



Septiembre 2025

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La soledad no deseada se ha vuelto un problema creciente, siendo reconocida por la OMS como un problema de salud pública e impactando a personas de todas las edades y etapas de la vida.

¿ De qué estamos hablando?

Es una sensación de desconexión emocional, un sentimiento de no ser comprendido o no recibir apoyo de los demás. Repercute a nivel físico y psicológico, desembocando en problemas de hostilidad, resentimiento, depresión, tristeza y ansiedad, que a su vez reactivan mecanismos neurobiológicos que pueden dañar la emoción, cognición y conductas de salud, como riesgo a adicciones y peor calidad del sueño. Afecta a todos los ámbitos, personal, familiar, social y laboral.

Trabajo y soledad no deseada

El trabajo puede ser un amortiguador del estrés o todo lo contrario, potenciar este sentimiento de soledad. En el ámbito laboral, cuando las personas sienten que carecen de vínculos significativos o apoyo emocional dentro del equipo del que forman parte, refieren sentimientos de aislamiento y desconexión.

Causas comunes :

- Poca comunicación o interacción debido a un ambiente laboral competitivo o distante.
- Estructuras jerárquicas que limitan la comunicación abierta.
- Trabajos solitarios o proyectos independientes.
- Ausencia de un entorno inclusivo.
- Excesiva carga de trabajo que dificulta la socialización.

Cómo combatirla:

- Reconocer los sentimientos: Es el primer paso para poder buscar apoyo.
- Priorizar las conexiones sociales, fomentando la comunicación interpersonal y el apoyo social, en el trabajo, abriéndote a los demás, siendo receptivo, y compartiendo conocimientos e intereses.
- Participar en actividades, [Unirse a grupos o clubes](#), puede ayudar a fortalecer los vínculos y reducir el aislamiento.

[Más información](#)

