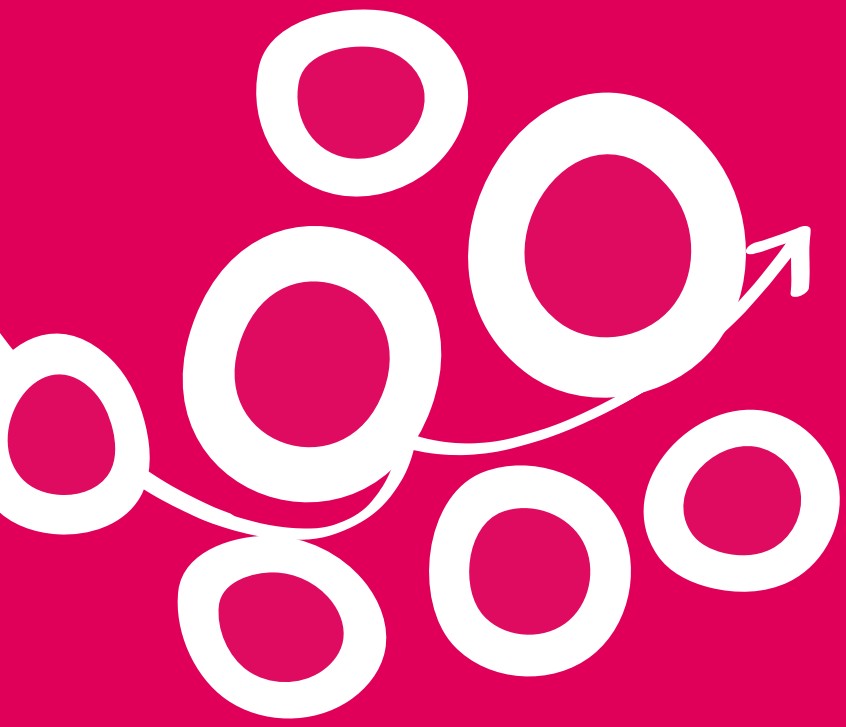


Guia de recursos

# Acompanyar Connectar Enllaçar

## Recull de recursos per a la difusió i la sensibilització entorn la **Soledat no desitjada**

Octubre 2025

Biblioteca Montserrat Roig
Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat
Diputació Barcelona
Xarxa de Biblioteques Municipals

Aquesta guia s'ha elaborat en el marc de la **Setmana contra la Soledat no desitjada**, organitzada per l'**Hospital Sant Joan de Déu**, i les **2es Jornades de Salut Mental** organitzades per la **Biblioteca Montserrat Roig** l'octubre de 2025.

Redacció i elaboració: Biblioteca Montserrat Roig
© Font de la imatge: *Freepik*

Compromesos amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible i l'Agenda 2030

# Trenquem soledats

L'anomenada soledat no desitjada és un problema global vinculat al procés de modernitat i l'individualisme que afecta cada cop més les societats modernes. Aquest fenomen, accentuat per la pandèmia de la covid-19, impacta en persones de totes les edats, especialment entre els joves. Tot i que sovint s'associa a la gent gran, estudis mostren que la soledat adopta una major incidència en adolescents i persones grans, però també és present en altres etapes vitals. La soledat no desitjada no només depèn del nombre de relacions que establim, sinó de la percepció de la seva qualitat, fet que provoca sentiments de buidor i exclusió.

Entre els joves, aquesta soledat es relaciona amb la frustració davant la transició a la vida adulta i la percepció de no assolir les expectatives socials d'aquesta etapa, com tenir feina, independència o una parella estable. A més, l'ús de les xarxes socials pot augmentar aquest sentiment si no es complementa amb relacions presencials. En canvi, entre la gent gran, la soledat s'associa més a la manca de xarxes socials de suport i problemes de salut.

Davant d'aquesta qüestió es fa necessari fomentar relacions de qualitat, amb confiança i suport. Per combatre aquesta soledat, del 13 al 19 d'octubre l'obra social Sant Joan de Déu impulsa la "Setmana contra la soledat no desitjada". Des de la Xarxa de Biblioteques ens adherim a la campanya per sensibilitzar la societat i mobilitzar la comunitat a través d'activitats que promoguin la connexió i l'acompanyament, com racons de lectura a més de 60 biblioteques i un aparador de recomanacions a la Biblioteca Virtual i a Biblio Digital.

**" Una persona pot sentir-se sola, fins i tot quan molta gent l'estima"**

***El diari d'Anna Frank***

# Continguts


## 1 PRESENTACIÓ

El per què d'aquesta guia de recursos i a qui s'adreça Pàg. 1

## 2 LLIBRES. Llibres de coneixement

Pàg. 2

## 3 LLIBRES. Llibres de ficció

Novel·la Pàg. 9
Novel·la juvenil Pàg. 12
Còmic Pàg. 13
Poesia Pàg. 16

## 4 LLIBRES INFANTILS

De 0 a 6 anys Pàg. 18
De 7 a 10 anys Pàg. 21
D'11 a 13 anys Pàg. 22

## 5 AUDIOVISUALS

Pel·lícules Pàg. 24

## 6 PODCASTS

Pàg. 29

## 7 SERVEIS

Associacions, ONG
administracions públiques Pàg. 32

## UNA POESIA

La soledat, de Josep Maria de Sagarra
Pàg. 36

# Presentació

1

Elaborada en el marc de la “Setmana contra la soledat no desitjada” organitzada per l’Hospital Sant Joan de Déu i les “2es Jornades de Salut Mental” organitzades per la biblioteca Montserrat Roig, la intenció d’aquesta guia és donar suport i acompanyar a les persones que pateixen la soledat no desitjada facilitant l’accés a una informació actualitzada i que els pugui ser útil en el seu dia a dia. En aquest document trobareu una selecció de recursos variats: llibres de coneixement, pel·lícules, documentals, novel·les, contes infantils, còmics, *podcasts*, associacions, etc.

Aquests i d’altres documents sobre el tema els trobareu disponibles per al préstec a les biblioteques públiques de la Xarxa de Biblioteques Públiques de la Diputació de Barcelona.

Entesa com el sentiment subjectiu de sentir-se sol o sola, la soledat no desitjada és un fenomen complex que afecta persones diverses, de qualsevol edat, sexe, gènere, origen i condició social.

2

# LLIBRES

## coneixements

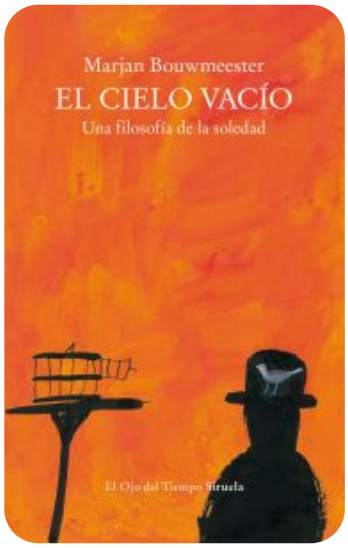
## *15 miradas a la soledad*

Amparo Andrés Machí

Arcopress, 2021
ISBN 9788417828721

## El cielo vacío: una filosofía de la soledad

Marjan Bouwmeester




Siruela, 2023
ISBN 9788419419033

## *A soles: descobreix el plaer d'estar amb tu mateix*

Silvia Congost

Angle, 2020
ISBN 9788418197079

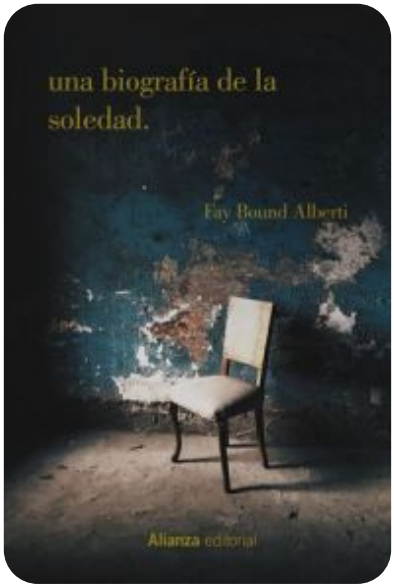
## La soledad: entenderla y gestionarla para no sentirse solos

Giorgio Nardone

Paidós, 2021
ISBN 9788425446900

## Una Biografía de la soledad: historia de una emoción

Fay Bound Alberti

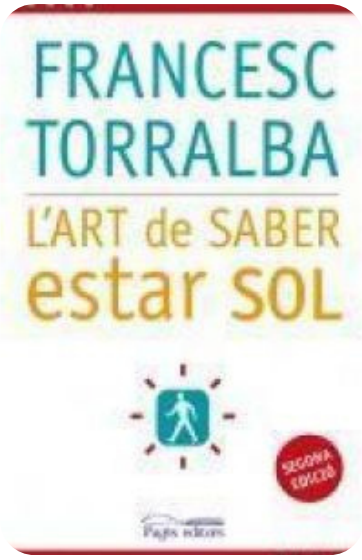



Alianza Editorial, 2022

ISBN 9788413627076

## L'Art de saber estar sol

Francesc Torralba



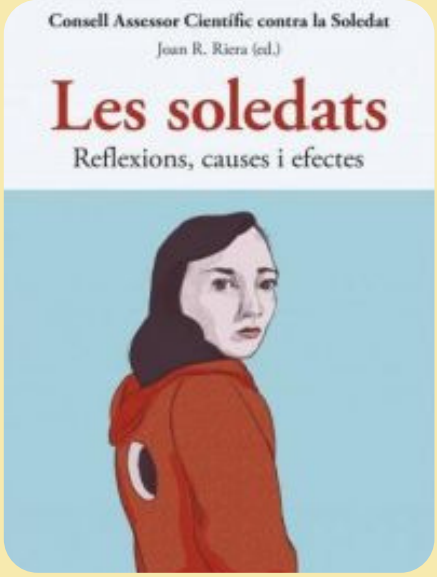

Pagès, 2010

ISBN 9788497798341

# Destaquem

## *Les soledats: reflexions, causes i efectes*

Joan R. Riera




Icària, 2022
ISBN9788418826597

Des de fa pocs anys el fenomen de la soledat no desitjada ha entrat en l'agenda pública. Un fenomen que, en termes polítics i socials, és nou.
El CACS (Consell Assessor Científic contra la Soledat), impulsat per l'Ajuntament de Barcelona, ha estat una magnífica eina de reflexió i diagnosi que ha permès desgranar la soledat no desitjada des de diferents punts de vista i dimensions i així construir l'Estratègia Municipal contra la Soledat no Desitjada (disponible a www.barcelona.cat/soledat) la qual ja es troba en execució. Aquest llibre mostra els treballs i les anàlisis dels seus membres, tots ells acadèmics de llarga trajectòria en cadascun dels seus àmbits: la filosofia, la sociologia, la psicologia, les ciències de la salut, la gerontologia i el treball social.

## *Ama tu soledad: muchas veces la mejor compañía la encuentras estando solo*

Borja Vilaseca

Vergara, 2024

SBN 9788419248848

## *Vivir sola se puede*

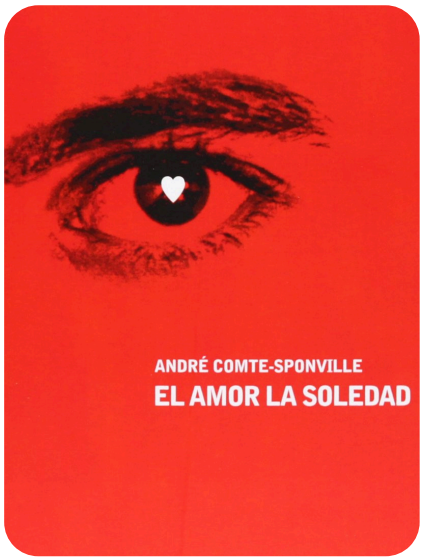
Daniela Segni

Buridán, 2018

ISBN 9788416995950

## *El Amor, la soledad : entrevistas con Patrick Vighetti, Judith Brouste, Charles Juliet*

André Comte-Sponville

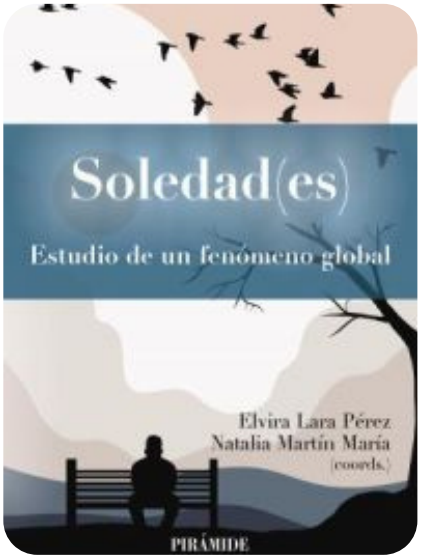



Paidós , 2001

ISBN 9788449311369

## *Soledad(es): estudio de un fenómeno global*

Elvira Lara Pérez

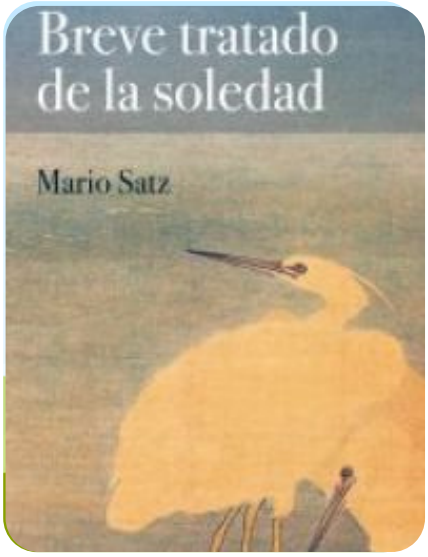



Pirámide, 2024

ISBN 9788436850307

## *Breve tratado de la soledad*

Mario Satz

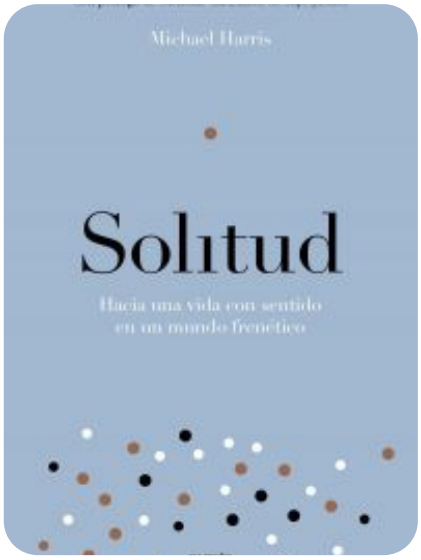



Kairós, 2022

SBN 9788411210539

## *Solitud: hacia una vida con sentido en un mundo frenético*

Michael Harris




Paidós, 2018

ISBN 9788449334214

## La Ciudad solitaria: aventuras en el arte de estar solo

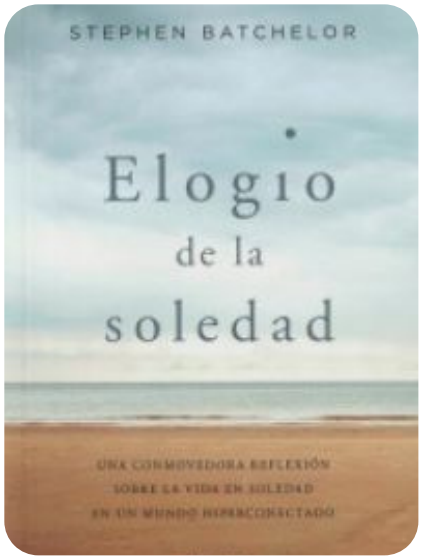
Olivia Laing

Capitán Swing, 2017

ISBN 9788494740701

## *Elogio de la soledad: una conmovedora reflexión sobre la vida en soledad en un mundo hiperconectado*

Stephen Batchelor

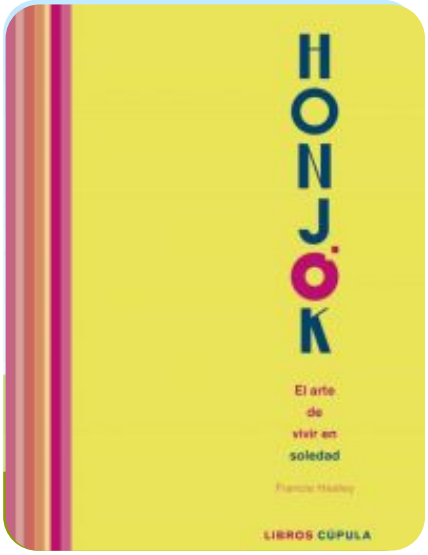



Urano, 2021

ISBN 9788416720989

## *Honjok: el arte de vivir en soledad*

Francie Healey




Planeta, 2020

SBN 9788448027285

## Pequeñas doctrinas de la soledad

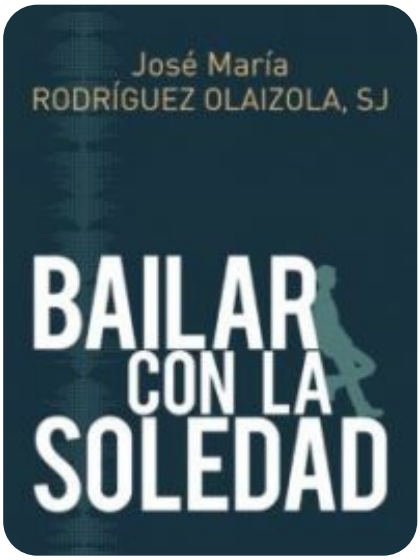
Miguel Morey

Sexto Piso, 2007

ISBN 9788493520434

## Bailar con la soledad

José María Rodríguez Olaizola




Sal Terrae, 2018

ISBN 9788429327267

## Las Nuevas soledades: el reto de las relaciones personales en el mundo de hoy

Marie-France Hirigoyen

Paidós, 2013

ISBN 9788449328398

# 3

# LLIBRES

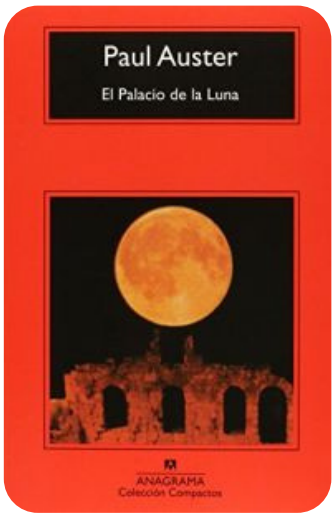
## Ficció

# Novel·la

3

## *El palacio de la luna*

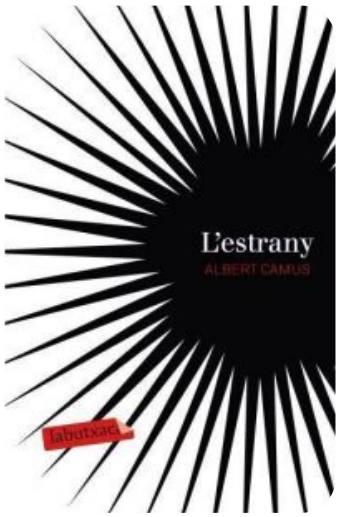
Paul Auster




Anagrama, 2008
ISBN 9788433914545

## *L'estrany*

Albert Camus




La Butxaca, 2010
ISBN 9788499301488

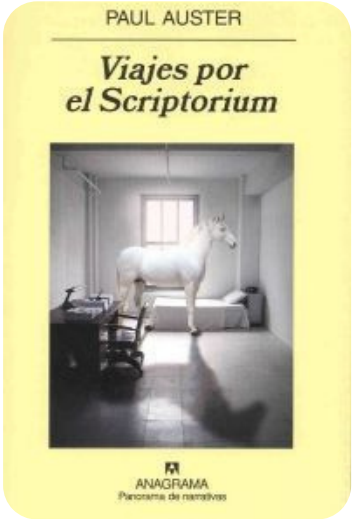
## *La soledad de los números primos*

Paolo Giordano

Salamandra, 2009
ISBN 9788498382051

## *Viajes por el Scriptorium*

Paul Auster



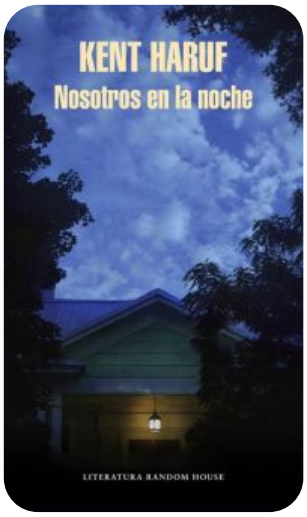

Anagrama, 2007
ISBN 9788433971173

# Novel·la

3

## *Nosotros en la noche*

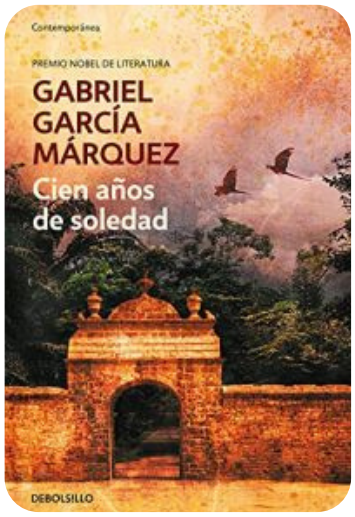
Kent Haruf




Penguin Random House, 2017
ISBN 9788439731856

## *Cien años de soledad*

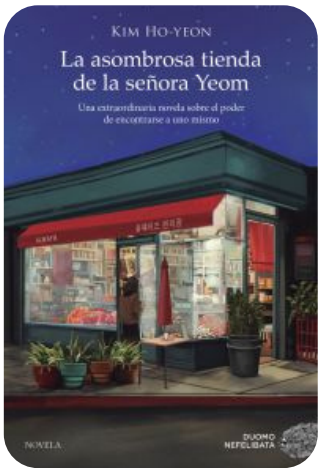
Gabriel García Márquez




Debolsillo, 2012
ISBN 8497592204

## *La asombrosa tienda de la señora Yeom*

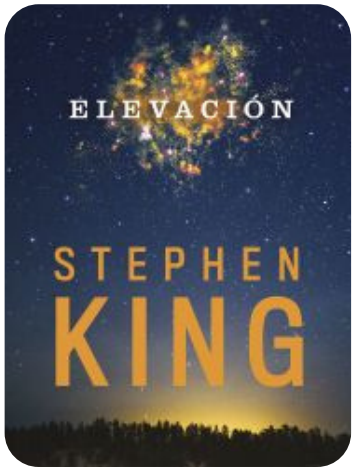
Kim Ho-eon




Duomo Ediciones, 2024
ISBN 9788419834027

## *Elevación*

Stephen King



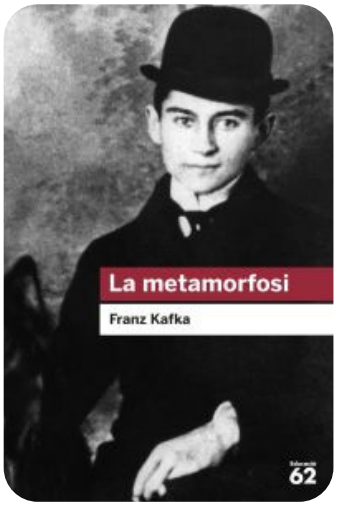

Suma de letras, 2019
ISBN 9788491293262

# Novel·la

3

## *La metamorfosi*

Franz Kafka

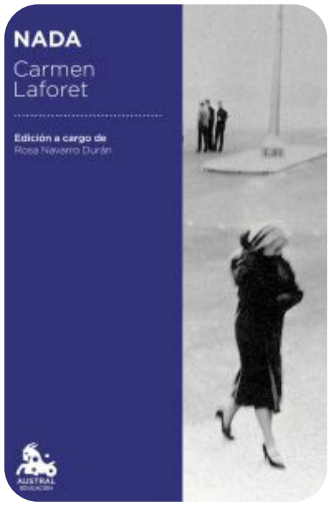



Educaula62, 2019

ISBN 9788415954668

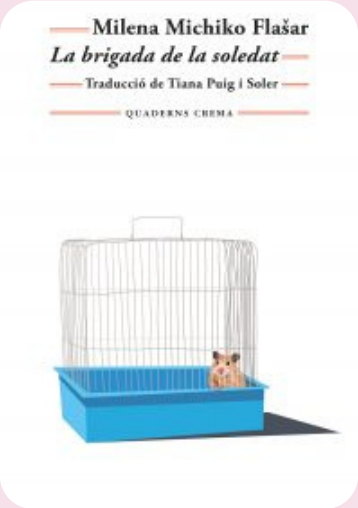
## *Nada*

Carmen Laforet




Destino, 2019

ISBN 9788423355693




Quaderns Crema, 2024

ISBN 9788477276937

# Destaquem

## *La brigada de la soledat*

Milena Michiko Flasar

La Suzu viu sola en una gran ciutat japonesa, on se sent insignificant, gairebé invisible. Després que la facin fora de la feina, comença a treballar en una empresa especialitzada en la neteja de cases de persones que moren soles, fenomen cada cop més habitual a la societat urbana del Japó. La Suzu emprèn les seves noves tasques, que exigeixen paciència, respecte i cura amb resignació i s'adona que el tracte diari amb la mort comença a soscavar el mur que la separava dels altres.

# Novel·la Juvenil

3

***Invisible***

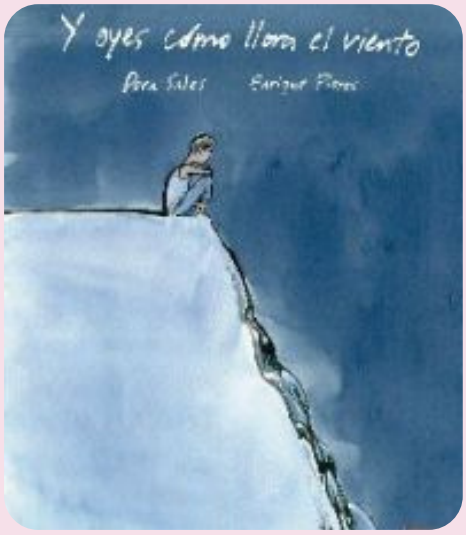
Eloy Moreno

Nube de tinta, 2023
ISBN 9788418050671

***Els avantatges de ser un marginat***

Stephen Chbosky

Sembra, 2015
ISBN 9788494235085




Lóguez, 2016
ISBN 9788494565335

## Destaquem

***Y oyes cómo llora el viento***

Dora Sales

Un nen del carrer parla durant tres nits amb una treballadora social sobre la vida, el dolor, la soledat. Ho fa en primera persona, amb poques paraules, obrint-se a poc a poc. El relat apunta a una realitat del tot impactant sobre la vulnerabilitat de la infància. Una realitat que mostra com són de dures les infàncies robades.

# Còmic

3

***Arrugas***
Paco Roca

Astiberri, 2007
ISBN 9788496815391

**També disponible la pel·lícula**

**El invasor**
Pérez Ledo, José

Astiberri, 2024
ISBN 9788419670557

Cascaborra, 2021
ISBN 9788409379415

## Destaquem

### Soledad: la última alegría

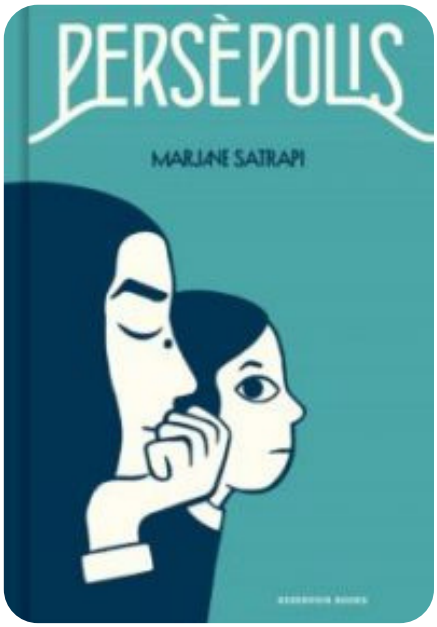
Tito

S'ha aturat el temps a Soledad? Potser a la ment dels seus habitants. Fins i tot Marcos, que torna a casa després de quinze anys d'absència, ho fa convençut que trobarà el poble tal com el va deixar. A Soledad, només les consciències s'adonen del pes dels anys.

# Còmic

3

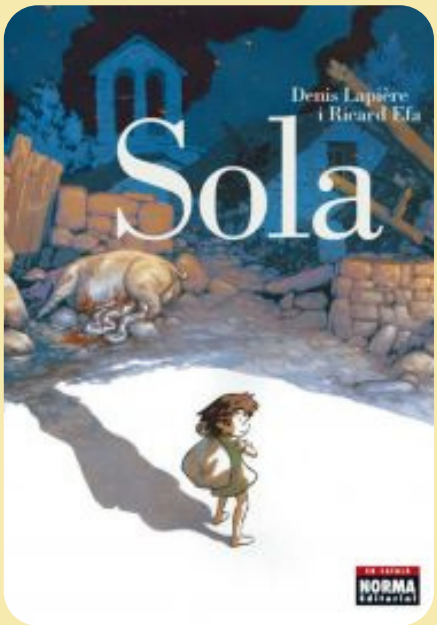
## Persèpolis
Marjane Satrapi




Reservoir Books, 2020
ISBN 9788417910150

## *El* jardín secreto
Maud Begon

Astronave, 2022
ISBN 9788467959208




Norma, 2018
ISBN 9788467934090

# Destaquem

## *Sola : basat en els records de la Lola*
Denis Lapière

Un poble camperol marcat pel pas de les estacions al cor de Catalunya. Una nena que encara no ha complert els set anys i que en porta tres separada dels seus pares. Una eternitat. I sense saber per què. El seu avi, Ventura, li ha parlat de la guerra que s'estén per gairebé tot el país. Com si una nena d'aquella edat anés a saber què és la guerra. Una nit, una bomba cau a una casa del poble a cent metres de la seva.

# Còmic

3

## En soledad

Christophe Chabouté

Planeta De Agostini, 2016
ISBN 9788416543557

## *Sobre la soledad*

Kristen Radtke

Planeta Cómic, 2023
ISBN 9788411407410

Norma, 2022
ISBN 9788467951257

## Destaquem

### *In*

Will MacPhail

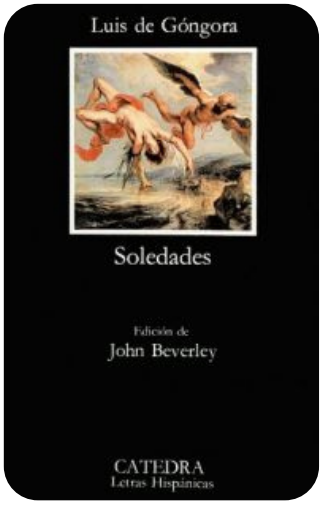
Nick és un jove il·lustrador incapaç de connectar amb la gent. Ja sigui amb el cambrer del bar de la cantonada, amb la seva família o amb Wren, una oncòloga amb què comença a sortir, al Nick sempre li fa la sensació que hi ha alguna cosa profunda en aquelles persones a la que no aconsegueix arribar per més que interactuï amb elles. La seva vida social no és més que una sèrie de converses superficials i hores perdudes en pretencioses cafeteries clòniques on espera trobar aquesta connexió que el defuig.

# Poesia

3

## *Soledades*

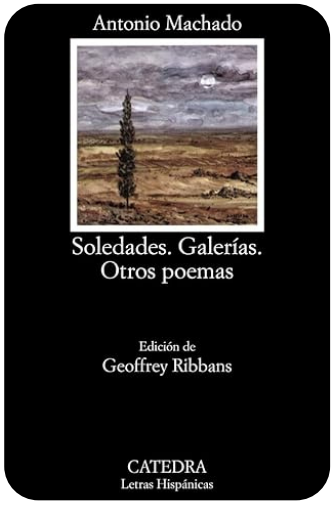
Luis de Góngora




Cátedra, 2003
ISBN 9788437601991

## *Soledades ; Galerías ; Otros poemas*

Antonio Machado




Cátedra, 1993
ISBN 9788437604114

Visor, 2016
ISBN 9788498959741

# Destaquem

## *La Soledad de un cuerpo acostumbrado a la herida*

Elvira Sastre

A la vegada clàssica i contemporània, romàntica i analítica, suau i rebel, diàfana i misteriosa, Elvira Sastre (Segòvia, 1992) és la poeta que des de feia molt de temps estava demanant a crits la literatura espanyola. L'emoció semblant a una descàrrega elèctrica que transmeten els versos; la manera com són capaços d'expressar la lluita de l'amor i el desig d'independència o la seva punteria increïble per a l'aforisme encegador i la paràbola alliçonadora, són només alguns dels trets d'aquesta obra, que també es pot fer servir com a mirall i illa, dues paraules que són les que més es repeteixen al llibre. Si vols saber qui ets, obre aquest llibre; i si vols oblidar-ho, també.

# 4

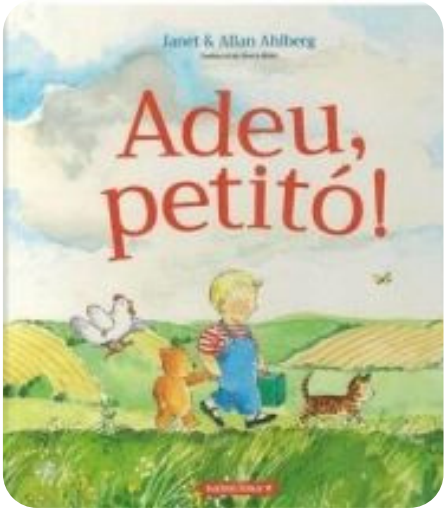
# LLIBRES

## Infantils

# de 0 a 6 anys

4

## Adeu, petitó
Janet Ahlberg




Babulinka, 2024
ISBN 9788412575675

## La Carlota no diu ni piu
José Carlos Andrés

Nube Ocho, 2021
ISBN 9788418599286

## El corazón y la botella
Oliver Jeffers

Fondo de cultura económica, 2010
ISBN 9786071601063

## El hombrecito y el perro
Barbro Lindgren

Niño, 2021
ISBN 9789569569302

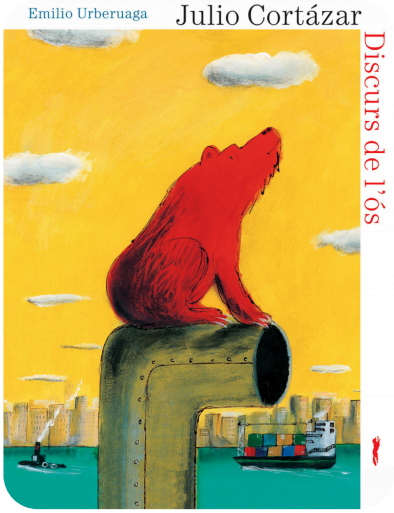
# de 0 a 6 anys

4

## El meu gran amic secret
Hue-won Kyunh

Tramuntana, 2024
ISBN 9788419829214

## *Discurs de l'ós*
Julio Cortázar

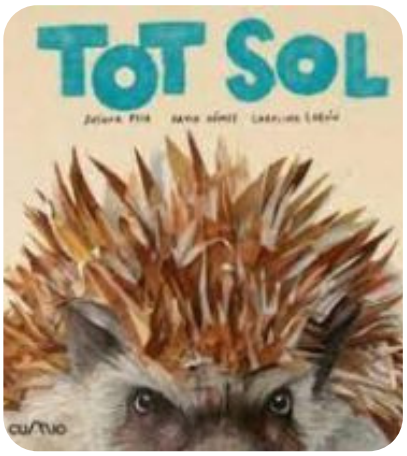



Libros del Zorro Rojo, 2008
ISBN 9788496509863

## *Mira, mama!*
Rocío Araya

Litera Libros, 2022
ISBN 9788412409543

## *Tot sol*
Susana Peix




Cumio, 2022
ISBN 9788482895819

# de 0 a 6 anys

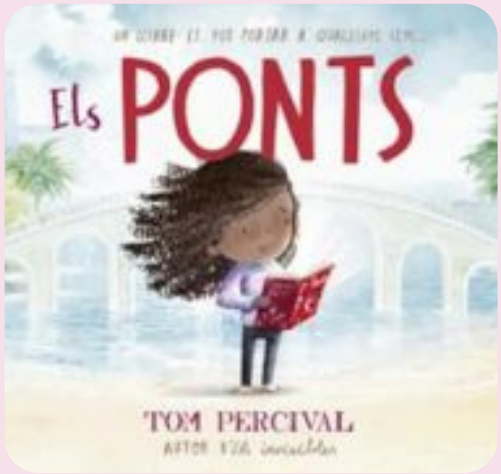
## El palau de la Silke
Uxue Juárez

A buen paso, 2023
ISBN 9788410016064

## Perdut a la ciutat
Sidney Smith

Libros del Zorro Rojo, 2020
ISBN 9788412078978

# Destaquem




Andana, 2024
ISBN 9788419913395

**Lectura 0-6 anys**

## Els Ponts
Tom Percival

Mia se sent sola, tan sola que és com si visqués en una petita illa, molt lluny en la mar. Però un dia, Mia rep un llibre: el primer que pot dir seu. A mesura que Mia llegeix el llibre, apareixen ponts i la seva illa s'omple de color i vida. I com més llegeix Mia, més forts es tornen els ponts, obrint un món de connexió i esperança.

# de 7 a 10 anys

4

## Algo con lo que nadie había contado

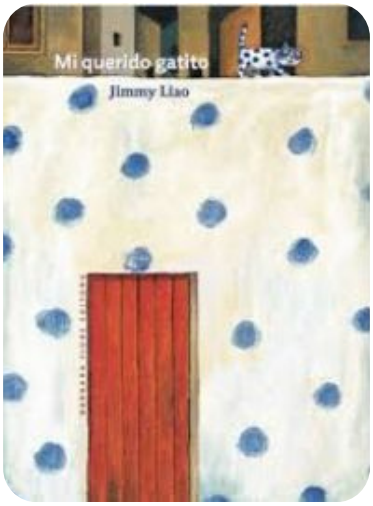
Marit Törnqvist

Cuatro azules, 2010

ISBN 9788493729530

## Mi querido gatito

Jimmy Liao




Barbara Fiore, 2016

ISBN 9788415208860

Barbara Fiore, 2016

ISBN 9788415208921

# Destaquem

## Antes estaba el mar

Êleonore Douspis

La vida plàcida d'un nen i la seva amiga Oumy en un petit poble al costat d'un mar tranquil i cristal·lí, font de jocs i felicitat, es veu truncada de cop i volta per un esdeveniment inesperat que obliga els seus habitants a marxar. El nen romandrà allà, tot sol, i s'haurà de reconstruir a si mateix a partir de les restes de la vida anterior, d'unes peces de trencaclosques que no semblen encaixar gaire bé. És un procés dur. Allà no hi queda res, ningú, ni tan sols el mar.

**Lectura 7-10 anys**

# de11 a 13 anys

4

## Un cocodril sota el llit

Mariasun Landa

La Galera, 2020
ISBN 9788424666668

## En silencio

David Ouimet

Minotauro, 2020
ISBN 9788445008454

# 5

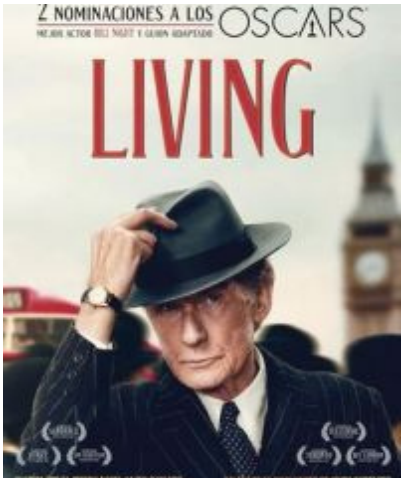
# Audiovisuals

# Pel·lícules

## *La soledad*

Jaime Rosales
2007

Crònica de la vida de dues dones. Adela (Sonia Almarcha) és una mare soltera que es trasllada amb el seu nen des d'un petit poble a Madrid. Allí troba treball i entaula noves amistats, però, de sobte, succeeix una cosa pertorbadora. Antonia (Petra Martínez) és la propietària d'un petit supermercat de barri, l'assossegada vida del qual es veu alterada pels problemes de les seves filles




## Living

Oliver Hermanus
2022

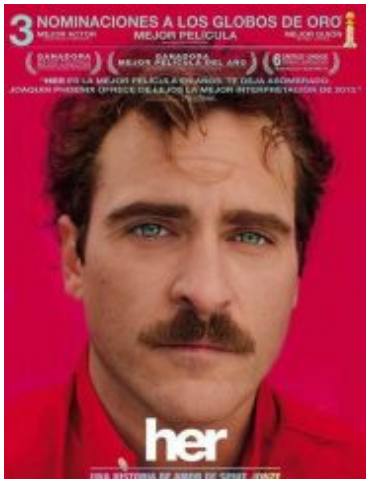
Londres, 1950. Williams és un veterà funcionari enterrat sota la paperassa de l'oficina mentre la ciutat es reconstrueix després de la II Guerra Mundial. En rebre un demolidor diagnòstic mèdic, buida el seu compte d'estalvis i es dirigeix a la costa. Es promet fer dels seus últims dies un temps significatiu, però s'adona que no sap com fer-ho. Després que un misteriós desconegut el porti a la ciutat, Williams se sent intrigat per una jove companya de treball que sembla posseir la vitalitat que ell havia perdut.

## El Agente Topo

Maite Alberdi
2020

Ròmul, un investigador privat, rep de part d'una clienta l'encàrrec d'investigar sobre l'estat de salut de la seva mare, que viu en un asil. Per a dur a terme la missió contracta a Sergio, un home vidu de 83 anys que ha d'internar-se en l'asil com un agent talp.

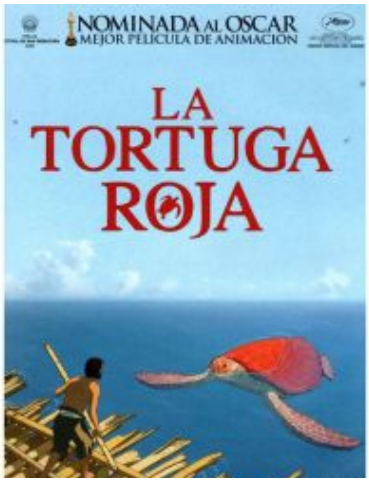
# Pel·lícules




## Her

Spike Jonze
2013

En un futur proper, Theodore, un home solitari a punt de divorciar-se que treballa en una empresa com a escriptor de cartes per a terceres persones, compra un dia un nou sistema operatiu basat en el model d'Intel·ligència Artificial, dissenyat per a satisfer totes les necessitats de l'usuari.




## La tortuga roja

Michael Dudok de Wit
2016

Atrapat en una illa deserta, envoltat d'ocells, crancs i altres animals marins, un nàufrag haurà d'adaptar-se a la vida en la naturalesa més pura i salvatge. No ho aconsegueix, i els seus inútils intents per escapar de l'illa li porten a trobar-se amb una misteriosa tortuga vermella. A partir d'aquest moment, la seva vida canviarà per sempre.

## *Los 400 golpes*

François Truffaut
1959

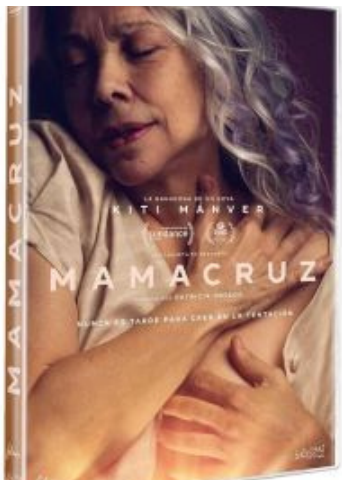
Amb només catorze anys, Antoine Doinel es veu obligat no sols a ser testimoni dels problemes conjugals dels seus pares, sinó també a suportar les exigències d'un sever professor. Un dia, espantat perquè no ha complert un càstig imposat pel mestre, decideix saltar-se una classe i anar amb el seu amic René. Inesperadament, veu a la seva mare en companyia d'un altre home; la culpa i la por l'arrosseguen a una sèrie de mentides que a poc a poc van calant en el seu ànim. Desitjant deixar enrere tots els seus problemes, somia amb conèixer el mar i traça amb René un pla per a escapar-se.

# Pel·lícules

## El apartamento

Billy Wilder

C. C. Baxter (Jack Lemmon) és un modest però ambiciós empleat d'una companyia d'assegurances de Manhattan. Està solter i viu només en un discret apartament que presta ocasionalment als seus superiors per a les seves cites amoroses. Té l'esperança que aquests favors li serveixin per a millorar la seva posició en l'empresa. Però la situació canvia quan s'enamora d'una ascensorista (Shirley MacLaine) que resulta ser l'amant d'un dels caps que fan ús del seu apartament.




## Mamacruz

Patricia Ortega
2023

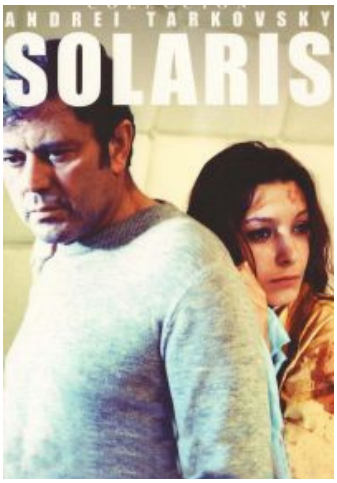
En una residència de gent gran, un home (James Garner) li llegeix a una dona que conviu amb l'Alzheimer (Gena Rowlands) una història d'amor escrita al seu vell quadern de notes. És la història de Noah Calhoun (Ryan Gosling) i Allie Hamilton (Rachel McAdams), dos joves adolescents de Carolina del Nord que, tot i viure en dos ambients socials molt diferents, es van enamorar profundament i van passar junts un estiu inoblidable, abans de ser separats, primer pels pares, i més tard per la guerra.

## Nunca es demasiado tarde

Uberto Pasolini
2013

Diligent i treballador, el solitari John May és un empleat de l'Ajuntament encarregat de trobar als parents més propers de les persones que acaben de morir.

# Pel·lícules




## Solaris

Andrei Tarkowsky
1972

Un científic és enviat a l'estació espacial d'un remot planeta cobert d'aigua per a investigar la misteriosa mort d'un metge. Adaptació del clàssic de ciència-ficció de l'escriptor polonès Stanislaw Lem.

## Hacia rutas salvajes

Sean Penn
2008

A principis dels anys noranta, el jove i idealista Christopher McCandless (Emile Hirsch) adopta el nom d'Alexander Supertramp, deixa les seves possessions i els seus estalvis a la beneficència i abandona el món civilitzat amb rumb a la salvatge Alaska per a entrar en contacte amb la naturalesa i descobrir el veritable sentit de la vida. Adaptació del best-seller de Jon Krakauer, basat en les notes del diari de McCandless.

## El jardín secreto

Marc Munden
2020

Quan queda òrfena a causa del còlera, Mary Lennox és enviada a viure a una immensa mansió amb el seu malhumorat i solitari oncle i la seva estricta majordoma. Allí la nena es trobarà sola en una mansió amb més de cent portes i un jardí emmurallat on, amb l'ajut de la fantasia i en companyia del seu malaltís cosí i un jove del poble, emprendrà una bella aventura.

# Pel·lícules

## Las ventajas de ser un marginado

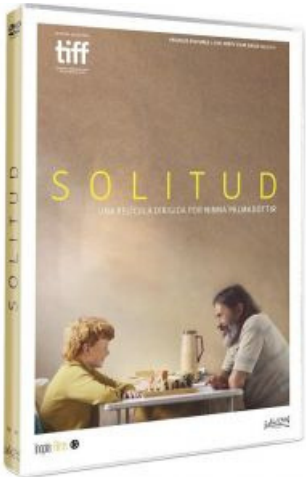
Stephen Chbosky
2013

Charlie (Logan Lerman), un jove tímid i marginat, escriu una sèrie de cartes a una persona sense identificar en les que aborda assumptes com l'amistat, els conflictes familiars, les primeres cites, el sexe o les drogues. El protagonista haurà d'afrontar dificultats, al mateix temps que lluita per trobar un grup de persones amb les quals pugui encaixar i sentir-se a gust.

## Perfect days

Wim Wenders, 2023

Hirayama sembla totalment satisfet amb la seva senzilla vida de netejador de lavabos públics a Tòquio. Fora de la seva estructurada rutina diària, gaudeix de la seva passió per la música i els llibres. Li encanten els arbres i els fa fotos. Una sèrie de trobades inesperades revelen a poc a poc més del seu passat.

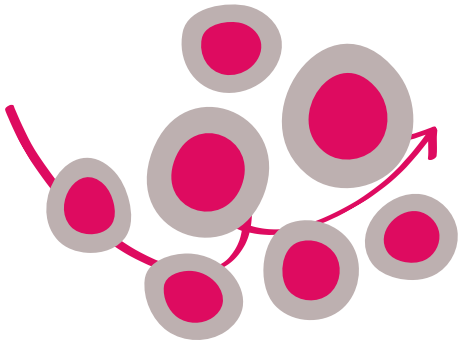



## Solitud

Ninna Pálmadóttir, 2024

Gunner és un vell granger islandès obligat per l'Estat a vendre la seva llar rural i a mudar-se a la capital, Reykjavík. Allí troba una amistat inesperada amb un jove repartidor de diaris, Ari. Junts descobreixen l'increïble poder de la connexió humana enmig de la solitud.

# 6



# Podcast

# Podcast

## *De què parlem quan parlem de soledat*

Fundació “ la Caixa”

En aquest espai es conversa i es reflexiona al voltant de la soledat de la gent gran.
El programa Sempre Acompanyats de la Fundació ”la Caixa” va néixer per donar resposta al repte de la soledat en la gent gran, en col·laboració amb entitats i administracions, impulsant relacions de suport i benestar entre les persones d’aquest col·lectiu, empoderant-les i fent-les sentir part d’una societat que s’hi compromet.

## Tranquil.lament

RAC 1

L’espai proposa una conversa entre el periodista i sotseditor del Versió RAC1 Marc Serra i el psicòleg, escriptor i conferenciant Xavier Guix, des de dos punts de vista, sovint complementaris, altres vegades totalment enfrontats, sobre situacions que ens afecten en el dia a dia. Amb informalitat i, sobretot, amb molt d’humor, l’espai parlarà, per exemple, de com solucionar un dia que s’ha torçat, de com no complicar-nos més la vida, d’identificar companys de feina problemàtics o de com sobreviure a una conversa familiar. Com bé diuen els responsables del podcast, “consells, trucs i canvis d’hàbits que, amb una mica de pràctica, ens poden ajudar a viure millor i a tenir una ment més tranquil·la”.

## *Raíces*

Apple Podcasts

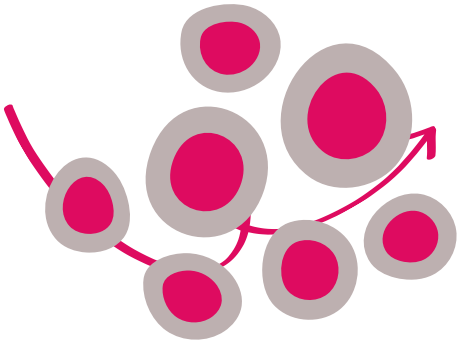
A aquest capítol parlen de la solitud. Una solitud que a vegades desitgem i unes altres vegades ens espanta, que altres vegades domina les nostres vides i que moltes vegades marca els nostres passos.
Avui sabem que la solitud és un factor de risc per a diferents trastorns mentals entre ells i la depressió. No obstant això, ens fa molta por que els altres ens coneguin de veritat i a vegades preferim la solitud abans que el risc al fet que ens facin mal.
Us convidem a compartir amb la psicòloga Patricia Fernández i amb la doctora María Velasco aquest capítol en el qual aprofundeixen en el que significa la solitud i en les seves conseqüències.

## *Control Z*

Ayuda en acción

La psicòloga i divulgadora María Gómez, coneguda en xarxes socials com Merigopsico, ha participat en la gravació d'un episodi del vídeopodcast Control Z: Joves i solitud no desitjada: una pandèmia silenciosa?. El vídeo pòdcast Control Z és el pòdcast d'Ajuda en Acció per a desmuntar mites sobre la generació Zeta. Aquest capítol sobre joves i solitud, moderat per la periodista Eixchélt González, compta també amb la col·laboració de Leticia López, responsable d'ús d'Ajuda en Acción. Al llarg de l'episodi, gravat en el centre juvenil Pipo Velasco de Madrid, volen conscienciar sobre un problema que han sofert el 69% dels joves espanyols d'entre 16 i 29 anys. Per a això, analitzen els principals factors que estan darrere d'aquesta epidèmia i donen consells sobre com detectar-la i què fer si tú o el teu entorn l'esteu vivint.

# 7



# Serveis

# Associacions, ONG, administracions públiques

7

SJD
Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

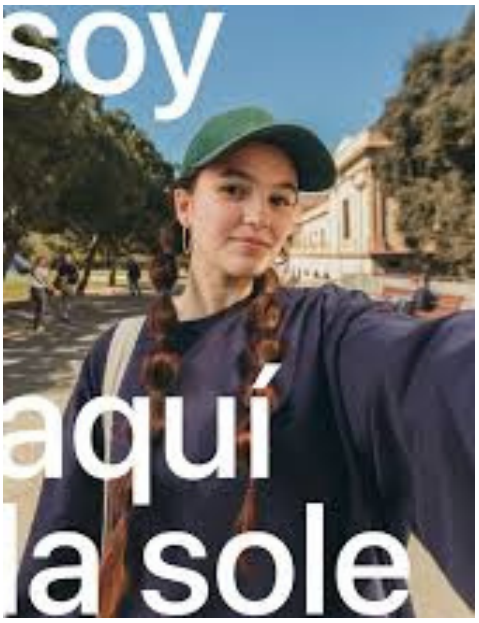
La campanya @Aquí_LaSole vol combatre l'augment de la soledat no desitjada entre les persones joves, un problema que ja afecta 1 de cada 4 joves d'entre 16 i 29 anys a Espanya. Amb aquesta iniciativa, **Sant Joan de Déu** Espanya —organització sense ànim de lucre dedicada als àmbits social i sanitari— oferirà recursos perquè els joves puguin gestionar la soledat no desitjada, tant en primera persona com en el seu entorn.

No tinc seguidors però influeixo en la vida de més de 2,5M de joves a Espanya

Segueix-me per acabar amb la soledat no desitjada que acompanya 1 de cada 4 joves

**SEGUEIX-ME @Aquí_LaSole**

**La soledat no desitjada a Espanya, un fenomen cada vegada més comú en persones més joves.**




### La Sole

La Sole és la protagonista d'aquesta campanya: una nova influencer que busca el seu lloc en xarxes socials. Sempre apareix acompanyada d'altres persones joves de manera discreta en espais quotidians. En realitat, representa la soledat no desitjada, jugant amb el nom Soledad per a personificar aquest fenomen. Perquè la soledat pot ser present fins i tot envoltats de gent, com una convidada no desitjada i invisible a qui ningú fa cas perquè ningú vol.

# Associacions, ONG, administracions públiques

7

La solitud no desitjada és un problema social que afecta cada vegada més persones a Europa i a Espanya.
La preocupació de **Fundació ONCE** per aquesta problemàtica ha donat lloc a la creació de l'Observatori Estatal de la Solitud no Desitjada (Solituds).

**Materiales didácticos – entrenamiento emocional contra la soledad no deseada.**

La Fundació ONCE, de la mà del 41 Concurs Escolar, presenta un material didàctic basat en les recomanacions i conclusions de l'Informe de sobre joventut i solituds . Aquest material s'estructura sota les metodologies de Ludificació i Aprenentatge-Servei.

Addicionalment, s'ha creat un **videojoc educatiu** totalment accessible, per a empatitzar amb la soletat no desitjada i les diferents discapacitats.

- Materiales didácticos
- Videojuego
- Página web del concurso

# Associacions, ONG, administracions públiques

7

## Centres d'Atenció Primària

### CAP Rambla
Gestionat per l'Institut Català de la Salut. Centre de la xarxa sanitària pública
Contacte:
Telèfon: 936 662 313
Web: http://www.gencat.cat/ics
Correu electrònic:
santfeliurambla@ambitcp.catsalut.cat

### CAP El Pla
Gestionat per l'Institut Català de la Salut. Centre de la xarxa sanitària pública
Contacte:
Telèfon: 936 854 667
Web: http://www.gencat.cat/ics
Correu electrònic: admpla.bln.cp.ics@gencat.cat

En què us poden ajudar?

· **GRUPS TERAPÈUTICS**

-Grups de psicoteràpia d'ansietat i depressió (matí i tarda). (CAP Rambla)

-Grup per a treballar les conseqüències emocionals de la fibromiàlgia, el dolor i la fatiga crónica. (CAP Rambla)

-Grups de mindfulness i grups de suport emocional (matí i tarda) (CAP Pla)

# Associacions, ONG, administracions públiques

7

**Creu Roja**
**T'acompanya**
"T'ACOMPANYA és un servei multicanal gratuït d'informació, orientació i acompanyament enfront de la solitud no desitjada"
900444111
teacompana@cruzroja.es
Whatsapp
628 857 105

Creu Roja

**SOM Salud Mental 360.** Plataforma de Sant Joan de Déu sobre salut mental i benestar emocional, amb articles i recursos de suport juvenil davant la soledat no desitjada.

SOM
SALUD MENTAL 360

# Una poesia

## La soledat

JOSEP MARIA
DE SAGARRA

La conversa ens renova cada dia
i havem nascut per caminar amb la gent,
i ara volem l'amic i ara l'aimia
per dir la joia o el defalliment.

Però hi ha estones en què re ens plauria
com la puresa amarga del moment,
en què lliures de tota companyia
cerquem nostre esperit calladament.

I fem amb el desig un bell viatge
a una terra suau de paisatge
silenciosa en arribar la nit,

on només ens conforta i acompanya
una estrella damunt d'una muntanya
i el batec invencible dins del pit.

© Font de la fotografia: *Freepik*

# BIBLIOTECA MONTSERRAT ROIG

**bibliotecasantfeliu.blog**
**@bibliosantfeliu**
b.st.feliull.mr@diba.cat

Pl. Montserrat Roig, 1-3
08980 Sant Feliu de Llobregat

Trobareu més informació sobre les biblioteques de la Xarxa de biblioteques municipals de la Diputació de Barcelona i sobre els recursos que ofereixen a:

Catàleg Aladí
Biblioteca Virtual
Biblio Digital
APP Biblioteques XBM

Biblioteca Montserrat Roig
Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat
Diputació Barcelona | Xarxa de Biblioteques Municipals