

Fundación Cruz Roja Española visibiliza el impacto emocional de la soledad y apela al compromiso comunitario en su tercer encuentro de #ConversacionesHumanitarias

La Fundación Cruz Roja Española impulsa un espacio de reflexión sobre la soledad no deseada y su impacto emocional a lo largo de la vida.

Matilde Fernández, Sacramento Pinazo y Laura Hijón abordan el reto desde una mirada comunitaria, intergeneracional y transformadora.

Más de 5.000 personas se han conectado a esta conversación en sus primeras horas, consolidando el alcance y valor social del ciclo.

Madrid, 10 de junio de 2025. La Fundación Cruz Roja Española celebró este lunes, en formato online, una nueva entrega del ciclo #ConversacionesHumanitarias bajo el título "La cara emocional de la soledad: cuidar vínculos, cuidar salud", en la que participaron expertas de primer nivel en envejecimiento, salud mental y acción comunitaria para reflexionar sobre uno de los retos más silenciosos y urgentes de nuestra sociedad: la soledad no deseada.

Este encuentro contó con la participación de Matilde Fernández, presidenta del Observatorio de Soledad No Deseada (SoledadES); Sacramento Pinazo Hernandis, doctora en Psicología Social, directora del Grupo de Investigación BestAGING de la Universidad de Valencia y presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología; y Laura Hijón, periodista y autora del programa "Hablemos de salud mental" en Radio 5. La sesión fue facilitada por Molo Cebrián, comunicador y creador del pódcast "Entiende Tu Mente".

Una realidad silenciosa que nos interpela a todos

Durante la sesión, se compartieron datos del Barómetro de la Soledad No Deseada y de la investigación sobre "Bienestar Emocional y Vulnerabilidad" llevada a cabo por la Fundación, que revelan una prevalencia significativa del aislamiento social en jóvenes y mayores. Matilde Fernández apuntó que "la soledad no deseada no es un malestar individual, sino un reto colectivo que demanda políticas públicas, sensibilización social y nuevas formas de comunidad". A lo que añadió datos de estudios del Observatorio SoledadES; "**Un 9% de la población general** manifiesta que no tiene a nadie a quien recurrir en caso de necesidad. Este porcentaje **asciende al 12,5% en jóvenes**, especialmente por desplazamientos vinculados a estudios o búsqueda de empleo".

En esta línea, Sacramento Pinazo subrayó que "todos, en algún momento, hemos sentido soledad" y que es urgente romper con el mito de que se trata de un problema exclusivo de

personas mayores. La investigadora señaló que factores como el desempleo, la discapacidad, la salud mental o la migración agravan la vivencia de soledad.

La conversación sacó a relucir datos sobre el impacto de la soledad en la sociedad, con cifras como:

- El **13,5% de la población experimenta la soledad de forma crónica**, es decir, durante más de dos años.
- El impacto es especialmente elevado en jóvenes: **el 25,5% de las personas entre 16 y 29 años** se siente sola.
- Las personas con discapacidad presentan una **prevalencia de soledad 30 puntos superior** a la población general.
- Según los datos de la Fundación Cruz Roja Española:
 - El **48,6% de la población experimenta algún tipo de aislamiento social**.
 - El **16% se siente sola o poco acompañada**.
 - El **40% suspende en participación comunitaria**.
 - El **17% no se siente integrado en la vida de su comunidad**.

Hacia una sociedad más cuidadora

Uno de los focos del encuentro fue la necesidad de avanzar hacia una sociedad más conectada, donde el cuidado sea un valor compartido. "Una sociedad colaborativa nos lleva más lejos que una competitiva", destacó Matilde Fernández, mientras que Sacramento Pinazo abogó por "tejer vínculos auténticos más allá de las relaciones superficiales que promueven las redes sociales".

Laura Hijón enfatizó el papel transformador del periodismo humanista, capaz de visibilizar experiencias silenciadas y combatir el estigma. "Necesitamos espacios donde decir 'me siento solo' no dé vergüenza", defendió. A su vez, apeló a una comunicación responsable que conecte recursos sociales con quienes más los necesitan.

Claves prácticas: escucha, participación y voluntariado.

La sesión, que fue seguida en directo por una comunidad muy activa, pidió que las expertas dieran claves y consejos para poder abordar y prevenir la soledad, entre las estrategias destacaron:

- Fomentar la participación social a través de actividades culturales, deportivas o educativas.
- Impulsar redes comunitarias que fortalezcan los vínculos intergeneracionales.
- Reconocer el valor del voluntariado, tanto para quien recibe apoyo como para quien lo ofrece.

En palabras de Matilde Fernández, "el voluntariado es un indicador de calidad democrática en una sociedad". Y como recordó Sacramento Pinazo, "la salud emocional también se construye desde la integración social cotidiana".

Una llamada a la acción colectiva

La gerente de la Fundación Cruz Roja Española, Mari Satur Torre, cerró el evento recordando que la soledad no entiende de edad, origen, ni clase social, y que su abordaje requiere "escucha, empatía y compromiso colectivo". Invitó a toda la ciudadanía a continuar estas conversaciones en sus entornos y a poner en valor "el poder de estar presentes para los demás".

El ciclo on-line "#ConversacionesHumanitarias generadoras de talento" es una iniciativa de Fundación Cruz Roja Española para acercar el conocimiento a la ciudadanía, promoviendo el pensamiento humanitario y el cambio de mentalidades frente a los grandes desafíos sociales.

👉 Puedes volver a ver la conversación completa aquí:

🔗 **YOUTUBE** <https://www.youtube.com/live/g-JVD1sGZYI>

Para más información: www.fundacioncruzroja.es

Sobre Fundación Cruz Roja Española

La Fundación Cruz Roja Española se constituyó en 1993 con el fin de ayudar a Cruz Roja Española a realizar su misión. En 2023 ha comenzado una nueva etapa con el propósito de impulsar en la sociedad Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades. A través de su ciclo "Conversaciones Humanitarias" crea espacios de conocimiento y profundización sobre las distintas tendencias centrando la reflexión y el análisis en cómo afectan a las personas y a las comunidades, especialmente a aquellas que están en situación de vulnerabilidad o en riesgo de caer en ella.

La Presidencia de Honor de la Fundación la ostentan SS.MM los Reyes de España. Y actualmente, el patronato lo conforman la presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo como presidenta de la Fundación; Therese Jamaa como vicepresidenta de la Fundación; el Banco de España; la Organización Nacional de Ciegos Españoles; el Banco Santander; la Fundación Iberdrola España; el BBVA; la Fundación Vodafone España y Emilio Butragueño.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 248.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,9 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal

contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que se pretende llegar a unas 100.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.