

#ConversacionesHumanitarias generadoras de Futuro

Soledades y Tecnología

Laboratorio de grandes preguntas con Personas Expertas

25 de febrero de 2026

00. Índice

1. Introducción
2. Metodología
3. Desarrollo del agente IA
4. Mapa de vacíos
5. Preguntas estratégicas
6. Oportunidades
7. Decálogo de recomendaciones



01. INTRODUCCIÓN

01. INTRODUCCIÓN

En el marco del Plan de Actuación 2025 que la Fundación Cruz Roja Española ha dedicado al tema **“Bienestar Emocional y Vulnerabilidad”**, el pasado 25 de Febrero de 2026 en las instalaciones del Vodafone Lab de Madrid se diseñó y facilitó un taller con personas expertas de distintos ámbitos del conocimiento y experiencia. Esta actividad se organizó con el apoyo de Thinkers co.

El propósito de este encuentro fue avanzar un paso más allá del conocimiento generado en las distintas actuaciones realizadas en 2025 e **identificar vacíos relevantes, es decir, preguntas estratégicas que aún no habían sido formuladas o suficientemente exploradas**, especialmente en relación con dos ámbitos prioritarios como son la tecnología y las soledades (no deseadas).

Con carácter previo al taller, **se desarrolló un agente de conocimiento que integraba de manera estructurada toda la información producida en 2025 —informes, investigaciones, conclusiones y sesiones anteriores—** con el objetivo de ofrecer a los expertos un marco sólido y compartido desde el cual profundizar. Este recurso permitió evitar redundancias, elevar el nivel del debate y centrar la conversación en aquellas áreas donde persistían interrogantes críticos o líneas insuficientemente desarrolladas.

Durante la sesión se aplicó la metodología de Moonshot Question, orientada a la formulación de preguntas transformadoras, ambiciosas y sistémicas que invitan a repensar los desafíos desde una perspectiva de largo plazo. Más que buscar respuestas inmediatas, el ejercicio pretendía **abrir nuevas líneas de trabajo, ampliar el horizonte estratégico y generar conversaciones con mayor profundidad** y dirección, contribuyendo así a consolidar el proyecto como un espacio de reflexión y acción orientado a la innovación social en el ámbito del bienestar emocional y las situaciones de vulnerabilidad.

12

Personas expertas

4

Retos estratégicos

16

Oportunidades
identificadas

02. METODOLOGÍA

02. METODOLOGÍA

Para el diseño de esta sesión de trabajo se llevó a cabo, en primer lugar, un proceso riguroso de curación de contenido que integró todo el conocimiento generado previamente dentro del marco del Plan de Actuación 2025 que la Fundación Cruz Roja Española ha dedicado al tema “Bienestar Emocional y Vulnerabilidad”. El propósito fue consolidar y estructurar el aprendizaje acumulado para garantizar que la sesión partiera de una base sólida, compartida y estratégicamente alineada.

Como resultado de este trabajo previo, **se desarrolló un agente basado en inteligencia artificial que permitió centralizar y hacer operativo todo el conocimiento generado hasta la fecha**. Este agente actuó como repositorio inteligente y como asistente experto, facilitando una inmersión estructurada en el marco conceptual existente y orientando la conversación hacia dimensiones aún no suficientemente exploradas. De este modo, se evitó la reiteración de diagnósticos previos y se **elevó el nivel del debate hacia la identificación de nuevas oportunidades estratégicas**.



1. Desarrollo del agente y consolidación del conocimiento:

volcado sistemático de toda la información generada previamente sobre bienestar emocional y vulnerabilidad, asegurando coherencia, trazabilidad y accesibilidad del aprendizaje acumulado.

[Link agente](#)

2. Identificación de vacíos no respondidos:

detección de brechas de conocimiento, áreas con margen para la investigación y cuestiones estratégicas que aún no habían sido abordadas con la profundidad necesaria.

3. Formulación de Moonshot Questions:

transformación de los vacíos detectados en preguntas ambiciosas, sistémicas y orientadas a futuro, capaces de ampliar el horizonte de reflexión y abrir nuevas líneas de trabajo.

4. Priorización estratégica y generación de oportunidades:

selección de las preguntas con mayor potencial de impacto y exploración, apoyada nuevamente en el agente, de líneas iniciales de intervención y oportunidades concretas, siempre contrastadas y validadas por las personas expertas participantes.

03. DESARROLLO DEL AGENTE

03. DESARROLLO DEL AGENTE IA



Qué soy

Agente especializado en bienestar emocional y vulnerabilidad, basado exclusivamente en el trabajo impulsado por la Fundación Cruz Roja Española en 2025

Qué contenido manejo

- INVESTIGACIÓN: Análisis de Tendencias, Análisis de Entrevistas e Informe Final de Hallazgos
- TALENTO: Ciclo Conversaciones Humanitarias generadoras de Talento 2025
- PENSAMIENTO: Summit 2025

Todos los documentos se encuentran disponibles en el siguiente enlace:
[2025 Bienestar Emocional y Vulnerabilidad - Fundación Cruz Roja Española](#)

[PROBAR EL AGENTE IA](#)

04. MAPA DE VACÍOS

04. MAPA DE VACÍOS

El mapa de vacíos constituye una herramienta de análisis orientada a la identificación de ausencias estructurales dentro de un sistema determinado. Su finalidad no es la generación de soluciones ni la enumeración de problemáticas existentes, sino la detección sistemática de aquellos aspectos que no están siendo suficientemente abordados, medidos o conectados en el marco analizado.

Desde una perspectiva metodológica, esta herramienta permite visibilizar:

- Cuestiones que permanecen sin respuesta explícita.
- Ámbitos insuficientemente explorados o desarrollados.
- Desconexiones entre variables relevantes del sistema.
- Lagunas de conocimiento o de intervención.
- Supuestos implícitos que no han sido cuestionados.

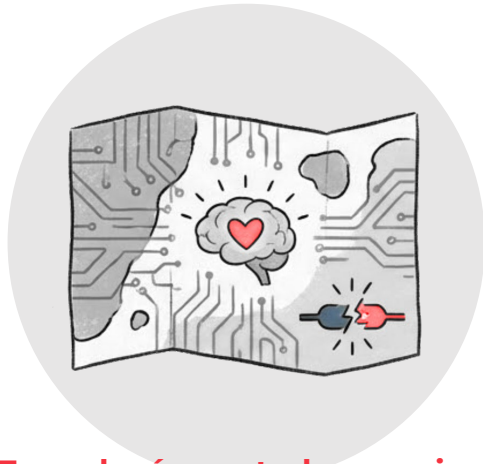
El enfoque se centra, por tanto, en la **identificación de gaps estructurales** que pueden estar condicionando la comprensión y la evolución del fenómeno estudiado. Este ejercicio de detección de ausencias resulta especialmente relevante en contextos complejos, donde los problemas no suelen derivarse exclusivamente de factores visibles, sino también de elementos no considerados o insuficientemente integrados en el análisis.

En el marco de la sesión de trabajo desarrollada, se decidió acotar el análisis a dos ámbitos específicos con el fin de focalizar la reflexión:

1. **Tecnología y estado emocional, con especial atención a las interacciones entre entornos digitales y bienestar psicológico.**
1. **Soledades (no deseadas), entendidas como un fenómeno social y emocional con implicaciones individuales y colectivas.**

La aplicación del mapa de vacíos en estos dos ámbitos permitió estructurar la conversación en torno a aquello que todavía no ha sido suficientemente respondido, facilitando así la formulación posterior de preguntas estratégicas orientadas a la transformación sistémica.

04. MAPA DE VACÍOS



Tecnología y estado emocional

con especial atención a las interacciones entre entornos digitales y bienestar psicológico.

(1) Impacto emocional y riesgos de diseño

Pone el foco en la necesidad de incorporar de forma explícita la dimensión emocional en el diseño tecnológico. Los participantes señalaron que los algoritmos no son neutrales y que influyen en la percepción, en la toma de decisiones y en la construcción de realidades sociales.

El problema recae en el origen:

- Riesgo de sesgos.
- Posible refuerzo del pensamiento único.
- Impacto psicológico indirecto en personas en situación de vulnerabilidad.

(2) Tecnología como realidad impuesta sin diseño social

La tecnología avanza y se integra en la vida cotidiana sin un diseño social deliberado. Se cuestiona si la sociedad está decidiendo cómo quiere que la tecnología configure su entorno o si simplemente la está incorporando.

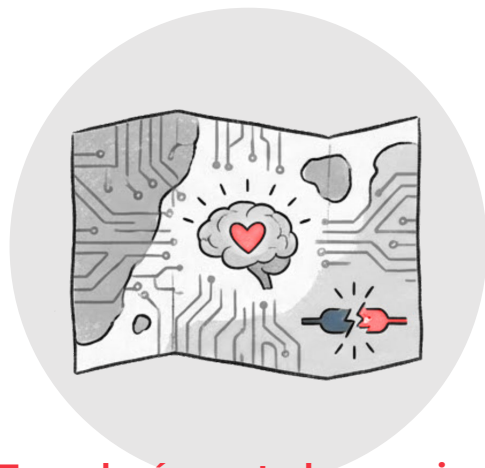
- Falta de reflexión colectiva sobre el modelo social asociado.
- Ausencia de gobernanza anticipatoria.
- Déficit de participación social en el diseño.

(3) Trasladar principios éticos a la práctica organizativa

Se concreta una preocupación organizativa en la que no basta con formular principios éticos, es necesario operativizarlos.

- Cómo integrar la ética en procesos reales.
- Cómo convertir declaraciones en protocolos.
- Cómo garantizar coherencia entre discurso y práctica.

04. MAPA DE VACÍOS



Tecnología y estado emocional

con especial atención a las interacciones entre entornos digitales y bienestar psicológico.

(4) Ruptura de dependencias en la cadena de desarrollo

Este punto introduce una reflexión sistémica. Se señala que en el desarrollo tecnológico pueden romperse eslabones de responsabilidad o control:

- Fragmentación de decisiones.
- Dilución de responsabilidades.
- Dependencia de proveedores externos o infraestructuras que condicionan el resultado final.

(5) Prevención y uso responsable en infancia y juventud

Esta isla combina tres preocupaciones:

- Prevención del impacto negativo en menores.
- Desigualdad en el acceso (conectividad, dispositivos).
- Necesidad de identificar y replicar buenas prácticas en uso saludable.

No se cuestiona la presencia de tecnología en cambio se cuestiona la falta de programas estructurados, la ausencia de modelos positivos de referencia y la necesidad de acompañamiento formativo.

(6) Tecnología como realidad impuesta sin diseño social

El grupo identifica que cualquier estrategia tecnológica orientada al bienestar emocional debe partir de una premisa básica: no todas las personas parten del mismo nivel de acceso ni de las mismas condiciones de uso. Este vacío conecta directamente con la dimensión de equidad y requiere de intervenciones sociales adecuadas.

04. MAPA DE VACÍOS



Soledades (no deseadas)

entendidas como un fenómeno social y emocional con implicaciones individuales y colectivas.

(1) Soledades, ¿causa o consecuencia?

Esta isla introduce una cuestión conceptual de base: la dificultad para delimitar el lugar que ocupa la soledad en los procesos de vulnerabilidad.

Se identifican dos incertidumbres:

- Si es causa, debe tratarse como factor preventivo prioritario.
- Si es consecuencia, exige actuar sobre condiciones estructurales previas.

(2) Incorporación de programas y sistemas de apoyo en entornos organizativos

Se habla de la necesidad de integrar esta dimensión en espacios formales (empresas, organizaciones), no solo como sensibilización, sino como acción estructurada.

Aquí el énfasis no fue tanto conceptual como práctico:

- Cómo desarrollar programas.
- Cómo integrarlos en dinámicas ya existentes.
- Cómo evitar que quede en declaración de intenciones.

(3) Conciencia social y responsabilidad compartida

En la conversación aparece una idea central: “La necesidad de crear una conciencia social donde se identifique que la soledad es una responsabilidad compartida.”

Además, en el diálogo se hace explícita una reflexión interesante:

“Las soledades, al igual que la tecnología, son creadas por el ser humano. Esto introduce una dimensión de corresponsabilidad colectiva.”

04. MAPA DE VACÍOS



Soledades (no deseadas)

entendidas como un fenómeno social y emocional con implicaciones individuales y colectivas.

(4) Sistema de detección y apoyo a colectivos específicos

Se identifica claramente la falta de herramientas objetivas de detección temprana. Se señaló explícitamente que no existen sistemas estructurados de alerta que permitan anticipar situaciones de soledad antes de que se cronifiquen.

En el intercambio también se subraya la importancia del apoyo a personas cuidadoras, como colectivo particularmente expuesto a situaciones de aislamiento.

En resumen, hay una falta de sistemas estructurados de detección y apoyo que integren distintos colectivos sin caer en enfoques parciales.

(5) Dimensión cultural, subjetiva y educativa de las soledades

Se plantea la influencia del contexto actual (marcado por la inmediatez, la hiperconexión y el miedo a perderse algo (FOMO, *Fear of Missing Out*) en la experiencia de la soledad. También surge la necesidad de diferenciar entre:

- Soledad no deseada.
- Soledad elegida o gestionada de forma positiva: "solitud".

A diferencia de otras islas más centradas en sistemas o programas, aquí la preocupación se sitúa en el plano educativo y cultural:

- Cómo educar en la gestión saludable del tiempo en soledad.
- Cómo evitar patologizar experiencias que pueden ser normales.
- Cómo comprender la influencia del contexto social y digital en la percepción de aislamiento.

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

Tras la construcción y visualización del **mapa de vacíos**, se procedió a una fase de priorización orientada a identificar aquellos vacíos considerados más relevantes en términos de impacto potencial, urgencia y carácter estructural.

A partir de esta selección, los vacíos priorizados fueron reformulados como **retos**, entendidos como formulaciones problematizadas que permiten orientar la reflexión hacia posibles líneas de transformación.

Sobre estos retos se aplicó la técnica de **Moon Shoot Question**, cuyo objetivo consiste en sintetizar cada reto en una única pregunta clara, focalizada y con potencial transformador. Esta metodología permite:

- Concentrar la atención en el núcleo del desafío.
- Evitar formulaciones ambiguas o excesivamente amplias.
- Orientar la reflexión hacia preguntas estratégicas con capacidad de abrir nuevas líneas de investigación o intervención.



05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

Impacto emocional y riesgos de diseño

Pone el foco en la necesidad de incorporar de forma explícita la dimensión emocional en el diseño tecnológico. Los participantes señalaron que los algoritmos no son neutrales y que influyen en la percepción, en la toma de decisiones y en la construcción de realidades sociales.

Ruptura de dependencias en la cadena de desarrollo

Se señala que en el desarrollo tecnológico pueden romperse eslabones de responsabilidad o control:

- Fragmentación de decisiones.
- Dilución de responsabilidades.
- Dependencia de proveedores externos o infraestructuras que condicionan el resultado final.

Prevención y uso responsable en infancia y juventud

- Prevención del impacto negativo en menores.
- Desigualdad en el acceso (conectividad, dispositivos).
- Necesidad de identificar y replicar buenas prácticas en uso saludable

Tecnología como realidad impuesta sin diseño social

El grupo identifica que cualquier estrategia tecnológica orientada al bienestar emocional o a la intervención social debe partir de una premisa básica: no todas las personas parten del mismo nivel de acceso ni de las mismas condiciones de uso. Este vacío conecta directamente con la dimensión de equidad.

T1. ¿Cómo podríamos diseñar la tecnología (y auditarla) para que respete los neuroderechos, me aporte valor en la gestión de mis emociones y evite personificarse a ella misma?

T2. ¿Cómo podríamos implementar tecnologías basadas en el human in the loop para aumentar las capacidades humanas (cognitiva y emocionalmente) sin descuidar ninguna de ellas?

T3. ¿Cómo podríamos detectar las buenas prácticas de uso de las TICs en jóvenes?

T4. ¿Cómo podríamos mejorar el acceso y promover el conocimiento de los recursos tecnológicos?

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

Sistema de detección y apoyo a colectivos específicos

Se identifica claramente la falta de herramientas objetivas de detección temprana. Se señaló explícitamente que no existen sistemas estructurados de alerta que permitan anticipar situaciones de soledad antes de que se cronifiquen. También se subraya la importancia del apoyo a personas cuidadoras, como colectivo particularmente expuesto a situaciones de aislamiento.

Dimensión cultural, subjetiva y educativa de las soledades

Se plantea la influencia del contexto actual (marcado por la inmediatez, la hiperconexión y el miedo a perderse algo (FOMO, *Fear of Missing Out*)) en la experiencia de la soledad.

Conciencia social y responsabilidad compartida

En la conversación aparece una idea central: "La necesidad de crear una conciencia social donde se identifique que la soledad es una responsabilidad compartida." Las soledades, al igual que la tecnología, son creadas por el ser humano. Esto introduce una dimensión de corresponsabilidad colectiva.

Soledades, ¿causa o consecuencia?

Esta isla introduce una cuestión conceptual de base: la dificultad para delimitar el lugar que ocupa la soledad en los procesos de vulnerabilidad.

- Se identifican dos incertidumbres:
- Si es causa, debe tratarse como factor preventivo prioritario.
- Si es consecuencia, exige actuar sobre condiciones estructurales previas.

S1. ¿Cómo podríamos detectar las diferentes soledades para planificar intervenciones específicas?

S2. ¿Cómo podríamos detectar las diferentes soledades para planificar intervenciones específicas?

S3. ¿Cómo podríamos crear espacios de confianza a nivel comunitario en los barrios?

S4. ¿Cómo podríamos generar oportunidades de interconexión entre personas?

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

Tecnología

T1

¿Cómo podríamos diseñar la tecnología (y auditarla) para que respete los neuroderechos, me aporte valor en la gestión de mis emociones y evite personificarse a ella misma?

Seleccionado

T2

¿Cómo podríamos implementar tecnologías basadas en el human in the loop para aumentar las capacidades humanas sin descuidar ninguna de ellas?

T3

¿Cómo podríamos detectar las buenas prácticas de uso de las TICs en jóvenes?

Seleccionado

T4

¿Cómo podríamos mejorar el acceso y promover el conocimiento de los recursos tecnológicos?

Soledades

S1

¿Cómo podríamos detectar las diferentes soledades para planificar intervenciones específicas?

S2

¿Cómo podríamos diferenciar el miedo a la exclusión, más propio del mal uso de la tecnología, de la soledad?

Seleccionado

S3

¿Cómo podríamos crear espacios de confianza a nivel comunitario en los barrios?

Seleccionado

S4

¿Cómo podríamos generar oportunidades de interconexión entre personas?

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

Un **Moonshot Question** es una formulación estratégica de alto impacto diseñada para provocar pensamiento exponencial y ruptura con el status quo. Se caracteriza por lo siguiente:



Muy ambiciosa



Transformadora



Orientada a futuro



Planteada a escala grande



Que desafía el sistema actual



No busca respuestas inmediatas, sino abrir nuevos horizontes



Que obliga a pensar en soluciones de nivel 10x (no 10%)

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

A partir de los retos seleccionados, se realizó el 'laboratorio de grandes preguntas' con ayuda de la IA para generar **retos transformadores** siguiendo el modelo de las *moonshot questions*.



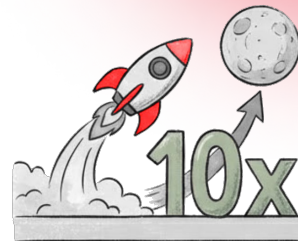
Reto seleccionado

Ejemplo:

¿Cómo podríamos detectar las buenas prácticas de uso de las TICs en jóvenes?

Proceso de creación de Moonshot question

- **Muy ambiciosa**
- **Transformadora**
- **Orientada a futuro**
- **Planteada a gran escala**
- **Desafía el sistema actual**
- **Abre nuevos horizontes**
- **Busca soluciones 10x (no 10%)**



Pregunta estratégica transformada en Moonshot question

Ejemplo:

¿Cómo podríamos rediseñar las TICs para que se conviertan en entornos seguros, críticos y éticos que impulsen a la juventud a crear, colaborar y liderar hacia una ciudadanía digital, responsable, autónoma y agente de cambio en la próxima década?

05. PREGUNTAS ESTRATÉGICAS

A partir de los retos seleccionados, se realizó el 'laboratorio de grandes preguntas' con ayuda de la IA para generar **retos transformadores** siguiendo el modelo de las *moonshot questions*.

Retos seleccionados

T1. ¿Cómo podríamos diseñar la tecnología (y auditarla) para que respete los neuroderechos, me aporte valor en la gestión de mis emociones y evite personificarse a ella misma?

T3. ¿Cómo podríamos detectar las buenas prácticas de uso de las TICs en jóvenes?

S2. ¿Cómo podríamos diferenciar el miedo a la exclusión, más propio del mal uso de la tecnología, de la soledad?

S3. ¿Cómo podríamos crear espacios de confianza a nivel comunitario en los barrios?

Pregunta estratégica transformada en Moonshot question:

T1. ¿Cómo podríamos reimaginar y construir una nueva generación de tecnología capaz de proteger y auditar los neuroderechos, potenciar de forma ética la gestión de nuestras emociones y adaptarse a las personas sin manipular ni colonizar nuestra identidad?

T3. ¿Cómo podríamos rediseñar las TICs para que se conviertan en entornos seguros, críticos y éticos que impulsen a la juventud a crear, colaborar y liderar hacia una ciudadanía digital, responsable, autónoma y agente de cambio en la próxima década?

S2. ¿Cómo podríamos rediseñar, a escala país, un sistema inteligente, comunitario e interseccional capaz de identificar de forma preventiva las múltiples "soledades invisibles" y activar respuestas colectivas culturalmente adaptadas que transformen barrios, instituciones y políticas públicas en ecosistemas permanentes de pertenencia y cuidado mutuo?

S3. ¿Cómo podríamos rediseñar la vida en los barrios para que, en una generación, cada comunidad se convierta en un ecosistema autosostenido de confianza, colaboración y cuidado mutuo?

06. OPORTUNIDADES

06. OPORTUNIDADES

En la fase final del proceso se estableció un marco específico orientado a la identificación de oportunidades estratégicas.

A partir del conjunto de retos previamente priorizados —dos correspondientes al ámbito de **tecnología y estado emocional** y dos vinculados al ámbito de **soledades (no deseadas)**— se procedió a reformular dichos retos en clave de preguntas transformadoras, con el objetivo de explorar su potencial de desarrollo futuro.

Estas preguntas fueron integradas en el agente IA diseñado para la sesión, el cual contenía el corpus consolidado de conocimiento generado previamente por las personas expertas. De este modo, el agente actuó como sistema de síntesis y expansión, permitiendo contrastar los retos seleccionados con la información acumulada y detectar nuevas posibilidades de intervención.

El procedimiento consistió en:

1. Introducir las preguntas transformadoras en el agente IA.
2. Cruzar dichas preguntas con el conocimiento experto previamente sistematizado.
3. Solicitar la generación de posibles oportunidades de actuación o líneas emergentes de investigación.

Como resultado de este proceso, se obtuvieron un conjunto de oportunidades estratégicas orientadas a:

- Identificar nuevos focos de investigación.
- Detectar posibles palancas de intervención.
- Explorar escenarios de desarrollo futuro.
- Ampliar el marco de acción más allá de las soluciones convencionales.

Este enfoque permitió no solo consolidar el aprendizaje colectivo generado durante la sesión, sino también proyectarlo hacia líneas de trabajo futuras con potencial transformador.



06. OPORTUNIDADES

Pregunta estratégica

TI. ¿Cómo podríamos reimaginar y construir una nueva generación de tecnología capaz de proteger y auditar los neuroderechos, potenciar de forma ética la gestión de nuestras emociones y adaptarse a las personas sin manipular ni colonizar nuestra identidad?



Oportunidades detectadas a partir del reto transformador

1. Evaluación y auditoría del impacto emocional (by design)

Integrar en el ciclo de vida de productos digitales mecanismos explícitos de evaluación del impacto emocional (riesgos, efectos no deseados, “patrones ocultos”), con criterios verificables y auditables.

2. Tecnologías que introduzcan “pausa” y autocontrol, no aceleración

Desarrollar diseños que prioricen ritmos saludables: reducir hiperestimulación, fomentar regulación y consumo consciente, y evitar dinámicas que escalen hacia estrés sostenido o dependencia atencional.

3. Gobernanza participativa del diseño tecnológico

Abrir el diseño y la toma de decisiones a enfoques multiactor (personas usuarias, perfiles sociales, expertos), incorporando deliberación y contraste ético en funcionalidades sensibles.

4. Marcos regulatorios orientados a autonomía cognitiva y emocional

Impulsar/usar marcos que protejan la autonomía de la persona (no manipulación emocional, transparencia algorítmica y límites de explotación de datos emocionales), especialmente en contextos de vulnerabilidad.

06. OPORTUNIDADES

Pregunta estratégica

T3. ¿Cómo podríamos rediseñar las TICs para que se conviertan en entornos seguros, críticos y éticos que impulsen a la juventud a crear, colaborar y liderar hacia una ciudadanía digital, responsable, autónoma y agente de cambio en la próxima década?

Oportunidades detectadas a partir del reto transformador

1. Juventud como co-diseñadora (no solo “usuaria”)

Incorporar de forma sistemática a jóvenes en procesos de co-diseño de entornos digitales: definición de riesgos, criterios de seguridad, reglas de interacción y objetivos de impacto.

2. Alfabetización emocional y mediática integrada en la experiencia digital

Desarrollar capacidades de lectura crítica: identificación de fuentes fiables, recepción más reflexiva y herramientas que reduzcan la “automatización emocional” (reacción impulsiva, contagio emocional).

3. Diferenciar “interacción” de “conexión” (diseño relacional real)

Orientar funcionalidades hacia conexión significativa (vínculo, pertenencia, colaboración) y no solo interacción pasiva (scroll, métricas, consumo).

4. Ritmos digitales saludables como estándar de diseño

Reducir sobre-estimulación y dinámicas que desencadenan estrés emocional; introducir patrones de uso que sostengan bienestar (pausas, límites, gestión de notificaciones, etc.).

06. OPORTUNIDADES

Pregunta estratégica

S2. ¿Cómo podríamos rediseñar, a escala país, un sistema inteligente, comunitario e interseccional capaz de identificar de forma preventiva las múltiples “soledades invisibles” y activar respuestas colectivas culturalmente adaptadas que transformen barrios, instituciones y políticas públicas en ecosistemas permanentes de pertenencia y cuidado mutuo?

Oportunidades detectadas a partir del reto transformador

1. Sistema nacional de detección preventiva interseccional

Implantar un modelo estable de identificación temprana de soledades invisibles que combine datos, escucha comunitaria y análisis territorial.

2. Modelos modulares y culturalmente adaptativos

Sustituir programas homogéneos por intervenciones flexibles con núcleo común y adaptación según contexto y vulnerabilidad acumulada y evitar respuestas uniformes ante realidades diversas.

3. Comunidad como infraestructura preventiva de cuidados

Rediseñar barrios, centros de salud y espacios educativos como entornos relacionales donde la creación de vínculos sea un objetivo medible. Activar redes locales como factor protector frente al aislamiento.

4. Cambio estructural y narrativa de corresponsabilidad

Desplazar el enfoque de la soledad de lo individual a lo sistémico. Incorporar métricas de pertenencia y cohesión en la evaluación institucional y las políticas públicas.

06. OPORTUNIDADES

Pregunta estratégica

S3. ¿Cómo podríamos rediseñar la vida en los barrios para que, en una generación, cada comunidad se convierta en un ecosistema autosostenido de confianza, colaboración y cuidado mutuo?



Oportunidades detectadas a partir del reto transformador

1. Barrio como red intencional de vínculos (no solo espacio físico)

Rediseñar el barrio como infraestructura relacional que fomente encuentros intergeneracionales, apoyo mutuo y participación sostenida.

2. Resiliencia comunitaria como infraestructura emocional

Impulsar redes vecinales activas y espacios de escucha y colaboración entre ciudadanía, administración y sociedad civil. Situar la prevención relacional al mismo nivel que la intervención asistencial.

3. Integración sistémica de salud, empleo, educación emocional y convivencia

Articular salud, empleo, educación emocional, cultura y participación como un sistema interconectado y evitar abordajes fragmentados del bienestar comunitario.

4. Modelo relacional frente a modelo asistencial

Reconfigurar el papel institucional hacia facilitación y corresponsabilidad y promover confianza, reconocimiento y pertenencia como objetivos medibles.

07. DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

07. DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

1.- Poner la dimensión emocional en el centro del diseño tecnológico.

Incorporar de forma explícita criterios de impacto emocional en el desarrollo, testeo y auditoría de tecnologías, especialmente en aquellas dirigidas a personas en situación de vulnerabilidad.

2.- Avanzar hacia una gobernanza tecnológica participativa y ética.

No basta con disponer de principios éticos: las organizaciones necesitan mecanismos operativos que aseguren su implementación real, su trazabilidad y su evaluación continua.

3.- Garantizar equidad y autonomía en la relación persona-tecnología.

Toda estrategia tecnológica debe partir de que no todas las personas tienen el mismo acceso, alfabetización ni condiciones de uso, evitando así profundizar brechas existentes y protegiendo la autonomía cognitiva y emocional.

4.- Impulsar modelos de diseño y desarrollo “human in the loop”.

Las tecnologías orientadas al bienestar deben reforzar capacidades humanas, no sustituirlas, asegurando supervisión significativa, supervisión crítica y control humano en decisiones sensibles.

5.- Situar a la infancia y juventud como agentes de transformación digital.

Una medida de prevención es también activar a jóvenes como co-diseñadores de entornos digitales seguros, críticos y orientados a vínculos significativos.

07. DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

6.- Comprender las soledades como un fenómeno estructural y multidimensional.

La soledad puede ser causa, consecuencia o ambas; por ello se requiere un marco conceptual que permita diseñar respuestas diferenciadas y culturalmente adaptadas.

7.- Crear un sistema de detección preventiva de “soledades invisibles”.

Es necesario construir modelos que integren datos, escucha comunitaria y análisis territorial para anticipar situaciones antes de su cronificación.

8.- Reforzar la responsabilidad compartida en torno a las soledades.

La soledad no deseada no es solo un asunto individual: implica un reto social que exige nuevas narrativas públicas, mayor sensibilidad colectiva y políticas que sitúen la pertenencia como un bien común.

9.- Rediseñar los barrios como ecosistemas relacionales.

Es imprescindible pasar de acciones puntuales a modelos comunitarios que fomenten la confianza, el cuidado mutuo y la convivencia, integrando salud, educación emocional, participación y cultura en un único sistema.

10. Impulsar una innovación ambiciosa, ética y multidisciplinar en bienestar emocional y vulnerabilidad.

Fomentar soluciones basadas en el debate y la colaboración multidisciplinar, capaces de generar cambios profundos y no solo mejoras puntuales, incorporando tecnologías de manera crítica y responsable a lo largo de todo el proceso.

 Fundación Cruz Roja Española


Bienestar Emocional y Vulnerabilidad

#Conversaciones Humanitarias generadoras de Futuro

Fundación Cruz Roja Española

Actividad 3: Laboratorio de grandes preguntas



 Fundación Cruz Roja Española

Bienestar Emocional y Vulnerabilidad

Conversaciones Humanitarias generadoras de Futuro

“Bienestar Emocional y Vulnerabilidad. Sesión con personas expertas”. 25 de febrero 2026

Organizaciones del Patronato



Agradecimientos

3
3

Nuestro **agradecimiento a todas las personas expertas que participaron en el encuentro**. Su generosidad y aportaciones han hecho posible generar este informe que recoge ideas, propuestas y enfoques de valor desde distintos ámbitos del conocimiento, experiencia y visiones.

También al equipo de **Thinkers** al cargo de la dinamización y desarrollo de las distintas metodologías que han asegurado una perspectiva innovadora, creativa y diferenciada en el abordaje del tema.

Un agradecimiento siempre al **Patronato de la Fundación Cruz Roja Española** por su apoyo y compromiso en impulsar

el propósito de la Fundación: impulsar Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades y a realizar transformaciones siempre en beneficio de las personas. Y en esta ocasión, especialmente a **Vodafone España** que acogió la jornada en su espacio Vodafone Lab.

NOTA

La información recogida en este documento, salvo que se indique expresamente, no reflejan la opinión individual de las personas que han participado de las sesiones de trabajo ni de la Fundación Cruz Roja Española, sino las ideas y conclusiones destacadas que se han desarrollado y se presentan como resultado de la sesión.

Agradecimientos

Gracias a:

Manuel Armayones. Catedrático Diseño del Comportamiento. Universitat Oberta de Catalunya

Ana Arroyo Hernández. Directora de proyectos Fundación TECSOS

Marcos Calvo Tiemblo. Responsable estatal del proyecto Enrédate y del Servicio Multicanal Cruz Roja Te Acompaña. Cruz Roja Española

Francisco Collazos. Coordinador del Programa de Psiquiatría Transcultural del Hospital Vall d'Hebron y jefe del Área de Salud Mental de adultos Fundación Hospitalarias Barcelona

Nicoleta Crihana. Experta independiente

Laura Fernández Villa. Responsable de proyectos de salud mental, área de salud. Cruz Roja Española

Álvaro Galán Floria. Psicólogo experto independiente

Carlos Molinero. Psicólogo. Asociación Madrileña de Rehabilitación Psicosocial.

Sacramento Pinazo. Doctora en Psicología Social, directora del Grupo de Investigación BestAGING. Universitat de Valencia

Noelia Sánchez Ramírez. Politóloga y analista de datos multidisciplinar. Cruz Roja Española

Elena Sánchez Rodríguez. Psicóloga experta en Inteligencia Artificial

Carlos Spuch. Neurocientífico e investigador. Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur

[Pulsa aquí para ver en Flickr las fotos del encuentro](#)



 **Fundación Cruz Roja Española**

www.fundacioncruzroja.es

