



LA SOLEDAD EN LOS ADOLESCENTES Y SUS CORRELACIONES CON LAS FORTALEZAS PSICOLÓGICAS Y EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES

(Loneliness in adolescents and its correlations with psychological strengths and abuse of social networks)

Pedro García Sanmartín 

Graduado en Trabajo Social

Docente del Diploma de Experto Universitario en Mediación e Intervención Sociofamiliar de la UNED

Resumen

Este artículo es una investigación explicativa que trata de aproximarse un poco más a las correlaciones de dos variables, con respecto a la *soledad* en los adolescentes: la primera, las *fortalezas psicológicas*, como factor mitigante; y la segunda, el *abuso de las redes sociales*, como factor precipitante. La metodología se basó en un diseño documental, a través de la búsqueda y selección de artículos indexados de fuentes secundarias, a través de diferentes bases de datos. Analizaremos estas variables y explicaremos por qué son factores que están detrás de muchos trastornos y enfermedades, así como de nuevos fenómenos comportamentales, como el denominado *Hikikomori*. Con la llegada de la pandemia mundial, provocada por la enfermedad del COVID-19, estos factores se han visibilizado aún más en la sociedad, ya sea por las nuevas conductas que hemos incorporado en nuestras vidas para la adaptación de las normas impuestas por las autoridades sanitarias, como de aquellas individuales y voluntarias que hemos modificado para sobrellevarla mejor. Por lo que creemos que, si se reduce el abuso de las redes sociales y se aumenta las fortalezas psicológicas en la población, podría disminuirse los índices de la soledad y sus consecuencias. De esta forma aumentaría la *resiliencia* en la sociedad, y a su vez, mejoraría el bienestar social.

Palabras clave: Soledad, adolescentes, educación, fortalezas psicológicas, redes sociales.

Abstract

This article is an explanatory research that tries to get a little closer to the correlations of two variables, with respect to loneliness in adolescents: the first, psychological strengths, as a mitigating factor; and the second, the abuse of social networks, as a precipitating factor. The methodology was based on a documentary design, through the search and selection of articles indexed from secondary sources, through different databases. We will analyze these variables and explain why they are factors that are behind many disorders and diseases, as well as new behavioral phenomena, such as the so-called Hikikomori. With the arrival of the global pandemic, caused by the COVID-19 disease, these factors have become even more visible in society, either because of the new behaviors that we have incorporated into our lives to adapt to the rules imposed by the authorities. health, as well as those individual and voluntary that we have modified to cope better. Therefore, we believe that, if the abuse of social networks is reduced and the psychological strengths of the population are increased, the rates of loneliness and its consequences could be reduced. In this way, it would increase resilience in society, and in turn, improve social well-being.

Keywords: Loneliness, adolescents, education, psychological strengths, social networks.

1. INTRODUCCIÓN

La llegada de la pandemia global producida por el denominado coronavirus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19, ha alterado muy significativamente nuestras vidas. Esto ha condicionado nuestros hábitos normales para adaptarnos a la nueva situación. El aislamiento social, el distanciamiento social, y el confinamiento durante el estado de alarma, han generado consecuencias psicológicas y conductuales muy diversas (Balluerka, N., et al., 2020).

La separación física por el confinamiento, es evidente que ha agudizado el sentimiento de soledad para muchas personas, sobre todo en aquellas más vulnerables. Y es sabido por todos los efectos que puede ocasionar el sentimiento de soledad, y la complejidad de su estudio. Las investigaciones indican que su etiología es: multicausal y multidimensional (Jong-Gierveld, 1987). Ésta puede estar presente en cualquiera de las etapas de la vida, sin discriminar en razas, etnias o clases sociales.

Pero no todo han sido consecuencias negativas, también ha supuesto para muchas personas una oportunidad de crecimiento personal y laboral, mejorando sus fortalezas psicológicas haciéndolas más resilientes. Es en esto anterior donde nos hemos querido centrar en este artículo, en fortalecer la resiliencia. Pero no en cualquier grupo de población, sino en la que creemos que es la fundamental, la base de instauración primaria de las fortalezas psicológicas, y ésta es la etapa infantil. Y no teniendo solo como vehículo para su transmisión la educación informal (padres-familia), sino también los centros educativos (Seligman, 1999, 2002).

En definitiva, queremos mostrar que las dos variables que presentamos (las fortalezas psicológicas y el abuso de las redes sociales) tienen correlaciones muy significativas con la soledad en los adolescentes. Las fortalezas psicológicas tienen una correlación negativa con la soledad, es decir, si aumentan las fortalezas psicológicas del individuo, disminuirá la soledad, y viceversa. Por otro lado, las redes sociales tienen una correlación positiva con la soledad, es decir que, si se aumenta el uso de las redes sociales por el individuo, aumenta el riesgo de soledad, y viceversa.

El propósito de este estudio ha tenido varios motivos, en primer lugar, hemos querido ampliar y esclarecer un poco más el sentimiento de la soledad en los menores y adolescentes; en segundo lugar, creemos que, si se conocen en profundidad los factores implicados en la soledad en los menores, se podrán desarrollar medidas para su prevención desde la infancia; y tercero, reducir el sentimiento de soledad para mejorar el bienestar social.

2. METODOLOGÍA

2.1. Método

Este estudio está basado en una investigación explicativa, para la cual se han utilizado diversas bases de datos para la recogida de documentación de artículos indexados de fuentes secundarias. Siendo estas bases de datos: Web Of Science, IntraMed, ResearchGate, Redalyc, Dialnet, Scielo y Google Scholar. Para la búsqueda de recogida documental de datos estadísticos, también se ha utilizado fuentes primarias, como: INEbase.

2.2. Diseño

Su diseño se ha realizado mediante una revisión bibliográfica a través de la búsqueda de literatura de estudios seleccionados, para profundizar especialmente en tres aspectos principales de este trabajo: la soledad, las fortalezas psicológicas y las redes sociales en la adolescencia. La estructura del trabajo se ha desarrollado en torno al análisis de estos tres aspectos. En la investigación se han llevado a cabo inferencias y relaciones para conocer un poco más las correlaciones de los aspectos estudiados, para concluir con los objetivos planteados.

Para la organización de este proceso de investigación documental, se ha realizado en diferentes etapas: delimitación del tema, búsqueda y selección de fuentes, elección de categorías, lectura y análisis de los documentos seleccionados, y redacción del trabajo.

2.3. Objetivos

El objetivo principal de este trabajo es estudiar si, mejorando las fortalezas psicológicas de los niños y reduciendo el abuso de las redes sociales podemos minimizar los sentimientos negativos de la soledad, y en un futuro, mejorar el bienestar social.

Y como objetivos específicos:

- Confirmar la relación directa entre la falta de fortalezas psicológicas y el abuso de las redes sociales y la soledad.
- Constatar la necesidad de impulsar las fortalezas psicológicas en la educación.
- Promover medidas para prevenir la soledad.
- Ampliar el conocimiento de los aspectos estudiados.
- Ser fuente para futuros estudios.

Hay que decir que, en nuestra búsqueda de estudios para esta investigación, hemos encontrado abundantes trabajos sobre la soledad en adultos, pero, investigaciones de este concepto en la etapa infantil o en la adolescencia, no se han encontrado muchos, sobre todo, en las categorías de estudios relacionados en: educación para prevenir la soledad; fortalezas psicológicas en la educación para prevenir la soledad; o habilidades sociales para combatir la soledad infantil y adolescente. Al contrario, si hemos encontrado bastante literatura que relaciona la soledad de los adolescentes con el abuso o adicciones a las redes sociales.

3. LA SOLEDAD

La soledad se ha estudiado desde diversas áreas del conocimiento, como la Sociología, la Filosofía o la Psicología (Montero, López, y Sánchez, 2001). Uno de los primeros en hablar de la soledad desde un prisma Sociológico, fue Georg Simmel (1859-1918, citado por González, 2000). Pero no se trató de forma científica hasta la primera publicación por la psicoanalista Frieda Fromm Reichmann en 1959 (citado en Sønderby & Wagoner, 2013, p.9), donde la describió como un fenómeno patológico serio.

En la actualidad, ya existen infinidad de estudios e investigaciones sobre la soledad, aun así, sigue siendo difícil de medir y de definir de forma explícita. Aunque existen instrumentos muy fiables, como la escala de soledad "Loneliness Scale UCLA" (LS-UCLA) (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978), construido en la Universidad de California (Los Ángeles- Estados Unidos), no deja de ser un constructo psicosocial complejo. El sentimiento de soledad es muy subjetivo (Jong-Gierveld, 1987), cada persona lo vive de una forma distinta, pues no se trata de cuánto de aislados estamos, sino de cómo de aislados nos sentimos. No es lo mismo estar solo, que sentirse solo. Una persona puede vivir sola, sin tener que sentir la soledad o sentirse aislado. Esto marca los dos paradigmas o los dos extremos de la soledad: la soledad no deseada/impuesta y la soledad deseada/ elegida.

La soledad voluntaria/deseada o elegida es un sentimiento positivo, que favorece y estimula la reflexión y la inspiración, y la soledad impuesta se concibe como un problema del que no se puede escapar (Expósito y Moya, 2020, p. 583). La soledad impuesta es sentirse solo de forma involuntaria, lo que genera gran dolor y una enorme insatisfacción (Medina, 2018).

La soledad implica una percepción subjetiva de aislamiento (sería el sentimiento de soledad), al contrario que el hecho de vivir solo que es objetivo-aislamiento físico (soledad objetiva). La soledad puede ser vivida como positiva, y también es posible concebirla como negativa. A pesar de lo que se piensa, la soledad no solo afecta a los adultos, sino también a niños y adolescentes. El hecho es de tal importancia, que se está considerando como un grave problema de salud pública. La soledad, por tanto, se está valorando ya en algunos países como una cuestión de Estado, como indica The Family Watch (2019).

Hasta ahora, la soledad se ha estado asociando con el aislamiento social objetivo, la depresión, la introversión o las habilidades sociales deficitarias. Sin embargo, existen ya muchos estudios que han demostrado que estas caracterizaciones son incorrectas, y que la soledad es una condición única en la que un individuo se percibe a sí mismo socialmente aislado, e incluso aun teniendo a personas a su alrededor (Cacioppo y Cacioppo, 2018, p. 426).

Uno de los principales expertos en soledad es John T. Cacioppo, que junto a su colaborador Stephane Cacioppo, indicaban que la soledad es la nueva epidemia actual (citado en García-Valdecasas, 2018). Según Daniel Flichtentrei (2018), ya existen evidencias acerca de que la soledad disminuye la efectividad del sueño, la somnolencia diurna o la fatiga crónica. Siguiendo a este autor, indica la relación entre la influencia del aislamiento social objetivo y subjetivo con el riesgo de mortalidad. Continuando al respecto que, existen propuestas específicas acerca de los mecanismos fisiopatológicos que vinculan la soledad con la mortalidad y morbilidad de causa cardio-cerebrovascular. Por tales motivos, algunos países ya consideran este tema como un grave problema de salud pública (Flichtentrei, 2018, p. 4).

Dada la situación, ya están trabajando a nivel ejecutivo diferentes países, como está sucediendo en el Reino Unido, donde han creado un Ministerio de la Soledad (GOV.UK, 2018). En España también se comienza a tomar medidas al respecto, siendo el Ayuntamiento de Barcelona pionero en tratar de buscar soluciones, impulsando en 2018 una Estrategia Municipal para luchar contra la soledad. Este Consistorio, constituyó un Consejo Asesor Científico de la Soledad y Observatorio Municipal de la Soledad para combatirla. La Junta de Andalucía, al igual que otras Comunidades Autónomas, están empezando a reaccionar. La Junta informó el 08-10-2019, que comenzaría a elaborar un estudio sobre la soledad no deseada para conocer la situación, las tipologías y crear un mapa de la soledad en Andalucía (Noticias de la Junta, 2019).

Uno de los trabajos que ha llamado la atención de muchos investigadores y que ha proporcionado a esta temática de estudio, unos datos muy significativos, ha sido el informe del experimento de la soledad promovido por la BBC y emitido en BBC-Radio 4, denominado *BBC Loneliness Experiment* (Experimento de Soledad), publicado en 2018, (British Broadcasting Corporation: servicio público de radio y televisión del Reino Unido). En él participaron 55.000 personas de 237 países, de entre 16 y 99 años.

Entre los hallazgos de este informe de la BBC, se encuentra uno muy interesante “La identificación de cinco aspectos de la soledad”, siendo los siguientes:

- No tener a nadie con quien hablar.
- Sentirse desconectado del mundo.
- Sentirse dejado de lado.
- Tristeza.
- No sentirse entendido.

Algunos de estos aspectos no se descartan como conductas aprendidas, a través de modelos parentales inadecuados. Estos aspectos pueden ser motivo de un carácter genético y temperamental de algunos niños o niñas, que nacen con una predisposición biológica a responder con temor e inhibición ante una situación novedosa. Esto promueve una conducta sobreprotectora de los padres hacia los hijos, reforzando las conductas temerosas de los hijos. Si se mantiene este patrón, los niños comenzarán a presentar dificultades en habilidades sociales, con mayores posibilidades de rechazo por parte de sus pares, reforzando el retraimiento social (Castillo, Ison y Greco, 2019, p. 175).

Pero existe un componente que puede estar asociado a todos estos aspectos de la soledad en los jóvenes: *el ostracismo*. Es decir, el rechazo o exclusión de personas o grupos hacia un individuo o grupo determinado. Provocando el dolor social, similar al dolor físico (Martín, Muñoz, Ares, Gallardo, & Costa, 2020). Este sentimiento de rechazo les lleva a muchos jóvenes que lo sufren, al abuso de las drogas y alcohol, abandono escolar o al abuso de las redes sociales. De esta última, muchos crean una personalidad irreal-virtual en las redes buscando su imagen ideal de ellos mismos. De esta forma cada vez más, se van aislándose de la sociedad (García, 2019).

4. FORTALEZAS PSICOLÓGICAS EN LA EDUCACIÓN

El término fortalezas psicológicas fue utilizado por Peterson y Seligman (2004) en el desarrollo de sus estudios en psicología centrada en los rasgos positivos. Según estos, las fortalezas humanas serían los ingredientes (procesos o mecanismos) psicológicos que definen las virtudes, y las principales virtudes serían: La sabiduría y el conocimiento; el valor; el amor y la humanidad; la justicia; la templanza; la espiritualidad y la trascendencia.

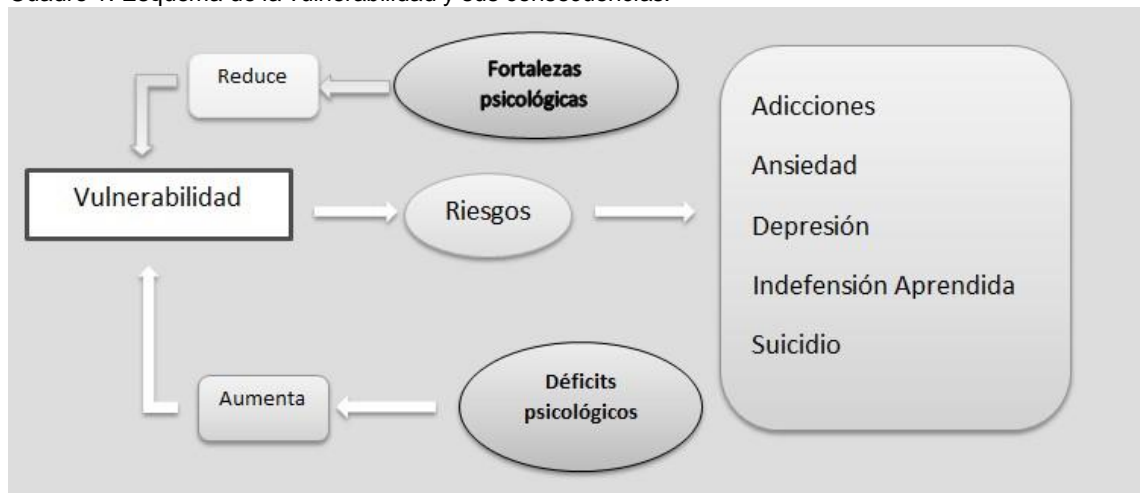
Bizquera y Hernández (2017, p. 59), señalan que los temas habituales que trata la psicología positiva son el bienestar, las fortalezas humanas, el *fluir*, el optimismo, el humor, la creatividad, la resiliencia, la inteligencia emocional, la atención plena o *mindfulness*, etc. Y que todos estos contenidos anteriores, de la psicología positiva, deberían formar parte del currículum académico obligatorio de los estudiantes de primaria y secundaria, así como de la Universidad.

Los expertos aconsejan que, para reducir la vulnerabilidad de los adolescentes, es necesario implementar una educación en fortalezas psicológicas para generar jóvenes resilientes, como indica Del Castillo (2015, citado en García, 2020):

Los mecanismos para luchar contra la vulnerabilidad y el afrontamiento ante las amenazas, serían: disponer de resiliencia, de fortalezas psicológicas, inteligencia emocional, habilidades en competencia social, modelos parentales adecuados o utilizar un apego seguro. La falta de estos mecanismos en un futuro conllevará inadaptabilidad y continuos conflictos. Incluso, y en última instancia, a llegar a la conducta autolítica como falta de esta incapacidad de afrontamiento de los hechos. (p. 135).

La conducta de aislamiento social, la desesperanza o incluso la conducta autolítica, vienen causadas por la escasez de conexiones neuronales en la zona de recompensa, es decir, por la falta de habilidades y fortalezas cognitivas aprendidas (Bonilla, 2013). Por lo que podemos describir de forma gráfica, mediante el siguiente esquema, la diferencia que existe entre disponer de fortalezas psicológicas o en su defecto, tener déficits, y los riesgos que pueden conllevar dichos déficits que provocan la vulnerabilidad.

Cuadro 1. Esquema de la vulnerabilidad y sus consecuencias.



Fuente: Recuperado de Revista Eequidad (García, 2020).

5. LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

La eclosión constante de las TICs (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones) y su irrupción en todos los hogares, en concreto las denominadas redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Youtube, entre otras, hacen que, en no pocas ocasiones sean una oportunidad positiva o al contrario el detonante para que los hijos protagonicen conductas inadaptadas. Esta observación, la pusieron de manifiesto Gómez del Castillo y María Teresa (2007), sobre todo con respecto a los videojuegos, citado en García (2017):

Tienen un aspecto positivo (destrezas, habilidades motoras, visuales, reflejas, etc) pero también tienen un aspecto negativo (enganchan demasiado, son adictivas, aprenden contravalores, provoca ansiedad, etc). Este último aspecto negativo, es el más preocupante, pues funciona en el cerebro igual que una sustancia adictiva. (p. 131).

Los efectos negativos como consecuencia del mal uso de las redes sociales, están ocasionando serios problemas y conflictos. Actualmente originando, en muchos casos, fenómenos como: el Ciberacoso, Cyberbullying, Grooming, Sexting, etc (Palmer, 2017).

Muchos de estos efectos, fenómenos o síndromes, pueden estar asociados a lo que se denomina la "Evitación experiencial", fenómeno que ocurre cuando una persona no está dispuesta a ponerse en contacto con experiencias privadas particulares (p.ej.: sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales) e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona (Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl, 1996). Dicho de otra forma, según indican estos autores, y citado en García, R. F. (2000):

Un patrón conductual inflexible, con el que se trata de evitar el sufrimiento a toda costa. Esto puede ser generado por varias causas de naturaleza bidireccional del lenguaje humano por las que las palabras significan las cosas con las que están relacionadas, a través de las relaciones de equivalencia, la generalización inapropiada del control y del seguimiento de las reglas verbales y la consiguiente rigidez conductual, el soporte cultural de que los eventos privados son la causa de la conducta y el modelamiento de la propia evitación. (p. 445).

Es decir, son respuestas que damos para tratar de evitar un malestar generado por sentimientos, emociones o pensamientos. A veces sirve como mecanismo de defensa, pero cuando se convierte en conductas habituales ante sucesos similares, puede representar un grave peligro, por ejemplo, personas que tienen una fobia social, van a procurar buscar empleos que no sean necesarias las relaciones sociales.

Lo expuesto anteriormente, sobre las relaciones sociales y el uso de las TICs, concuerdan con lo que indican muchas investigaciones. Algunos expertos recomiendan reducir y controlar el uso de los videojuegos y las redes sociales, y aumentar la interacción social con los pares y la familia, como el estudio sobre "Padres sin tiempo para transmitir valores", de su autor García (2017):

Los videojuegos, la falta de tiempo de los padres y la escasez de zonas verdes son factores que hacen que los niños pasen al aire libre menos tiempo. Sin embargo, ya desde que nace, es muy beneficioso para el niño, los paseos que les dan sus padres, por que estimula sus sentidos. Van tomando información a través de los sentidos de todo lo que le rodea, por lo que va aprendiendo y asimilando, y cuando pueden andar, hablar y en sus primeras relaciones con sus iguales, es necesario que pasen tiempo al aire libre, ya que los juegos en espacios abiertos estimulan la creatividad infantil, adquieren seguridad, toman referencias nuevas y fortalece su desarrollo interpersonal. Los expertos consideran fundamental que los pequeños realicen actividades en espacios abiertos, y recomiendan que sea durante, al menos, una hora al día. Entre otras ventajas, el aire libre fomenta la autonomía y la seguridad del niño. (p. 148).

Desde el marco estadístico, el Instituto Nacional de Estadística (INE) en su informe sobre la encuesta del uso de las TIC en 2019, indicaba que el uso de éstas en los hogares ha crecido en los últimos años. Si bien, sigue existiendo una brecha entre los usuarios y no usuarios (brecha digital) que se puede atribuir a una serie de factores: la falta de infraestructura (en particular en las zonas rurales), la falta de conocimientos de informática y habilidades necesarias para participar en la sociedad de la información, o la falta de interés en lo que la sociedad de la información puede ofrecer (INE, 2019). Esta brecha digital ha afectado directamente en las familias en dos aspectos durante el confinamiento por las medidas sanitarias impuestas por el gobierno para evitar los contagios del COVID-19: la primera, que muchos trabajadores no tenían medios técnicos para realizar su labor mediante teletrabajo; y segundo, que la falta de estos medios ha dificultado en muchos alumnos avanzar y cumplir los objetivos del curso escolar.

Tabla 1. Porcentaje de menores en España usuarios de TIC.

Porcentaje de menores usuarios de TIC. 2019 (población de 10 a 15 años)

	Total	Hombres	Mujeres
Uso de ordenador en los últimos tres meses	89,7	87,9	91,7
Uso de Internet en los últimos tres meses	92,9	92,7	93,1
Disponición de móvil	66,0	65,0	67,1

Fuente: Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. INE.

Tras el confinamiento por el COVID-19, nos hemos dado cuenta que, las redes sociales no son tan negativas. Al contrario, en este contexto ha sido para la gran mayoría de la población muy beneficiosa. Pues muchas personas han podido sobrellevar la situación mucho mejor gracias a que, a través de éstas podían estar en contacto continuo con multitud de familiares o amigos, gracias aplicaciones como Skipe o WhatsApps, e incluso teletrabajando. Así mismo, ha sido una herramienta fundamental para que los docentes de Colegios, Institutos y Universidades pudieran continuar impartiendo sus clases, con aplicaciones como Zoom.

Esto evidentemente, ha provocado que se disparase el uso de las TICs, y se incrementaran las descargas de aplicaciones Apps. Por lo que, no hay que bajar la guardia con un posible aumento del mal uso de estas redes sociales, el cual puede provocar alteraciones en el sueño, ansiedad o depresión por la sobreinformación, así como un aumento del aislamiento social de los niños y un incremento de la violencia intrafamiliar (Paricio y Pando, 2020).

Es tal la obsesión o la adicción, que se pueden dar por el abuso de las redes sociales en jóvenes, que en algunos países ya se está produciendo un comportamiento, conocido como fenómeno *Hikikomori*. Un trastorno de aislamiento social de los adolescentes con relación a las nuevas plataformas virtuales. Este concepto es un comportamiento asocial y evitativo, que conduce a abandonar la sociedad. Encerrándose en sus habitaciones, haciendo girar sus vidas en torno al uso de las tecnologías. Y aunque este fenómeno proviene de Japón, se están detectando un número creciente de casos en países como Estados Unidos, India, Italia, Corea o España (de la Calle & Muñoz, 2018, p. 117).

No hay que olvidar a este respecto, otro riesgo grave a nivel individual y social, derivado de carencias en educación, del abuso de las redes sociales, la falta de habilidades en relaciones sociales o la falta de valores positivos transmitidos a estos, nos referimos a: las *conductas antisociales*. A razón de lo anterior, señala García (2019) que:

Aquellos jóvenes de padres con déficit de habilidades educacionales, jóvenes sin apego paternal, en un entorno familiar desestructurado o en ambientes desfavorecidos o conflictivos, entre otros factores, tienen mayor probabilidad de tener conductas de bullying, y en un futuro pueden convertirse en individuos con trastornos antisociales, con fobia social, paranoides, depresivos, etc. (p. 185).

6. ANÁLISIS DE LAS CORRELACIONES

La infancia es la etapa más importante para forjar nuestro autoconcepto, aspecto cognitivo de conjunto de ideas, valores y creencias, mediante las experiencias de nuestro entorno, que constituirán la imagen de nosotros mismos. Estos aspectos se deben aprender sin enjuiciar a los demás para tener un autoconcepto pleno y propio, mediante la gestión adecuada de nuestras emociones desde una edad temprana. El autoconcepto será imprescindible el día de mañana para generar en el adulto una autoestima y seguridad fundamental para su desarrollo y poder así, dirigir su vida de una forma consciente y competente (García, 2019, p. 165).

Según estudios, es muy importante trabajar desde la infancia las funciones ejecutivas, como indica el trabajo de López, Nieto, Cabezas, & Martínez (2017):

Mejorar las funciones ejecutivas en las primeras etapas de la vida es muy importante porque los problemas en el funcionamiento ejecutivo, en la etapa preescolar, predicen los logros cognitivos en etapas posteriores y tienen un papel central en la preparación escolar y en la adquisición de las primeras habilidades académicas. (p. 253).

Las funciones ejecutivas son los procesos superiores mentales mediante los cuales resolvemos deliberadamente problemas internos y externos (Verdejo-García, & Bechara, 2010). Estas funciones ejecutivas van ligadas en su desarrollo de aprendizaje al de las habilidades sociales y las fortalezas psicológicas. Según Muchiut, Dri, Vaccaro, & Pietto (2019; citando a Rossin y Buzzella, 2011, a su vez, citado en Aubone et al., 2016), en la medida que los niños adquieran y desarrollen habilidades sociales saludables, lograrán interacciones satisfactorias con su entorno, y favorecerán paulatinamente su autoconocimiento y su autoconcepto (vital para su salud). Y, posteriormente, se desarrollarán fortalezas psíquicas que permitirán resolver problemas sin utilizar la agresividad y evitar así los problemas de conducta (Lacunza, 2010; Reyna, Ison, & Brussino, 2011, citado en Muchiut, Dri, Vaccaro, & Pietto, 2019).

La adolescencia, por otro lado, es la etapa más complicada para el desarrollo de la personalidad del futuro adulto (García, 2019, p. 166). Es una etapa de cambio importante, donde se van transformando procesos neurales y hormonales, y un periodo crítico para el crecimiento y el desarrollo. Esto anterior lo corrobora Martín (2016) afirmando que: "la adolescencia es un momento de cambios en el organismo a nivel global, que revisten gran importancia, y los acontecidos en el desarrollo cerebral son una parte fundamental en este proceso" (p. 17).

La infancia y la adolescencia son dos etapas donde por sus características van a ser muy vulnerables a los eventos externos. Y sus consecuencias pueden quedar impresas en su subconsciente afectando a las decisiones en su etapa adulta. Por ello, es importante que, como mecanismo de defensa, aprendan, no solo una educación rica en cultura y conocimientos, sino también de fortalezas psicológicas a través del Sistema Educativo, para afrontar todas las adversidades y vicisitudes de estas etapas, y preparándoles para que en la etapa adulta sean más resilientes.

Hablábamos en la introducción de este artículo, de que no solamente debe ser el vehículo de transmisión de la educación en fortalezas, la educación formal (escuela), sino también la informal (familia). Una de las causas de hoy en día, de la carencia de valores transmitidos a los hijos por parte de los padres, es por la falta de tiempo de dedicación a los hijos, como indicaba García (2017):

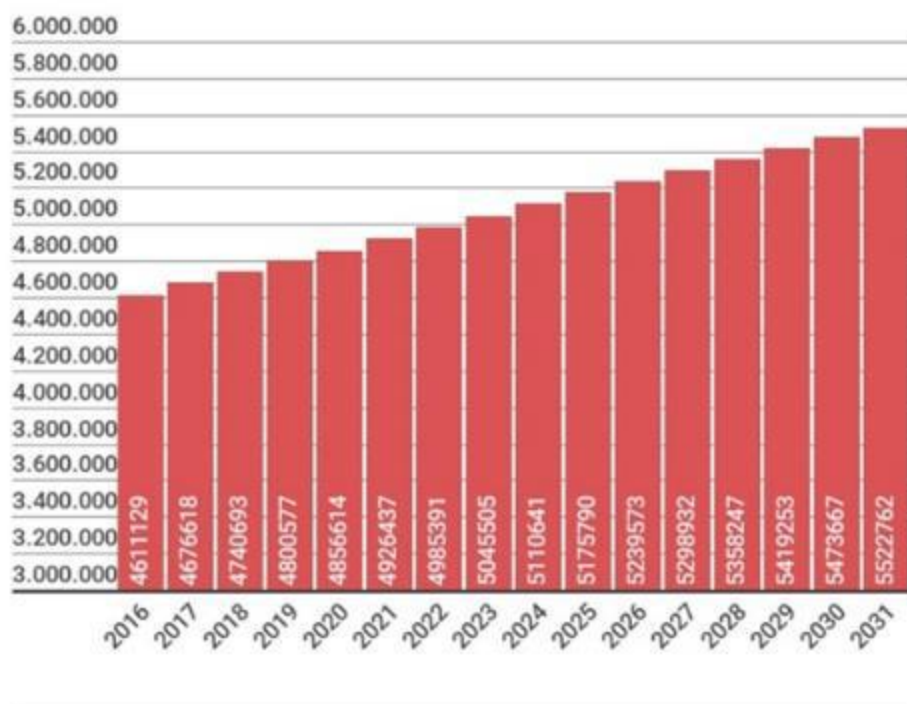
La falta de dedicación de tiempo de los padres con sus hijos puede ser una de las causas principales de dificultad para la interiorización de los valores de sus hijos, valores necesarios para su desarrollo personal y posteriormente laboral, social y familiar. Es primordial en los hijos, tener en quien reflejarse, por lo que es importantísimo un aprendizaje de modelado y de imitación así como de propio ensayo y error de ellos mismos. La falta de supervisión o control parental hacia los hijos, en un futuro puede ser factor de muchos problemas personales y sociales. Pero hoy en día, en esta sociedad, tanto el padre como la madre tienen la necesidad de trabajar fuera de casa, la familia se constituye en una estructura familiar diversa, en la que los hijos adquieren cada vez más

autonomía e independencia frente a los padres y las funciones tradicionales de cariño y educación que se transfieren en gran medida a otras instituciones. (pag. 120, 138).

Estamos en una sociedad con cambios constantes y muy acelerados. Estos cambios, han llegado a todos los ámbitos de la sociedad, y por supuesto también en la familia, como indican Escárzaga & Soto (2017, p.10). Ahora se ha diversificado la familia por muchos factores, y ya no estamos en una sociedad con familias nucleares o extensas, ahora es más compleja y diversa. Algunos de estos factores, pueden ser: el incremento de separaciones y divorcios, y aumento de la esperanza de vida, etc. Con lo que el creciente aumento de los hogares unipersonales en España es algo preocupante.

El INE prevé que, en España, en el año 2030 haya “5,5 millones de hogares unipersonales, el 28,6% del total de domicilios del territorio nacional”, como se refleja en la siguiente gráfica. Actualmente, el 24,7% de los españoles viven solos, por lo que se prevé una subida de casi cuatro puntos porcentuales en 10 años, según el informe de The Family Watch (2019).

Gráfico 1. Evolución de los hogares unipersonales en España.

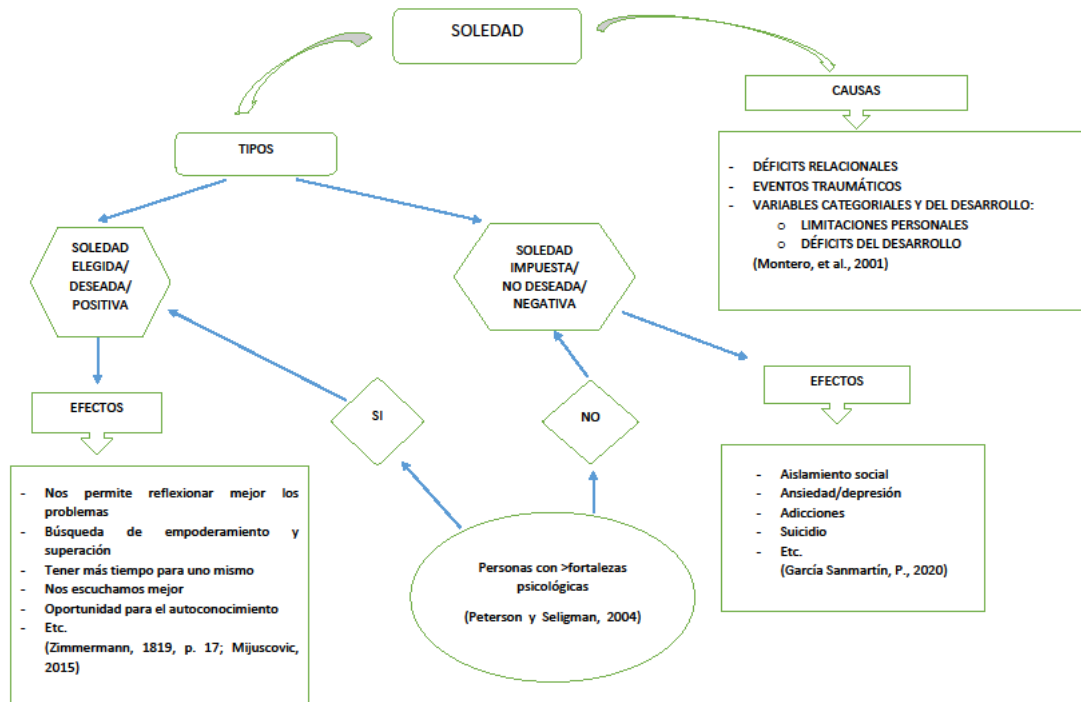


Fuente: Extraído de: TFW Reports nº 25 (datos recogidos de INE).

Hemos visto que la percepción de vulnerabilidad está detrás de la falta de fortalezas psicológicas de los individuos. Esta percepción es producida por la incontrolabilidad a las expectativas sobre las posibles contingencias a una situación, como ocurre cuando se siente la soledad por el aislamiento social, reacciones de indefensión, de desánimo o de desesperanza. Y cuando esto perdura en el tiempo, se corre el riesgo de caer en enfermedades como la depresión o la ansiedad, e incluso en la conducta autolítica (García, 2020, p. 138).

Como colofón de este apartado de discusión, hemos recopilado en este diagrama 1 un breve resumen, en forma de esquema, sobre el proceso de la soledad que hemos tratado en este estudio. Indicando las relaciones entre ésta y sus causas, en las dos tipologías planteadas: soledad deseada y la soledad impuesta.

Diagrama 1. Proceso de la soledad según estudio presentado.



Fuente: Elaboración propia.

7. CONCLUSIONES

Como resultado de los artículos expuestos en este trabajo, concluimos que existe relevancias claras y evidentes de interrelación entre la soledad y las fortalezas psicológicas que tienen los jóvenes y con el abuso de las redes sociales. Y que, según se desarrollen las fortalezas psicológicas, tanto cognitiva como emocionalmente en los jóvenes, estos en un futuro, en su etapa adulta, responderán de una forma positiva o negativa ante los eventos que les provoquen la soledad.

Son ya muchas las instituciones que están dando la voz de alarma para que se tomen medidas para prevenir la soledad y sus consecuencias. La soledad además de considerarse como la nueva pandemia, también se está considerando en algunos países como una cuestión de Estado. Y según los estudios presentados, todos ellos se inclinan por medidas educacionales, dirigidas a todos los agentes educadores, entre ellos: padres, docentes, administración, políticos y los medios de comunicación. Siendo la herramienta por excelencia, la educación en fortalezas psicológicas para mitigar el sentimiento de soledad y sus efectos negativos.

Queda de manifiesto en este estudio que la soledad no deseada/impuesta es el resultado de la vulnerabilidad, como consecuencia, entre otras causas principales, por la carencia de fortalezas psicológicas, y que conlleva muchos problemas para el bienestar de los adolescentes. Y, por otro lado, se puede concluir que, reduciendo el abuso de las redes sociales en esta franja de edad, se reduciría el aislamiento social, al igual que, muchas de las disociaciones cognitivas y otros trastornos y enfermedades asociadas.

Por lo que podemos proponer algunas medidas para estimular las relaciones físicas y habilidades sociales en los jóvenes y reducir las virtuales, así como minimizar la vulnerabilidad de estos ante los efectos negativos de la soledad impuesta, como por ejemplo: establecer normas de obligado cumplimiento tanto en los centros educativos como en el hogar para reducir el uso de las TICs por parte de los jóvenes; fomentar las escuelas de padres; promover actividades escolares interpersonales; aumentar la enseñanza en inteligencia emocional, en fortalezas psicológicas, en habilidades sociales y comunicacionales y en resolución de conflictos para una mejor convivencia; incentivar y motivar a los docentes y a padres para

promover proyectos dirigidos a estos fines; y por supuesto, la implicación de los medios de comunicación como canal para transmitir, por ejemplo, buenos valores.

Concluyendo que, si tenemos que convivir en un futuro con la soledad, como auguran los estudios presentados, y observando la tendencia al alza de las familias monoparentales y de los hogares unipersonales, es evidente que tendremos que ir adaptándonos y promover programas y recursos para amortiguar sus efectos.

Bibliografía

- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco*. Lejona: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. Recuperado de https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf.
- BBC Radio 4(2018). La anatomía de la soledad. *BBC Loneliness Experiment (Experimento de Soledad)*. Recuperado de: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>.
- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bonilla, A. R. (2013). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Cacioppo, John T, Cacioppo, Stephanie, (2018). The growing problem of loneliness. *Revista The Lancet*, 391, 426. Recuperado de: <https://static1.squarespace.com/static/531897cde4b0fa5080a9b19e/t/5ab52956352f534a09fea2c6/1521822038969/the-growing-problem-of-loneliness.pdf>.
- Castillo, Karen Noel; Ison, Mirta Susana; y Greco, Carolina (2019). Retraimiento social, timidez y soledad en la infancia: una revisión de enfoques actuales. *Revista Acta*, 65 (3).
- de la Calle Real, M., & Muñoz Algar, M. J. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 115-129.
- Escárzaga, J. F., & Soto, M. A. V. (2017). La evolución de la familia y los estilos de educación. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 4(8).
- Expósito, F., y Moya, M., (2020). Percepción de la soledad. *Psicothema*, 12(4), 579-585.
- Flichtentrei, D. (2018). Clínica de la soledad. *IntraMed*. Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/clinica-de-la-soledad.pdf>.
- García, R. F. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema*, 12(3), 445-450.
- García Sanmartín, P. (2017). Padres sin tiempo para transmitir valores. *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (8), 119-160. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2017.0011>.

- García Sanmartín, P. (2019). Bullying: una puerta de entrada a la conducta antisocial adulta. *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (11), 151-202. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2019.0006>.
- García Sanmartín, P. (2020). Educar en fortalezas psicológicas para mitigar la vulnerabilidad. *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (13), 121-150. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2020.0006>.
- García-Valdecasas Medina, J. I. (2018). Una nueva epidemia asola la sociedad occidental: la soledad. Universidad de Comillas. *Revista Razón y Fe*, 277(1431), 51. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/razonyfe/article/view/9089/8527>
- Gómez, W. A. R. (2014). Preguntas abiertas en encuestas ¿cómo realizar su análisis? *Comunicaciones en estadística*, 7(2). <https://doi.org/10.15332/s2027-3355.2014.0002.02>
- González García, J. M. (2000). Georg Simmel y Max Weber: ¿Dos teorías sociológicas de la modernidad? Recuperado de: https://digital.csic.es/bitstream/10261/65418/1/REIS_089_05%20Max%20Weber%20y%20Georg%20Simmel.pdf
- GOV.UK (2018). El primer ministro lanza la primera estrategia de soledad del gobierno. Government Digital Service. Recuperado de: <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy#:~:text=Minister%20for%20Loneliness%2C%20Tracey%20Crouch,no%20one%20to%20turn%20to.&text=By%20bringing%20together%20health%20services,lead%20happier%20and%20healthier%20lives>.
- Hayes, S.C.; Wilson, K.G.; Gifford, E.V.; Follette, V.M. y Strosahl, K., (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1.152- 1.168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- INE (2019). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de: http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- Jong-Gierveld de J. (1987). Desarrollo y prueba de un modelo de soledad. *Journal Personality Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- López, M. R., Nieto, A. B., Cabezas, M. F., & Martínez, M. C. P. (2017). Intervención en funciones ejecutivas en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 253-261. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.994>
- Martín, Y. P., Muñoz, M. P., Ares, D. G., Gallardo, I. F., & Costa, I. R. (2020). El cuerpo duele, y el dolor social...¿duele también?. *Atención Primaria*, 52(4), 267-272. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.10.003>
- Medina, J. I. G. V. (2018). Una nueva epidemia asola la sociedad occidental: la soledad. *Razón y fe*, 277(1431), 51-62.
- Mijuskovic, B. (2015). *Feeling Lonesome: The Philosophy and Psychology of Loneliness*. California: ABC-CLIO.
- Montero, M., López, L. y Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno Psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24 (1), 19-27.

- Muchiut, A. F., Dri, C. A., Vaccaro, P., & Pietto, M. (2019). Emocionalidad, Conducta, Habilidades Sociales, y Funciones Ejecutivas en niños de Nivel Inicial. *Revista IberoamericanadePsicología*, 12(2).<https://doi.org/10.33881/20271786.rip.12202>.
- Noticias de la Junta (2019). La Junta elaborará el primer estudio sobre soledad no deseada en personas mayores en Andalucía. Oficina de Comunicación de la Junta de Andalucía. Publicado 08/10/2019. Sevilla. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/presidencia/portavoz/social/146314/Igualdad/Mayores/Soledad/Estudio/Envejecimiento>.
- Palmer Padilla, F. J. (2017). Seguridad y riesgos: cyberbullying, grooming y sexting. Recuperado de: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/67105/6/fpalmerpTFM0617memoria.pdf>.
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, 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://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a>.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (Eds.) (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Piaget, J., (1983). *Psicología y Pedagogía*. Madrid. España: Editorial SARPE.
- Russell, D.W., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Seligman, M. (1999). The presidents address. APA. 1998. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.8.537>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Sønderby, C., y Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29. Recuperado de: [http://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS%202013%203\(1\)%201-29%20Loneliness.pdf](http://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS%202013%203(1)%201-29%20Loneliness.pdf)
- The Family Watch (2019). La soledad como una cuestión de Estado en Europa. TFW REPORTS nº 25. Instituto Internacional de estudios sobre la familia. Madrid.
- Verdejo-García, A., & Bechara, A. (2010). Neuropsicología de las funciones ejecutivas. *Psicothema*, 22(2), 227-235.
- Zimmermann, J. (1819). *Solitude*. Londres: Duyckinck.