa de l'adolescència, així com entendre la magnitud del problema i conèixer possibles situacions de soledat no desitjada.

Figura 2

Taula d'instruments de recollida d'informació i mostra.

Instruments de recollida d'informació	Mostra
Anàlisi Documental.	Documentació i articles extrets de revistes acadèmiques i científiques, lectures i recursos audiovisuals relacionats.
Entrevistes semiestructurades a adolescents i professionals de l'àmbit social, de la salut mental i de la recerca.	Onze entrevistes dirigides a: <ul style="list-style-type: none"> • Tres adolescents d'entre quinze i disset anys residents al CREI

	<p>Can Rubió.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una adolescent de disset anys en actiu i en formació acadèmica. • Dos joves d'entre vint-i-set i trenta anys en actiu. • Quatre professionals de l'àmbit social i de la salut mental. • Una docent i investigadora experta en el fenomen de la soledat no desitjada.
<p>Formulari en línia com a instrument quantitatiu.</p>	<p>Formulari en línia anònim dirigit a un grup de 52 adolescents d'entre 12 i 18 anys amb caselles de selecció i possibilitat de justificar la resposta sense límit d'extensió.</p>

Nota. Aquesta taula representa els instruments de recollida d'informació que es desenvoluparan a la recerca aplicada i la mostra corresponent. Elaboració pròpia (2023).

4.2.3. Aspectes ètics

Per portar a terme aquestes entrevistes i seguir les pautes ètiques d'investigació, lliuraré a totes les persones participants el full d'informació i el consentiment informat, documents que aniran signats i adjunts en el document d'annexos. Les plantilles corresponents es trobaran en els punts Annex 1 i Annex 2 del document complementari d'annexos i, els consentiments signats es trobaran a l'apartat Annex 7.

4.3. Cronograma de treball

A continuació, presento el procediment de recerca a través d'un cronograma de treball adjuntat en format d'imatge i el qual està dividit en les diferents etapes del projecte, les tasques concretes de cadascuna de les etapes i la temporalitat en la qual es repartiran i desenvoluparan aquestes.

Figura 3

Cronograma de treball.

		CRONOGRAMA DE RECERCA APLICADA EN L'EDUCACIÓ SOCIAL																																							
Etapla	Tasques	Octubre				Novembre				Desembre				Gener				Febrer				Març				Abril				Maig				Juny				Juliol			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Definició de la temàtica. Elaboració del Pla de treball.	Concretar la temàtica (context, pregunta inicial, destinataris i objectius de la recerca). Recerca bibliogràfica i estructurar la investigació al cronograma.																																								
	Definir els destinataris de la recerca. Recollida d'informació sobre les necessitats d'abordar el tema triat.																																								
Introducció i justificació	Recollida de dades sobre la problemàtica a nivell local i estatal.																																								
	Concretar els conceptes principals que considero rellevants a tractar i aprofundir en l'estudi.																																								
Estat de la qüestió	Recerca bibliogràfica de la problemàtica en bases de dades (mínim 10 referències).																																								
	Selecció de documents, articles, teories i resultats de recerca rellevants dels darrers cinc anys.																																								
	Descripció i evolució del marc legal de la temàtica tractada. Relació dels conceptes seleccionats amb l'estudi.																																								
	Selecció de categories i subcategories per a l'estudi metodològic.																																								
Preguntes inicials	Preguntes de partida de la investigació.																																								
Metodologia	Disseny de la recerca: explicació de l'aproximació metodològica triada, del procediment de recollida de les dades i del tractament de les dades.																																								
	Explicació de la mostra i del perfil dels participants. Treball de camp (execució dels instruments de recollida d'informació).																																								
	Descripció i justificació de les tècniques de recollida de dades. Explicació del seguiment dels principis ètics.																																								
Resultats	Exposició descriptiva dels resultats obtinguts a l'estudi.																																								
Anàlisi i Discussió	Anàlisi crítica dels resultats obtinguts, vinculant-los amb l'estat de la qüestió.																																								
	Evidenciar si es dona resposta a la pregunta inicial i en quina mesura s'han aconseguit els objectius.																																								
Conclusions	Síntesi de les aportacions de la recerca i dels aprenentatges obtinguts.																																								
	Exposició de limitacions i propostes de recerca futura.																																								
Bibliografia	Referenciar els autors i documents citats al llarg del treball.																																								
Annexos	Material extern (full d'informació, consentiment informat, etc.)																																								

Nota. La figura representa la distribució de tasques del present estudi repartides en el període des d'octubre de l'any 2023 fins al març de l'any 2024. Elaboració pròpia (2023).

5. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

En aquest punt, investigaré a partir de diverses fonts, lectures, articles científics i evidències de recerca que em garanteixin informació per tal de contextualitzar la situació analitzada. Em centraré a les fonts que procedeixin de dipòsits acadèmics o científics, així com en la informació certificada per professionals experts en investigació, de l'àmbit de l'acció social i de la salut mental.

5.1. Etapa vital de l'adolescència

L'adolescència és un període vital molt rellevant, ja que va acompanyada de grans canvis físics, psicològics, emocionals i socials. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) explica que l'adolescència és "la fase de la vida que va des de la infantesa a l'edat adulta". Segons Unicef, l'adolescència es classifica en tres etapes:

- **Adolescència primerenca.**

És l'etapa situada des dels deu fins als tretze anys. Aquesta és l'època de l'inici de la pubertat, en la qual les hormones provoquen canvis físics notoris en els adolescents. Gaete (2015) exposa en el seu estudi que l'adolescent se centra en la seva pròpia conducta, en els seus canvis corporals i la seva aparença física, i assumeix que els altres tenen perspectives i valors idèntics als seus.

En l'àrea del desenvolupament psicològic, existeix la inestabilitat emocional amb ràpids i amplis canvis d'estat d'ànim i de la conducta, hi ha una tendència a engrandir les situacions personals, hi ha una manca de control d'impulsos i una necessitat de gratificació immediata. Pel que fa a l'àmbit social, s'augmenta el desig d'independència de l'adolescent i disminueix el seu interès per les activitats familiars. L'adolescent comença a posar a prova l'autoritat i mostra més resistència als límits.

- **Adolescència mitjana.**

Es basa en l'etapa d'entre els catorze i els setze anys. En aquesta etapa, es comencen a notar els canvis a escala psicològica i en la construcció de la identitat de l'adolescent. Gaete (2015) destaca que el fet central en aquest període és el distanciament afectiu de la família i l'apropament al grup d'iguals. Això implica una reorientació en les relacions interpersonals, que té conseqüències no només per a l'adolescent sinó també pels seus pares.

En relació amb l'àmbit psicològic, en aquesta etapa continua incrementant el nou sentit d'individualitat. Tanmateix, l'autoimatge és molt dependent de l'opinió de tercers. L'adolescent tendeix a l'aïllament i s'incrementa l'obertura de les emocions que experimenta, a més d'adquirir la capacitat d'examinar els sentiments dels altres i de preocupar-se per aquests.

El desenvolupament social en aquesta fase està molt influït pel grup d'iguals. L'adolescent adopta la vestimenta, la conducta i els valors del seu grup d'iguals, intentant així separar-se més de la família i trobar la seva pròpia identitat.

- **Adolescència tardana.**

És l'etapa que es dona a partir dels disset anys. L'adolescent comença a sentir-se més còmode amb el seu físic, busca l'acceptació social, defineix la seva identitat i es preocupa pel futur. Aquesta és l'última etapa de l'adolescent en la qual pretén aconseguir la seva identitat i autonomia. Gaete (2015) descriu que en l'àmbit psicològic, la identitat de l'adolescent es troba més ferma, ja que l'autoimatge ja no està definida pel grup d'iguals, sinó que depèn del propi adolescent. Els interessos són més estables i existeix la consciència dels límits i les limitacions personals.

El desenvolupament social en aquesta etapa es caracteritza per una disminució de la influència del grup d'iguals, els valors dels quals són menys importants a mesura que l'adolescent se sent més còmode amb els seus propis principis i identitat. A més, l'adolescent es torna a apropar a la família, incrementant progressivament la intimitat amb els seus pares si ha existit una relació positiva prèviament.

L'adolescència és l'etapa més complicada pel desenvolupament de la personalitat del futur adult (García, 2019). És una etapa on per les seves característiques seran molt vulnerables als esdeveniments externs i les conseqüències posteriors poden quedar marcades en el seu subconscient afectant a les decisions en la seva etapa adulta.

Per aquest motiu, és vital que, com a mecanisme de defensa, aquests aprenguin, no només una educació basada en cultura i coneixements, sinó també de fortaleces psicològiques per fer front totes les adversitats d'aquesta etapa i preparant-los per tal que a l'etapa adulta siguin més resilents (García, 2021). Tanmateix, no únicament ha de ser l'eina de transmissió de valors i fortaleces l'educació formal, l'escola, sinó també l'educació informal, la família, a través de la qual els fills adquireixen valors necessaris pel seu desenvolupament personal i, posteriorment, laboral, social i familiar.

5.2. Concepte de la soledat no desitjada

Creu Roja (2022) afirma que un dels grans afers als quals fa front la societat actual és la soledat. No obstant això, la soledat no desitjada és la que interessa abordar per les implicacions negatives que comporta per a les persones que la pateixen.

La soledat no desitjada és definida per la Creu Roja com un sentiment dolorós que sorgeix de la discrepància entre les relacions socials que una persona té i les que li agradaria tenir. Aquesta problemàtica pot ser emocional, per la manca de relacions interpersonals de confiança, o social, vinculada amb l'absència d'una xarxa social prou àmplia per a la persona. No es tracta, per tant, d'un afer individual, sinó d'una qüestió social provocada per diversos factors i actuar davant les conseqüències de la soledat no desitjada és un repte que requereix el compromís i la implicació de tota la societat.

D'altra banda, Pérez et al. (2022) defineix la soledat com un estat subjectiu que s'experimenta en absència de contacte social, quan la persona sent aïllament o manca de pertinença. En definitiva, la considera una discrepància percebuda entre les necessitats socials d'una persona i la disponibilitat de recursos per satisfer-les, la qual pot significar un estat transitiu en el qual la persona troba formes de superar els obstacles presents per deixar de sentir-se sola (Mann et al., 2017) o, en canvi, pot convertir-se en un estat durador, el qual pot comportar problemes per a la salut física i mental de les persones.

La soledat implica una percepció subjectiva d'aïllament (García, 2021). Fins ara, la soledat s'ha estat associant amb l'aïllament social objectiu, la depressió, la introversió o les habilitats socials deficientes. No obstant això, existeixen molts estudis que han demostrat que aquestes caracteritzacions són incorrectes, i que la soledat és una condició única en la qual un individu es percep a ell mateix socialment aïllat, inclús tenint a persones al seu voltant (Cacioppo, 2018).

Ruiz et al. (2023) fan referència en el seu informe a la següent qüestió: **la soledat i l'aïllament social van sempre agafats de la mà?** És cert que ambdós fenòmens guarden una relació, però no tenen per què coincidir, remarquen els autors. Les persones aïllades socialment no se senten necessàriament soles, o a la inversa, les persones que se senten soles no estan necessàriament aïllades. En aquestes diferències, les expectatives sobre les relacions i les necessitats subjectives juguen un paper rellevant en la relació entre l'existència objectiva de relacions socials i la soledat experimentada en el pla subjectiu (Jong Gierveld et al. 2006).

5.3. Factors de risc de la soledat no desitjada

Pérez et al. (2022) remarca en la seva recerca que la soledat pot ser experimentada per persones de qualsevol edat, gènere, origen i condició social. Tanmateix, en adolescents, les característiques personals habitualment associades al sentiment de soledat són no tenir una relació de parella, sentir un baix nivell de suport social respecte a la qualitat de les amistats o de les relacions familiars, i una baixa capacitat d'acceptació (Adam et al., 2011).

Sovint, l'aïllament social va acompanyat de sentiment de soledat, però la soledat va més enllà de la manca de contacte amb altres persones, si no que és un sentiment molt complex que pot originar-se per diferents factors, com ara la pèrdua d'un familiar, la pèrdua d'amistats, la pèrdua de feina, la pèrdua de l'habitatge, haver patit maltractament, abús o violències sexuals o haver viscut un procés migratori (Martínez i Celdrán, 2019).

El *Programa de Apoyo Integral a las Familias* (PAIF, 2023) reconeix que la vivència de la soledat no desitjada pot tenir un impacte significatiu en la salut emocional i física dels adolescents, pel fet que és important entendre els factors de risc i de protecció que poden afectar el seu benestar. El programa identifica els següents factors de risc:

- **Baixa autoestima:** els sentiments d'inseguretat, les dificultats per connectar amb altres persones, etc.
- **Inexistència o falta d'activitats:** la falta d'accés a activitats comunitàries, esportives, culturals o d'oci pot fomentar l'aparició de sentiments de soledat a causa de la manca d'oportunitats per interactuar amb el grup d'iguals.
- **Dificultats familiars:** els problemes econòmics, la separació dels pares, els conflictes familiars, són factors que poden provocar sentiments d'aïllament social i soledat.
- Aquesta experiència subjectiva també pot veure's incrementada per patir una **discapacitat**, una **malaltia mental**, per **canvis de residència** o en casos de **maternitat o paternitat en edat adolescent**.

Per altra banda, l'estudi *La soledat de les persones joves* realitzat a partir de l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020 assenyala que la naturalesa de la soledat en els adolescents està vinculada a experiències de frustració i incerteses en la transició cap a l'etapa adulta (Mari-Klose i Escapa, 2021). L'emancipació, la seguretat econòmica i laboral, i tenir una parella estable són elements que protegeixen del

sentiment de soledat. L'estudi també fa referència al fet que l'absència d'ingressos propis exposa als joves a una alta probabilitat de sentir-se sols en comparació amb els que sí que disposen d'ingressos, a més del paper fonamental que adopten les relacions íntimes en els processos de transició a la vida adulta.

Una de les propostes que ha proporcionat a aquesta temàtica d'estudi dades molt significatives, ha estat l'informe de l'experiment de la soledat promogut per la BBC i emès per la ràdio vinculada, denominat *BBC Loneliness Experiment*, publicat el 2018 (García, 2021). En aquest informe, es tracta la identificació de cinc aspectes rellevants de la soledat: no tenir a ningú amb qui parlar, sentir-se desconnectat del món, sentir-se rebutjat, tristesa i no sentir-se comprès.

Alguns d'aquests aspectes es relacionen amb els models parentals inadequats, els quals poden ser motiu d'un caràcter genètic i temperamental d'alguns infants, que neixen amb una predisposició biològica a respondre amb por i inhibició davant d'una situació nova i desconeguda. Això promou una conducta sobreprotectora dels pares envers els fills, reforçant les conductes temoroses d'aquests. Si aquest patró es manté en el temps, els nens començaran a presentar dificultats en habilitats socials, amb més possibilitats de rebuig per part dels seus pares, reforçant la introversió social (Castillo, Ison, Greco, 2019).

5.4. Influència de la covid-19 en el fenomen de la soledat no desitjada

Escapa (2020), doctora en Sociologia, afirma en el seu estudi que la soledat s'ha convertit en un problema global de les societats actuals, fins al punt que s'arriba a considerar una de les epidèmies del segle XXI. Les conseqüències derivades de la pandèmia de la Covid-19 han intensificat les soledats ja existents i n'han generat de noves, fet que incrementa el risc d'exclusió social de qui la pateix.

Atès que un dels efectes de la crisi derivada d'aquesta pandèmia és un augment de la població vulnerable en risc d'exclusió social, és més que creïble que s'incrementi encara amb més intensitat el sentiment de soledat. El confinament i el distanciament físic van ser mesures necessàries per a reduir la transmissió del virus, fet que va incrementar el risc d'aïllament social i de soledat de moltes persones.

L'autora afirma que diversos professionals de la psicologia i psiquiatria assenyalen la importància de gestionar adequadament les emocions durant el confinament a través de recomanacions i rutines com ara fer exercici i estar en contacte amb família i amistats a través de videotrucades, etc.

Els infants i adolescents conformen una població especialment vulnerable a les crisis sociosanitàries i, d'acord amb Paricio i Pando (2020) els efectes de la pandèmia i de l'estat d'alarma, així com les mesures institucionals adoptades han repercutit negativament en el seu desenvolupament i benestar físic i emocional. Holmes et al. assenyala que el 30% dels adolescents exposats a un esdeveniment traumàtic, com pot ser una pandèmia, desenvolupen símptomes de Trastorn per Estrès Posttraumàtic.

Per altra banda, Paricio i Pando (2020) fan referència a les implicacions socials i sanitàries que interrompien el procés d'escolarització dels infants i adolescents, els períodes no lectius s'associen amb un menor nivell educatiu, menor activitat física, pèrdua del joc amb el grup d'iguals, major aïllament social, patrons de son irregulars, dietes menys saludables, etc. En situació de confinament, aquests mals hàbits es veuen potenciat per motius sobreafegits com és tenir impediments per fer activitats a l'exterior, un major ús de dispositius electrònics amb pantalles o una gestió inadequada de l'estrès.

Aquests autors remarquen que la relació amb el grup d'iguals contribueix a desenvolupar habilitats socials i posar en pràctica diferents rols a través del joc i les interaccions interpersonals. L'aïllament social del grup d'iguals s'associa a sentiments de soledat i frustració; especialment a les etapes d'infància escolar i adolescència, quan l'individu busca i necessita la interacció amb iguals pel seu adequat desenvolupament psicosocial, fet que pràcticament ha desaparegut de la vida quotidiana dels infants i adolescents a causa de les mesures de distanciament social establertes per la pandèmia de Covid-19.

Paricio i Pando (2020) expliquen que, segons alguns estudis, més d'un 20% dels menors d'edat presenten durant la infància algun tipus de patologia mental que requereix atenció especialitzada. Són les experiències vitals i l'estrès ambiental patits a l'infància els factors que influeixen en el desenvolupament d'una patologia mental.

És rellevant valorar l'impacte que ha generat un ambient altament estressant com és en el cas de la pandèmia sobre la salut mental dels infants i adolescents. Els autors destaquen que els factors de risc que ha suposat aquesta crisi poden agreujar l'evolució i el pronòstic d'alguns trastorns mentals. En el cas dels infants i adolescents amb Trastorns de l'Espectre Autista (TEA), l'alteració de rutines i la impossibilitat de sortir a l'exterior poden motivar l'ànim irritable i les alteracions de conducta. Tanmateix, a Espanya, durant la fase de confinament estricta, es va permetre de forma excepcional als menors d'edat amb diagnòstic de TEA i alteracions de conducta sortir a l'exterior sota la responsabilitat d'una persona adulta.

En resum, Paricio i Pando (2020) conclouen que les epidèmies de malalties infeccioses s'associen amb un augment de simptomatologia ansiosa, depressiva i d'estrès posttraumàtic a la població infantil i juvenil. El decret de mesures de distanciament social ha suposat pels infants i adolescents factors que els limiten al seu correcte desenvolupament físic i socioemocional, a més de les conseqüències socials i econòmiques que han repercutit a moltes famílies en situació de vulnerabilitat.

García (2021) fa referència en el seu article al fet que la pandèmia global causada per la Covid-19, ha condicionat els hàbits habituals de les persones per adaptar-se a la nova realitat. L'aïllament social, el distanciament i el confinament durant l'estat d'alarma, han produït conseqüències psicològiques i conductuals molt diverses (Balluerka et al., 2020). Tanmateix, García (2021) defensa que no tot han estat conseqüències negatives, per a moltes persones també ha significat una oportunitat de creixement personal i laboral, millorant les seves fortaleses psicològiques i fent-les més resilients.

Donat el confinament, García (2021) defensa que les xarxes socials no són tan negatives, al contrari, considera que en aquest context ha estat per a gran part de la població molt beneficioses, ja que moltes persones han pogut suportar la situació de millor manera gràcies al fet de poder mantenir el contacte continu amb familiars i amics a través de plataformes com Skype o Whatsapp, de la mateixa manera que han estat eines fonamentals pels docents de les escoles i instituts que han pogut continuar impartint les seves classes als infants i adolescents.

Evidentment, s'ha disparat l'ús de les TICs, de manera que no hem de perdre de vista el possible augment del mal ús d'aquestes xarxes socials, el qual pot provocar alteracions en la son, ansietat o depressió per la sobreinformació, així com un increment de l'aïllament social dels adolescents i un augment de la violència intrafamiliar (Paricio i Pando, 2020).

5.5. Risc de les xarxes socials en la soledat no desitjada dels adolescents

La digitalització ha tingut un efecte important sobre la manera de relacionar-se de la societat en el seu conjunt, sent l'efecte sobre l'adolescència i la joventut particularment intens. La majoria de la joventut considera que tenir masses relacions en línia amb altres persones és un factor que influeix considerablement en la soledat no desitjada, així com estar masses vegades pendent de les xarxes socials (Ruiz et al., 2023).

L'aparició constant de les Tecnologies de la Informació i les Comunicacions (TICs), en concret, les xarxes socials com Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Youtube, entre altres plataformes de videojocs, fan que, en bastantes ocasions siguin una oportunitat positiva pels adolescents en relació amb les destreses, habilitats motores, visuals, reflexes, etc., però també presenten aspectes negatius ja que són addictives, aquests aprenen contravalors, provoquen ansietat, etc. (García, 2017).

Els efectes negatius com a conseqüència del mal ús de les xarxes socials, provoquen seriosos problemes i conflictes, es converteixen en el detonant per a què els fills protagonitzin conductes inadaptades (Gómez del Castillo i María Teresa, 2007) o, en els casos més severes, s'originen fenòmens com el ciberassetjament, ciberbullying, grooming, sexting, etc. (Palmer, 2017).

Molts d'aquests fenòmens són associats al fet de donar respostes per evitar un malestar generat per sentiments, emocions i pensaments. A vegades, s'utilitza com a mecanisme de defensa, però quan es converteix en conductes habituals davant situacions semblants, pot representar un greu perill (García, 2021). Alguns experts recomanen reduir i controlar l'ús dels videojocs i les xarxes socials, i augmentar la interacció social dels adolescents amb el grup d'iguals i la família, així com passar més temps en espais oberts com a oportunitat d'estimulació, d'adquisició de seguretat, d'enfortir el seu desenvolupament interpersonal i de fomentar l'autonomia.

Escapa (2023) fa referència en el seu treball que un aspecte que últimament genera debat sobre els adolescents és l'ús, i possible abús, de les pantalles. Algunes recerques evidencien una relació entre l'ús de les xarxes socials digitals i la soledat no desitjada. Encara que es considera que existeix una correlació positiva entre les relacions socials en persona i les que es mantenen de forma digital, sí que es detecta un major risc de sentiment de soledat quan els adolescents tenen menys relacions en persona, però més relacions socials digitals.

L'autora remarca que la soledat no desitjada és un problema global de les societats actuals, causada per l'increment de l'individualisme i l'expansió en l'ús de les tecnologies en un món cada vegada més digitalitzat. Això pot afectar a qualsevol persona de qualsevol edat, però en el cas de les persones adolescents, la solució no es tracta d'ampliar el nombre de relacions, cal aprofundir en les relacions, que aquestes siguin de qualitat, que generin confiança i hi hagi compromís en aquestes.

A més del rebuig o exclusió social de persones o grups envers un individu o grup determinat, això porta a molts adolescents que ho pateixen, a l'abús de drogues i

alcohol, abandonament escolar o l'abús de les xarxes socials. Incidint en aquest últim, molts adolescents creen una personalitat irreal-virtual a les xarxes buscant la seva imatge ideal d'ells mateixos, aïllant-se cada vegada més de la societat (García, 2019).

5.6. Bones pràctiques i recomanacions per fer front a la soledat no desitjada

Viñas et. al. (2022) tracten en el seu estudi com un servei s'ha posicionat com un agent clau per donar resposta als malestars emocionals i a les situacions de soledat noves o agreujades derivades de la Covid-19 entre els adolescents en la ciutat de Barcelona a través de l'atenció grupal i l'assessorament individual.

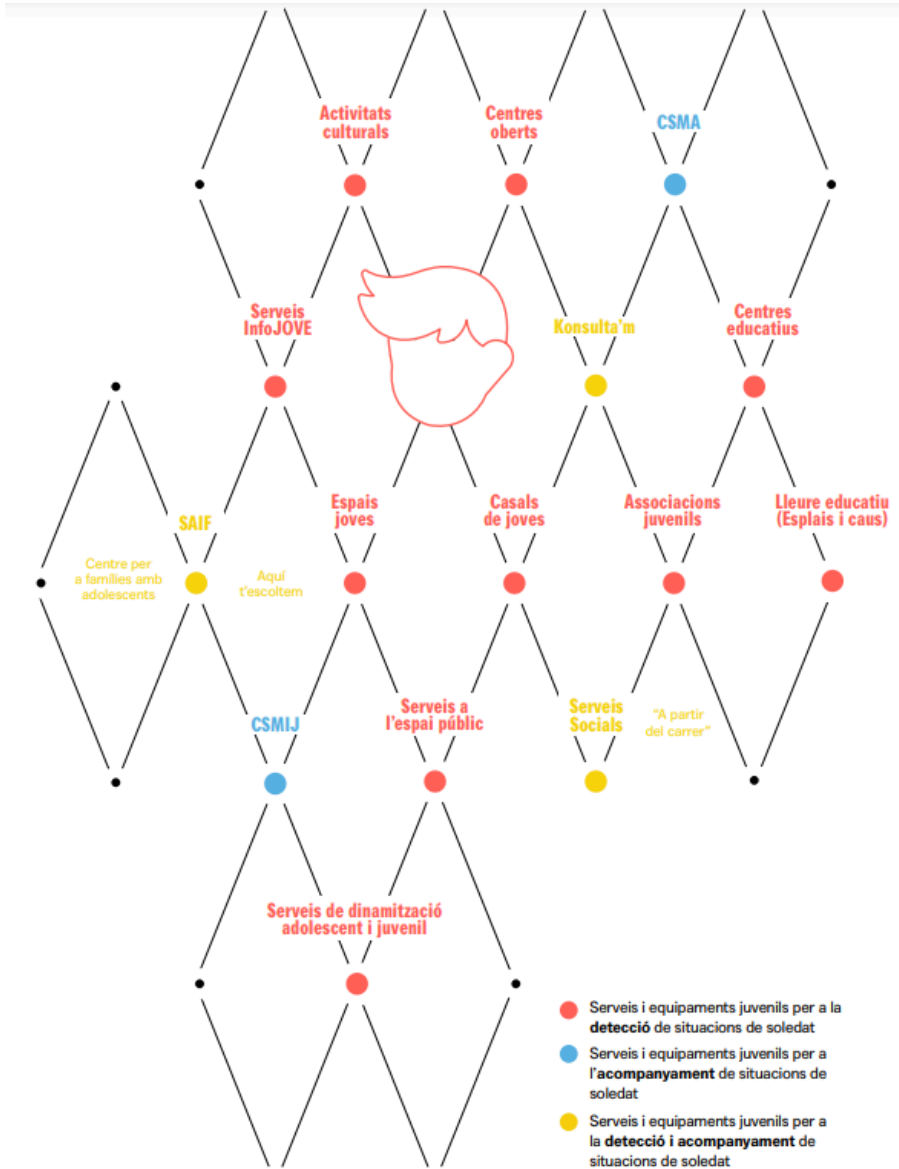
Els punts "Aquí t'escoltem" (ATE) i el Centre per a Famílies amb Adolescents formen part del Servei per a Adolescents i Famílies (SAIF) i es troben en els equipaments de referència de tots els districtes de la ciutat de Barcelona. D'aquesta manera, els adolescents arriben a aquest servei per recomanació d'amics o de professorat, de forma directa o bé, per derivacions d'altres serveis municipals. Aquests punts actuen a partir de tallers i atencions grupals temàtiques vinculades al benestar emocional, s'executen dinàmiques que motiven als adolescents a identificar quines són les seves necessitats i que siguin capaços d'expressar-ho i, al mateix temps, ofereixen un servei d'atenció i orientació individual i confidencial.

Per altra banda, la Creu Roja disposa d'un servei de suport gratuït anomenat *Te Acompanya*, el qual ofereix informació, orientació i acompanyament per fer front a la soledat no desitjada i l'aïllament social aportant a les persones que la pateixen eines per tal que puguin millorar la seva situació de forma individualitzada.

A escala municipal, també es comencen a prendre mesures al respecte, sent l'Ajuntament de Barcelona pioner en tractar de buscar solucions, impulsant el 2018 una Estratègia Municipal per lluitar contra la soledat (García, 2021). En aquest document, recull un esquema gràfic de diferents recursos i serveis de l'entorn que treballen per fer front a la soledat. Alguns d'aquests recursos són equipaments i serveis juvenils que poden detectar casos de soledat amb adolescents i joves, d'altres tenen una funció més d'acompanyament i seguiment d'aquestes situacions i també hi ha serveis i programes que presenten ambdues finalitats.

Figura 4

Recull gràfic dels diferents recursos i serveis de l'entorn d'atenció directa amb adolescents i joves.



Nota. El gràfic representa un recull de diferents recursos i serveis de l'entorn amb qui l'Ajuntament de Barcelona pot crear aliances per fer front a la soledat. Adaptat de la *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat* (p. 53), de Soler et al., 2021, Ajuntament de Barcelona.

Pérez et al. (2022) afirma en la seva recerca que des de diferents comunitats s'estan desenvolupant intervencions dirigides a reduir la soledat, habitualment adreçades a persones grans, però també a l'adolescència i col·lectius amb problemes de salut

mental. L'Ajuntament de Barcelona proposa diferents programes en aquesta direcció, els quals s'emmarquen en les anomenades "prescripcions socials", un conjunt d'activitats de diferent tipus, per exemple, tallers artístics, activitats físiques, tasques de botànica i jardineria, voluntariats, oportunitats educatives, etc., les quals van adreçades a donar suport a persones que presenten diferents condicions, patologies i, de forma general, a persones que presenten situacions de vulnerabilitat o aïllament.

Aquest recull d'intervencions tenen com a objectiu primordial oferir a les persones que ho necessitin l'accés a relacions socials significatives que proporcionin el suport social que els manca. Pérez et al. (2022) també fa referència a altres vies d'actuació dirigides a millorar les habilitats d'autoregulació com és en el cas de les intervencions psicoterapèutiques, atès que aquestes tenen un rol de pont entre la soledat i les conductes de risc per a la salut, i potenciar les propostes orientades a disminuir l'estigma associat als trastorns mentals.

Donat el risc de mortalitat i de malalties de causa cardio-cerebrovascular vinculat a la soledat no desitjada, alguns països ja consideren aquest tema com un greu problema de salut pública (Flichtentrei, 2018). Diferents països ja treballen a nivell executiu en aquesta problemàtica, com al Regne Unit, on han creat el Ministeri de la Soledat (2018). Per altra banda, la Junta d'Andalusia, de la mateixa manera que altres Comunitats Autònomes, estan començant a reaccionar, aquesta va informar el 2019 que elaboraria un estudi sobre la soledat no desitjada per conèixer la situació, les tipologies i crear un mapa de la soledat en Andalusia.

L'informe presentat per Ruiz et al. (2023) planteja un seguit de recomanacions orientades a millorar la prevenció, la detecció i la intervenció amb casos de soledat no desitjada en l'adolescència i la joventut:

- **Afavorir l'educació emocional i la inclusivitat en tota l'etapa educativa com a mesura preventiva i de detecció precoç de la soledat.** La soledat ha de ser abordada de forma integral, fomentant l'orientació educativa i atenent a perfils minoritaris que puguin patir discriminació o soledat no desitjada per motius d'origen, de classe social, d'identitat, d'orientació sexual, etc.
- **Protegir la salut mental a l'etapa de l'adolescència i la joventut,** enfortint els sistemes de protecció i d'alerta precoç vinculats a la salut mental.
- **Fomentar les relacions socials a través de l'oci saludable,** creant espais d'interacció social o reforçant el finançament de les activitats culturals i d'oci ja existents.

- **Desenvolupar serveis d'atenció juvenil orientats a reduir la soledat**, impulsant els serveis d'informació, creant facilitadors de relacions socials o oferint serveis d'acompanyament per a les transicions vitals.
- **Fomentar la participació juvenil.** És fonamental promoure la participació d'adolescents i joves en el disseny i execució de polítiques de soledat, així com facilitar a nivell administratiu l'accés de les organitzacions juvenils als recursos.
- **Integrar, reforçar i estructurar l'ecosistema institucional** d'entitats en el terreny públic, privat i social que ja realitza actuacions rellevants per reduir els casos de soledat no desitjada en aquesta etapa vital.
- **Reforçar les polítiques educatives, d'ocupació i d'inclusió social**, donat que aquestes tenen un efecte significatiu sobre la soledat no desitjada. Això implica reforçar el personal educatiu per millorar la qualitat de l'educació juntament amb l'equitat educativa i els nivells d'èxit acadèmic, o reforçar i adaptar les polítiques actives d'ocupació a la joventut.

5.7. Impacte en la salut física i mental dels adolescents

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la soledat no desitjada com un dels majors riscos pel deteriorament de la salut física i mental i cada vegada hi ha més estudis que reconeixen aquesta interconnexió. La soledat s'ha vinculat amb diversos problemes de salut mental, el més habitual dels quals fa referència al trastorn depressiu major, un problema que afecta més de tres cents milions de persones a escala mundial segons l'Organització Mundial de la Salut. La soledat també està relacionada amb el problema de la conducta suïcida, la causa principal de mort evitable, responsable de l'1,8% de la mortalitat global (OMS, 2022).

Per altra banda, la soledat s'ha associat amb trastorns de l'alimentació, trastorns d'ansietat i de la son (Beutel et al., 2017; Mann et al., 2017). Pérez et al. (2022) remarca en la seva recerca que és rellevant ser conscient que els efectes de la soledat no es limiten únicament a l'espectre de la salut mental, sinó que també hi ha evidències que mostren el seu impacte en la salut física.

Des de l'informe impulsat per l'Observatori Estatal de la Soledat No Desitjada de la *Fundación ONCE*, està demostrat que la soledat i la tristesa en estat crònic accelera l'envelliment, convertint-se en un factor de risc per a l'aparició primerenca de malalties cròniques. A llarg termini, aquestes conseqüències també poden suposar un deteriorament cognitiu, poden afectar els hàbits d'autocura, d'alimentació saludable i de gestió del temps, poden augmentar el risc de patir patologies físiques, com és la

hipertensió i les malalties cardiovasculars i, en general, poden generar més estrès i un deteriorament complet del benestar psicològic.

La investigació de Wang i col·laboradors (2018) va comprovar que existeixen evidències empíriques que indiquen que la soledat i la manca de suport social s'associen amb pitjor simptomatologia, pronòstic i capacitat funcional en persones amb depressió, trastorn bipolar i trastorns d'ansietat. Alhora, el suport social és considerat com una variable essencial per a la qualitat de vida i el funcionament social de les persones amb esquizofrènia, pel fet que percebre un alt nivell de suport social pot incrementar notablement ambdues variables a mitjà o llarg termini en comparació amb persones amb la mateixa patologia però amb un nivell baix de suport social percebut.

D'acord amb Flichtentrei (2018), hi ha evidències en relació amb el fet que la soledat disminueix l'efectivitat de la son, la somnolència diurna o la fatiga crònica. Per altra banda, indica la relació entre la influència de l'aïllament social objectiu i subjectiu amb el risc de mortalitat. A més, alguns investigadors com Richard et al. (2017) han observat que les persones que se senten soles presenten menys habilitats d'autoregulació i, com a conseqüència, tenen més tendència a dur a terme conductes de risc per a la salut com consumir alcohol, tabac i drogues, o no fer activitat física, per tant, el fet de portar un estil de vida no saludable implica tenir més risc de patir problemes de salut mental i física.

Per altra banda, considero rellevant mostrar el següent paràgraf, el qual pertany al capítol vint-i-vuit anomenat *Clínica de la soledad: aburrimiento, estrés y depresión*, del llibre *La soledad*, escrit per Enrique Anrubia l'any 2018 (p. 222). Aquest fragment fa èmfasi a alguns dels símptomes més destacats que la soledat produeix, a més de posar en relació conceptes i aspectes analitzats prèviament.

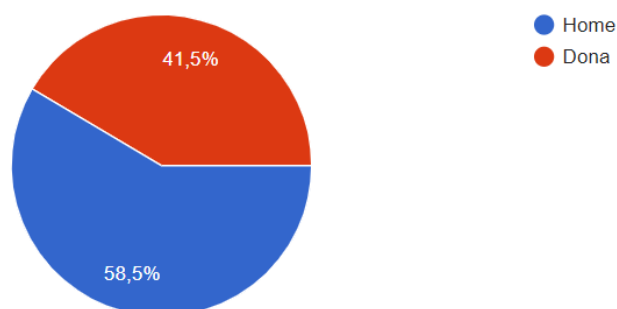
Resulta que la soledad, antes que aburrimiento, aunque también, provoca estrés, el cual es un síntoma antes que una causa. El estrés incluye, entre sus síntomas somáticos, aceleración y aumento inusual del ritmo cardíaco en estado de reposo, de la presión sanguínea y la actividad respiratoria. En un bucle no muy discernido, la misma etiología somática puede causar síntomas afectivos como tristeza, frustración, ira, ansiedad, depresión, etc. Pero los mismos estados emocionales, según la Asociación Española de Psicología, [...] pueden, además, causar síntomas psicósomáticos como fatiga, insomnio, temblores o dolores no relacionados anatómicamente con trauma alguno, como pueden ser dolores en el pecho, cervicales, etc (Anrubia, 2018, p. 222).

6. DESCRIPCIÓ DELS RESULTATS

En primer lloc, fent referència a l'instrument de recollida d'informació quantitatiu, en aquest cas, el qüestionari en el qual han participat un total de cinquanta-dos adolescents d'entre dotze i divuit anys, exposaré a continuació els resultats obtinguts més rellevants d'aquesta eina. Per tal de situar-nos en context, he considerat útil plasmar algunes dades inicials amb l'objectiu d'aproximar-nos al perfil dels participants. Els gràfics presentats a continuació representen la divisió dels adolescents per gènere i edat.

Figura 5

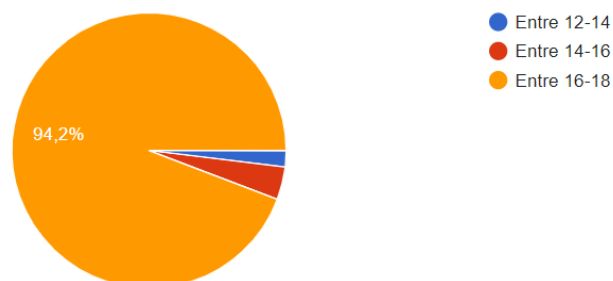
Gràfic de la divisió dels participants per gènere



Nota. El gràfic representa la divisió dels participants per gènere. Adaptat de *Google Formularis*, 2023, Google Drive.

Figura 6

Gràfic de la divisió dels participants per edat



Nota. El gràfic representa la classificació dels participants per edat. Adaptat de *Google Formularis*, 2023, Google Drive.

Tal com podem observar en ambdós gràfics, una mica més de la meitat dels participants són homes, representant un 58,5% i, la resta són dones, representant un 41,5% del total. Per altra banda, és notori que quasi el total dels participants tenen entre setze i divuit anys, representant un 94,2% dels enquestats, mentre que només tres participants tenen entre dotze i setze anys.

Entrant en el cos del qüestionari, hi ha una qüestió que fa referència a descriure com han viscut els participants l'etapa de l'adolescència en tres paraules. De les trenta-tres respostes obtingudes en aquest apartat, vull destacar conceptes com: complicada, canvis, ansietat, estrès, difícil, rara, diferent, incertesa, tristesa, agitada, esgotant, intensa, emocions, frustrant, aïllament, agredolça, dura, angoixant, confosa, insatisfet, descobriment i, per acabar, una de les respostes que m'ha deixat més sorpresa ha estat: aprenent de la soledat.

Aquests són conceptes molt diversos, encara que no tots han estat negatius, molts participants han definit aquesta etapa amb conceptes com: alegria, família, amics, divertida, agradable, formativa, feliç, sense preocupacions, treballadora, memorable, increïble, bonica, extraordinària, emocionant.

És evident que cada adolescent viu aquesta etapa de forma completament diferent i això pot tenir un gran conjunt de raons al darrere, des de motius familiars, problemes amb el grup d'amistats o amb la parella, dificultats en els estudis fins a motius derivats a l'exclusió social o fins i tot, a l'aïllament social.

La següent pregunta se centrava a descriure què és la soledat, de la qual he obtingut quaranta-cinc respostes, també bastant diverses i interessants. Molts dels participants han coincidit en el fet que la soledat implica no tenir a ningú o sentir que no pots comptar amb ningú per parlar o relacionar-te. Tanmateix, alguns participants han sabut diferenciar la soledat no desitjada de la que sí que és desitjada, així com han identificat el concepte com a sentiment subjectiu, no només a conseqüència de certes causes externes o personals. Algunes de les respostes que destaco són les següents:

Un moment de tranquil·litat, que estàs amb tu mateix.

La soledat és quan sents que estàs sol, que no tens a ningú en qui confiar.

Estar sol, volent o no, però estar sense ningú o sentir-se sense ningú.

L'estat mental en què, tenint gent al voltant que consideris propera o no, sentir un buit i una necessitat socioemocional constant que ningú pot omplir.

Sentir-se sol, no necessàriament estar-ho.

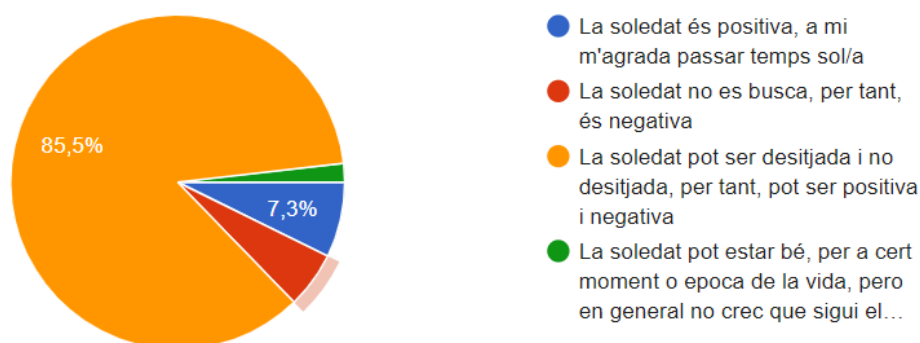
Estat / emoció que serveix per conèixer-te a tu mateix.

Es algo que no todo el mundo conoce y no llega a experimentar a lo largo del tiempo por el miedo a estar solos, la soledad es algo por donde creo que todos deberíamos pasar ya que te hace ver las cosas de otra forma y ayuda mucho a cambiar mentalmente.

Seguidament, hi ha una qüestió vinculada amb la percepció que tenen els i les adolescents amb la soledat. El gràfic que afegiré a continuació representa les diferents percepcions que tenen els adolescents envers el concepte de la soledat.

Figura 7

Gràfic de la qüestió: Quina percepció tens de la soledat?



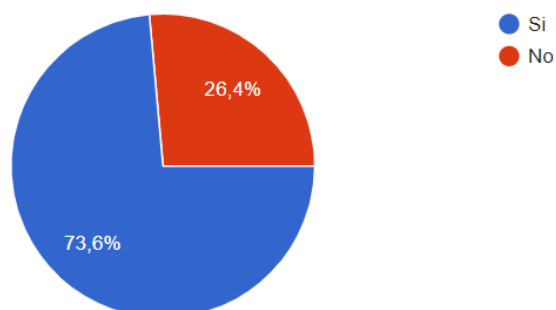
Nota. El gràfic representa les diferents percepcions en relació amb el concepte de soledat. Adaptat de *Google Formularis*, 2023, Google Drive.

És evident que els mateixos adolescents, en aquest cas, un 85,5% dels participants, són conscients que la soledat pot tenir diferents maneres de veure's, pot ser desitjada i no desitjada, per tant, estan d'acord en el fet que la soledat buscada pot aportar beneficis pel nostre benestar personal i per a la nostra salut mental. Destaco també que quatre participants, representant un 7,3% del total, han afirmat que la soledat per a ells és positiva, basant-se la seva percepció en la necessitat de passar temps amb un mateix.

Per altra banda, els participants han respost en relació amb si creuen que la soledat no desitjada en adolescents és un fenomen que està augmentant en la nostra societat. Un 73,6% dels participants han respost que sí, mentre que un 26,4% opina que no, dades que es poden observar en el següent gràfic:

Figura 8

Gràfic de la qüestió: *Creus que el fenomen de la soledat no desitjada en adolescents està augmentant en la nostra societat?*



Nota. El gràfic representa la diferència entre ambdues respostes en relació amb l'augment del fenomen de la soledat no desitjada en adolescents. Adaptat de *Google Forms*, 2023, Google Drive.

Pel que fa a les justificacions d'aquesta resposta prèvia, de les quals he obtingut setze, són també bastant diverses i ben argumentades. Quasi totes les respostes dels participants van associades a la dimensió tecnològica, ja que aquests han coincidit en la idea de les xarxes socials i les noves tecnologies com a recursos perjudicials per als adolescents. Algunes de les respostes més destacades són les següents:

Crec que sí, que està augmentant degut a les xarxes, ja que actualment si no penses o actues com la societat et diu acabes sent reprimít, per tant, quedant-te sol

A la nova societat amb les tecnologies s'ha perdut la costum de socialitzar i quedar amb els amics.

Crec que el tema xarxes i noves tecnologies està sent perjudicial pels adolescents.

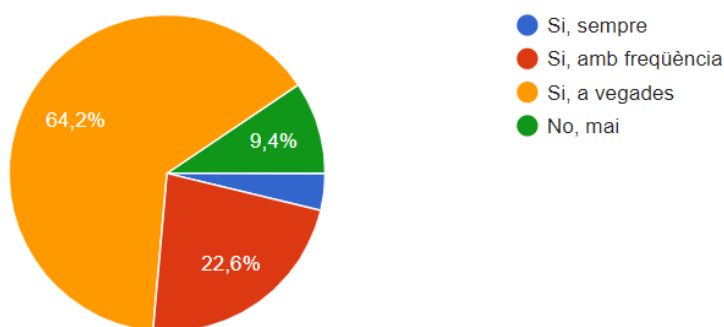
A més d'aquestes opinions, altres participants han incidit en aspectes rellevants com el fet de ser diferent de la resta com a motiu de la soledat, la baixa autoestima, la pressió social, la superficialitat en les relacions i els prejudicis de valor abans de conèixer a les persones, els quals actuen com a factors de risc de la soledat no desitjada en adolescents.

Unes dades que també considero rellevants fan referència al fet si els participants s'han sentit sols en algun moment de la seva vida. De cinquanta-dues persones enquestades en total, trenta-quatre han respost "Sí, a vegades" a aquesta qüestió,

representant un 64,2% dels participants, mentre que dotze d'aquests, és a dir, un 22,6%, han respost "Sí, amb freqüència". Aquestes dades es poden veure reflectides en el següent gràfic:

Figura 9

Gràfic de la qüestió: *Et sents o t'has sentit sol/a en algun moment?*



Nota. El gràfic representa la quantitat de participants que se senten o s'han sentit sols en algun moment de la seva vida. Adaptat de *Google Forms*, 2023, Google Drive.

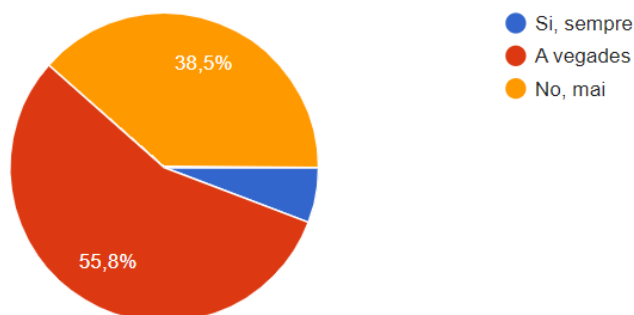
Seguit d'això, hi ha una qüestió que està estretament vinculada a l'anterior, ja que pretén conèixer si els participants, quan els sorgeix una inquietud, motivació o preocupació, si ho poden parlar en plena confiança amb algú. La gran majoria, en aquest cas, un 80,8% dels participants han respost "Sí", fent referència a la seva família, amics, parella, companys de classe i psicòleg com a persones de confiança, però, en canvi, un 19,2% dels participants han respost "No".

Una altra qüestió relacionada amb una de les meves categories d'anàlisi del treball de recerca, en aquest cas, la dimensió sociosanitària, se centra a conèixer l'opinió dels participants envers la pandèmia i el confinament causat per la Covid-19 i identificat com a factor de risc de la problemàtica de la soledat no desitjada en adolescents. Més de la meitat dels participants, representant un 73,6% del total, han respost "Sí", mentre que un 26,4% dels participants no consideren que aquesta crisi sociosanitària hagi actuat com a detonant del fenomen de la soledat no desitjada. Algunes argumentacions en relació amb aquesta pregunta van relacionades amb el fet d'estar aïllats a casa i, a conseqüència d'això, perdre la comunicació amb els altres, perdre habilitats socials, tenir més dificultats en les nostres relacions, perjudicis en l'estat d'ànim dels adolescents i l'ús en excés de les noves tecnologies.

Per altra banda, he plantejat una qüestió vinculada amb la sensació de sentir-se acompanyat i valorat quan es dedica temps a les xarxes socials, aspecte que té a veure també amb la dimensió tecnològica, és a dir, amb la influència de l'ús de les xarxes socials. En el següent gràfic, es poden observar les diferents respostes obtingudes per part dels adolescents enquestats:

Figura 10

Gràfic de la qüestió: *Et sents acompanyat/da i valorat/da quan dediques el teu temps a les xarxes socials?*



Nota. El gràfic representa les diferents respostes dels participants en relació amb el sentiment d'acompanyament i valoració durant l'ús de les xarxes socials. Adaptat de *Google Forms, 2023, Google Drive.*

Més de la meitat dels participants del qüestionari, representant un 55,8% del total, han respost "A vegades", a diferència de la resta de participants, en aquest cas, un 38,5% que han respost "No, mai". Les persones que han respost "A vegades" han argumentat la seva posició afegint que poden parlar dels seus problemes amb els seus amics mitjançant les xarxes socials, que se senten acompanyats quan comparteixen vídeos i parlen amb algú o per exemple, que reben comentaris positius a través d'aquestes. En canvi, hi ha participants que exposen la seva idea des d'un punt de vista diferent. N'hi ha que opinen que les xarxes socials generen una gran dependència en els adolescents, d'altres que fan servir les xarxes socials simplement com a eina d'entreteniment i d'oci i no, com a necessitat, i d'altres que opinen que allò que succeeix en una pantalla no és el món real.

Seguit d'això, hi ha una qüestió centrada en el fet de si la soledat no desitjada pot tenir un impacte negatiu en la salut mental dels adolescents. En aquest sentit, un 98,1% dels participants han respost "Sí". En una de les preguntes amb possibilitat de

resposta múltiple, en aquest cas, vinculada a la dimensió física i mental, a més de les conseqüències que poden aparèixer a raó de la soledat no desitjada, molts dels participants han coincidit en la seva resposta. Un 51% d'aquests ha seleccionat com a conseqüència a escala mental i psicològica, conceptes com: ansietat, estat depressiu, tristesa, estrès, aïllament social i deteriorament cognitiu. La resta d'adolescents han seleccionat alguns d'aquests conceptes per separat, mentre que altres han afegit de nous: autolesions, problemes per relacionar-se, canvi d'actituds i pèrdua de la personalitat.

Pel que fa a la dimensió social, he plantejat una qüestió que pretén conèixer l'opinió dels participants en el fet si pensen que s'està donant prou suport als adolescents per fer front a la soledat no desitjada des de professions com l'educació, l'educació social o la psicologia. Un 36,5% dels participants han respost "Sí", mentre que un 40,4% opinen que no se li dona prou importància a aquesta problemàtica. Altres adolescents han decidit argumentar la resposta d'una manera diferent, alguns opinen que sí que se li dona importància, però que no hi ha suficients recursos per combatre la soledat, altres pensen que, per part del psicòleg sí que s'està donant suport, però que des dels altres àmbits com la docència, no el suficient i d'altres, que pensen que cal millorar en molts aspectes per treballar en aquesta situació atorgant-li la importància que mereix.

En segon pla, centrant-nos en els instruments de recollida d'informació de caràcter més qualitatiu, en aquest cas, les entrevistes dirigides a cinc professionals de l'àmbit social i sanitari, a dos joves en actiu i a quatre adolescents d'entre dotze i divuit anys, exposaré una breu introducció de cadascuna de les persones involucrades a l'estudi. Les respostes més rellevants obtingudes a les entrevistes, reflectides també a l'Annex 4, seran analitzades i interrelacionades amb l'estat de la qüestió i el qüestionari presentat prèviament, a l'apartat final anomenat *Anàlisi i discussió de resultats*.

Principalment, la primera professional que he entrevistat és titulada en Psicologia, a més de comptar amb formacions post universitàries vinculades amb aquest àmbit. Té experiència laboral en atenció a adults, en prevenció municipal a l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú com a tècnica en drogodependències, i en un centre de tractament de drogues. Actualment, fa dos anys que treballa com a psicòloga infanto juvenil amb noies adolescents tutelades d'entre dotze i divuit anys al CREI Can Rubió, encarregant-se de la prevenció de conductes de risc, de l'autocura i de la teràpia individual amb les adolescents.

La segona professional es va titular primer al grau superior d'Integració Social, després del qual va començar el seu primer contacte amb la primera infància i l'adolescència

en un centre obert. Seguit d'això, es va titular en Educació Social, va començar a treballar en un centre d'acollida amb menors no acompanyats durant quatre anys, després va passar a treballar a un CRAE a Barcelona i finalment, va acabar treballant al CREI, amb experiència tant a Can Rubió com a Castanyers. La següent professional és també Educadora Social del Centre Residencial d'Educació Intensiva (CREI) Can Rubió, porta trenta-cinc anys d'experiència en aquesta professió, encara que té titulació universitària en Geografia i Història a la Universitat de Salamanca.

La quarta professional entrevistada és una psiquiatra infantojuvenil que treballa a l'Hospital Sant Joan de Déu, específicament, a un equip guia. Un equip guia es dirigeix a persones d'entre dotze i vint-i-cinc anys que tenen problemes de salut mental o addiccions i que els hi costa molt vincular-se, o bé perquè no tenen percepció de millora d'altres llocs als quals han anat o perquè no volen anar. Aquest equip pertany a Sant Joan de Déu d'Esplugues, un hospital infantojuvenil, però l'equip cobreix molt territori, tota la zona de l'àrea metropolitana sud. Aquest equip és format per una psiquiatra, una psicòloga, una educadora social, un treballador social i un infermer.

L'última professional entrevistada és psicòloga, psicopedagoga i educadora social, a més de treballar a la Facultat com a docent i com a Educadora Social en una Fundació de suport a persones amb problemàtiques de salut mental. Treballa sobretot amb el col·lectiu d'adults i fa quatre anys que com a Educadora Social.

Pel que fa als joves, el primer d'aquests té vint-i-nou anys, està titulat en Enginyeria Informàtica i treballa com a enginyer de software front end programant. Fa cinc anys que es va treure el títol i des de llavors ha estat treballant com a enginyer fins ara. El segon jove participant té vint-i-set anys, la seva titulació més recent és el Batxillerat en humanitats (2019) i actualment, fa sis anys que treballa a l'empresa Leroy Merlin en reposició logística de nit a la secció de jardineria.

Quant a les adolescents entrevistades, la primera d'aquestes té disset anys i actualment està cursant primer de Batxillerat Social, per tant, els seus estudis finalitzats més recents és quart de l'ESO. Alhora, compagina els estudis amb una feina a jornada parcial, treballa els caps de setmana i els festius en un forn, al Panet. Després de Batxillerat, té pensat fer la selectivitat i fer un doble grau de dret i criminologia a la Universitat de Barcelona (UB).

Les adolescents que introduiré a continuació són adolescents que resideixen al Centre Residencial d'Educació Intensiva (CREI) Can Rubió. La primera d'aquestes té disset anys i mentre resideix en aquest centre, alhora s'està formant en una Escola d'Adults

per obtenir el títol de l'ESO. La segona adolescent té setze anys i resideix a centres residencials de protecció des dels tres anys, va començar una formació de grau mitjà en Atenció a Persones en Situació de Dependència, però ho va deixar per falta de motivació, ara està rebent orientació des d'un recurs d'Esparreguera.

Finalment, l'última adolescent té quinze anys i, en comparació a aquestes adolescents, és la que menys temps ha residit en centres residencials de protecció, exactament, deu mesos i dinou dies. Tanmateix, ha començat a assistir a un Institut del municipi, ja que els continguts oferts al mateix centre eren de baix nivell per a les seves capacitats, per tant, li han donat aquesta oportunitat perquè també pugui adquirir habilitats socials i socialitzar amb el grup d'iguals.

Després d'haver realitzat i analitzat les entrevistes, i d'haver tingut presents les categories d'anàlisi establertes a l'inici del treball, ha sorgit una categoria nova, ja que el meu treball, principalment, se centrava en la soledat no desitjada en adolescents en general, però, després d'haver conegut les experiències de les adolescents tutelades i ser conscient que és una realitat completament diferent de la dels adolescents que no pateixen aquesta situació, he considerat rellevant afegir, en aquest cas, la dimensió residencial.

7. ANÀLISI I DISCUSSIÓ DELS RESULTATS

En aquest apartat final, principalment, posaré en relació els resultats obtinguts a la primera eina analitzada, el qüestionari, amb l'estat de la qüestió, és a dir, amb les evidències teòriques, els articles, les notícies i les investigacions de diferents autors experts en aquest fenomen social.

La soledat implica una percepció subjectiva d'aïllament (García, 2021). Fins ara, la soledat s'ha estat associant amb l'aïllament social objectiu, la depressió, la introversió o les habilitats socials deficientes. No obstant això, existeixen molts estudis que han demostrat que aquestes caracteritzacions són incorrectes, i que la soledat és una condició única en la qual un individu es percep a ell mateix socialment aïllat, inclús tenint a persones al seu voltant (Cacioppo, 2018).

Aquesta evidència recollida a l'estat de la qüestió genera una manera de definir el concepte de la soledat no desitjada diferent d'algunes de les quals han exposat els adolescents participants del qüestionari. Alguns d'aquests exposaven que aquest concepte implica estar sol, sense amics o quan no volem estar acompanyats, tanmateix, la correcta caracterització és el sentiment subjectiu que presenten García (2021) i Cacioppo (2018).

Posant èmfasi a la crisi sociosanitària produïda per la Covid-19, Escapa (2020) remarca que els infants i adolescents conformen una població especialment vulnerable a les crisis sociosanitàries i, d'acord amb Paricio i Pando (2020) els efectes de la pandèmia han repercutit negativament en el seu desenvolupament i benestar físic i emocional.

També, Paricio i Pando (2020) fan referència a les implicacions socials i sanitàries que interrompien el procés d'escolarització dels infants i adolescents, els períodes no lectius s'associen amb un menor nivell educatiu, menor activitat física, pèrdua del joc amb el grup d'iguals, major aïllament social, etc. En situació de confinament, aquests mals hàbits es veuen potenciats per motius sobreafegits com és tenir impediments per fer activitats a l'exterior, un major ús de dispositius electrònics amb pantalles o una gestió inadequada de l'estrès.

La majoria dels adolescents involucrats en el qüestionari, davant de la pregunta relacionada amb l'augment de la soledat no desitjada causat per la pandèmia i les mesures de confinament de la Covid-19, estan d'acord en el fet que, durant tot el temps que van haver d'estar tancats a casa, ara noten que els ha costat reprendre

l'estil de vida, mantenir les relacions amb el grup d'iguals o tenir dificultats de comunicació en aquestes, van dedicar més temps a l'ús de les noves tecnologies i, com a punt rellevant, no han pogut obtenir o desenvolupar habilitats socials, necessàries en aquesta etapa vital pel fet de no haver estat en contacte amb el grup d'iguals durant tants mesos.

Per altra banda, Escapa (2023) remarca que la soledat no desitjada és un problema global de les societats actuals, causada per l'increment de l'individualisme i l'expansió en l'ús de les tecnologies. Això pot afectar a qualsevol persona, però en el cas de les persones adolescents, la solució no es tracta d'ampliar el nombre de relacions, cal aprofundir en les relacions, que aquestes siguin de qualitat, que generin confiança i hi hagi compromís en aquestes. Per sort, els adolescents que han respost el qüestionari plantejat, semblen ser conscients dels riscos de les xarxes socials, així com de l'addicció que pot generar, a més d'afirmar que fan servir aquestes com a mitjà d'entreteniment i oci, i no com una necessitat diària.

En relació amb les bones pràctiques que es porten a terme per combatre la soledat no desitjada en adolescents, Viñas et. al. (2022) tracten en el seu estudi com un servei s'ha posicionat com un agent clau per donar resposta als malestars emocionals i a les situacions de soledat derivades de la Covid-19 entre els adolescents a la ciutat de Barcelona a través de l'atenció grupal i l'assessorament individual. Principalment, els punts "Aquí t'escoltem" (ATE) i el Centre per a Famílies amb Adolescents es troben en els equipaments de referència de la ciutat de Barcelona. Els adolescents arriben a aquest servei per recomanació d'amics o de professorat o bé, per derivacions. Aquests punts actuen a partir de tallers i atencions grupals, dinàmiques per identificar les necessitats dels adolescents i que aquests siguin capaços d'expressar-ho i, al mateix temps, ofereixen un servei d'atenció i orientació individual i confidencial.

Aquests aspectes els relaciono amb les respostes obtingudes a l'última qüestió del formulari, ja que molts dels adolescents participants plantejaven com a proposta de millora el fet de potenciar les xerrades, les dinàmiques informatives i dinàmiques de grup a les quals els adolescents puguin conèixer tots aquests serveis i recursos disponibles al territori, a més de rebre suport i atenció personalitzada tenint en compte cada perfil i cada necessitat. Per altra banda, la Creu Roja disposa d'un servei de suport gratuït anomenat *Te Acompanya*, el qual ofereix informació, orientació i acompanyament per fer front a la soledat no desitjada i l'aïllament social aportant a les persones que la pateixen eines per tal que puguin millorar la seva situació de forma individualitzada.

Finalment, centrant-nos en la relació que presenta la soledat no desitjada i la salut de les persones, des de l'informe impulsat per l'Observatori Estatal de la Soledat No Desitjada de la *Fundación ONCE*, està demostrat que la soledat i la tristesa en estat crònic accelera l'envelliment, convertint-se en un factor de risc per a l'aparició primerenca de malalties cròniques. A llarg termini, aquestes conseqüències també poden suposar un deteriorament cognitiu, poden afectar els hàbits d'autocura, d'alimentació saludable i de gestió del temps, poden augmentar el risc de patir patologies físiques, com és la hipertensió i les malalties cardiovasculars i, en general, poden generar més estrès i un deteriorament complet del benestar psicològic.

En aquest sentit, alguns adolescents participants s'aproximen a aquesta evidència, ja que alguns d'aquests defensen que la salut física i mental de les persones és un aspecte fonamental i que si aquesta no es troba en plenes condicions, et pot condicionar de forma negativa i portar a situacions difícils o situacions no desitjades com hem vist a l'estudi de la *Fundación ONCE*. A més a més, aquests adolescents també plantegen respostes vinculades a aquesta idea, com a conseqüències a escala mental que poden aparèixer a causa de la soledat, aquests marquen conceptes com: ansietat, estat depressiu, tristesa, estrès, aïllament social, malalties neurodegeneratives i deteriorament cognitiu.

Després d'haver connectat aquestes dues referències, el següent pas se centra a relacionar les respostes adquirides a la segona eina analitzada, les entrevistes, amb l'estat de la qüestió, és a dir, amb les evidències teòriques, els articles, les notícies i les investigacions de diferents autors experts en aquest fenomen social. Primer, em basaré en els resultats obtinguts per part de les professionals de l'àmbit social, sanitari i de la salut mental.

Davant de la qüestió de la pandèmia de la Covid-19 i les repercussions que aquesta ha provocat, concretament, als adolescents, les cinc professionals presenten idees bastant rellevants i interrelacionades. Les tres primeres professionals entrevistades treballen al mateix centre residencial, malgrat això, cadascuna d'aquestes plasma idees diferents, però vinculades entre si.

La psicòloga (P1) fa referència, com a conseqüències principals del confinament provocat per aquesta crisi sociosanitària, a l'augment del consum i de l'ús de xarxes socials, a més de la recerca de relacions socials inadequades, de poca qualitat que són generades pel sentiment que presenta la soledat no desitjada de "ningú m'estima" i se suma a la necessitat de buscar a algú, a qualsevol desconegut, que et cobreixi aquesta mancança.

En segon lloc, una de les educadores socials (P2) del centre expressa que el confinament va causar una privació de viure una vida normalitzada a més de sumar-se el fet d'estar institucionalitzat, afegeix que és on tens relacions d'una altra manera, com estàs privat de socialitzar amb el món exterior, et veus obligat a relacionar-te amb persones amb les mateixes problemàtiques que tu o pitjors. La socialització amb el món d'exterior és vital per a l'etapa de l'adolescència.

A diferència dels plantejaments anteriors, l'altra educadora social (P3) del centre afirma que el confinament es va basar en una etapa d'acceptació de tot, una bona etapa perquè, com es trobaven tant els professionals com les adolescents en el mateix lloc, tancats en una "bombolla", no va haver-hi conflictes entre ells.

Seguit d'això, la psiquiatra infantojuvenil (P4) expressa que durant l'etapa de confinament absolut, va ser molt notori l'augment de problemes, situacions de crisi i d'angoixa dels adolescents, va ser quan més ho van manifestar. Després, a l'etapa que ella considera com "postpandèmia", també es van trobar amb un augment considerable dels trastorns de conducta alimentària, de conductes autolesives, d'intents de suïcidi, va augmentar tot i era molt més freqüent que mai.

Finalment, l'última professional entrevistada (P5) també coincideix en l'aspecte que el confinament va causar un gran impacte sobre la salut mental dels adolescents i joves, a més d'afirmar que va haver-hi un col·lapse desmesurat als recursos infantojuvenils i als hospitals. També, fa referència al fet que la pandèmia va provocar més sentiments de soledat, sobretot per la falta d'intercomunicació amb el grup d'iguals i, per altra banda, els adolescents que just començaven a sortir, a relacionar-se, van haver de resoldre aquesta limitació a través de les xarxes socials. No ens oblidem dels joves en situació de vulnerabilitat que no tenien accés a les tecnologies, per tant, tenien problemes d'interrelació i patien un notori agreujament en la salut mental.

Tot això se suma, coincidint també amb la idea de la psiquiatra (P4), a l'augment d'intents de suïcidi, d'autolesions, de trastorns de conducta alimentària en extrem, de problemes d'agressivitat amb familiars, etc. No obstant això, el tractament es basava a l'aïllament per si podies tenir el virus de la Covid-19, fet que generava més problemes en la salut mental dels adolescents i va acabar sent una situació completament insostenible. A més, el confinament en si, ha deixat una gran empremta en les nostres vides, la qual es manté en el temps i els adolescents es continuen limitant a fer servir les xarxes socials per comunicar-se, el que s'anomena addicció sense consum, a part dels que si que van afegir-ne el consum.

Davant d'això, Paricio i Pando (2020) valoren, de forma rellevant, l'impacte que ha generat un ambient altament estressant com és en el cas de la pandèmia sobre la salut mental dels infants i adolescents. Els autors destaquen que els factors de risc que ha suposat aquesta crisi poden agreujar l'evolució i el pronòstic d'alguns trastorns mentals com ha passat en els casos dels trastorns de conducta, trastorns de conducta alimentària, etc.

Els mateixos autors remarquen que l'aïllament social del grup d'iguals s'associa a sentiments de soledat i frustració; especialment a les etapes d'infància i adolescència, quan l'individu busca i necessita la interacció amb iguals pel seu adequat desenvolupament psicosocial, fet que pràcticament ha desaparegut de la vida quotidiana dels infants i adolescents a causa de les mesures de distanciament social establertes per la pandèmia de Covid-19 i que, també, ha provocat un augment en l'ús o el mal ús de les noves tecnologies i, com a conseqüència, situacions d'ansietat i addiccions a aquestes (García, 2017).

Pel que fa a la hiperconnectivitat i al mal ús de les noves tecnologies i les xarxes socials, també recopilaré les percepcions de cadascuna de les professionals i les interrelacionaré amb els diferents autors que han investigat en relació amb el fenomen de la soledat no desitjada.

Les tres primeres professionals (P1, P2 i P3), les quals treballen al centre residencial, coincideixen en el fet que, en el seu cas, l'ús de les noves tecnologies i de les xarxes socials no és un factor de risc de la soledat no desitjada perquè les adolescents que resideixen al centre, quan les fan servir, és una manera que connectin amb el món exterior, una forma que es comuniquin amb el grup d'iguals que tenen fora del centre, a més de seguir les classes a distància a l'època de confinament.

No obstant això, la psicòloga (P1) fa èmfasi al fet que l'ús del mòbil està bastant regulat al centre, però hi ha aspectes no tan positius com és el mal ús del mòbil que fan les adolescents moltes vegades, referint-nos a enviar continguts o fotografies inapropiades a desconeguts o fins i tot, arribar a usurpar altres identitats. Per tant, la hiperconnectivitat no és considerada com a factor de risc, el mal ús de les noves tecnologies sí.

Per altra banda, la psiquiatra i la investigadora (P4 i P5) sí que veuen una vessant més problemàtica darrere de les xarxes socials. La psiquiatra opina que les xarxes socials i la seva gestió són una font que genera malestar a les persones, per exemple, fa referència al ciberbullying, un problema on s'amplifica tot molt i acaba sent traumàtic

per a la persona que ho pateix. D'altra part, hi ha adolescents que tendeixen a comparar la seva vida amb la de les persones que veuen a les xarxes socials i si, no hi ha prou maduresa per afrontar-ho sense repercussions, aquesta comparació pot ser molt nociva per als adolescents.

La investigadora (P5), en aquest cas, manifesta que les xarxes socials es poden identificar, segons varis estudis, com una arma de doble tall. En primer lloc, les xarxes socials poden actuar com a factor facilitador per als adolescents introvertits que tenen dificultats per establir relacions socials i interactuar amb el grup d'iguals, per tant, s'entén com a eina que facilita l'acostament a les persones, encara que és fonamental que vagi acompanyat d'una presencialitat, amb contacte real i directe amb les persones.

Però, les xarxes socials també poden ser un món pervers perquè, encara que tinguis molts seguidors o persones que et fan comentaris positius, quantes d'aquestes persones són amics de veritat? Quan un adolescent té un problema social o emocional, amb qui podrà parlar per explicar-li i que l'ajudi? Això és un problema perquè, normalment, no són gaires les amistats verdaderes amb qui poder comptar.

La majoria de la joventut considera que tenir masses relacions en línia amb altres persones és un factor que influeix considerablement en la soledat no desitjada, així com estar masses vegades pendent de les xarxes socials (Ruiz et al., 2023). Els efectes negatius com a conseqüència del mal ús de les xarxes socials, provoquen seriosos problemes i conflictes, es converteixen en el detonant per a què els fills protagonitzin conductes inadaptades (Gómez del Castillo i María Teresa, 2007) o, en els casos més severos, s'originen fenòmens com el ciberassetjament, ciberbullying, grooming, sexting, etc (Palmer, 2017).

Alguns experts recomanen reduir i controlar l'ús dels videojocs i les xarxes socials, i augmentar la interacció social dels adolescents amb el grup d'iguals i la família, així com passar més temps en espais oberts com a oportunitat d'estimulació, d'adquisició de seguretat, d'enfortir el seu desenvolupament interpersonal i de fomentar l'autonomia, aspectes que també són defensats per les professionals esmentades anteriorment.

Donat el confinament, García (2021) defensa que les xarxes socials no són tan negatives, al contrari, considera que en aquest context ha estat per a gran part de la població molt beneficioses, ja que moltes persones han pogut suportar la situació de millor manera gràcies al fet de poder mantenir el contacte continu amb familiars i amics

a través de les plataformes virtuals, de la mateixa manera que han estat eines fonamentals pels docents de les escoles i instituts que han pogut continuar impartint les seves classes als infants i adolescents.

A continuació, posaré en relació les idees principals recollides a les entrevistes realitzades a dos joves, en aquest cas, de vint-i-nou i de vint-i-set anys, amb els coneixements dels diferents autors en relació amb la preocupació tant per la pandèmia de la Covid-19 com per l'ús o l'abús de les xarxes socials en l'etapa de l'adolescència.

El primer jove (J1) explica la seva experiència durant l'adolescència, part de la qual va passar practicant el seu hobby i, per altra banda, jugant a videojocs en línia perquè el seu grup d'amics tenien interessos molt diferents als seus. En aquest cas, amb les noves tecnologies, ell sentia que aprenia coses i que intel·lectualment, l'estava ajudant a desenvolupar-se adquirint noves habilitats socials, a ser més àgil amb el teclat, més àgil mentalment, l'ajudava a aprendre a treballar en equip i interactuar amb les altres persones, a prendre decisions més ràpidament també. A més, aquestes habilitats el van ajudar a treballar, en un futur, d'alguna cosa relacionada amb la informàtica que era el que li agradava des de sempre.

D'altra part, aquest jove afirma que no sent una gran necessitat de socialitzar amb freqüència, per tant, el confinament produït per la Covid-19 li va servir com a oportunitat de no tenir l'obligació de donar explicacions a les persones a la raó de no poder sortir a fer plans, a més d'una oportunitat de dedicar el cent per cent del temps a ell mateix i a la seva família, a formar-se, aprenent noves tecnologies per donar un pas endavant en la seva formació professional i poder canviar d'empresa gràcies a aquesta formació adquirida. És evident que, durant el confinament, el J1 tenia ganes de sortir, però com era la situació que era, va saber aprofitar-la i ho va veure com una oportunitat de creixement i millora tant personal com professional.

Aquesta percepció la relaciono amb el que defensa García (2021), aquest autor afirma que, el confinament, no ha aportat només conseqüències negatives, per a moltes persones també ha significat una oportunitat de creixement personal i laboral, millorant les seves fortaleces psicològiques i fent-les més resilients.

També, vinculo aquest estil de vida amb l'aparició constant de les Tecnologies de la Informació i les Comunicacions (TICs), les quals fan que, en bastantes ocasions siguin una oportunitat positiva pels adolescents en relació amb les destreses, habilitats motores, visuals, reflexes, etc., però també presenten aspectes negatius ja que són addictives, aquests aprenen contravalors, provoquen ansietat, etc. (García, 2017).

El jove (J1) també té present la influència negativa que van tenir les xarxes socials durant l'etapa de confinament, ja que la joventut va agafar com a referents a persones denominades com a "influencers", les quals compten amb un gran conjunt de seguidors virtuals, però sense una raó de pes. El jove entrevistat opina que els adolescents i joves es van deixar influenciar massa per aquestes persones, arribant a agafar-los inclús com a referents i canviant la seva pròpia personalitat i manera de fer per intentar assemblar-se més a aquestes, sense conèixer-los, sense saber qui són o sense saber que han fet de mèrit per merèixer-se la oportunitat d'influenciar a una població infanto juvenil tan àmplia.

A més a més, posa èmfasi a la perillositat que tenen les xarxes socials quan no es fa un bon ús d'aquestes, el problema entra quan tothom té dret a donar la seva opinió, sense cap filtre, en aquestes, fet que es distorsiona la informació de la realitat i pot provocar que les persones que creuen en aquesta informació la donin per verídica, amb els perills que pot arribar a comportar.

Evidentment, s'ha disparat l'ús de les TICs, de manera que no hem de perdre de vista el possible augment del mal ús d'aquestes xarxes socials, el qual pot provocar alteracions en la son, ansietat o depressió per la sobreinformació, així com un increment de l'aïllament social dels adolescents i un augment de la violència intrafamiliar (Paricio i Pando, 2020).

El segon jove (J2), davant de la situació de confinament, afirma que ho va saber gestionar bastant bé, a causa que ja havia passat prèviament per moments de soledat i va aconseguir adaptar-se a la situació. Apart, afirma que no li agrada sortir molt, és cert que tenia els seus moments d'acaplament, però tampoc sentia l'urgent necessitat de sortir, a diferència d'altres persones. El que destaca aquest jove d'aquesta etapa també és l'aprenentatge de la mateixa, com t'acabes acostumant i ja havia tingut situacions de soledat al passat, ho va aprofitar com un moment de creixement personal i d'aprenentatge.

Escapa (2020) afirma que diversos professionals de la psicologia i psiquiatria assenyalen la importància de gestionar adequadament les emocions durant el confinament a través de recomanacions i rutines com ara fer exercici i estar en contacte amb família i amistats a través de videotrucades, etc. Ambdós joves, d'acord amb les seves respostes, han assenyalat les seves capacitats per gestionar, de forma apropiada, les seves emocions i pensaments durant l'etapa de confinament, de manera que aquesta situació d'estar tancats els va servir, en matèria de temps, per formar-se, aprendre de les pròpies capacitats i tenir un procés de creixement personal.

Finalment, em centraré en les respostes obtingudes per part del grup d'adolescents entrevistades, en aquest cas, ben diversificades, i les associaré amb els plantejaments dels autors que presenten les seves evidències en relació amb la soledat no desitjada a l'estat de la qüestió.

La primera adolescent (A1) relaciona l'etapa de confinament provocat per la Covid-19 com el moment en el qual més videotrucades ha fet amb les seves amigues i amb companys de classe, afirma que no va perdre el contacte amb aquestes, sempre o es trucaven per jugar juntes, per parlar una estona o simplement, per preguntar-se com estaven.

A més, aquesta eina de comunicació virtual també li va ser d'utilitat per seguir les classes de l'escola a distància. Aquesta adolescent opina que les xarxes socials van ser un recurs molt rellevant per intentar millorar i combatre els sentiments de soledat dels i les adolescents, ja que, si et senties sol, tenies l'opció de trucar a alguna persona, enviar-te missatges o fer videotrucades. Malgrat això, també és conscient que les xarxes socials no sempre són beneficioses per als adolescents, encara que van ajudar bastant a mantenir la comunicació i la interacció a distància amb el grup d'iguals, podia ser un perill d'addicció per als adolescents.

Altres aspectes negatius que observa l'adolescent (A1) en relació amb l'ús o, en aquest cas, l'abús de les xarxes socials, són els problemes de ciberassetjament, el fet d'amagar-te darrere d'una identitat que no és la teva per a fer mal a algú o per fer el que no faries en persona. De la mateixa manera que observa com a punts perjudicials, el fet de donar una bona imatge sempre o el tema dels "cossos perfectes", els estereotips, tot això és incentivat, constantment, a les xarxes socials i influencia de forma negativa als adolescents.

La segona adolescent (A2) fa referència a aquesta etapa vital com la fase en la qual et desenvolupes i coneixes a més persones, a més de conèixer-te més a tu mateix, per tant, considera la pandèmia de la Covid-19 com un element que ha augmentat els sentiments de soledat en els adolescents.

Per altra banda, afirma que quan fa ús del mòbil, ho fa per evadir-se i per desconnectar una mica del món exterior, però no considera que sempre necessiti estar connectada o que tingui una gran dependència al mòbil, a diferència de companyes seves del centre residencial. L'adolescent fa èmfasi al fet que no tot són les xarxes socials, és cert que amb elles pots socialitzar amb les persones de fora, però, dins del

centre, convius amb altres adolescents i s'ha de fer l'esforç de mantenir una bona relació de convivència encara que no hi hagi bons vincles entre totes.

La tercera adolescent (A3), també resident al centre esmentat prèviament, davant la qüestió de sentir-se valorada o acompanyada a través de l'ús de les xarxes socials, opina que no, pel fet que considera les xarxes socials com a eina per comunicar-se amb les persones que no estan amb tu cada dia, no per sentir-se millor o pitjor. I, fent èmfasi a la situació de confinament, l'adolescent expressa que, al no poder parlar amb les persones de forma presencial o quan necessites a algú de confiança, però no pots veure a aquesta persona a causa del confinament, et sents més sola.

No obstant això, explica a l'entrevista que, durant la pandèmia, al centre on residia abans, s'entretenia amb les seves companyes jugant, ballant, inventant-se cançons, entre altres plans, perquè al final, no tenien tanta tecnologia com ara i interaccionaven entre ells de la manera que podien.

L'última adolescent entrevistada (A4) té una idea una mica diferent de l'adolescent anterior, aquesta exposa a l'entrevista que té una sèrie de seguidors a les xarxes socials que li fan comentaris positius i, per tant, ella se sent millor, se sent com un "referent" per a les persones que la segueixen i sent que li puja l'autoestima amb aquestes retroaccions. També, opina que les xarxes socials ajuden a sentir-te menys sola, ja que durant el confinament, ella es va sentir molt sola i, amb les xarxes socials va poder mantenir el contacte amb certes persones. L'adolescent va patir assetjament escolar quan era més petita i tampoc tenia bona relació amb la seva germana a casa, per tant, va decidir recórrer a l'entreteniment a través de les noves tecnologies i les xarxes socials, encara que continuava sentint-se molt sola, més que mai esmenta.

Així com he mencionat abans i basant-me en les idees de Paricio i Pando (2020), els efectes de la pandèmia i de l'estat d'alarma, així com les mesures institucionals adoptades han repercutit negativament en el desenvolupament i benestar físic i emocional dels infants i adolescents, una població realment vulnerable davant de situacions estressants i de crisi com aquesta. L'aïllament social del grup d'iguals s'associa a sentiments de soledat i frustració; especialment a les etapes d'infància escolar i adolescència, quan l'individu busca i necessita la interacció amb iguals pel seu adequat desenvolupament psicosocial, fet que pràcticament ha desaparegut de la vida quotidiana dels infants i adolescents a causa de la pandèmia de la Covid-19.

D'acord amb la segona pregunta inicial de recerca, vinculada a les actuacions que es porten a terme des de l'Educació Social per fer front a la soledat no desitjada en

adolescents, principalment, faré referència a les respostes dels cinquanta-dos adolescents que han participat en el formulari en línia.

Un 40,4% dels participants opina que des de les professions de l'àmbit social i de la psicologia no se li dona importància al fenomen de la soledat no desitjada en l'etapa vital de l'adolescència, mentre que un 36,5% opinen que sí que s'està donant suport als adolescents des d'aquestes professions. Per altra banda, trenta-tres participants del total han afegit, com a propostes que es poden oferir des de l'Educació Social per donar resposta a aquesta problemàtica social, les següents alternatives:

Intentar evitar aquestes situacions des de la primària. Més experts, més psicòlegs. Fer dinàmiques informatives, xerrades sobre la salut mental, dinàmiques de grup per tal que els adolescents es coneguin millor entre ells. Més espais comuns pels adolescents amb interessos compartits. Més implicació per part dels professors, psicòlegs i més regularitat en les visites d'atenció i seguiment. Assistència més personalitzada i gratuïta. Regulació intensa de l'ús de les xarxes socials. Canviar la manera d'educar a l'escola i intentar fer plans educatius específics per a cada persona.

Els punts que es troben en els equipaments de referència a tots els districtes de Barcelona, actuen a partir de tallers i atencions grupals temàtiques vinculades al benestar emocional, s'executen dinàmiques que motiven als adolescents a identificar quines són les seves necessitats i que siguin capaços d'expressar-ho i, al mateix temps, ofereixen un servei d'atenció i orientació individual i confidencial.

Per altra banda, la Creu Roja disposa d'un servei de suport gratuït anomenat *Te Acompanya*, el qual ofereix informació, orientació i acompanyament per fer front a la soledat no desitjada i l'aïllament social aportant a les persones que la pateixen eines per tal que puguin millorar la seva situació de forma individualitzada, de manera que les propostes plantejades per aquests adolescents s'aproximen bastant a aquestes iniciatives.

L'Ajuntament de Barcelona també proposa diferents programes en aquesta direcció, a més d'un conjunt d'activitats de diferent tipus, per exemple, tallers artístics, activitats físiques, tasques de botànica i jardineria, voluntariats, oportunitats educatives, etc., les quals van adreçades a donar suport a persones que presenten diferents condicions, patologies i, de forma general, a persones que presenten situacions de vulnerabilitat o aïllament.

Pel que fa a la visió de les professionals entrevistades, aquestes opinen que l'aspecte clau en un bon acompanyament des d'aquestes professions, se centra a identificar el

problema, saber fer una escolta real, observar, acompanyar a la persona i crear un vincle significatiu amb la mateixa. La psicòloga (P1), en concret, manifesta que el sistema de protecció presenta carències, ja que no cobreix les necessitats en la seva totalitat dels adolescents i això produeix un augment en els casos de soledat no desitjada.

Per altra banda, una de les educadores socials (P2) opina que s'haurien d'adaptar els currículums escolars i que l'educació emocional és una assignatura que hauria d'estar present en els instituts, així com mantenir les figures dels psicòlegs en els mateixos com a professionals d'atenció i suport a la infància i l'adolescència. La base és que, tant els pares com els educadors, estiguin més presents.

Pel que fa a l'altra educadora social (P3), aquesta fa referència al fet que des del centre residencial de protecció, quan s'adonen d'un cas problemàtic o de soledat no desitjada, actuen d'immediat, sempre, a part de comptar amb la psicòloga. Els aspectes que tenen en compte són l'acompanyament i el vincle com a "salvadors" de la soledat en l'adolescència.

La psiquiatra infanto juvenil (P4) afegeix que com a recursos de salut mental n'hi ha molts, però si una persona té el desig de relacionar-se i de no ser jutjat, té l'opció d'apuntar-se a un esport, d'assistir a casals de barri, a centres cívics, espais sans d'interrelació i vincle entre els adolescents i joves.

Finalment, la professional que treballa com a psicòloga, psicopedagoga i educadora social (P5) considera que, centres específics que treballin per combatre la soledat no coneix, però programes que lluiten contra la soledat sí com és el cas de l'Ajuntament de Barcelona, el qual és pioner a Espanya en aquest tipus d'iniciatives, a més s'han portat a terme congressos relacionats i actuacions basades en la participació social.

En el cas de les adolescents entrevistades, la primera d'aquestes (A1) determina que el principal servei d'ajuda per a ella és el psicòleg i que és vital, per tal de donar resposta a les situacions de soledat, en primer lloc, detectar el problema, identificar les necessitats i les carències de la persona afectada, escoltar sobretot i buscar-ne solucions efectives. D'altra part, fa referència a les activitats extraescolars i als esports com a espais d'interrelació i on es comparteixen interessos amb el grup d'iguals per combatre la soledat no desitjada.

La segona adolescent (A2) pensa que des de l'Educació Social no s'està donant suport als adolescents en aquest sentit, esmenta que depèn del centre o de l'escola, que coneix centres on els adolescents patien assetjament escolar i els educadors ho

han frenat i d'altres centres on ha passat el mateix i els educadors no li han donat importància. El que recomana és que si l'adolescent et diu que se sent sol o tu, com a professional, ho veus, s'ha d'activar la "campana" i actuar ràpidament.

Les dues últimes adolescents entrevistades (A3 i A4) sí que opinen que, almenys des del centre residencial, se senten escoltades, recolzades i senten que els educadors fan tot el que poden per elles. El que també afegeixen és que és més important el fet de parlar amb cada persona i aprendre a saber el què li passa per ajudar-la.

Ruiz et al. (2023) plantegen en el seu informe un seguit de recomanacions orientades a millorar la prevenció, la detecció i la intervenció en casos de soledat no desitjada en l'etapa de l'adolescència i la joventut. Aquestes propostes van dirigides, principalment, a afavorir l'educació emocional i la inclusivitat en l'etapa educativa, protegir la salut mental a l'etapa de l'adolescència i la joventut, fomentar les relacions socials a través de l'oci saludable, desenvolupar serveis d'atenció juvenil orientats a reduir la soledat, fomentar la participació juvenil i reforçar les polítiques educatives, d'ocupació i d'inclusió social.

Aquestes estan, en certa manera, associades a les alternatives que han plantejat les persones involucrades en l'estudi, ja que en tot moment, se centaven a potenciar les relacions socials i la inclusió de les persones en espais d'interès comú, a tr

8. CONCLUSIONS

A l'inici del present estudi, em vaig plantejar dues preguntes inicials de recerca, les quals anaven dirigides a marcar la direcció del meu treball de recerca aplicada. La pregunta principal de recerca és la següent:

Es considera la pandèmia de la covid-19 i la hiperconnectivitat a les xarxes socials durant aquesta etapa, factors de risc que han incrementat el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys?

La resposta a aquesta qüestió és relativa, si ens centrem a les opinions i les evidències dels autors, la resposta és "sí", però, si tenim en compte l'opinió dels participants involucrats a la investigació, la resposta pot passar a ser "depèn".

En el cas de la influència de la Covid-19 en el fenomen de la soledat no desitjada, Escapa (2020) afirma que les conseqüències derivades d'aquesta pandèmia han intensificat les soledats ja existents i n'han generat de noves, incrementant també el risc d'exclusió social de qui la pateix.

Per altra banda, autors com Paricio i Pando (2020) fan referència a les mesures socials i sanitàries que frenaven el procés d'escolarització dels infants i adolescents, en el sentit negatiu que demostra que els períodes no lectius s'associen amb la pèrdua de joc amb el grup d'iguals i major aïllament social, a part d'altres conseqüències també perjudicials per al correcte desenvolupament dels infants i adolescents. En situació de confinament, això es veu potenciat per motius sobreafegits com és tenir impediments per fer activitats a l'exterior i un major ús de dispositius electrònics.

Aquest aïllament social s'associa a sentiments de soledat i frustració, especialment a les etapes d'infància escolar i adolescència, quan l'individu necessita la interacció amb el grup d'iguals pel seu adequat desenvolupament psicosocial, fet que pràcticament ha desaparegut de la vida quotidiana dels infants i adolescents a causa del distanciament social establert per la pandèmia de la Covid-19.

Per tant, encara que per a un dels joves entrevistats i inclús, per a García (2021), el confinament no va tenir només conseqüències negatives, sinó que per a moltes persones també significar una oportunitat de creixement personal i professional, millorant les seves fortaleses psicològiques i fent-les més resilients, és evident que les mesures establertes de distanciament social i d'un posterior aïllament han resultat ser

un factor de risc que ha incrementat i intensificat la soledat no desitjada en adolescents.

Seguit d'això, pel que fa a la hiperconnectivitat a les xarxes socials durant l'etapa de l'adolescència, García (2021) defensa que aquestes no són tan negatives en el context del confinament, ja que, gràcies a aquestes, moltes persones han pogut suportar la situació de millor manera, mantenint el contacte continu amb familiars i amics a través de plataformes virtuals que ho permeten, de la mateixa manera que també han estat eines fonamentals pels docents de les institucions educatives, els quals han pogut continuar impartint les seves classes als infants i adolescents de forma virtual.

El fet realment preocupant no és l'ús disparat de les noves tecnologies, sinó el possible augment del mal ús d'aquestes xarxes socials, el qual pot provocar un increment de l'aïllament social dels adolescents i un augment de la violència intrafamiliar (Paricio i Pando, 2020).

La digitalització ha tingut un efecte important sobre la forma de relacionar-se de la societat en conjunt, afectant especialment l'adolescència i la joventut de forma intensa. Molts joves consideren que tenir massa relacions en línia amb altres persones és un factor que influeix considerablement en la soledat no desitjada, així com el fet d'estar sempre pendent de les xarxes socials (Ruiz et al., 2023).

Autors com García (2017) defensen que l'aparició constant de les noves tecnologies fan que siguin una bona oportunitat pels adolescents respecte a les destreses, habilitats motores, visuals, reflexes, etc., però també són addictives i provoquen ansietat. Encara que es considera que existeix una correlació positiva entre les relacions socials en persona i les que es mantenen de forma digital, sí que es detecta un major risc de sentiment de soledat quan els adolescents tenen menys relacions presencials, però més relacions socials digitals (Escapa, 2023).

L'autora remarca, a més, que la soledat no desitjada és un problema global de les societats actuals, causada per l'increment de l'individualisme i l'expansió en l'ús de les tecnologies en un món cada vegada més digitalitzat.

En referència a aquestes qüestions, les professionals entrevistades que formen part de l'equip del Centre Residencial d'Educació Intensiva (CREI) Can Rubió estan d'acord amb la idea que, els adolescents que no resideixen en centres, si dediquen molt temps a les xarxes socials, es treuen temps de viure les relacions en primera persona, presencials. Per tant, es perden habilitats socials, i això condueix també a la intensificació de la soledat no desitjada.

No obstant això, en el context residencial, aquestes professionals sí que opinen que l'ús de les xarxes socials és positiu per a les adolescents perquè són la seva única via de connexió amb el món exterior, amb la seva família i amb el grup d'iguals amb el qual tenen confiança.

A més, l'ús del mòbil en aquest context està bastant regulat, però el fet preocupant és el mal ús que fan les adolescents de les xarxes socials en moltes ocasions, des de compartir contingut inadequat fins a usurpar diferents identitats. És cert que les xarxes socials són la seva eina de comunicació i vinculació principal, però no les utilitzen bé, per tant, el problema no és la hiperconnectivitat en si, és el mal ús.

En aquest cas, sí que es pot considerar la pandèmia de la covid-19 i la hiperconnectivitat a les xarxes socials, en un context normalitzat, durant aquesta etapa, factors de risc que han incrementat i sobretot, intensificat el fenomen de la soledat no desitjada en adolescents.

La investigació, també pretenia donar resposta a la següent pregunta, la qual va ser extreta de la inicial amb la intenció de centrar-me en la relació i el paper que desenvolupa la professió de l'Educació Social en aquesta problemàtica:

Quines actuacions es porten a terme des de la professió de l'Educació Social per abordar la problemàtica social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre 12 i 18 anys?

És evident que en aquest treball de recerca aplicada no és possible incorporar totes les actuacions, projectes i iniciatives que es porten a terme des de l'Educació Social per abordar la problemàtica de la soledat no desitjada en adolescents a escala universal. Malgrat això, en la investigació m'he centrat en intervencions i programes situats a nivell municipal, en aquest cas, a la ciutat de Barcelona.

Els punts "Aquí t'escoltem" i el Centre per a Famílies amb Adolescents formen part del Servei per a Adolescents i Famílies (SAIF) i es troben en els equipaments principals de referència de tots els districtes de la ciutat de Barcelona.

Per altra banda, la Creu Roja disposa d'un servei de suport gratuït anomenat *Te Acompanya*, el qual ofereix informació, orientació i acompanyament als adolescents per fer front a la soledat no desitjada i l'aïllament social.

A escala municipal, s'estan començant a prendre mesures vinculades, sent l'Ajuntament de Barcelona pioner a tractar de buscar solucions, impulsant el 2018 una Estratègia Municipal per lluitar contra la soledat (García, 2021).

L'Ajuntament de Barcelona també desenvolupa intervencions dirigides a reduir la soledat, habitualment adreçades a persones grans, però també a l'adolescència i col·lectius amb problemes de salut mental. Aquest recull d'intervencions està explicat amb més detall i concreció a l'apartat *Estat de la qüestió*.

Però, és notori que aquest fenomen social està agafant importància i implicació per part dels serveis i institucions, i això es demostra amb les iniciatives i els programes que van dirigits a reduir aquest sentiment de soledat, involucrant a més diversos professionals de l'educació i afavorint la inclusió en l'etapa vital de l'adolescència.

Juntament amb les preguntes inicials de recerca, em vaig proposar l'assoliment de dos objectius generals, en primer lloc, aprofundir en el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre dotze i divuit anys a través de la recerca aplicada i, en segon lloc, identificar la rellevància del paper de la professió de l'Educació Social en el fenomen social de la soledat no desitjada en adolescents d'entre dotze i divuit anys. D'aquests objectius generals, se'n van desplegar diversos objectius específics, els quals he aconseguit assolir al llarg del desenvolupament del treball.

Principalment, respecte al primer objectiu, he aprofundit en el concepte de la soledat no desitjada en adolescents d'entre dotze i divuit anys a través de la recerca d'evidències, he fet recerca dels factors de risc que causen el fenomen de la soledat no desitjada en aquest col·lectiu, he investigat l'efecte i la influència negativa que ha tingut la pandèmia de la Covid-19 en aquesta problemàtica social, he indagat l'impacte de la soledat no desitjada en la salut física i mental dels adolescents d'entre dotze i divuit anys i, finalment, he identificat els riscos de la hiperconnectivitat a les xarxes socials i de comunicació com un altre factor de risc de la soledat no desitjada.

Fent referència al segon objectiu, he aconseguit recollir bones pràctiques dirigides a fer front al fenomen de la soledat no desitjada en adolescents, però, l'anàlisi d'actuacions d'èxit portades a terme des de l'Educació Social per fer front a la soledat no desitjada no s'ha assolit del tot perquè les iniciatives i programes emmarcats a l'estat de la qüestió, com el cas de l'Estratègia Municipal de l'Ajuntament de Barcelona contra la soledat (2020-2030), presenta una extensió de deu anys, fins al 2030 i, per tant, aquesta incorpora un sistema flexible de seguiment per poder adaptar les mesures i accions en funció de la realitat de cada moment. Però, realment, no podem ser coneixedors de l'èxit d'aquesta iniciativa encara perquè l'avaluació de seguiment del pla d'accions i l'avaluació final es donarà entre l'any 2028 i l'any 2030.

Com a limitacions de recerca, només destaco un aspecte, el qual està vinculat amb la dificultat de fer recerca sobre aquest fenomen social, però centrant-me en un grup d'edat tan concret com és l'adolescència.

A l'inici de la recerca, em va resultar complicat trobar fonts i evidències científiques que se centressin, únicament, a la soledat no desitjada en l'etapa vital de l'adolescència, ja que la majoria d'estudis que trobava eren relacionats amb la soledat no desitjada com a fenomen habitual en la gent gran, tots els estudis que trobava incorporaven aquest perfil de persones. En aquest moment, em vaig plantejar si havia de reencaminar la meva temàtica d'estudi, però estava convençuda que si continuava indagant, acabaria trobant més informació basada en la meua idea d'investigació. Per tant, vaig decidir buscar la informació amb referències diferents cada vegada, i de cada treball d'investigació que trobava útil per a la meua recerca, em dirigia a l'apartat de *Bibliografia*, per tal de comptar amb fonts diverses que em poguessin aportar evidències científiques, contrastades i de valor a la meua recerca aplicada.

Després d'haver executat i analitzat les diferents eines de recollida d'informació, he detectat una nova línia de recerca que no he tingut present al llarg del treball. El treball se centrava, principalment, a la soledat no desitjada en els adolescents, de forma general, però, després d'haver entrevistat a les adolescents que formen part del centre residencial de protecció, he descobert una nova categoria d'anàlisi.

Aquesta està basada en aspectes rellevants com el dret de ser protegit com a infant i adolescent, el risc de desemparament i exclusió social, les conseqüències a escala física i mental que comporta residir en un centre residencial de protecció, la importància de garantir el vincle amb aquest tipus de col·lectiu i oferir una xarxa de suport des del recurs concret, què representa per als adolescents estar allunyats del seu nucli familiar, quines conductes els porten a fer per raó de soledat no desitjada, etc. Aquestes idees podrien suposar una futura línia d'investigació més concreta per conèixer el concepte de la soledat no desitjada des d'una realitat diferent a la qual nosaltres ja coneixem.

La soledat no desitjada també pot afectar l'aprenentatge i el desenvolupament personal dels adolescents a l'àmbit acadèmic, dimensió que tampoc s'ha tingut present en aquest treball de recerca, però que m'ha generat cert interès per considerar-la una altra futura línia d'investigació. Aquesta tractaria d'analitzar la relació que presenta la soledat no desitjada amb l'èxit acadèmic, també durant l'etapa de l'adolescència, per tant, se situaria en una nova categoria d'anàlisi, en aquest cas, en la dimensió educativa.

9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Ajuntament de Barcelona. (27 de juny de 2022). Contra la soledad, reconectemos. *Barcelona contra la soledad*.

https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/barcelona-contra-la-soledad/noticias-soledad/contra-la-soledad-reconectamos-2_1190179

Anrúbia, E. (2018). Capítol 28. Clínica de la soledad: aburrimento, estrés y depresión en Ramón Rodríguez García (Coord.), *La soledad* (pp. 222). Editorial Síntesis.

Creu Roja. (4 d'octubre de 2022). La soledad no deseada también afecta a la juventud. *AHORA*.

<https://www2.cruzroja.es/ca/web/ahora/-/soledad-no-deseada-tambien-afecta-juventud>

¿Cuál es la etapa más difícil de la adolescencia? (9 d'octubre de 2023). *EL MUNDO*.

<https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2023/10/09/6516dbed21efa0d9608b4585.html>

Escapa, S. (2020). La soledad en temps de pandèmia. *Revista Barcelona Societat*, (26), 71-75. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/192740/1/728377.pdf>

Escapa, S. (2023). La soledad no desitjada: quan estar connectat no és suficient. *Revista Barcelona Metròpolis*, (126), 10-14.

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/197525/6/733373.pdf>

García, P. (2021). La soledad en los adolescentes y sus correlaciones con las fortalezas psicológicas y el abuso de las redes sociales. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, (21), 72-83. <https://polipapers.upv.es/index.php/reinad/article/view/14447>

González, P. (3 de gener de 2022). La soledad no deseada afecta en igual proporción a jóvenes y mayores. *EFE:Salud*.

<https://efesalud.com/soledad-no-deseada-mayores-jovenes/>

La soledad en la adolescencia. (4 de maig de 2023). Programa de Apoyo Integral a las Familias (PAIF).

<https://paif.serviciosocialescantabria.org/2023/05/04/la-soledad-en-la-adolescencia/>

Sant Joan de Déu. (22 de setembre de 2023). La soledad en niños y adolescentes: causas y consecuencias. *Sant Joan de Déu. Escola de Salut*.

<https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/soledad-ninos-adolescentes-causas-consecuencias>

Paricio del Castillo, R. & Pando, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-juvenil*, 37(2), 30-44. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355/293>

Pérez, V. et al. (2020). *La soledad i la salut mental. Una relació bidireccional on l'estigma, l'autoregulació i l'estil de vida tenen un paper determinant*. Ajuntament de Barcelona.

<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/soledat-article-victor-perez-soledat-salut-mental.pdf>

¿Qué es la soledad no deseada?: la soledad que duele. (26 de gener de 2022). Creu Roja.

<https://www2.cruzroja.es/ca/-/que-es-la-soledad-no-deseada-la-soledad-que-duele-smt-a-cnt>

Soler, P. et al. (setembre de 2021). *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledad. Estratègia municipal contra la soledad 2020-2030*. Ajuntament de Barcelona.

https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/guia_soledat_joves_2021.pdf

Torres, S. (18 d'abril de 2023). La soledad no deseada y sus riesgos para la salud: la epidemia silenciosa que afecta más a jóvenes. *EL ESPAÑOL*.

https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20230418/soledad-no-deseada-riesgos-epidemia-silenciosa-jovenes/757174341_0.html

Viñas, C. et al. (2022). Adolescencia y juventud: la soledad en época de pandemia. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, (80), 81-95.

<https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/392996/492520>