

Vacaciones y soledad: el tiempo libre no siempre es compartido

Josefa Ros Velasco, Jorge Corpas, M^a Villa Carpio Fernández, Elvira Lara Pérez

1. Introducción

Con la llegada del verano y las vacaciones habitualmente se produce un cambio en nuestras rutinas. Para algunas personas llega una esperada desconexión de las responsabilidades profesionales o personales, lo que permite el descanso y la recuperación. Además, se abre una nueva oportunidad para practicar aficiones, aumentar las actividades de ocio, viajar. En el plano interpersonal, las vacaciones de verano se han asociado al aumento del tiempo compartido con otras personas, al fortalecimiento de las relaciones existentes y a la creación de nuevos vínculos. Pero la evidencia nos sugiere que las vacaciones van más allá del mero descanso. Constituyen, además, un tiempo para reconfigurar las relaciones afectivas, aumentar el sentido de pertenencia y, en último término, favorecer el bienestar (Cole et al., 2024, Kim et al., 2024). Sin embargo, los beneficios vacacionales no son universales, sino desiguales y, a veces, inestables. Las expectativas relacionales del individuo y su contexto determinan en gran parte el impacto vacacional sobre el bienestar (Kim et al., 2024; Yan et al., 2023; Yu et al., 2021).

La soledad no deseada se reconoce actualmente como un factor de riesgo relevante para el bienestar físico, mental y social de las personas que la experimentan de forma persistente (Holt-Lunstad, 2024). Desde la perspectiva del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES), no equivale simplemente a estar solo, sino a experimentar una discrepancia entre las relaciones sociales que una persona desea y las que realmente tiene. Se trata, por tanto, de una experiencia subjetiva y no elegida, ya que estar solo no implica necesariamente sentirse solo, del mismo modo que estar acompañado no garantiza la ausencia de soledad.

En este contexto, las vacaciones constituyen un periodo especialmente interesante para reflexionar sobre la soledad no deseada. Los cambios en las rutinas cotidianas, las transformaciones en los hábitos de convivencia y la reorganización de las relaciones sociales pueden modificar la forma en que las personas experimentan sus vínculos y su bienestar relacional. Aunque para muchas personas las vacaciones representan una oportunidad para fortalecer sus relaciones y ampliar sus experiencias compartidas, para otras pueden hacer más visible la distancia entre las relaciones que desearían tener y las que realmente mantienen.

Partiendo de esta realidad, este artículo analiza cómo determinados factores asociados al periodo vacacional pueden favorecer o intensificar experiencias de soledad no deseada, al tiempo que reflexiona sobre la importancia de promover entornos y oportunidades que faciliten la conexión social y el bienestar relacional.

2. Vacaciones como momento de cambio relacional

La llegada del periodo estival rompe de golpe con las dinámicas habituales de trabajo, estudios y actividades diarias. Lo que a primera vista parece un cambio gratificante y deseado, la realidad es bastante más compleja. Desde la psicología y la sociología siempre se nos recuerda que funcionamos mejor con costumbres fijas; de hecho, nuestra estabilidad emocional depende directamente de esas estructuras que organizan el día a día. Por eso, autores como Luhmann (2023) plantean que las vacaciones no son un simple descanso, sino una ruptura formalmente establecida de nuestros hábitos.

Durante la mayor parte del año, el entorno laboral o educativo actúa como un soporte invisible que nos conecta con el mundo; nos empuja a salir a la calle y nos facilita un trato constante con los demás sin apenas esfuerzo. El problema surge cuando llega el verano y esa red desaparece de repente, dejando un vacío que silencia el "ruido de fondo" social –formado, en gran medida, por interacciones cotidianas que solemos dar por hechas: coincidir con compañeros de trabajo o de estudio, saludar a los vecinos, conversar unos minutos con el personal de un comercio o compartir pequeños momentos con otras personas a lo largo del día– que nos hacía sentirnos integrados en una comunidad. Aunque muchas de estas relaciones sean breves o superficiales, contribuyen a mantener un sentimiento de conexión con el entorno. Cuando las vacaciones interrumpen esas dinámicas habituales, no solo cambian nuestras rutinas, sino también esa sensación cotidiana de formar parte de una comunidad. Nosotros seguimos siendo los mismos, pero el andamiaje que nos sostenía se desploma.

Esta alteración de las rutinas no tiene por qué traducirse automáticamente en una peor experiencia vacacional. Para muchas personas supone una oportunidad para descansar, fortalecer vínculos o disponer de un tiempo del que habitualmente carecen. Sin embargo, sus efectos dependen en gran medida de cómo se reorganicen las relaciones sociales durante ese periodo.

La literatura científica refleja una notable contradicción a este respecto. Por un lado, investigaciones como la de Yu (2021) constatan que las vacaciones logran mejorar nuestro estado de ánimo de manera transitoria. No obstante, Kim (2024) matiza que este impacto positivo está sujeto a que se cubran las necesidades psicológicas esenciales de interacción y apego. Si el vacío que deja la rutina no se compensa con encuentros de calidad, las consecuencias se invierten: la falta de esos contactos casuales y cotidianos eleva drásticamente el riesgo de sufrir un aislamiento social indeseado.

Este cambio en las relaciones sociales no afecta a todos por igual, abriendo una clara brecha social. Mientras que las personas con recursos socioeconómicos y redes sólidas amortiguan la desconexión reconfigurando su agenda mediante viajes y ocio programado (Pagan, 2019), para quienes carecen de estas facilidades el verano se transforma en aislamiento, un determinante fundamental de la salud mental y física (Holt-Lunstad, 2024).

El exceso de tiempo libre despeja la agenda de golpe y genera una enorme presión invisible debido a la expectativa social y la exigencia implícita de que las vacaciones deben ser un momento para compartir, viajar y disfrutar en compañía. Durante el año, la falta de vínculos profundos se camufla fácilmente bajo las prisas y el cansancio diario; la rutina cotidiana no solo organiza nuestras actividades, sino que también estructura nuestra percepción del tiempo. Cuando esa estructura desaparece, en vacaciones, la acumulación de horas vacías visibiliza y profundiza las carencias en las redes de protección social (Kim, 2024; Pagan, 2019). De este modo, la soledad que durante el resto del año podía quedar parcialmente enmascarada por las obligaciones cotidianas puede hacerse especialmente visible durante las vacaciones.

Esta concentración del tiempo sin interacciones de calidad activa procesos cognitivos específicos que desgastan el bienestar psicológico. Al no encontrar estímulos en el presente, es frecuente que quienes experimentan soledad recurran a la nostalgia (Karagoz, 2023), idealizando los veranos de la infancia o los vínculos del pasado como un mecanismo para compensar el vacío actual. Sin embargo, este refugio suele verse mediado por lo que se conoce como un enfoque de prevención regulatoria (Karagoz, 2023). Esto significa que el individuo, por miedo al rechazo o al fracaso relacional, adopta una postura defensiva: en lugar de buscar activamente nuevas conexiones, centra su energía en evitar el dolor de la exclusión, cronificando el repliegue sobre uno mismo (Karagoz, 2023; Luhmann, 2023).

En definitiva, la concentración del tiempo relacional durante las vacaciones transforma lo que sociológicamente debería ser un espacio de desconexión y disfrute en un periodo de auditoría forzosa de nuestros afectos (Kim, 2024). Si el balance de esa auditoría muestra que estamos solos, el peso de las horas vacías se convierte en un factor de riesgo psicológico que afecta a la salud física y mental del individuo (Holt-Lunstad, 2024).

3. Contextos de vulnerabilidad y riesgo de soledad

La soledad no deseada no es un problema individual, sino un problema social que, en el 80% de los casos, responde a factores contextuales y estructurales (SoledadES, 2023). En este sentido, el verano puede funcionar como un detonante o potenciador de la soledad, ya que las rutinas diarias que nos conectan con los demás, como el trabajo o las clases, se frenan en seco. A esto se suma la marcha de familiares, amigos y vecinos,

lo que genera un vacío relacional inmediato. Así, un 12,4 % de quienes ya sufren soledad confiesan que este sentimiento empeora drásticamente en los meses de calor.

Los perfiles más vulnerables se ven generalmente excluidos de actividades de ocio y de turismo a pesar de que la evidencia señala que su participación en viajes vacacionales genera espacios de interacción que mejoran la autoestima, aumentan la inclusión social y reducen la soledad (Pagan, 2019).

Es el caso de los mayores que viven solos en sus casas o en residencias, donde algo más de un tercio padece una soledad constante (Ros Velasco, 2026). Durante las vacaciones, sus visitas familiares se espacian aún más y las salidas acompañadas desaparecen. Las vacaciones generan una expectativa de mayor contacto con familiares y seres queridos que no siempre llega a cumplirse. Cuando esa expectativa se frustra, la sensación de abandono puede intensificarse, haciendo que la experiencia de soledad resulte aún más dolorosa. Los jóvenes también se ven afectados, especialmente aquellos que basaban sus relaciones en la vida académica o tienen que volver a sus lugares de origen donde no tienen vínculos fuertes. Esto se agrava aún más en el caso de personas migrantes y colectivos minoritarios, que pueden verse más afectados por las desigualdades sociales. En el caso de las personas con discapacidad, la existencia de barreras físicas, digitales, actitudinales e (in)formativo/administrativas limitan las oportunidades de ocio comunitario. Ejemplo de ello son las playas sin pasarelas, la ausencia de audioguías para personas con discapacidad visual o las páginas web incompatibles con lectores de pantalla. Esta falta de accesibilidad del entorno, junto a la discriminación y el estigma social también contribuyen a la percepción soledad (Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, 2024).

El periodo estival suele estar caracterizado por el ocio y el descanso, pero también se convierte en un momento de consumo y estatus, lo que provoca que las barreras económicas, sociales o de salud limiten gravemente la oportunidad de disfrutar de las vacaciones, traduciéndose en una sensación de exclusión social o falta de pertenencia. En efecto, la soledad y las desigualdades sociales están estrechamente relacionadas. Durante las vacaciones, las diferencias en la movilidad, los ingresos o el tiempo de ocio disponible marcan y moldean la experiencia de soledad (Barreto et al., 2024). Experimentar esta "soledad en compañía", es decir, saberse marginado del bienestar y el disfrute del que participan los demás, genera un impacto psicológico y físico que la evidencia científica califica como cualitativamente más doloroso que el aislamiento físico en el propio hogar (Ros Velasco, 2024; Rueda Estrada, 2020). En el ámbito residencial, esta injusticia se intensifica en las personas de movilidad reducida grave, quienes sufren una exclusión relacional total dentro de la propia institución (Ros Velasco, 2026). De igual modo, las desigualdades materiales condicionan la salud emocional de la juventud. Aquellos jóvenes que carecen de recursos económicos para mantenerse en las ciudades durante el verano se ven expulsados de los entornos urbanos que les brindaban ocio seguro y redes de apoyo, demostrando que la

vulnerabilidad ante la soledad vacacional está directamente mediada por la clase social y la falta de equidad socioeconómica.

Existen, además, otros fenómenos psicosociales relacionados con este momento del año. Por ejemplo, el regreso vacacional de jóvenes LGTBIQ+ a un entorno rural o familiar hostil, que puede dar lugar al aislamiento y problemas relacionales. Por otra parte, personas con problemas de salud mental o en duelo pueden experimentar un incremento de su dolor por el contraste con la supuesta felicidad veraniega ajena. Factores como el clima también influyen, ya que las olas de calor obligan a encerrarse en casa por seguridad, pero para muchas personas con mala salud y bajos ingresos, el hogar se convierte en una prisión (Ros Velasco, 2024; San Martín Baquedano y Jiménez Martín, 2021).

En este contexto, cabe recordar que el acceso al ocio, al descanso, a la participación social y a relaciones significativas constituyen aspectos esenciales para garantizar una vida digna y alcanzar el bienestar integral, como queda recogido por la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea y la Constitución Española.

4. El impacto de las expectativas sociales

Las vacaciones ocupan un lugar privilegiado en nuestro imaginario colectivo. Se presentan como el momento del año destinado al descanso, la felicidad, el disfrute y la convivencia. La publicidad, los medios de comunicación e incluso las conversaciones cotidianas contribuyen a reforzar la idea de que este periodo debe estar lleno de experiencias memorables, viajes, encuentros con familiares y amigos o actividades extraordinarias. Sin embargo, esta imagen responde más a un ideal social que a la enorme diversidad de formas en las que realmente se viven las vacaciones.

Para comprender la complejidad de este fenómeno, es necesario entender que la soledad en vacaciones no es uniforme, sino que se manifiesta a través de diversas dimensiones: la soledad social (la falta de una red de apoyo o planes compartidos cuando el entorno habitual se desactiva); la soledad emocional (la sensación de incompreensión o desconexión aun estando rodeado de personas); la soledad existencial (el vacío que emerge al frenar la rutina y confrontarse con el propio sentido de vida); y la soledad digital (el aislamiento derivado de la comparación con las vidas idealizadas que proyectan los demás). Reconocer esta tipología resulta clave, pues muestra que no existe una única forma de experimentar este vacío.

En cierto modo, todos construimos un "álbum de cromos" invisible sobre cómo creemos que debería ser una vida bien vivida. Cada casilla representa experiencias que sentimos que deberíamos alcanzar: visitar determinados lugares, probar el restaurante de moda,

hacer un viaje especial, compartir tiempo con amigos o disfrutar de unas vacaciones perfectas. El problema es que muchas de esas casillas no nacen de nuestros propios deseos, sino de expectativas que incorporamos social y culturalmente a través de lo que vemos a nuestro alrededor, de la presión de grupo.

Las redes sociales han ampliado ese álbum hasta hacerlo prácticamente infinito. Cada fotografía publicada, cada historia compartida o cada vídeo de unas vacaciones aparentemente idílicas añade nuevas casillas que parecen reclamar ser completadas. Ya no nos comparamos únicamente con nuestro entorno más cercano, sino con miles de personas que muestran una selección cuidadosamente elegida de sus mejores momentos. Como consecuencia, nuestras expectativas aumentan continuamente y el listón de lo que consideramos unas "buenas vacaciones" se vuelve cada vez más difícil de alcanzar. Las redes sociales implican una suerte de hipervigilancia social en la que personas de distintas esferas de la vida de un individuo, e incluso personas desconocidas, convergen en un solo espacio. En ellas, el individuo busca proyectar una imagen de sí y de su vida de acuerdo con lo que cree que los demás esperan de él. Esta situación conduce con mayor probabilidad a la experiencia de soledad, especialmente en determinados grupos. Es el caso de los jóvenes, para quienes la aceptación social es fundamental.

Durante el verano esta dinámica suele intensificarse. Las redes sociales se llenan de imágenes de playas, viajes, reuniones familiares, conciertos, cenas con amigos o escapadas románticas. Aunque sabemos que estas publicaciones reflejan solo una pequeña parte de la realidad y rara vez muestran las dificultades o los momentos menos agradables, es difícil evitar la comparación. Esta comparación constante se relaciona con el fenómeno FOMO (*Fear Of Missing Out*), caracterizado por el miedo o temor a perderse algo. Esta experiencia debilita el sentimiento de pertenencia a la vez que refuerza la idea de exclusión social. Cuando sentimos que nuestra experiencia no se parece a la que aparentemente viven los demás, puede aparecer una sensación de estar quedándonos al margen.

La investigación sobre la soledad muestra que esta experiencia no depende únicamente del número de relaciones sociales que una persona mantiene, sino también de las expectativas que tiene sobre cómo deberían ser esas relaciones. En este sentido, el *Social Relationship Expectations Framework* propuesto por Akhter-Khan (2023) explica que la soledad surge con frecuencia cuando existe una discrepancia entre las relaciones que esperamos tener y las que realmente experimentamos. Durante las vacaciones, esas expectativas suelen aumentar: esperamos compartir más tiempo con otras personas, fortalecer vínculos o vivir experiencias colectivas significativas. Cuando dicha expectativa se confirma, nos sentimos satisfechos y aumenta nuestra sensación de conexión social. Sin embargo, cuando esa realidad no llega a materializarse, la distancia

entre lo esperado y lo vivido puede traducirse en decepción y una sensación más intensa de soledad.

Las vacaciones se convierten así, casi sin darnos cuenta, en una especie de “evaluación” de nuestra vida social. No solo valoramos qué hacemos durante ese tiempo, sino también con quién lo hacemos y hasta qué punto nuestra experiencia se parece a la que creemos que están viviendo los demás. Esta comparación puede hacer que personas que durante el resto del año no experimentaban soledad perciban de pronto una sensación de exclusión o insuficiencia, simplemente porque interpretan que todo el mundo disfruta de una vida social más plena que la suya.

Esta situación puede resultar especialmente significativa en las personas mayores. Muchas esperan el periodo vacacional con ilusión, confiando en que hijos, nietos u otros familiares dispondrán de más tiempo para visitarlas y compartir momentos juntos. Sin embargo, con frecuencia ocurre lo contrario: las vacaciones implican viajes, cambios de residencia temporal o agendas familiares muy ocupadas que reducen incluso las visitas habituales. Desde la perspectiva de Akhter-Khan (2023), no es únicamente la disminución objetiva de los contactos lo que incrementa la soledad, sino la ruptura de unas expectativas relacionales que parecían razonables. Cuando la cercanía esperada no llega a producirse, la decepción puede intensificar el sentimiento de abandono y hacer más dolorosa la experiencia de la soledad.

En definitiva, el riesgo de las vacaciones no reside tanto en estar solo como en sentir que uno debería estar acompañado. Cuanto mayor es la distancia entre el ideal social de unas vacaciones felices y compartidas y la experiencia cotidiana de cada persona, mayor puede ser también el sentimiento de soledad. Promover una imagen más realista y diversa de las vacaciones puede contribuir a reducir esa presión social y a recordar que no existe una única forma válida de disfrutar del tiempo libre ni de construir relaciones significativas.

5. El valor de los vínculos y las redes durante las vacaciones

Tras analizar los factores que pueden favorecer la aparición o intensificar la soledad durante las vacaciones, conviene reconocer que esta experiencia es marcadamente desigual y viene explicada, más allá de cuestiones individuales (por ejemplo, las expectativas sociales), por factores sociales que la atraviesan. Además, conviene también recordar que el principal elemento protector frente a esta experiencia sigue siendo la existencia de vínculos significativos. Estos no tienen por qué traducirse en grandes viajes, reuniones multitudinarias o planes extraordinarios. En muchas ocasiones, pequeños gestos cotidianos, como una llamada telefónica, una visita, un paseo compartido o una conversación mantenida con cierta regularidad resultan

suficientes para reforzar el sentimiento de pertenencia y reducir la percepción de aislamiento.

La investigación sobre la soledad no deseada muestra que la calidad de las relaciones suele ser más importante que su cantidad. Sentirse escuchado, acompañado o saber que existe alguien con quien contar constituye un importante factor de protección para el bienestar emocional, también durante los periodos vacacionales. En este sentido, las vacaciones pueden convertirse en una oportunidad para recuperar vínculos que durante el resto del año quedan relegados por las obligaciones cotidianas, favoreciendo encuentros más pausados y significativos con familiares, amistades o vecinos. También podrían suponer una oportunidad para la formación de nuevas relaciones. Compartir excursiones culturales, por ejemplo, produce una conexión que, si bien efímera, favorece la sensación de pertenencia.

Más que responder a un ideal de vacaciones perfectas, el bienestar relacional depende de la posibilidad de compartir el tiempo con otras personas de una forma que resulte significativa para cada individuo. Promover estos espacios de encuentro y cuidado mutuo constituye una de las estrategias más eficaces para prevenir la soledad no deseada durante el verano.

No todas las personas cuentan con una red familiar o de amistad suficientemente amplia durante las vacaciones. En estos casos, los recursos comunitarios adquieren una importancia especial como espacios que favorecen el encuentro, la participación y el establecimiento de nuevas relaciones. Centros sociales y culturales, bibliotecas, asociaciones vecinales, actividades municipales, programas de voluntariado o iniciativas impulsadas por entidades del tercer sector ofrecen oportunidades para mantener una vida social activa también durante los meses de verano.

En una línea similar, el turismo social aparece como una opción de alta relevancia. Se trata de un recurso de inclusión y accesibilidad en el que cualquier persona independientemente de su condición tiene derecho a disfrutar de un viaje adaptado a sus capacidades y necesidades. Entre estas iniciativas destacan los programas de turismo social promovidos por el IMSERSO, que facilitan el acceso al ocio y al descanso de muchas personas mayores. En Cataluña, la web Turisme per a tothom constituye una herramienta accesible que ofrece información sobre buenas prácticas para empresas que busquen ofrecer productos y servicios dirigidos a todos. Por su parte, la Confederación Impulsa Igualdad programa vacaciones accesibles con destino y actividades predefinidas. En una línea similar, la Fundación ONCE convoca anualmente su programa de vacaciones sociales con un precio ajustado a los recursos de los usuarios. Más allá de su valor recreativo, estos programas favorecen la convivencia, la creación de nuevos vínculos y el fortalecimiento de las redes sociales, contribuyendo a prevenir situaciones de aislamiento y soledad no deseada.

En definitiva, prevenir la soledad durante las vacaciones no consiste únicamente en ofrecer más actividades o ampliar la oferta de ocio, sino en generar oportunidades reales para que las personas puedan construir, mantener o recuperar relaciones significativas. Para ello resulta esencial reconocer el papel de los vínculos significativos, garantizar entornos accesibles e inclusivos que favorezcan la participación y fortalecer las comunidades cuidadoras como agentes de transformación social. Porque, al fin y al cabo, unas buenas vacaciones no se definen por el lugar al que vamos o por las experiencias que acumulamos, sino por la posibilidad de sentirnos acompañados, reconocidos y parte de una comunidad.

Literatura disponible

Akhter-Khan, S. C., Prina, M., Wong, G. H., Mayston, R., & Li, L. (2023). Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 18(4), 762–777. <https://doi.org/10.1177/17456916221127218>

Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (2024). *Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue*. *Advances in Political Psychology*, 45(Suppl. 1), 157–181. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>

Cole, S., Hua, C., Peng, S., & Wang, W. (2024). Exploring the Relationship of Leisure Travel with Loneliness, Depression, and Cognitive Function in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 498. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040498>

Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>

Karagöz, D., & Ramkissoon, H. (2024). Loneliness, travel nostalgia, subjective well-being and prevention regulatory focus: a moderated mediation model analysis. *Current Issues in Tourism*, 27(2), 217–233. <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2175201>

Kim, Y. (2024). *Exploring the interplay of psychological need satisfaction, well-being, and behavioral intentions in tourism: A self-determination theory perspective*. *Journal of Travel Research*, 65(1). <https://doi.org/10.1177/00472875241283404>

Luhmann, M., Buecker, S., & Rüsberg, M. (2023). Loneliness across time and space. *Nature reviews psychology*, 2(1), 9–23. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00124-1>

SoledadES. (2024). *Estudio sobre discapacidad y soledad no deseada en España*. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada.

Pagan, R. (2020). How important are holiday trips in preventing loneliness? Evidence for people without and with self-reported moderate and severe disabilities. *Current Issues in Tourism*, 23(11), 1394–1406. <https://doi.org/10.1080/13683500.2019.1619675>

Yu, J., Smale, B., & Xiao, H. (2021). *Examining the change in wellbeing following a holiday*. *Tourism Management*, 87, 104367. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104367>

Ros Velasco, J. (2021a). Aburrimiento en cuidadoras de mayores certificadas e irregulares. *Revista Internacional Bonus Iuris*, 2, 108–122.

Ros Velasco, J. (2021b). Boredom in informal and certified caregivers. *Journal of Geriatric Care and Research*, 8(2), 50–55.

Ros Velasco, J. (2024). *La soledad no deseada en adultos mayores*. Instituto Santalucía.

Ros Velasco, J. (2026). La dependencia desde el marco socioexistencial. En *Los cuidados de larga duración* (cap. 5). Funcas.

Rueda Estrada, J. D. (2020). *La soledad en las personas mayores en España: Una realidad invisible*. Fundación Caser.

San Martín Baquedano, J., & Jiménez Martín, E. (2021). *La soledad en las personas mayores que viven solas*. Cruz Roja Española.

SoledadES. (2023). *El coste de la soledad no deseada en España*. Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, Fundación ONCE.

Yan, N., De Bloom, J., & Halpenny, E. (2023). Integrative review: Vacations and subjective well-being. *Journal of Leisure Research*, 55, 65 – 94. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193180>

Sobre quienes firman este artículo

Josefa Ros Velasco es Doctora Europea en Filosofía, Premio Nacional de Investigación 2022 del Ministerio de Ciencia e Innovación de España y profesora e investigadora Ramón y Cajal en la Universidad Complutense de Madrid. Su investigación se centra en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores que viven en residencias, con especial atención al aburrimiento crónico, la soledad no deseada y la autonomía personal. Lidera el proyecto *PRE-BORED. Well-being and prevencion of boredom in Spanish nursing homes*, financiado por Horizonte 2020 (programa MSCA) y la Agencia Estatal de

Investigación (programa Ramón y Cajal), fue investigadora y profesora asistente en Harvard University y es autora de *La enfermedad del aburrimiento*.

Jorge Corpas es Doctor en Psicología y Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba en el área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Pertenece al grupo de investigación HUM-914 *"Psicología Basada en la Evidencia: Evaluación y Diseño de Tratamientos Psicológicos Eficaces"* y al grupo G20 del Instituto de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC) *"Psicología de la Salud"*. Su investigación se centra en el desarrollo de terapias breves y de baja intensidad para problemas ansioso-depresivos y en el abordaje de la prevención y reducción de la soledad no deseada. Lidera el proyecto de investigación titulado *"Intervenciones psicológicas para prevenir o mitigar la soledad no deseada y sus efectos en la salud mental"* (Convocatoria de la Submodalidad 2.4. UCOLIDERA del Plan Propio de Investigación Enrique Aguilar Benítez de Lugo 2025 de la UCO). Como Psicólogo General Sanitario ejerce en la Unidad de Atención Psicológica a la Comunidad Universitaria (UNAP).

M.^a Villa Carpio Fernández es Doctora en Psicología por la Universidad de Granada y Profesora Titular de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad de Jaén. Miembro del grupo de investigación HUM-836 *Evaluación e Intervención Psicológica* y de la Cátedra Universitaria PROMOBINESTAR. Su actividad investigadora se centra en el estudio de las prácticas educativas parentales, bienestar emocional de adolescentes y jóvenes y el uso y abuso de las nuevas tecnologías. En los últimos años, en el marco de la Cátedra PROMOBINESTAR, lidera una línea de investigación centrada en la soledad no deseada en adolescentes y jóvenes. Como Psicóloga General Sanitaria, desarrolla actividad asistencial como terapeuta en el Gabinete de Psicología de la Universidad de Jaén, donde ofrece atención a personas con dificultades de aprendizaje y orientación psicoeducativa a familias. En el ámbito de la gestión universitaria, ha desempeñado diversos cargos de responsabilidad, entre ellos los de Vicedecana de Psicología y Decana de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Jaén. En la actualidad es Directora del Departamento de Psicología de esta universidad.

Elvira Lara Pérez es Doctora en Psicología y docente en la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Forma parte del grupo de investigación en epidemiología psiquiátrica y salud mental (EPISAM) de la UCM y del grupo G03 del Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental (CIBERSAM). Su trabajo científico se relaciona con el impacto de la soledad en la salud física y mental, con especial interés en su interrelación con depresión, cognición y bienestar. En la actualidad codirige un proyecto de investigación para conocer cómo es la soledad en estudiantes universitarios, así como ha iniciado una nueva línea de investigación sobre las soledades durante la transición a la maternidad. En 2024 publicó el manual "Soledad(es): Estudio de un fenómeno global", coordinado junto a Natalia Martín María.