Juntos contra la soledad en las personas con síndrome de Down

escrito por Aitor Alzaga | 28 de marzo de 2026



Día Mundial del Síndrome de Down

El tema de este año, "***Juntos contra la soledad***", es especialmente relevante cuando se analiza junto con la investigación científica sobre la soledad en personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (DID), incluyendo a muchas personas con síndrome de Down.

Un estudio clave publicado hace ocho años en la revista ***Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*** aportó información importante sobre esta cuestión. Esta revisión sistemática (una de las primeras de este tipo) examinó tanto la frecuencia de la soledad entre las personas con DID como las intervenciones existentes para abordarla. En los estudios analizados, **una media del 44,7 % de las personas con DID experimenta soledad**.

Para ponerlo en contexto, las tasas de soledad en la población general suelen ser mucho más bajas, lo que indica que las personas con DID pueden verse afectadas de forma desproporcionada. Esta diferencia refleja **retos sociales** más amplios, como el estigma, las oportunidades limitadas de participación social y redes sociales más reducidas, a

menudo centradas en familiares o personas cuidadoras.

El estudio también encontró una importante falta de intervenciones eficaces. Solo una intervención cumplía los criterios de la revisión, y **no mostró mejoras estadísticamente significativas en los niveles de soledad**. Esto pone de manifiesto una brecha crítica tanto en la investigación como en la práctica: aunque la soledad está muy extendida, las soluciones basadas en evidencia científica con impacto social siguen siendo escasas.

Para las personas con síndrome de Down, estos hallazgos son especialmente relevantes. Muchas experimentan **barreras estructurales** similares, como menos oportunidades de interacción social independiente, situaciones de exclusión social y dificultades para crear y mantener amistades. En este contexto, la soledad no consiste simplemente en estar solo o sola; implica la falta de conexiones significativas y de un sentimiento de pertenencia. En la psicología educativa, el sentido de pertenencia se refiere a la sensación de ser aceptado, valorado e incluido en un grupo. Para las personas con síndrome de Down, desarrollar este sentimiento desde edades tempranas (especialmente en contextos escolares) puede tener un impacto profundo en su bienestar emocional y social.

Las escuelas son uno de los primeros entornos en los que niños y niñas establecen relaciones más allá de sus familias. Cuando los contextos educativos fomentan activamente la inclusión (a través del respeto, la participación y el reconocimiento), crean oportunidades para establecer relaciones sociales significativas. Esto no solo reduce el riesgo de soledad, sino que también favorece el desarrollo de habilidades sociales, la confianza y la implicación en el aprendizaje. Igualmente importante es escuchar las voces de las personas con síndrome de Down y

otras discapacidades intelectuales.

Para finalizar, combatir la soledad no es solo una cuestión individual, sino una responsabilidad colectiva. Construir comunidades en las que todas las personas se sientan valoradas, incluidas y conectadas es clave para garantizar que nadie se quede atrás.

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 21 de marzo de 2026

Imagen: Foto de Kampus Production en Pexels