



**CEU - CEFAS**  
*Observatorio Demográfico*

# La soledad en España

OBSERVATORIO DEMOGRÁFICO | CEU-CEFAS

Octubre de 2024

---

**Director**

**Joaquín Leguina Herrán**

Catedrático Emérito de la Universidad CEU San Pablo

**Coordinador**

**Alejandro Macarrón Larumbe**

Responsable de Estudios y Análisis Social de CEU-CEFAS





**CEU - CEFAS**  
*Observatorio Demográfico*

# La soledad en España

OBSERVATORIO DEMOGRÁFICO | CEU-CEFAS

Octubre de 2024

**Director**

**Joaquín Leguina Herrán**

Catedrático Emérito de la Universidad CEU San Pablo

**Coordinador**

**Alejandro Macarrón Larumbe**

Responsable de Estudios y Análisis Social de CEU-CEFAS

© Todos los derechos reservados.

**CEU-CEFAS** tiene por objetivo la promoción de los principios inspiradores fundamentales de la Doctrina Social de la Iglesia en los ámbitos cultural y político, mediante la realización de cursos, congresos y publicaciones. CEU-CEFAS aspira a constituirse en un lugar de referencia y encuentro para debatir, reflexionar, formar, difundir e investigar en el ámbito de las ideas para mejorar la sociedad.

[cefas.ceu.es](http://cefas.ceu.es)

CEU-CEFAS  
Calle Tutor, 35  
28008 Madrid | España  
Teléfono: (+34) 91 514 05 77  
[cefas@ceu.es](mailto:cefas@ceu.es)

ISBN: 978-84-19976-50-5  
Maquetación: CEU Ediciones  
Impresión: CEU Ediciones  
Impreso en España

Publica: CEU Ediciones  
Calle Julián Romea, 18  
28003 Madrid | España  
Teléfono: (+34) 91 514 05 73  
[ceuediciones@ceu.es](mailto:ceuediciones@ceu.es)

La Fundación Universitaria San Pablo CEU es una entidad inscrita en el Registro de Fundaciones con el nº 60 / CIF (G-28423275).

Las opiniones expuestas en los trabajos publicados son de la responsabilidad exclusiva de sus autores.

Has contado despacio  
las ruinas que quedaron  
de tu casa de mármol tras el fuego.  
Buscas los restos, esperas  
encontrar las miradas,  
las voces de los tuyos.  
Cada roca te muestra una sonrisa,  
cada gesto se oculta en cada roca.  
Te conquistan desiertos de silencio,  
el polvo se ha anudado a tu garganta.  
Ahora gritas, y gritas para nadie.  
Tu sombra está tan sola que no es sombra.

**Joaquín Pérez Azaústre**

*(Una interpretación, Rialp, 2001, Premio Adonáis)*



# Índice

Introducción .....	9
Conclusiones del <i>Barómetro de la soledad no deseada en España. 2024</i> .....	9
La soledad de los mayores .....	11
La soledad de los niños .....	12
La soledad en el hogar: un problema creciente y con graves consecuencias .....	12
El número de personas que viven solas en España se ha disparado en los últimos 50 años .....	14
En la mayoría de países europeos vive en hogares unipersonales un porcentaje de población mayor que en España... pero en nuestro país crece más rápidamente.....	15
Por CCAA, las más envejecidas y/o con menos inmigrantes tienen más hogares unipersonales .....	16
Hay marcadas diferencias en la prevalencia de la soledad en el hogar por edades, sexos y lugar de nacimiento .....	17
Por estado civil, la soltería es la situación más frecuente entre los hombres que viven solos. La viudedad lleva a la soledad a más mujeres, sobre todo en edades avanzadas .....	19
Los titulados superiores tienen más probabilidad de vivir solos entre los 30 y 49 años, y en especial si son mujeres .....	20
La <i>semisoledad</i> en el hogar: hijos que viven sin su padre (o madre), hijos sin hermanos, padres que viven sin sus hijos, parejas que no han tenido hijos... ..	21
Riesgo incrementado de suicidio, de autolesionarse y de sufrir trastornos psíquicos como ansiedad o depresión si se vive solo .....	22

Mayores costes económicos a causa de la soledad: ahora hacen falta unos tres millones más de viviendas que las necesarias con las pautas familiares de hace 50 años .....	23
Resumen .....	24
Anexo. Las muy incompletas iniciativas oficiales contra la soledad en el Reino Unido y Japón.....	26



# Introducción

La soledad no deseada es una de las mayores fuentes de sufrimiento en las sociedades occidentales, en las que el número de hogares unipersonales ha crecido de manera exponencial en las últimas décadas, y se tienen muchos menos hijos.

En el Reino Unido –donde se estima que la soledad afecta ya a 9 millones de personas– se puso en marcha en 2018 una *Estrategia contra la soledad* y se creó un ministerio dedicado al asunto; en Japón se ha promulgado en 2024 una ley para combatir la soledad y el aislamiento social, y se ha creado una agencia que depende directamente del Primer Ministro para abordar el problema, iniciativas que se comentan en un breve anexo a este documento.

Por su relevancia social, dedicamos a la demografía de la soledad en España el presente informe del Observatorio Demográfico de CEU-CEFAS.

## Conclusiones del *Barómetro de la soledad no deseada en España. 2024*

La Fundación ONCE y la Fundación AXA han elaborado un informe titulado *Barómetro de la soledad no deseada en España. 2024*, algunas de cuyas conclusiones son las siguientes:

- La percepción general es que la soledad no deseada es un problema social cada vez más importante. La mayoría de las personas, algo más de dos de cada tres (68,2%), conoce a otras que pueden sentirse solas sin desearlo y casi la unanimidad de la sociedad (98,8%) considera que cualquier persona es vulnerable a la soledad. A pesar de ello, la opinión generalizada (93,3%) es que la soledad es un problema invisible.
- La soledad no deseada afecta en la actualidad a la quinta parte de la población en España. Además, dos de cada tres personas que actualmente no se sienten solas (63%) han sufrido soledad en el pasado. De esta manera, la mitad de la población (49,3%) sufre soledad no deseada en el presente o la ha sufrido en el pasado. Por lo tanto, la mayoría de la población no solo considera que la soledad es un problema relevante en la sociedad, sino que además la mitad ha experimentado este problema en primera persona.
- Dos de cada tres personas (67,7%) que sufren soledad llevan en esta situación desde hace más de 2 años y un 59% desde hace más de 3.

- La prevalencia de la soledad no deseada es mucho más elevada entre las personas que sufren problemas en otras áreas, como las que llegan con dificultad a fin de mes, están en situación de desempleo, sufren problemas de salud física o mental o tienen discapacidad. La soledad no deseada es más del doble de frecuente en los hogares que llegan con dificultad a fin de mes (30,1%) que en los que llegan con facilidad (13,3%). Si bien existe soledad en personas de cualquier situación, también entre las que tienen buena salud o alto nivel de renta, los datos de prevalencia dibujan un perfil de vulnerabilidad múltiple de muchas personas que se enfrentan a los retos que supone la pobreza o la mala salud sintiéndose además solas.
- Las personas con una menor cantidad de relaciones de amistad que las deseadas tienen una mayor prevalencia de soledad (41,9%) que las personas con una menor cantidad de relaciones familiares (35,3%) y cuatro veces superior a las personas que están satisfechas con la cantidad de relaciones de amistad (10,3%). Al mismo tiempo, el porcentaje de personas que sufren soledad es aproximadamente el doble entre quienes se comunican con sus familiares o amistades a través de medios digitales que entre quienes se comunican principalmente de forma presencial. El análisis multivariante muestra que la probabilidad de sentirse solo aumenta especialmente cuando se dispone de una cantidad de amistades menor que la deseada, factor que multiplica por cuatro el riesgo de sentir soledad.
- La soledad es la mitad de frecuente entre las personas que viven en pareja con o sin hijos, que entre las que viven en otros núcleos de convivencia, incluyendo a las familias monoparentales.
- Los datos muestran una prevalencia de la soledad mucho más elevada entre las personas que sufren problemas de salud física o mental. Además, ambos factores son significativos y elevan sustancialmente la probabilidad de sufrir soledad no deseada. Tener una salud muy mala, mala o regular implica una probabilidad 2,7 veces mayor de sufrir soledad no deseada y sufrir un problema de salud mental, diagnosticado o no, 3 veces mayor.
- La soledad es mucho menos frecuente entre las personas con mejor nivel educativo y, además, carecer de estudios superiores eleva la probabilidad de sufrir soledad en 1,5 veces. Este efecto lo crea la educación superior por sí misma, independientemente del efecto añadido de otros factores asociados a un mayor nivel educativo, como una mejor inserción laboral y mejores condiciones económicas.
- La juventud sufre los niveles más elevados de soledad en ambos sexos, cifra que va disminuyendo a medida que aumenta la edad, hasta el grupo de 75 y más años, donde la prevalencia se sitúa en el valor medio de la sociedad (20,0%). Resulta aún más relevante el hecho de que ser joven es un factor significativo que incrementa la probabilidad de sentir soledad en 2,8 veces. Estos datos arrojan una nueva mirada sobre el problema de la soledad juvenil y cuestionan la percepción de la soledad como un fenómeno asociado principalmente a las personas mayores.

- Una parte importante de las personas que sufren soledad, más de la mitad, no se siente cómoda pidiendo ayuda, razón por lo que es importante ofrecérsela aunque no la pida. La investigación permite identificar una serie de perfiles en los que la soledad es especialmente frecuente, lo que sirve para canalizar esta oferta de ayuda, no necesariamente explícita, a determinados perfiles que tienen una mayor prevalencia de soledad no deseada.

## La soledad de los mayores

En el Reino Unido la soledad afecta a 9 millones de personas, en una gran parte, mayores. En Francia se está desarrollando un Plan Nacional contra la soledad, pero en España la *Estrategia Nacional sobre Personas Mayores* recientemente aprobada no recoge ningún capítulo específico sobre la soledad.

En las conclusiones del documento de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal<sup>1</sup> se dice acerca de los programas preventivos contra la soledad que deberían estar “adaptados culturalmente y a las personas que en ellos participan, teniendo en cuenta su individualidad; que los programas serían más adecuados si promocionasen una vida activa y saludable; y, por último, que los programas serían más adecuados si se realizasen en grupo, dado que permitirían compartir experiencias con otros asistentes, mejorarían las habilidades de comunicación y que se estableciesen nuevas relaciones”.

Y añaden:

*“Las intervenciones que han demostrado mayor efectividad son aquellas que engloban algún componente educativo y actividades sociales o de grupo, y aquellas que van dirigidas a grupos concretos. Esto parece querer indicar que no es suficiente con acudir al domicilio de la persona e involucrarle en un grupo, sino que es importante ajustar las actividades de intervención a las necesidades de cada persona en concreto. Además, es recomendable analizar las necesidades de cada persona y conocer bien su historia de vida y sus circunstancias actuales”.*

---

<sup>1</sup> *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención.* Sacramento Pinazo Hernandis y Mónica Donio Bellegarde Nunes. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal. N.º 5, 2018.

# La soledad de los niños

En el análisis realizado por Brenda Alejandra Ospina<sup>2</sup> puede leerse lo siguiente:

*“El sujeto tiene una manera bastante particular de desarrollarse. Teorías como las de Piaget revelan que los niños en una etapa pre-operacional, que va desde los dos hasta los siete años, tienen una limitación importante y es que son egocéntricos, es decir que el niño se encuentra centrado en él mismo y que por lo tanto no puede cambiar de posición sobre la perspectiva que tiene del mundo, por lo cual todo gira a su alrededor; después de los siete años, el niño entiende que existen otras personas y que él no es el foco del mundo. Con esto viene la adaptación al entorno social, pues surge la necesidad de la amistad”.*

La soledad es especialmente dura en las dos etapas de la vida en las que el ser humano es más vulnerable: de niño y de (muy) mayor. En la niñez, por falta de hermanos con los que jugar, compartir penas y alegrías en familia y aprender.

En el plano formativo de los niños, la falta de uno de los progenitores en el hogar puede afectar al rendimiento escolar. De los hermanos mayores, toda la vida los menores han aprendido muchas cosas, y todos ellos entre sí practican con frecuencia la negociación de cosas en disputa, o realizan actividades conjuntas, o se reparten tareas, etc. Si uno no tiene hermanos, esos aprendizajes no se dan.

## La soledad en el hogar: un problema creciente y con graves consecuencias

Algunos llaman a la soledad y al aislamiento social “la pandemia silenciosa” del siglo XXI en los países desarrollados. Al margen de cuestiones subjetivas, en los últimos 50 o 60 años, la soledad objetiva en el hogar ha crecido de forma muy notable, por diversas causas:

- Hay muchos más hogares unipersonales y menos personas de media en cada hogar. El porcentaje de españoles que viven solos ha aumentado enormemente, si bien está por debajo de la media europea.
- Se tienen muchos menos hijos por mujer. Como consecuencia, hay mucha más gente sin hijos y los niños tienen menos hermanos. Y en la siguiente generación se tienen menos nietos, primos, tíos y sobrinos.

---

<sup>2</sup> El miedo a la soledad: Un reencuentro con lo que nos rodea. Brenda Alejandra Ospina Rey.

- Hay muchas menos bodas y muchos más divorcios, lo que redundará en más personas que viven solas –bien de entrada, bien como consecuencia de la ruptura conyugal– y en más hijos privados de convivir con uno de sus padres, generalmente el padre, que se ve también privado de convivir con sus hijos. Además, el divorcio incide negativamente en la tasa de fecundidad, y si ocurre entre los 10 y los 15 años siguientes a la boda, en la probabilidad de tener (más) hermanos, y en particular, del mismo padre y madre.
- Hay muchos más viudos que viven solos. El porcentaje de familias en las que vive el padre/la madre –de avanzada edad y viudos– de los adultos que las encabezan es ahora mucho menor que en el pasado, porque hay muchas más personas en residencias de ancianos y, sobre todo, muchos más viudos (sobre todo, mujeres) viviendo en solitario.

La soledad en el hogar, salvo en personas que voluntariamente opten por este modo de vida y se adapten bien a él, no es una situación ideal. De viejo, vivir solo es especialmente duro en lo anímico, y, a medida que se van perdiendo facultades y capacidad de valerse por uno mismo, más se merma en calidad de vida. Si el mayor vive solo y cae enfermo, no tiene quien le cuide, situación que padecieron millones de españoles que vivían sin otras personas en casa durante la pandemia de covid-19. En la infancia, no tener hermanos es triste y aburrido y priva de aprender conocimientos y habilidades sociales en interacción con ellos. Algo parecido, y tan o más doloroso, y con riesgo incrementado de peor rendimiento –o incluso de fracaso– escolar, cabe decir de no convivir con tu padre o madre, incluyendo el creciente número de casos en los que no se le conoce, esto es, de personas con hijos sin padre o madre conocidos por decisión expresa/voluntaria del progenitor.

En el plano económico, un menor número de moradores por vivienda redundará en mayores costes fijos por persona, lo que se aprecia clara y dolorosamente en caso de divorcio. Una familia con  $N$  miembros, al romperse pasa a necesitar una nueva vivienda y a duplicar los gastos fijos asociados (agua, energía, servicios de telecomunicaciones...). Como país, al margen de otras consideraciones, es necesario gastar más dinero en criar al mismo número de niños.

La soledad en el hogar incrementa el riesgo de padecer trastornos psíquicos e incluso mayor probabilidad de autolesionarse, hasta llegar al suicidio. En no pocos casos, el deterioro de la salud mental y del bienestar afectivo redundan también en una peor salud física.

Los problemas de salud, además del sufrimiento que entrañan a quien los padece y a sus más allegados, también conllevan coste económico para las personas afectadas y para el erario público, incluyendo en éste el derivado de un mayor consumo de fármacos psicotrópicos, como ansiolíticos o antidepresivos.

# El número de personas que viven solas en España se ha disparado en los últimos 50 años

La soledad en el hogar se puede medir mediante tres indicadores complementarios: el número absoluto de personas que viven solas –es decir, el número de hogares unipersonales–, el porcentaje de personas que viven solas en relación a la población total, y el porcentaje de hogares unipersonales sobre el número total de viviendas principales.

En el Censo de Población y Viviendas de 1970 elaborado por el INE, en España vivían solas 660.000 personas, de una población total de 34,04 millones. Eran el 1,9% de la población, que suponían el 7,5% de los 8.854.000 hogares que había entonces en España.

54 años más tarde, el 1 de julio de 2024, el número de hogares unipersonales había aumentado a 5.434.000 (8,23 veces lo que en 1970), con una población total de 48.797.000 habitantes, que es 1,43 veces la de 1970. Esos 5,4 millones significan que una de cada nueve personas vive sola, lo que representa que el 28% de los hogares son unipersonales. El porcentaje de personas que viven solas en España pasó del 1,9% en 1970 al 11,1% en 2024, proporción que es mayor en el caso de los españoles de origen, pues los inmigrantes viven en hogares más poblados (3 personas por hogar de media, por 2,4 a 2,5 los españoles nativos).

El INE prevé que los hogares unipersonales seguirán creciendo a ritmo mucho más rápido que la población en general, población que solo está creciendo gracias a la inmigración foránea y a sus descendientes, porque el número de españoles autóctonos disminuye entre 160.000 y 180.000 al año. Se producen muchas más muertes de personas nacidas en España que alumbramientos de bebés con madres españolas de origen.

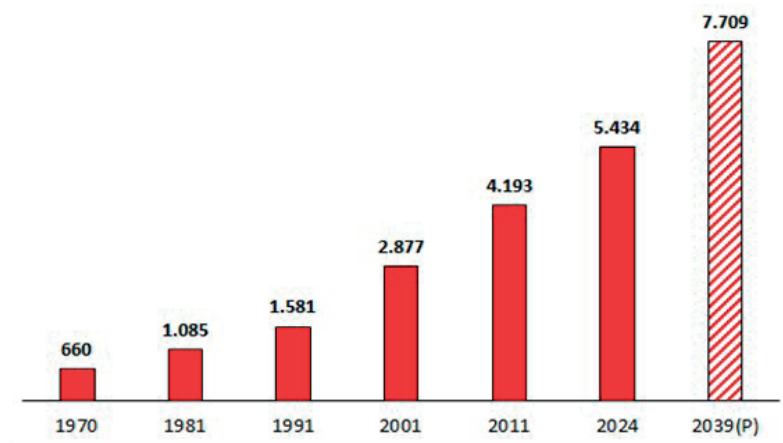


Gráfico 1. Evolución del número de hogares unipersonales en España (miles).

Fuente: Censos de Población de 1970, 1981, 1991, 2001, 2011 (INE), Estadística Continua de Población a 01/07/2024 (INE), Proyecciones de población y hogares 2024-2074 (INE).

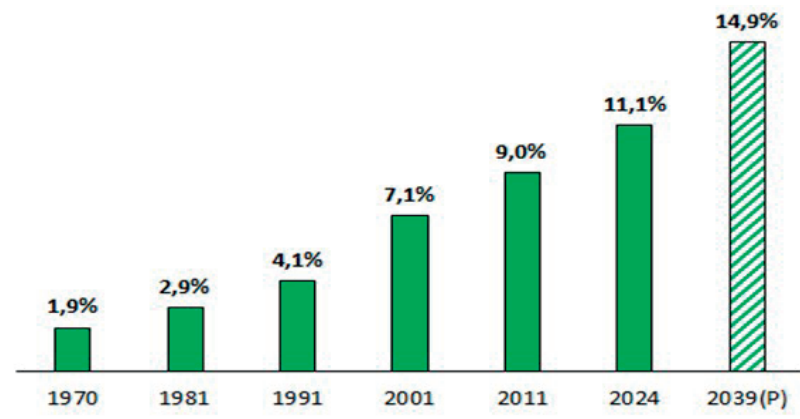


Gráfico 2. Evolución del porcentaje de población que vive sola en España.

Fuente: Censos de Población de 1970, 1981, 1991, 2001, 2011 (INE), Estadística Continua de Población a 01/07/2024 (INE), Proyecciones de población y hogares 2024-2074 (INE).



Gráfico 3. Evolución del porcentaje de hogares unipersonales en España.

Fuente: Censos de Población de 1970, 1981, 1991, 2001, 2011 (INE), Estadística Continua de Población a 01/07/2024 (INE), Proyecciones de población y hogares 2024-2074 (INE).

En la mayoría de países europeos vive en hogares unipersonales un porcentaje de población mayor que en España... pero en nuestro país crece más rápidamente

En el resto de Europa, la desestructuración familiar y la caída de la fecundidad empezaron antes que en España. Asimismo, y en particular en los países escandinavos y otros al norte de España, la emancipación del hogar paterno de los jóvenes se produce a edades mucho más tempranas que en nuestro país, y una parte relevante de esos jóvenes pasan a vivir solos, hasta emparejarse y tener hijos. Además, hay menos inmigrantes

que viven solos, y España es uno de los países europeos con mayor porcentaje de población nacida fuera de Europa. Por esas razones, España está por debajo de la media de la UE en cuanto a porcentaje de hogares unipersonales (véase el Gráfico 4), si bien el porcentaje de hogares unipersonales está aumentando con mucha mayor celeridad en España que en el resto de Europa. Entre 2005 y 2020, el crecimiento de este indicador en nuestro país fue el segundo mayor de Europa en términos relativos, tras Malta (país con muchísima menos población que España), y el tercero mayor en términos absolutos.

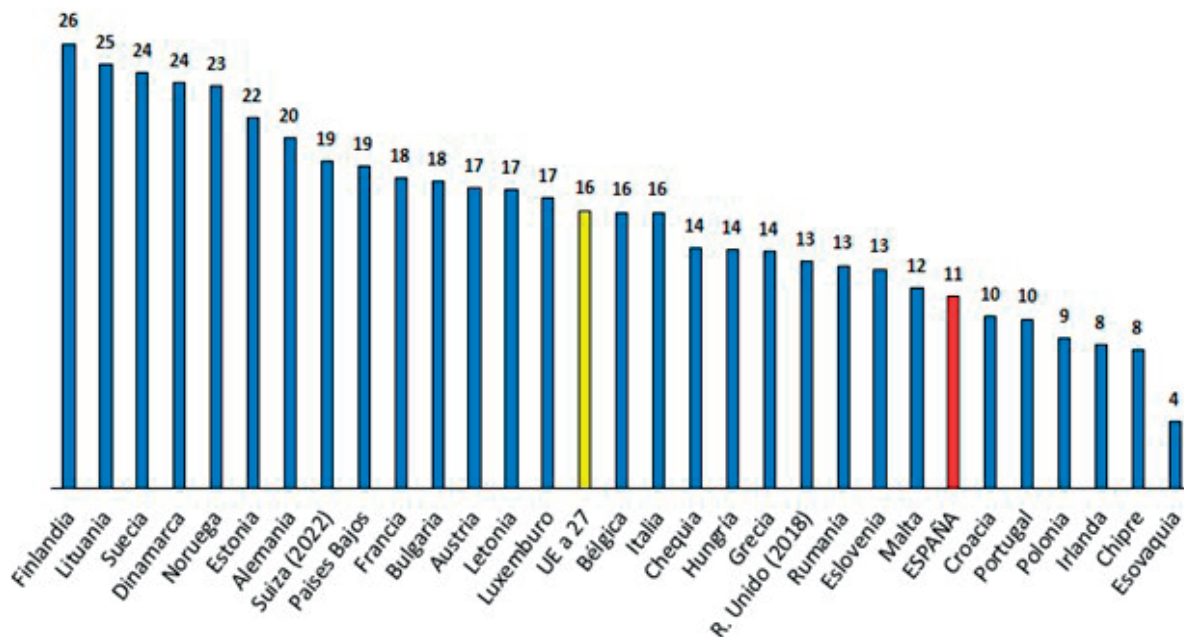


Gráfico 4. Porcentaje de población en hogares unipersonales en Europa (2023).  
Fuente: Eurostat. NB: los datos de Reino Unido son de 2018, y los de Suiza, de 2022.

## Por CCAA, las más envejecidas y/o con menos inmigrantes tienen más hogares unipersonales

El porcentaje de hogares unipersonales tiene una alta varianza por CCAA y provincias (véase el Gráfico 5). Castilla y León y Asturias, las dos CCAA más envejecidas de España, encabezan esta estadística.



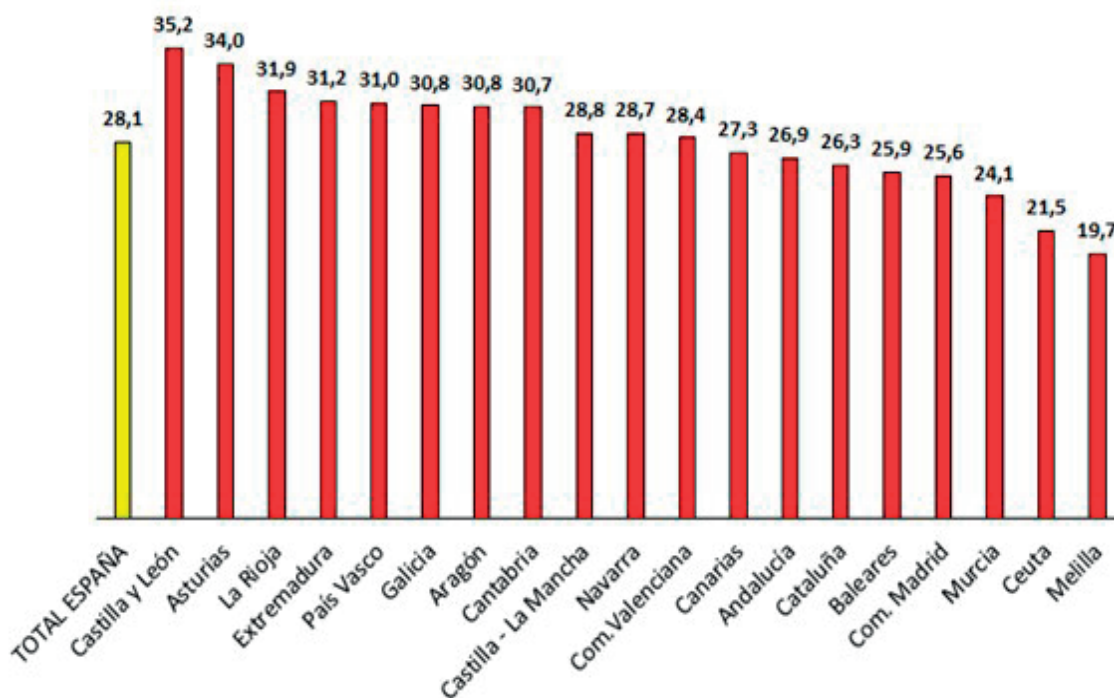


Gráfico 5. Porcentaje de hogares unipersonales por comunidades y ciudades autónomas a 1 de julio de 2024.

Fuente: Estadística Continua de Población a 1 de julio de 2024.

## Hay marcadas diferencias en la prevalencia de la soledad en el hogar por edades, sexos y lugar de nacimiento

Hay más mujeres que viven solas que hombres. En 2021, el 54% de los hogares unipersonales estaban habitados por una mujer, si bien no es una diferencia real muy marcada, ya que el 52% de los mayores de 30 años (edad media de la emancipación del hogar paterno en España) eran mujeres, y ese porcentaje de mujeres llegaba al 57% entre las personas de 65 años o más, edades en las cuales la soledad en el hogar es mucho más común.

En España apenas vive gente sola con menos de 20 años y muy pocos con menos de 25. De los 30 a los 59 años hay más hogares unipersonales de hombres que de mujeres. Pero a partir de los 60 años, y de forma creciente con la edad, el porcentaje de mujeres que viven solas se dispara, llegando casi al 30% entre las españolas que tienen 65 años o más, crecimiento que no ocurre con los hombres en esas edades.

Ese alto porcentaje tiene mucho que ver con que, en el pasado, lo más frecuente era que cuando uno de los progenitores enviudaba (generalmente, la madre<sup>3</sup>), el cónyuge superviviente se quedaba a vivir en casa de alguno de los hijos. Un arreglo familiar que ahora es mucho menos común: o el viudo sigue viviendo en su casa de siempre, pero solo, o acaba en una residencia de ancianos.

3 Hay 3-4 veces más viudas que viudos.

Entre los extranjeros de 65 años o más se da un menor porcentaje de solitarios que entre los españoles. Entre las mujeres, en todas las edades hay un mayor porcentaje de españolas que de extranjeras que viven solas.

Hay un porcentaje de españoles de 30 a 59 años que viven solos bastante superior al de las españolas, y a partir de los 60 años se invierte la tendencia. Entre los inmigrantes ocurre lo mismo, pero las diferencias entre sexos son más reducidas. Hasta los 50-54 años hay más españoles solos que españolas. Hasta la banda de 50 a 54 años, hay más españoles que españolas<sup>4</sup>, porque nacen 6%-7% más hombres que mujeres, y la edad de emancipación femenina del hogar paterno sigue siendo algo inferior, entre otras cosas porque en las parejas/ primeras bodas, sigue siendo común que el hombre tenga algunos años más. Y cuando se produce un divorcio con hijos menores de edad, hasta ahora, en la inmensa mayoría de los casos, estos seguían viviendo con la madre, y el padre pasaba a vivir solo. A partir de los 60-64 años, el balance entre sexos se invierte. En cuanto a los extranjeros, según datos de la EPA (segundo trimestre de 2024), el 9,4% de los mayores de 20 años vivían solos, frente al 15% de los españoles de nacimiento mayores de 20 años. Los típicos inmigrantes procedentes de países más pobres viven en hogares más poblados que los españoles (véase el Gráfico 6).

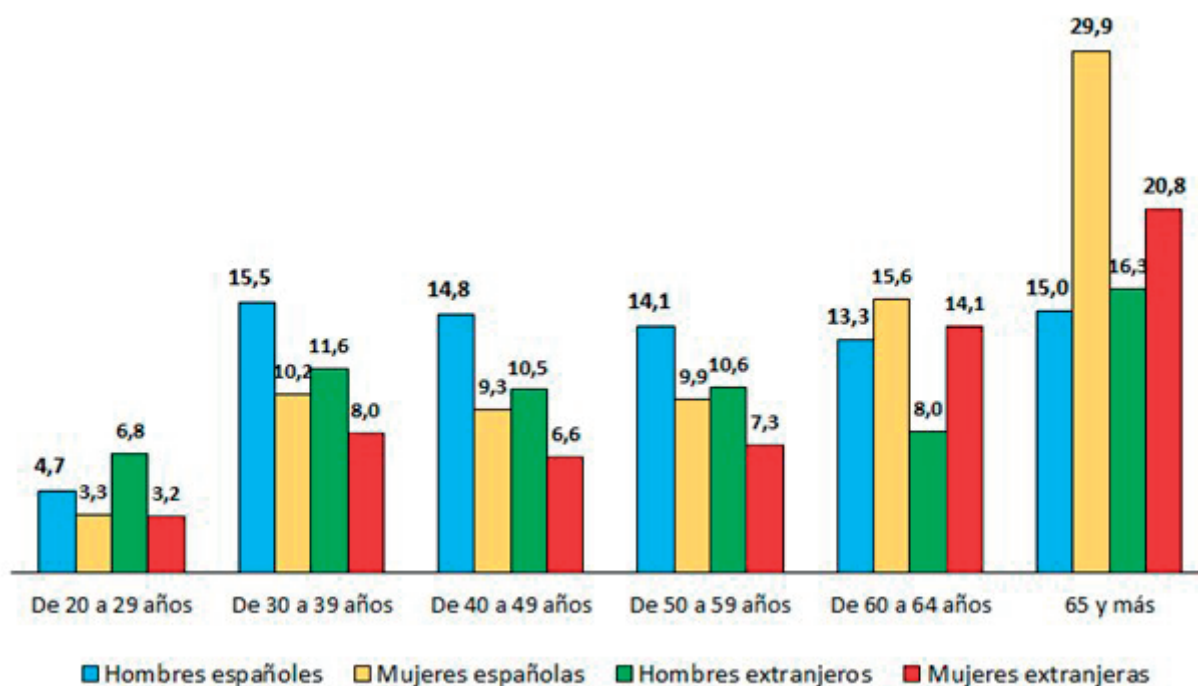


Gráfico 6. Porcentaje de personas que viven solas por edad, sexo y lugar de nacimiento (España / extranjero) en el segundo trimestre de 2024.

Fuente: Elaboración propia con los microdatos de la EPA de T2-2024 (INE) analizados por Alejandro Macarrón.

4 Entre los inmigrantes, a partir de la banda de 30 a 34 años hay más mujeres. La razón principal es la inmigración hispanoamericana y de países del Este de Europa, mayoritariamente femenina, y de edad promedio superior a la africana, predominantemente masculina.

Por estado civil, la soltería es la situación más frecuente entre los hombres que viven solos. La viudedad lleva a la soledad a más mujeres, sobre todo en edades avanzadas

Globalmente, la soltería es la principal causa de soledad hogareña entre los hombres, seguida del divorcio. Entre las mujeres, la primera causa es la viudedad, seguida de la soltería. El divorcio produce menos situaciones de soledad entre las mujeres ya que, si se separa un matrimonio con hijos menores, lo más frecuente ha sido desde hace décadas que la madre continúe viviendo con los hijos y el padre abandone el domicilio familiar.

Existe un pequeño porcentaje de “casados” que viven solos en ambos sexos, situaciones que pueden deberse a separaciones conyugales no formalizadas legalmente, a que alguno de los cónyuges trabaje en otra provincia o fuera de España (lo cual es normalmente más frecuente en el hombre), o a inmigrantes casados que esperan lograr el reagrupamiento familiar. Por otra parte, como cada vez hay más parejas de hecho en detrimento de las casadas, cabe esperar que una parte de los “solteros” de ambos sexos sean, en realidad, viudos o separados.

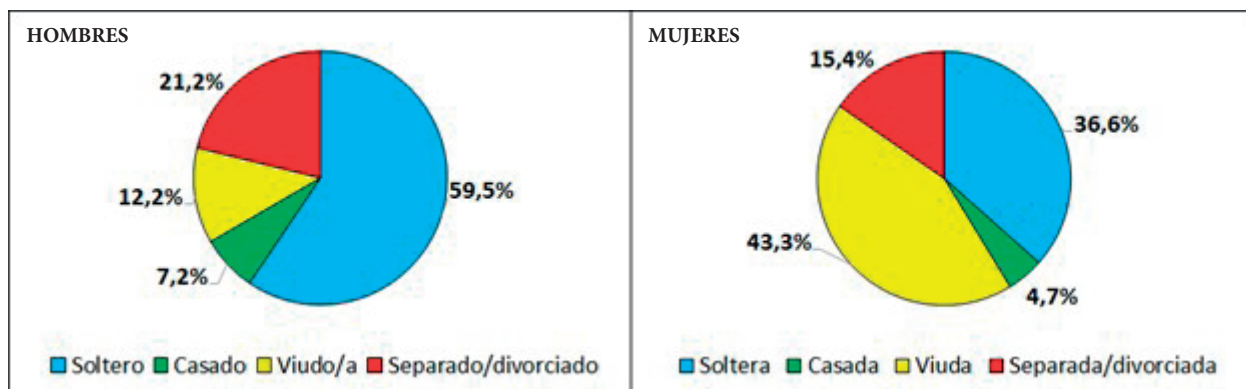


Gráfico 7. Distribución de personas que viven solas por estado civil, por sexos, en 2021.

Fuente: Encuesta de características esenciales de la población y las viviendas 2021 (INE).

Entre los adultos de menos de 60 años, la principal causa de soledad es la soltería. Entre los hombres de 50 a 79 años, y en las mujeres de 50 a 69, es el divorcio. Entre los de más edad, la viudedad es la condición más común, si bien esto afecta mucho más a las mujeres (en los hombres solo es la causa más frecuente de soledad a partir de los 80 años).

El 55% de las mujeres que viven solas tienen 65 años o más y los varones sólo el 27% (véase Cuadro 1).

**Cuadro 1. Porcentaje de personas que viven solas por sexo, edad y estado civil en cada edad (2021)**

	Hombres				Mujeres			
	Soltero	Casado	Viudo/a	Separado/divorciado	Soltera	Casada	Viuda	Separada/divorciada
Total	59,5%	7,2%	12,2%	21,2%	36,6%	4,7%	43,3%	15,4%
Menos de 30 años	97,7%	1,2%	0,0%	1,1%	99,1%	0,0%	0,0%	0,0%
De 30 a 39 años	88,6%	6,0%	0,0%	5,3%	90,0%	4,1%	0,0%	5,8%
De 40 a 49 años	74,4%	7,1%	0,5%	18,0%	77,4%	4,7%	1,0%	16,8%
De 50 a 59 años	55,8%	7,8%	2,7%	33,6%	49,2%	6,8%	9,9%	34,1%
De 60 a 69 años	41,8%	9,0%	11,0%	38,2%	27,2%	5,6%	37,0%	30,2%
De 70 a 79 años	35,5%	8,3%	31,4%	24,7%	15,6%	4,6%	65,0%	14,8%
De 80 y más años	13,9%	7,0%	71,6%	7,5%	8,2%	4,0%	85,6%	2,2%

Fuente: INE. Encuesta de características esenciales de la población y las viviendas 2021

Los titulados superiores tienen más probabilidad de vivir solos entre los 30 y 49 años, y en especial si son mujeres

De 30 a 49 años el porcentaje de personas que viven solas es mayor entre quienes tienen titulación de tipo superior (diploma de grado medio, licenciatura, máster o doctorado) que en el resto de la población. Esto es especialmente acusado entre las mujeres, y más aún entre las de 30 y 39 años, donde directamente tener titulación superior duplica en las mujeres el porcentaje de soledad en el hogar (véase el Cuadro 2).

**Cuadro 2. Titulación académica y soledad (2021)**

Población	Hombres	Mujeres
<b>% titulados superiores</b>		
30 a 39 años	39,0%	50,5%
40 a 49 años	39,9%	48,5%
<b>% titulados que viven solos</b>		
30 a 39 años	15,0%	11,7%
40 a 49 años	14,2%	9,8%
<b>% no titulados que viven solos</b>		
30 a 39 años	10,9%	5,9%
40 a 49 años	12,7%	5,8%

Fuente: Titulados superiores (Eurostat), Encuesta de Características esenciales de la población y las viviendas 2021 (INE), Estadística Continua de Población a 1 de julio de 2023 (INE)

## La *semisole*dad en el hogar: hijos que viven sin su padre (o madre), hijos sin hermanos, padres que viven sin sus hijos, parejas que no han tenido hijos...

Como consecuencia de la caída de la fecundidad y las altas tasas de ruptura familiar, existe un gran número de personas que sienten el vacío de no vivir con seres queridos. En muchos casos, esto es peor que haber vivido solo desde siempre. Los solteros desde la juventud desarrollan un *modus vivendi* y un esquema de relaciones con terceros (otros familiares, amigos, etc.) al que se pueden acabar acomodando, y si no lamentan no haber tenido niños, pueden tener un bienestar anímico-afectivo razonable.

En cambio, tener que dejar de convivir con tus hijos, o no tener hermanos, o que te digan cuando tienes uso de razón que eres hijo de padre desconocido, o lamentar no haber tenido hijos<sup>5</sup>, etc., es siempre algo negativo, y mucho más frecuente que antaño. En los dos estudios del Observatorio Demográfico previos a este (sobre la caída de la nupcialidad y sobre el divorcio<sup>6</sup>), se incluyeron datos muy preocupantes. Veamos algunos números:

- Más del 10% de los bebés españoles no convivirían con su padre desde el nacimiento. En el 3,6% de los nacimientos de 2022 no consta padre. En el 5,0% de los casos, ya al nacimiento, el padre vive en un municipio distinto al de la madre, en la misma provincia, y en el 1,9% de los casos, vive en una provincia distinta a la de la madre. Entre los tres casos<sup>7</sup> suman el 10,5%. Y los microdatos de nacimientos no permiten conocer si el padre del recién nacido sigue viviendo en el mismo municipio, pero ya no en la misma vivienda que la madre, situaciones que sin duda existen, y más en ciudades muy pobladas.
- En torno al 29% de los menores de 25 años no convive con ningún otro hermano igualmente menor de 25 años, y solo el 19%-20% convive con 2 o más. Con los datos de fecundidad de 2022, estimamos que un 18% de los niños españoles de esa generación de 2022 serán hijos únicos, y tendrán de media menos de 0,9 hermanos. En los años 60 y 70, los niños españoles tenían de media algo más de 2 hermanos.
- En 1970, el 73% de la población de España convivía con otras tres personas o más en el mismo hogar, y el 53%, con cuatro personas o más. En 2024, solo el 42% y el 16% respectivamente. En promedio, en 1970 había 3,9 personas por hogar. Ahora, 2,5.

---

5 Véase el emotivo testimonio de Rocío García Hernández en este video corto titulado “la tristeza de no tener hijos”: <https://www.youtube.com/watch?v=SQx-ncXKvxM>

6 Se puede acceder a estos informes en <https://cefes.ceu.es/wp-content/uploads/Informe-Nupcialidad-Observatorio-Demografico.pdf> y <https://cefes.ceu.es/wp-content/uploads/Divorcio-Espana-Informe-Observatorio-Demografico-CEFAS.pdf>

7 Son números calculados con los microdatos de los nacimientos de 2022 (INE) por Alejandro Macarrón.

- Casi el 15% de los menores de 25 años vivía en 2021 en un hogar monoparental (en un 81% de los casos, sin su padre, y en el 19%, sin su madre). A ellos hay que sumar los menores que viven en hogares *reconstituidos*, con dos adultos al frente pero solo uno de ellos es su progenitor.
- De 3,5 a 4 millones de niños y jóvenes se han visto afectados por la separación de sus padres en los últimos 40 años, en casi todos los casos dejando de convivir con uno de sus progenitores (la inmensa mayoría de las veces, el padre).



(\*) En 1970, todos los hogares. En 2019, hogares poblados solo por españoles

Gráfico 8. Distribución de la población española (\*) según el número de personas en el hogar en 1970 y 2019

Fuente: INE. Censo de Población de 1970, Encuesta Continua de Hogares 2019

## Riesgo incrementado de suicidio, de autolesionarse y de sufrir trastornos psíquicos como ansiedad o depresión si se vive solo

Según un estudio médico realizado en el Reino Unido, “Living alone, loneliness and lack of emotional support as predictors of suicide and self-harm: A nine-year follow up of the UK Biobank cohort”, accesible en la base de datos de la National Library of Medicine del gobierno de Estados Unidos<sup>8</sup>, vivir solo multiplica por 2,16 el riesgo de suicidio. Para las mujeres, vivir solas no entraña un mayor riesgo de suicidio, pero sí de tener que ser hospitalizadas por autolesionarse.

8 El enlace al estudio es <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7758739/>



Un estudio médico realizado en Taiwán con 121.601 voluntarios dio como resultado una probabilidad 61% mayor de sufrir trastornos psiquiátricos como ansiedad o depresión entre los residentes en hogares unipersonales. Los divorciados tenían este riesgo incrementado en un 101%, y quienes enviudaban, en un 75%<sup>9</sup>.

Según datos del CDC (Center for Disease Control) del gobierno de Estados Unidos -país donde el 16% de los adultos viven solos- citados por el diario británico *The Guardian*, en una encuesta nacional sobre la salud de los norteamericanos en 2021, en la que 29.400 personas fueron entrevistadas, el 6,4% de quienes vivían sin compañía manifestaron sentir depresión, frente a al 4,1% de los que no (es decir, que la depresión era 56% más prevalente entre los que viven sin nadie más en su casa)<sup>10</sup>.

## Mayores costes económicos a causa de la soledad: ahora hacen falta unos tres millones más de viviendas que las necesarias con las pautas familiares de hace 50 años<sup>11</sup>

En 1970, según el Censo de Población y Viviendas de aquel año, en España había unos 19 millones de adultos emancipados del hogar paterno (con una edad media en el momento de la emancipación en torno a los 25 años), que vivían en 8,9 millones de viviendas familiares con o sin sus hijos, esto es, 2,15 adultos emancipados por hogar de media. Con ellos vivían 14,7 millones de personas más, en su inmensa mayoría hijos menores de edad (12,7 millones de ellos eran menores de 21 años).

A comienzos de 2021, con una edad media en el momento de la emancipación de 30 años, unos 33 millones de adultos emancipados vivían en 18,5 millones de viviendas<sup>12</sup>, con una media de 1,78 por hogar.

Con la media de adultos emancipados por hogar de 1970, en 2021 habrían hecho falta 15 millones de viviendas, y no 18,2 millones.

---

9 El enlace al estudio es <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9714444/>

10 El enlace a la noticia es <https://www.theguardian.com/wellness/2024/feb/16/adults-living-alone-more-depressed-study>

11 Se reproduce este apartado del informe “El divorcio en España” del Observatorio Demográfico del CEU-CEFAS, disponible en <https://cefes.ceu.es/wp-content/uploads/Divorcio-Espana-Informe-Observatorio-Demografico-CEFAS.pdf>

12 Se ha excluido para este análisis la población en viviendas no familiares como residencias de ancianos, cárceles, colegios mayores o casas-cuartel, que en números agregados era proporcionalmente similar en 1970 y 2021 en relación con la población (menos del 0,9% del total), aunque no en su desglose por tipo de hábitat (por ejemplo, ahora hay mucha más gente en residencias de ancianos o cárceles, y mucha menos en casas-cuartel o residencias de religiosos. Y en 1970 nadie vivía en centros de inmigrantes irregulares).

Con la ruptura familiar actual y la menor nupcialidad, se necesitan más de 3 millones de viviendas para albergar a una misma población. ¿Qué coste económico representa ese gasto extra que no añade bienestar ni calidad de vida?

Un análisis exhaustivo está fuera del alcance de este documento, pero bastan unos números aproximados para arrojar resultados significativos. Si lo medimos en coste, de 150.000 a 200.000 euros por vivienda, tres millones más de viviendas adicionales necesarias arrojarían un total de 450.000 a 600.000 millones de euros.

Si todo ello se mide en gasto anual, en el caso de que todas esas viviendas se pagasen en alquiler, a una media de 600-800 euros al mes, eso supondría un gasto de 21.000 a 30.000 millones de euros al año, esto es, de un 1,5% a un 2% del PIB. Es un gasto que no sería necesario con las pautas de estructura familiar de hace 50 años.

A lo anterior habría que sumar las pérdidas de economías de escala en gastos fijos por persona que hay en una vivienda con menos moradores (como la parte fija de los suministros de agua, energía y telecomunicaciones, o del gasto en desplazamientos de la familia).

En cuanto a los hogares directamente afectados, el coste por familia divorciada no es del 1,5% al 2% de su “PIB particular”, sino de 10 a 20 veces más que eso, con un empeoramiento apreciable post-divorcio de su nivel de vida. El divorcio entre ricos y personas de clase media-alta es oneroso, pero *no mata* económicamente. Entre personas de clase media para abajo, el daño es muy considerable, y en no pocos casos causa la ruina económica a los afectados.

Finalmente, yendo un paso más allá, ese gasto extra no afecta solo a las familias implicadas, sino también al resto de contribuyentes (a la hacienda pública), por el derecho a cobrar subsidios que acaba generando.

## Resumen

Las sociedades occidentales, y España en concreto, tienen un grave y creciente problema de soledad y de pérdida de vínculos familiares. La soledad en el hogar es una de las peores consecuencias del declive de la natalidad y la nupcialidad, y de la alta tasa de ruptura familiar.

Comparado con lo que sucedía hace medio siglo, ahora tenemos muchos menos hijos de media y estos tienen menos o ningún hermano, se casa mucha menos gente y hay muchos más divorcios. La mayor soledad y el menor número de personas por hogar no solo implican más riesgo de tristeza y empobrecimiento afectivo, sino también peor calidad de vida en muchos aspectos, riesgo incrementado de problemas de salud psíquica y física, y necesidad de gastar más recursos por habitante.



La soledad es especialmente dura en las dos etapas de la vida en las que el ser humano es más vulnerable: de niño y de mayor. En la niñez, por falta de hermanos con los que jugar, compartir penas y alegrías en familia, y aprender. De mayores o muy mayores, cuando el afecto y los cuidados familiares son especialmente apreciados y su carencia resulta dolorosa. También es especialmente dura la soledad como resultado de una ruptura familiar o de enviudar. Y es un problema que, por cierto, no se puede solucionar con más inmigración, que para muchos sería la panacea contra los problemas que genera la baja natalidad. Casi nadie que solo haya tenido un hijo biológico le puede dar un hermano adoptivo venido del extranjero (hay ya muy pocas adopciones internacionales), y quien no haya tenido descendencia, de mayor no puede “importar” extranjeros para que sean los hijos que no tuvo de joven y le den cariño.

Por sostenibilidad de nuestra sociedad y por calidad afectiva de la vida privada de los muchos millones de españoles afectados por este problema, ya sea en su versión total (hogares unipersonales) o parcial (carencia de hijos o hermanos, separación entre padres e hijos, muchos más hogares con solo dos personas y muchos menos con 4-5 o más que antaño...), nos conviene sobremanera recuperar la natalidad y la estructuración familiar. Si no, el sustrato humano de nuestra sociedad seguirá deteriorándose en cantidad (menos españoles<sup>13</sup> y menos familiares por persona) y calidad (población más envejecida y más y más soledad en el hogar, donde pasamos una enorme parte de nuestras vidas, y más aún de niños y de ancianos, las etapas de la vida en que la soledad en el hogar es más dañina).

---

13 Desde 2012 a septiembre de 2024, cuando se ha elaborado este informe, han desaparecido 1,6 millones de españoles, por más fallecimientos de personas nacidas en España que alumbramientos de bebés de madres nacidas en España, por el efecto de varias décadas seguidas con una tasa de fecundidad insuficiente para el relevo generacional. Actualmente la merma anual de españoles autóctonos es de unos 160.000 a 180.000 al año, con tendencia a ser cada año más abultada. Y los españoles autóctonos que van quedando, ya menos de 38 millones, en conjunto, están cada vez más envejecidos.

# Anexo

## Las muy incompletas iniciativas oficiales contra la soledad en el Reino Unido y Japón

Como ya se escribió más arriba, dos países de primer nivel en el concierto mundial, el Reino Unido y Japón, han puesto en marcha sendas iniciativas contra la soledad desde sus respectivos gobiernos. De entrada, es algo que parece acertado.

De forma sorprendente -y lamentable-, en los documentos oficiales de ambos países que hemos analizado sobre el particular, como “A connected society. A strategy for tackling loneliness” (la estrategia fundacional de esta iniciativa en el Reino Unido<sup>14</sup>) y varios informes anuales del Ministerio para la Soledad del Reino Unido<sup>15</sup>, y la ley japonesa para combatir la soledad y el aislamiento<sup>16</sup>, los enfoques adoptados se centran en la soledad sentida y el aislamiento -asuntos ciertamente importantes-, incluyendo el eventual estigma social ligado a la soledad, pero apenas nada en la soledad objetiva. No se ven en ellos métricas capitales como el porcentaje de gente que vive sola y de hogares unipersonales, ni referencias a los problemas “soledad-facientes” de baja natalidad, baja nupcialidad y alta divorcialidad. Estas tres grandes causas de soledad en el hogar (y desde luego, de soledad percibida y padecida) lo son también del invierno demográfico del RU y Japón, y de grandes perjuicios a los niños afectados y a muchos adultos.

Es increíble que las métricas de hogares unipersonales, fecundidad, nupcialidad y divorcialidad no estén (apenas) en el “radar” de las iniciativas británica y japonesa contra la soledad, cosa aún más sorprendente en el caso de un Japón con la población más envejecida del mundo, y 848.000 muertes más que nacimientos en 2023, un déficit vital que tiende a crecer cada año.

A nuestro juicio, un gobierno que quiera combatir realmente la soledad debería incluir en sus planes y esfuerzos métricas y objetivos sobre la natalidad, la nupcialidad y la ruptura familiar.

---

14 Accesible en [https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fb66cf98fa8f54aafb3c333/6.4882\\_DCMS\\_Loneliness\\_Strategy\\_web\\_Update\\_V2.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fb66cf98fa8f54aafb3c333/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf)

15 A modo de muestra, el tercer informe anual está accesible en <https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-third-year/tackling-loneliness-annual-report-february-2022-the-third-year>

16 Accesible en inglés en <https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/suisinhou/pdf/law.pdf>

**CENTRO DE ESTUDIOS, FORMACIÓN Y  
ANÁLISIS SOCIAL (CEFAS)**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN PABLO CEU**

C/ Tutor, 35. 28008 Madrid

(+34) 91 514 05 77 [cefas@ceu.es](mailto:cefas@ceu.es)

[cefas.ceu.es](http://cefas.ceu.es)