



Despeinadas visibiliza la soledad no deseada entre las mujeres mayores de 50 años y reivindica las redes de apoyo entre iguales

13 de octubre de 2026

Despeinadas, la comunidad de mujeres de más de 45 años en momentos de cambio vital, pone el foco en un perfil que rara vez aparece asociado a la soledad no deseada: el de mujeres en la mediana edad, a menudo con trabajo, hijos y responsabilidades de cuidado, que, sin embargo, declaran sentirse solas. La entidad advierte de que este colectivo queda con frecuencia fuera de las estrategias contra la soledad, que se dirigen sobre todo a jóvenes y a personas mayores

La soledad no deseada entre las mujeres en España ha pasado del 21,8% en 2024 al 23,2% en 2026, según el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, impulsado por Fundación ONCE y Fundación AXA.

La soledad crónica, la que se prolonga dos años o más, ha aumentado del 13,5% al 15,6% en el mismo periodo.

Despeinadas, comunidad de mujeres de más de 45 años fundada por Sonsoles Martín y Chus López, ofrece encuentros presenciales y online, talleres, viajes y una red de apoyo profesional, emocional y social para mujeres que atraviesan momentos de cambio vital.

Una tendencia al alza entre las mujeres

El último estudio del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, elaborado por Fundación ONCE y Fundación AXA, sitúa la soledad no deseada en el 20,2% de la población española, una cifra prácticamente igual a la de 2024. Sin embargo, entre las mujeres el porcentaje ha crecido del 21,8% al 23,2% entre 2024 y 2026, y la soledad crónica ha pasado del 13,5% al 15,6%.

El mismo trabajo señala que la soledad no deseada es casi cinco veces más frecuente entre las personas con problemas de salud mental. Por su parte, los datos del Sistema Nacional de Salud recogen que alrededor del 17% de las mujeres de entre 40 y 79 años tiene un diagnóstico relacionado con la ansiedad. A ello se suman los cambios hormonales de la perimenopausia y la menopausia, que pueden afectar al estado de ánimo, al sueño, a la energía y a las relaciones sociales.

«La menopausia por fin ha dejado de susurrarse, y lo celebramos. Pero hemos pasado del silencio al eslogan 'tú también puedes con la menopausia', suplemento mediante. Ese mensaje tiene mucho de verdad, pero empezamos a ver cómo se convierte en mercado, y no todas las mujeres pueden, ni quieren, comprar su bienestar en cápsulas», señala Chus López, cofundadora de Despeinadas.

Varios cambios vitales a la vez



Según Despeinadas, a partir de los 45 años suelen coincidir varios cambios de forma simultánea: divorcios tras relaciones largas, viudedad, enfermedades superadas, hijos que se independizan o que dejan de necesitar los mismos cuidados, padres que empiezan a requerirlos y despidos que suponen, además de la pérdida del empleo, la pérdida de rutinas, compañeros y sentido de pertenencia.

«Es la etapa en la que cambia todo a la vez y casi nada se ve desde fuera. Cada uno de estos cambios es un pequeño duelo: por separado se pueden gestionar, pero juntos pesan, y se llevan mucho mejor acompañadas», explica Sonsoles Martín, cofundadora de Despeinadas.

Chus López apunta, además, una barrera añadida: «Hemos crecido cuidando a otros y, cuando nos toca pedir ayuda, no sabemos cómo hacerlo o nos da vergüenza. Pesan mucho el 'no quiero molestar' y el 'yo puedo con todo'».

Qué es y cómo funciona Despeinadas

Despeinadas se define como una red de apoyo profesional, emocional y social para mujeres de más de 45 años. Su objetivo es transformar las dificultades propias de esta etapa en oportunidades y ofrecer un espacio en el que informarse, asesorarse y compartir tiempo de ocio con otras mujeres que atraviesan situaciones similares.

Con sede en Madrid, Despeinadas es una comunidad internacional que reúne a mujeres de España y Latinoamérica. Funciona mediante un modelo de membresía y organiza actividades todos los meses, en formato presencial y online: encuentros en Madrid, workshops y talleres, sesiones en línea abiertas a las socias de cualquier país y viajes organizados desde España. La agenda se difunde a través de su web, su newsletter y sus redes sociales. Además, cuenta con un programa de partners para que empresas y profesionales colaboren con la comunidad. Hasta la fecha, más de un centenar de mujeres han participado en sus eventos.

El enfoque de Despeinadas se basa en el apoyo entre iguales: que una mujer que atraviesa un divorcio, un duelo o una salida del mercado laboral pueda encontrarse con otras que han pasado por lo mismo. La entidad subraya que la respuesta a la soledad no es solo sanitaria, aunque la atención médica sea imprescindible, sino también social, y recuerda que las relaciones sociales están reconocidas como un factor protector de la salud mental.

«Hemos visto a mujeres llegar en pleno divorcio convencidas de que tenían que atravesarlo solas y descubrir en pocas semanas que no. No porque alguien les diera una receta, sino porque otra mujer les dijo: 'A mí también me pasó'», relata Chus López.

Tres propuestas para abordar la soledad en la mediana edad

Despeinadas plantea tres propuestas. A las administraciones públicas, que incluyan de forma específica a las mujeres de mediana edad en las estrategias contra la soledad no deseada. A las empresas, que acompañen esta etapa de sus empleadas, sea cual sea su puesto, con medidas de flexibilidad y reconocimiento. Y a las propias mujeres, que se permitan expresar lo que les ocurre y pedir apoyo a su entorno.



«Despeinadas nació para que ninguna mujer tenga que atravesar estos cambios sola. Lo que ofrecemos es un lugar al que llegar, otras mujeres con las que hablar y actividades para volver a construir red», concluye Sonsoles Martín.

Las mujeres interesadas pueden consultar la agenda de actividades y las condiciones para hacerse socia en despeinadas.es o a través de su perfil de Instagram, @despeinadas_live.

Sobre Despeinadas

Despeinadas (despeinadas.es) es una comunidad internacional de mujeres de más de 45 años en momentos de cambio vital, con sede en Madrid y presencia en España y Latinoamérica, fundada por Sonsoles Martín y Chus López. Funciona como red de apoyo profesional, emocional y social y organiza cada mes encuentros presenciales y online, talleres, workshops y viajes con el objetivo de acompañar a las mujeres en esta etapa y transformar sus dificultades en oportunidades.