

De la soledad a

Resumen

la conexión social

el camino hacia sociedades más saludables

Informe de la Comisión de la OMS
sobre Conexión Social



World Health
Organization



WHO Commission
on Social Connection

La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Este informe de la Comisión de la OMS sobre Conexión Social trata sobre la salud social, que, aun siendo un componente fundamental de nuestra salud general, ha pasado desatendida durante demasiado tiempo. La esencia de la salud social reside en la conexión social, es decir, en la forma en que nos relacionamos e interactuamos con los demás, cuya repercusión en la salud tiene un alcance profundo.

El presente informe tiene tres objetivos principales:

- **Explicar qué sabemos** sobre la conexión social, el aislamiento social y la soledad; la magnitud del problema, sus causas y cómo nos afecta.
- **Señalar las soluciones que funcionan**, como campañas de sensibilización pública, políticas nacionales, programas comunitarios y formas de establecer relaciones más sólidas.
- **Ofrecer una propuesta práctica** con pasos claros para ayudar a los gobiernos a dar solución al aislamiento social y la soledad y ayudar a las personas de todo el mundo a sentirse más conectadas.

Este informe se basa en una investigación minuciosa, el asesoramiento de expertos e historias y ejemplos de la vida real.



LA IMPORTANCIA DE LA CONEXIÓN SOCIAL

La salud social es tan importante como la salud física y mental. Estas tres dimensiones guardan una estrecha relación entre sí. Sin una buena salud social, es difícil gozar de buena salud. Lamentablemente, la desconexión social está muy extendida: entre 2014 y 2023, una de cada seis personas del planeta se sentía sola. La desconexión social aumenta el riesgo de muerte; de hecho, la soledad provoca 871 000 muertes al año (2014-2019). La desconexión social también puede causar cardiopatías, ictus, depresión y ansiedad. Por tanto, la conexión social es esencial para mantener la salud. Al margen de la salud, la desconexión social puede provocar dificultades en el ámbito escolar, universitario o laboral y descomponer el tejido de las comunidades y las sociedades.

El ser humano es social por naturaleza. A lo largo de la historia, hemos sobrevivido y prosperado gracias a la colaboración mutua. Nuestro cerebro está programado para conectar con otras personas. Según estudios científicos recientes, desde el momento en que nacemos, y a lo largo de toda la vida, la interacción social condiciona el crecimiento del cerebro y la salud mental.

La pandemia de COVID-19 puso de manifiesto con mayor claridad si cabe la necesidad de mantenernos en contacto. Cuando las medidas de confinamiento y otras restricciones impusieron la separación entre personas, fueron muchas las que se sintieron solas y aisladas. Al mismo tiempo, la tecnología está transformando de forma rápida y profunda la manera en que nos relacionamos con los demás. Los efectos de estos cambios en la conexión social y la salud mental se han convertido en motivo de gran preocupación.

Durante el último decenio, la investigación científica ha cambiado nuestra forma de entender la importancia de la conexión social para la salud. Ahora es el momento de pasar de ese conocimiento a la acción.



EL PROBLEMA

Qué entendemos por conexión social, aislamiento social y soledad

Antes de poder solucionar un problema como la soledad o el aislamiento, es preciso entender qué significan realmente estas palabras. Cuando disponemos de definiciones precisas, es más fácil medir el problema, comprender sus causas y encontrar soluciones que funcionen.

En qué consiste la conexión social

La **conexión social** se refiere a las múltiples formas en que nos relacionamos e interactuamos con los demás. Engloba a la familia, las amistades, las personas con las que compartimos estudios, colegas de trabajo, el vecindario e incluso la gente con la que chateamos en línea. La conexión social tiene tres dimensiones principales:

1. **Estructura:** Se refiere al número de personas que se conocen y a la frecuencia con la que se habla o se pasa tiempo con ellas, en persona o de manera virtual. Comprende distintos tipos de relaciones, como las que se mantienen con amigos, progenitores, docentes y colegas de trabajo.
2. **Función:** Se refiere al apoyo, como la ayuda en cuestiones prácticas, el apoyo emocional y la información, que se presta o se recibe. Por ejemplo, alguien a quien se puede llamar si se nos avería el automóvil o alguien con quien se puede hablar cuando nos sentimos tristes. Incluso el mero hecho de saber que alguien nos puede prestar ayuda puede ser reconfortante.
3. **Calidad:** Se refiere a cómo nos hacen sentir las relaciones, si son cálidas y amables, o son negativas y estresantes. No basta con tener amistades; lo que importa es cómo nos hacen sentir esas relaciones.

Se puede conectar con la gente cara a cara o a través de herramientas digitales, como los mensajes de texto, las videollamadas o las redes sociales. Estas herramientas pueden ser útiles, pero pasar demasiado tiempo frente a una pantalla o tener interacciones negativas en línea puede resultar perjudicial.

Qué es la desconexión social

La **desconexión social** se produce cuando una persona no tiene suficiente contacto social, no se siente apoyada por las relaciones que tiene o cuando sus relaciones son

tensas o negativas. Puede adoptar distintas formas, pero este informe se centra en dos tipos importantes: la soledad y el aislamiento social.

La **soledad** es un sentimiento personal doloroso. Se produce cuando las relaciones no se ajustan a lo que la persona quiere o necesita. Así pues, una persona puede sentirse sola aunque esté rodeada de gente. Puede que una persona tenga amistades, pero que no se sienta comprendida ni apoyada.

Todas las personas se han sentido solas alguna vez, por ejemplo después de una ruptura, de mudarse a otro lugar o de perder a su pareja. Este tipo de soledad suele desaparecer al cabo de un tiempo. Ahora bien, si se dilata en el tiempo, puede convertirse en un problema grave para la salud y el bienestar.

El **aislamiento social** tiene que ver más con la cantidad, como tener muy pocas relaciones o no ver a otras personas con suficiente frecuencia. Por ejemplo, alguien que vive solo y habla poco con los demás puede estar socialmente aislado. Una persona puede estar aislada pero no sentirse sola, ya que hay personas a las que les gusta la soledad. Aun así, el aislamiento social puede dañar la salud física y mental, sobre todo con el paso del tiempo.

La importancia de la cultura y la etapa de la vida

No todas las personas experimentan la conexión social, la soledad o el aislamiento social de la misma manera. La cultura, el idioma y la etapa de la vida determinan la forma en que las personas se relacionan con los demás. Para comprender cómo experimentan la conexión social las personas en el mundo es preciso disponer de más estudios de ámbito mundial, ya que la mayoría de las investigaciones se han realizado en América del Norte y Europa. Además, lo que para una adolescente de 15 años que se relaciona con amistades dentro y fuera del ámbito escolar es importante puede ser muy diferente de lo que una madre primeriza que no cuenta con apoyo familiar o un hombre de 65 años que se está adaptando a la condición de jubilado consideran importante.

Magnitud del problema

Hay muchas formas de estudiar hasta qué punto las personas se sienten conectadas o desconectadas. La mayoría de las investigaciones se centran en la soledad, y en algunos estudios se examina el aislamiento social. Además, los expertos no siempre se ponen de acuerdo sobre si la situación está empeorando o mejorando. Pero lo que sí está claro es que hay muchas personas en el mundo que se sienten solas o aisladas, y esto es perjudicial para su salud, sus logros académicos y sus ingresos.

Soledad

En todas partes y en personas de cualquier edad, la soledad es un fenómeno común que afecta por igual a hombres y mujeres. Aproximadamente una de cada seis personas en el mundo se siente sola (2014-2023). Cualquiera puede sentirse solo, pero hay dos grupos que se ven más afectados:

1. Las personas jóvenes (de 13 a 29 años) son quienes más solas se sienten. Entre el 17 % y el 21 % de la población mundial dice sentirse sola, y los niveles más altos se registran entre los adolescentes. Esto puede deberse a que la población adolescente desea establecer más vínculos sociales y más estrechos durante un periodo de su vida plétórico de cambios.
2. Asimismo, los habitantes de los países más pobres también se sienten más solos. Alrededor del 24 % de la población de los países de ingreso bajo se siente sola. En los países más ricos, esta cifra es inferior, situándose en torno al 11 %. La pobreza puede limitar el tiempo y los lugares para reunirse con otras personas, lo que dificulta el establecimiento de relaciones sólidas.

Aislamiento social

Aunque no sabemos mucho sobre el aislamiento social, las cifras de que disponemos son preocupantes. Hasta uno de cada tres adultos mayores vive aislado (1990-2022). En el caso de los adolescentes, aproximadamente uno de cada cuatro refiere estar socialmente aislado (2003-2018).

Otros grupos más susceptibles de verse afectados

Hay otros grupos que también tienen más probabilidad de sentirse solos o aislados. Entre ellos están las personas con discapacidad, los refugiados o migrantes, las personas LGBTQ+ y los grupos indígenas y las minorías étnicas. Estos grupos pueden sufrir discriminación o un trato injusto, o enfrentarse a barreras que dificultan el contacto.

Causas de la soledad y el aislamiento social

La soledad y el aislamiento social pueden producirse por muchas razones, y pueden variar de una persona a otra. Estas causas, o «factores desencadenantes», pueden tener su origen en la vida personal, las relaciones personales, el vecindario o incluso en sistemas más amplios, como las políticas públicas.

Problemas de salud

Un factor desencadenante importante son los problemas de salud. Las personas que padecen enfermedades largas o que se enfrentan a trastornos de salud mental (como ansiedad o depresión) a menudo se sienten solas. Además, vivir en soledad o no tener relaciones íntimas o familia puede aumentar la soledad. Pero no se trata únicamente de estar solo; también influye cómo nos hacen sentirnos las relaciones que mantenemos.

Educación e ingresos

La educación y los ingresos también son importantes. Las personas con menos estudios o menores ingresos pueden tener menos oportunidades de conocer a otras personas o de forjar amistades sólidas.

Personalidad

La personalidad también influye. Algunas personas son más tímidas o ansiosas, lo que puede dificultar el inicio de una conversación o la integración en un grupo. Las personas más extravertidas suelen sentirse menos solas.

Vecindario y comunidad

El vecindario y la comunidad también tienen su importancia. Las personas que viven en zonas seguras y acogedoras de las que sienten que forman parte tienen menos probabilidad de sentirse solas.

Transiciones vitales

Las transiciones vitales, como mudarse, perder el trabajo o sufrir una ruptura sentimental, pueden provocar que las personas se sientan solas. En el caso de las personas mayores, la jubilación, los problemas de salud o la pérdida del cónyuge pueden aumentar el aislamiento. En cuanto a las personas jóvenes, el acoso, el sentimiento de exclusión o la búsqueda de la propia identidad pueden desempeñar un papel importante. La discriminación empeora las cosas para muchas personas. Si alguien es tratado injustamente por motivos de raza, género, sexualidad, discapacidad o por su condición de inmigrante, puede resultar más difícil sentirse aceptado y conectado.

Tecnología digital

Lo que sabemos actualmente sobre el impacto de la tecnología digital en la conexión social es un mosaico heterogéneo. Depende en parte del tipo de tecnología de que se trate, de cómo se utilice, de las razones por las que se utilice y de quién la utilice. Puede resultar de ayuda, sobre todo para las personas con discapacidad sujetas a una movilidad restringida. Pero también puede tener inconvenientes, especialmente si lleva a pasar demasiado tiempo frente a una pantalla o a vivir experiencias negativas en línea. Los expertos dicen que hay que tener cuidado, sobre todo cuando hablamos de cómo afecta la tecnología digital a la salud mental de la gente joven.

Efectos de la conexión social, el aislamiento social y la soledad

Durante demasiado tiempo no se han reconocido suficientemente los efectos de la conexión social. La conexión social es esencial, no solo para vivir una vida larga y saludable, sino también para rendir bien en los estudios o en el trabajo y para formar comunidades seguras y prósperas.

Mortalidad y salud física

Mantener vínculos sociales fuertes puede ayudar a vivir más tiempo. Las personas que tienen contacto social suelen gozar de mejor salud. El apoyo de otras personas puede, por ejemplo, disminuir los niveles de inflamación y reducir el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Por otro lado, la soledad y el aislamiento social aumentan el riesgo de padecer problemas graves de salud e incluso una muerte prematura. Entre 2014 y 2019 se produjeron anualmente en todo el mundo más de 871 000 muertes relacionadas con la soledad. La soledad y el aislamiento social pueden provocar problemas como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, hipertensión y diabetes. Y si la persona se siente desconectada en la adolescencia o la juventud, estos riesgos para la salud pueden trasladarse a la edad adulta.

Salud mental y cerebro

La soledad puede provocar depresión, ansiedad e incluso pensamientos de autolesión o suicidio. Las personas que se sienten solas tienen una probabilidad dos veces mayor de deprimirse. Al mismo tiempo, el conexión social puede proteger contra la depresión, las ideas de autolesión o el suicidio, y las enfermedades mentales en general.

La desconexión social también puede dañar el cerebro. Aumenta el riesgo de sufrir problemas de memoria, demencia y Alzheimer en las personas mayores. La conexión social, por el contrario, puede proteger el cerebro y reducir la probabilidad de demencia.

Educación, trabajo y economía

Los estudiantes que tienen contactos sociales obtienen mejores resultados académicos que los que se sienten solos. En un estudio se constató que los adolescentes que se sentían solos tenían una probabilidad un 22 % mayor de obtener notas o calificaciones más bajas. En la edad adulta, las personas que se sienten solas pueden tener más dificultades en el trabajo y más dificultades para encontrar o mantener un empleo. Además, es posible que ganen menos dinero.

A una escala mayor, la soledad afecta a comunidades y países enteros. Las comunidades en las que existen lazos sociales fuertes tienden a ser más seguras y a recuperarse más rápidamente de los desastres. A escala nacional, la soledad supone un costo de miles de millones en pérdida de productividad y atención de la salud.

En resumen, mantener la conexión social no solo es bueno para las personas a título individual, sino también para la sociedad.



MEDIDAS QUE CONTRIBUYEN A FORTALECER LA CONEXIÓN SOCIAL

Las soluciones encaminadas a reducir la soledad y el aislamiento social comprenden desde la sensibilización y el cambio de políticas y sistemas hasta la creación de comunidades más fuertes y el apoyo a las personas para que establezcan relaciones más satisfactorias. A continuación se describen brevemente.

Promoción, campañas, redes y coaliciones

La promoción, las campañas públicas, las redes y las coaliciones se utilizan cada vez con más frecuencia para fomentar la conexión social, especialmente al nivel del conjunto de la sociedad.

La promoción ayuda a sensibilizar sobre la desconexión social, a animar a los gobiernos a actuar y a reunir apoyos y lograr financiación. A menudo se apoya en campañas y redes que ayudan a difundir el mensaje y a involucrar a más personas.

Las campañas recurren a anuncios de televisión, medios sociales, acontecimientos públicos y carteles para llegar a la población. No todas las campañas han demostrado tener efectos a largo plazo, pero muchas han conseguido aumentar la sensibilización e inspirar la adopción de medidas.

Las redes y las coaliciones ayudan a coordinar las actividades y promueven soluciones eficaces. En un estudio mundial realizado en 2024 se hallaron más de 200 grupos que se centraban específicamente en el aislamiento social, la soledad o la conexión social, aunque también se descubrió que las redes locales, nacionales y mundiales seguían estando poco desarrolladas.

Para que funcionen, estas iniciativas deben contar con estrategias y un liderazgo claros, una buena planificación, el conocimiento de la cultura e historias reales de personas con experiencias vividas. Cuando se plantean adecuadamente, la promoción, las campañas y las redes pueden ayudar a cambiar la forma en que la sociedad percibe el aislamiento social y la soledad y a forjar comunidades más fuertes, más amables y más conectadas.

Políticas para influir en la conexión social

Las políticas pueden ser un medio muy eficaz para mejorar la conexión social. En los últimos años, ocho países han adoptado políticas en este ámbito, a saber: Alemania, Dinamarca, Escocia, los Estados Unidos de América, Finlandia, el Japón, los Países Bajos, el Reino Unido (Inglaterra y Gales) y Suecia. Esto indica que los gobiernos empiezan a tomarse en serio la conexión social.

Muchos recomiendan un planteamiento que abarque al conjunto de la sociedad, en el que los gobiernos colaboran con todos los sectores, como por ejemplo los centros escolares, los sistemas de salud, la vivienda, el transporte, las comunidades y las empresas. Entre las actividades que suelen recomendar estas políticas se encuentran las campañas de sensibilización pública, iniciativas para mitigar el sentimiento de vergüenza y la estigmatización, la financiación de la investigación y la participación de personas que han vivido la soledad en la formulación de políticas que hacen hincapié en la necesidad de contar con una base científica sólida y con la colaboración de todos los sectores.

No obstante, estos planteamientos no están exentos de dificultades. Para llevar a la práctica estas políticas se necesita dinero, apoyo político y trabajo en equipo entre las distintas partes del gobierno y la sociedad. Y, dado que son pocos los países que han estudiado la eficacia de sus políticas, es difícil saber qué es lo que más ayuda.

Es preciso animar a más países a que adopten políticas de apoyo a la conexión social. Deben difundir las enseñanzas que extraigan e incluir las opiniones de personas con experiencia real. Con una mejor planificación y una mayor financiación y determinando qué funciona, las políticas pueden desempeñar un papel importante a la hora de forjar comunidades amables, conectadas y solidarias en todo el mundo.

Estrategias comunitarias

Las conexiones se establecen en las comunidades, el entorno en el que la gente vive, trabaja, aprende, juega y envejece. Por ese motivo son importantes las estrategias comunitarias para ayudar a las personas a sentirse más conectadas y menos solas.

Una de las mejores formas de fomentar la conexión social es reforzar y hacer más acogedores los espacios y servicios comunitarios, lo que también se conoce como la «infraestructura social». Esto incluye lugares como parques, bibliotecas, cafeterías, transportes públicos, centros escolares y establecimientos de salud. Aunque estos espacios no se hayan construido originalmente para fomentar la socialización, a menudo se convierten en lugares donde las personas se encuentran de forma natural y entablan relaciones.

Para que la gente conecte de verdad, estos espacios deben ser seguros y acogedores para todos, ya sean jóvenes o mayores, tengan alguna discapacidad o problema de salud o acaben de llegar a la zona. Las buenas zonas comunitarias tienen algo que ofrecer a todo el mundo, ya sean actividades en grupo como deportes o jardinería

comunitaria, o lugares más tranquilos como senderos o bancos donde relajarse y charlar. Estas mejoras pueden potenciar la conexión social, pero es necesario seguir investigando para comprobar hasta qué punto funcionan estas ideas, especialmente en los países más pobres.

Las comunidades también pueden ayudar a las personas a sentirse conectadas a través de eventos y actividades de grupo. Las clases de gimnasia, los coros comunitarios y los festivales son formas excelentes de reunir a la gente.

Otro enfoque es la prescripción social, es decir, que los médicos o los trabajadores de la salud propongan a las personas participar en actividades comunitarias en lugar de administrarles un tratamiento médico.

Aunque estas y otras estrategias comunitarias son prometedoras, se necesita un mayor número de estudios de gran calidad para saber qué funciona realmente. Los proyectos deben ponerse a prueba y evaluarse cuidadosamente, sobre todo en lugares como las zonas rurales o las comunidades de bajos ingresos.

Por último, para que estas estrategias den buenos resultados, es importante involucrar a los miembros de la comunidad en su planificación, diseño y mantenimiento. Las alianzas entre los sectores público y privado y la colaboración entre los sectores de la salud, la educación y los servicios sociales también pueden contribuir a lograr resultados a largo plazo.

Estrategias individuales y relacionales

Hay muchas formas en que las personas pueden fortalecer sus relaciones para evitar la soledad y el aislamiento social. Entre ellas, cabe señalar las siguientes:

Formación en competencias

La formación en competencias ayuda a las personas a mejorar sus habilidades sociales y comunicativas. Esto puede consistir en aprender a entablar conversaciones, participar en actividades sociales o incluso utilizar Internet para ponerse en contacto con otras personas. El objetivo es fomentar la confianza, de modo que las personas se sientan mejor a la hora de hacer nuevas amistades o acercarse a otras personas.

Oportunidades de interacción social

Este tipo de programas ofrecen a las personas la posibilidad real de relacionarse. Algunos ejemplos son los programas de amistad, en los que un voluntario pasa tiempo regularmente con una persona que se siente aislada, los grupos de apoyo entre pares o incluso los animales y robots de compañía. En lugar de limitarse a dar consejos, estos programas crean activamente oportunidades para establecer interacciones regulares y satisfactorias.

Terapia y apoyo psicológico

A veces la soledad se debe a hábitos de pensamiento negativos, una baja autoestima o dificultades para manejar las emociones. Entre las terapias que han demostrado su utilidad se encuentran la terapia cognitivo-conductual, que ayuda a modificar la forma de pensar; la atención plena, una forma de meditación; y las sesiones educativas sobre la soledad y el manejo de las emociones. Estas estrategias han dado buenos resultados a la hora de reducir la soledad y mejorar la salud mental.

La tecnología digital, como los tratamientos en línea, los chatbots, la realidad virtual y las redes sociales, desempeñan un papel cada vez más importante en la aplicación de estas intervenciones, especialmente para quienes no pueden salir de casa. Sin embargo, es esencial seguir investigando para determinar qué estrategias son útiles y cuáles pueden ser perjudiciales.

Algunas de estas estrategias pueden funcionar mejor cuando se combinan y adaptan a grupos específicos, como las personas jóvenes, los adultos mayores o las personas con problemas de salud mental.

Para potenciar al máximo sus efectos, estas estrategias deben seguir evaluándose cuidadosamente para determinar cuáles funcionan mejor y deben ser de acceso fácil y culturalmente apropiadas y contar asimismo con el apoyo de los sistemas de salud, educativo y de asistencia social.

PERSPECTIVAS DE FUTURO: CINCO ÁMBITOS ESTRATÉGICOS

Para contribuir a crear un mundo más conectado y reducir la soledad y el aislamiento social, la Comisión sobre Conexión Social propone centrarse en cinco ámbitos fundamentales: políticas, investigación, intervenciones, medición y datos, y participación. Cada ámbito engloba tres acciones principales.

Para que estas estrategias surtan efecto, es preciso escuchar a quienes se sienten solos o excluidos y aglutinar a los distintos grupos. Entre los principales asociados figuran los trabajadores de la salud y la atención social, los centros escolares, el sector de la tecnología, los medios de comunicación, los gobiernos, las organizaciones de la sociedad civil, la OMS y otros organismos de las Naciones Unidas, los investigadores, las empresas y las personas de todas las edades. Todos tienen un papel que desempeñar. Cuando trabajamos juntos de forma unida y centrada, podemos generar un cambio real y duradero y construir un mundo más conectado y solidario.

Políticas: tomarse más en serio la conexión social

1. Los gobiernos deben crear y apoyar una política nacional que fomente la conexión social y garantice la colaboración entre todas las instancias de gobierno y todos los sectores de la sociedad.
2. Los gobernantes, la OMS, la Naciones Unidas, los centros escolares, las universidades y las organizaciones sin ánimo de lucro deben reunirse a menudo para hablar, intercambiar ideas y mostrar el camino a seguir para que las personas se sientan más conectadas.
3. La OMS y otros organismos deben crear una plataforma en línea común para que los encargados de la formulación de políticas de todo el mundo puedan poner en común las políticas que contribuyen a mejorar la conexión social y aprender de ellas.

Investigación: comprender mejor la conexión social

1. Debe reforzarse la capacidad de investigación mundial y nacional para mejorar el conocimiento del problema y encontrar mejores soluciones.
2. Cada cinco años, los expertos deben decidir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y deben destinarse fondos a su estudio.
3. Debe ponerse en marcha una iniciativa de «grandes desafíos en la conexión social» para fomentar la innovación y la labor de equipo en distintos ámbitos y organizaciones con el fin de abordar los problemas más importantes relacionados con la conexión social.

Intervenciones: ampliar las intervenciones eficaces en función de los costos

1. La OMS debe elaborar orientaciones claras y con base científica sobre qué funciona a la hora de reducir el aislamiento social y la soledad y promover la conexión social.
2. Debe ponerse en marcha un «acelerador de intervenciones» para poner a prueba y desarrollar intervenciones eficaces en función de los costos que funcionen tanto en los países ricos como en los países pobres.
3. Debe apoyarse a los países para que pongan en marcha y amplíen el alcance de las intervenciones de eficacia probada.

Medición y datos: disponer de mejores datos mundiales sobre la magnitud del problema y a quién afecta

1. Los gobiernos deben recopilar mejores datos, y con mayor frecuencia, para hacer un seguimiento de la conexión social, el aislamiento social y la soledad. Estos datos deben referirse a distintos grupos, como personas de diferentes edades, géneros o capacidades.
2. Debe crearse un «índice de conexión social» mundial para medir el grado de conexión que sienten las personas en el mayor número posible de países.
3. Debe emprenderse una labor a 10 años vista para recopilar estos datos de forma periódica en todos los países, de manera que puedan comprenderse mejor las tendencias mundiales y adoptarse mejores decisiones en el ámbito local.

Participación: lograr la participación de todos los agentes fundamentales para que la conexión social se convierta en una prioridad

1. La conexión social debe convertirse en una prioridad en la política, y los líderes deben reunirse para apoyarla.
2. Deben llevarse a cabo grandes campañas públicas en los países para aumentar la sensibilización, utilizando un mensaje mundial claro.
3. Debe crearse un movimiento que perdure en el tiempo mediante el trabajo intersectorial y la obtención de financiación continuada.

La Comisión cree que, si se ponen en práctica de forma generalizada, estas medidas pueden mejorar vidas, ayudar a las comunidades y beneficiar a sociedades enteras. Estas medidas pueden reforzar la salud mental y física, salvar vidas, apoyar el aprendizaje y el empleo y reducir el costo de la desconexión social. Con conexiones sociales más fuertes, podemos crear un futuro más saludable, más productivo y más satisfactorio para todos.



Harness the #PowerOfConnection



**World Health
Organization**



**WHO Commission
on Social Connection**