

GUÍA

SOBRE LA
**SOLEDAD
NO DESEADA**

Para adolescentes y
jóvenes del entorno rural



viernes

Programa para la prevención de la
soledad no deseada



Programa para la prevención de la
soledad no deseada

Programa del Gobierno de Cantabria, cofinanciado por la Unión Europea a través del **PROGRAMA FONDO SOCIAL EUROPEO PLUS (FSE+) CANTABRIA 2021-2027**, de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento.

Esta actuación está incluida en la Prioridad: 2. INCLUSIÓN SOCIAL Y LUCHA CONTRA LA POBREZA y dentro del Objetivo Específico: ESO4.11. *Mejorar la igualdad y la oportunidad del acceso a unos servicios de calidad, sostenibles y asequibles, incluidos los servicios que propicien el acceso a la vivienda y unos cuidados centrados en las personas, especialmente la sanidad; modernizar los sistemas de protección social, especialmente el fomento del acceso a la protección social, con una atención particular a los niños y niñas y los colectivos desfavorecidos; mejorar la accesibilidad, también para personas con discapacidad, la efectividad y la resiliencia de los sistemas de asistencia sanitaria y de dependencia (FSE+)*

Febrero 2026



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL
JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD



¿QUÉ ES LA SOLEDAD NO DESEADA?

La soledad no deseada es una sensación interna de desconexión emocional. No siempre significa estar físicamente solo o sola. Puedes estar con gente en clase, en casa o en redes sociales y aun así sentir que:

- ➔ **Nadie te entiende realmente.**
- ➔ **No tienes con quién hablar de lo que te importa.**
- ➔ **Te cuesta expresar cómo te sientes.**
- ➔ **Estás siempre conectado o conectada al móvil, pero emocionalmente distante.**

Es una experiencia subjetiva: cada persona la vive de forma diferente. Y algo importante: sentir soledad en algún momento es normal. El problema aparece cuando se mantiene en el tiempo y empieza a afectar a tu bienestar.



ADOLESCEN Y JUVENTUD

UNA ETAPA CLAVE

La adolescencia y la juventud son etapas fundamentales para construir:

- Tu identidad (quién eres y cómo quieres ser).
- Tu autoestima.
- Tus relaciones afectivas y sociales.
- Tus metas y tu proyecto de vida.

Durante estos años buscamos sentirnos comprendidos y comprendidas, crear vínculos significativos y sentir que formamos parte de la comunidad. Cuando aparece la soledad no deseada, puede interferir en estos procesos y hacer que todo resulte más difícil.

CIA

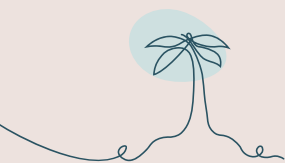


Si no se atiende, puede relacionarse con:

- Ansiedad o tristeza persistente.**
- Baja autoestima.**
- Problemas de conducta alimentaria.**
- Autolesiones o pensamientos negativos.**
- Mayor exposición a conductas de riesgo** (consumo de sustancias, relaciones poco saludables, abandono escolar).

Hablar de ello a tiempo puede prevenir que el malestar crezca.

*cuando aparece la soledad no dejada,
puede hacer que todo resulte más difícil.*



VIVIR EN EL ENTORNO RURAL

FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR

Las personas jóvenes que viven en municipios pequeños o zonas rurales, como ocurre en diferentes áreas de Cantabria, pueden encontrar retos añadidos.

Algunos de ellos son:

Menos oportunidades para relacionarse

En pueblos con poca población puede haber muy pocas personas de tu edad, o ninguna con tus mismos intereses.

Falta de servicios específicos

No siempre hay acceso cercano a apoyo psicológico, espacios juveniles, actividades culturales o deportivas.

Dificultad para pedir ayuda

En entornos pequeños, donde casi todo el mundo se conoce, puede dar miedo hablar por temor a comentarios o juicios.

Sensación de falta de oportunidades

A veces aparece la idea de que “no hay futuro aquí”, lo que puede generar frustración o sensación de estancamiento.

Sentir que no encajas

Si tu identidad, orientación, gustos o forma de pensar son diferentes a lo mayoritario, puede aparecer sensación de incompreensión o aislamiento.

Brecha digital

Aunque internet puede conectar con el mundo, no siempre hay buena conexión o recursos tecnológicos suficientes.


NADA DE ESTO SIGNIFICA QUE EL ENTORNO RURAL SEA NEGATIVO, sino que existen circunstancias específicas que pueden aumentar la vulnerabilidad si no hay apoyos adecuados.





¿CÓMO PUEDE SENTIRSE LA SOLEDAD?

- ➔ Sensación de vacío o falta de propósito.
- ➔ Pensamientos frecuentes de “no encajo” o “sobro”.
- ➔ Desmotivación.
- ➔ Aislamiento progresivo.
- ➔ Idealizar marcharse como única solución.



ES IMPORTANTE RECORDAR QUE ESTAS EMOCIONES NO TE DEFINEN.
Son señales de que necesitas apoyo y conexión.

SI TE SIENTES IDENTIFICADO O IDENTIFICADA...

- ✗ No minimices lo que sientes.
- ✗ No te compares con otras personas.
- ✗ No te exijas poder con todo en soledad.

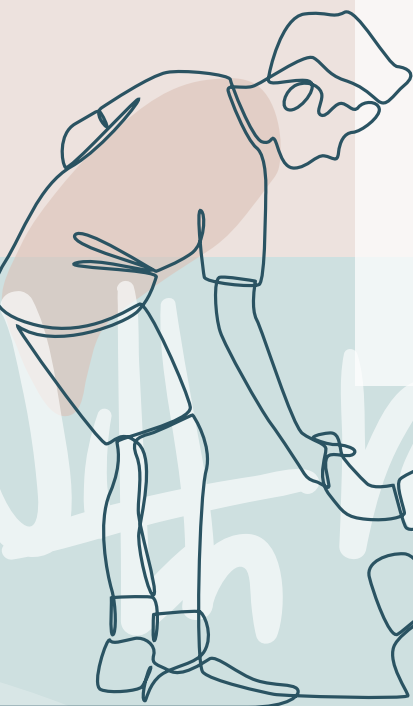
HABLAR ES EL PRIMER PASO. PUEDE SER CON:

- ✗ Amistad.
- ✗ Alguien de tu familia.
- ✗ Profesorado u orientación educativa.
- ✗ Profesionales de salud o servicios sociales.
- ✗ Programas comunitarios de tu municipio.

SI CREES QUE ALGUIEN CERCANO PUEDE ESTAR PASANDO POR ESTO...

→ PUEDES:

- * Escuchar sin juzgar.
- * Evitar minimizar (“no es para tanto”).
- * Animar a buscar apoyo profesional si lo necesita.
- * Ofrecer compañía y presencia.



A veces, saber que alguien está ahí marca una gran diferencia.

→ Es una forma de autocuidado.



ESPACIOS PARA CREAR COMUNIDAD

En municipios rurales existen iniciativas que buscan fortalecer la conexión y prevenir la soledad como Programa Viernes, que organiza actividades abiertas a todas las edades y talleres intergeneracionales en distintos pueblos de Cantabria.

ESTOS ESPACIOS PERMITEN:

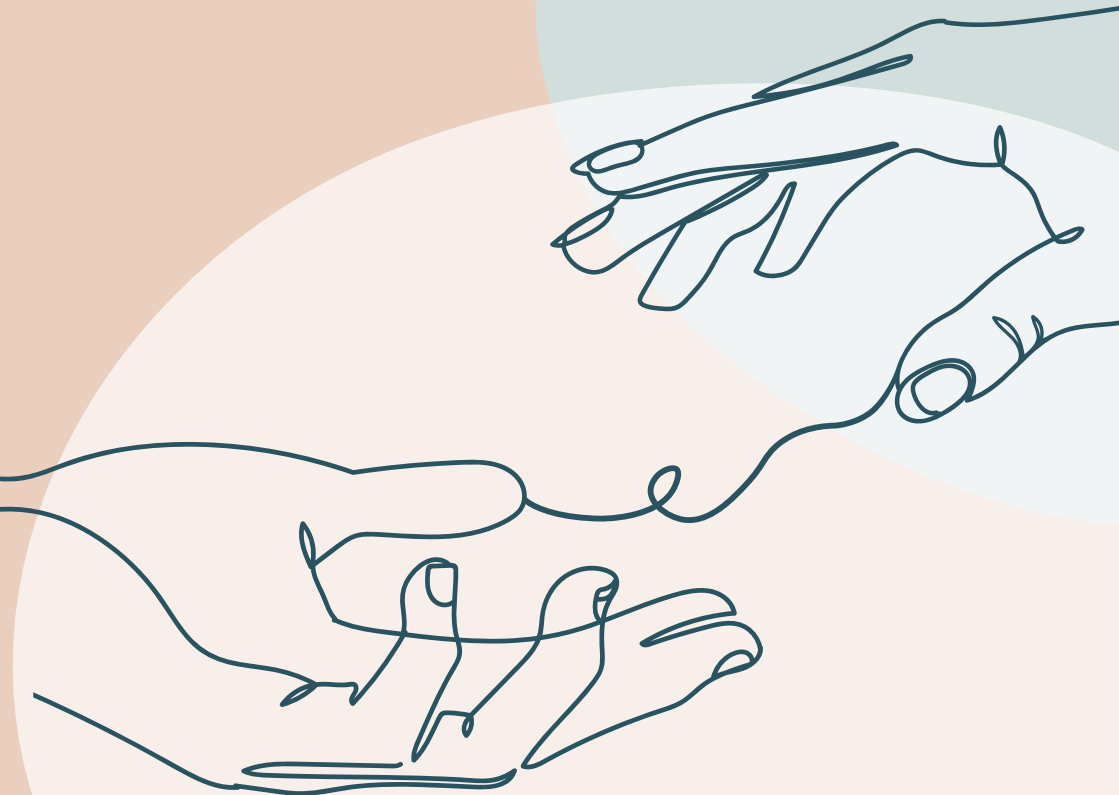
- Conocer personas nuevas.
- Compartir experiencias entre generaciones.
- Sentirse parte activa del pueblo.
- Transmitir y recibir conocimientos.
- La participación comunitaria.
- Fortalecer el sentido de pertenencia y reducir el aislamiento.

Construir una Cantabria rural viva, conectada y con jóvenes protagonistas implica cuidar el bienestar emocional de quienes la habitan.

**Tu experiencia importa.
Tu voz importa.
Tu presencia en tu comunidad importa.**



La soledad no tiene por qué vivirse en silencio



viernes

Programa para la prevención de la
soledad no deseada



viernes

Programa para la prevención de la
~~soledad~~ no deseada

Teléfono y WhatsApp

722 142 973 / 623 259 382

viernes@programaviernes.com



www.programaviernes.com



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL
JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD