



VÍNCULOS COMUNITARIOS PARA ABORDAR LA SOLEDAD: UNA REVISIÓN DE LAS PRINCIPALES INTERVENCIONES Y PROGRAMAS

INDICE

	Página
1 Introducción	3
2 Experiencias prácticas de fórmulas de intervención	5
2.1 Servicios de conexión	6
2.2 Intervenciones directas	10
2.3 Infraestructuras	12
2.4 Facilitadores estructurales	15
3 Componentes de las intervenciones	18
4 Intervenciones de base comunitaria	21

1

INTRODUCCIÓN



Estrategias para prevenir la soledad

Las estrategias más eficaces para prevenir la soledad son las que fomentan las relaciones entre las personas. Estas estrategias:

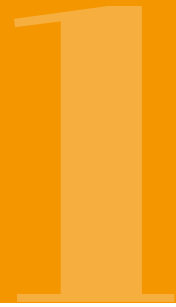
- Promueven las conexiones sociales.
- Refuerzan los vínculos dentro de la comunidad.

La soledad y el aislamiento no son solo un problema individual. No dependen solo de la persona. Estas situaciones de soledad también están relacionadas con la economía, la educación, el entorno urbano, la cultura y las relaciones sociales.

Por eso, los poderes públicos trabajan sobre estos factores sociales. Estos factores pueden favorecer o evitar la desconexión social.

En Bizkaia se ha creado la estrategia **BizkaiSare 2030**. Sus objetivos son fortalecer la comunidad, reforzar las relaciones entre las personas y prevenir y afrontar la soledad.

Uno de los pilares de esta estrategia es crear y compartir conocimiento. Este conocimiento se basa en estudios teóricos y en experiencias reales.



En este monográfico queremos analizar si los programas y acciones comunitarias ayudan a crear vínculos sociales y si son útiles para prevenir y reducir la soledad. El análisis se hace desde dos puntos de vista:

- **Experiencias prácticas**

Se han estudiado proyectos realizados en el entorno cercano e iniciativas de otros países. Estas experiencias se han elegido porque llevan tiempo en funcionamiento, son sostenibles y tienen reconocimiento social. Estos aspectos indican que pueden ser eficaces.

- **Revisión teórica**

También se ha revisado la literatura especializada. Hay pocos estudios sobre este tema, lo que hace difícil sacar conclusiones claras.

Por eso los pocos resultados disponibles se complementan, usando estudios más generales sobre la reducción de la soledad.



2

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE FÓRMULAS DE INTERVENCIÓN



Las acciones para reforzar los vínculos comunitarios ayudan a prevenir la soledad y a afrontarla cuando ya existe.

Pueden cambiar según:

- Las personas a las que van dirigidas.
- El número de personas que participan.
- El lugar donde se realizan.
- La manera de fomentar las relaciones sociales.

Estas intervenciones son muy variadas. Debido a esta variedad, existen muchas formas de clasificar estas acciones.

En este trabajo se utiliza la clasificación de Jopling, que distingue **4 tipos de intervenciones**.

A partir de esta clasificación, se presentan diferentes **líneas de intervención**. Estas intervenciones se han identificado tras analizar:

- Iniciativas con impacto positivo.
- Proyectos innovadores.
- Experiencias que pueden repetirse en otros lugares.

2.1. Servicios de conexión

- Ponen en contacto a las personas con recursos y programas de la comunidad.
- Ayudan a encontrar el apoyo adecuado.

Son el primer paso para afrontar la soledad y funcionan como un puente hacia ayudas más especializadas.

La prescripción social

La prescripción social es una forma de ayuda. Permite que el personal sanitario de atención primaria derive a las personas usuarias a servicios y recursos de la comunidad que no son médicos.

Estos servicios se eligen según las necesidades y apoyos que necesita cada persona.

Para hacerlo posible, existen profesionales de referencia. Estas personas ayudan a detectar las necesidades y a derivar a los recursos adecuados.

Ejemplo:

Bromley by Bow Centre – BBBC (Reino Unido)



La figura de conexión comunitaria

La persona conectora comunitaria es un enlace entre la población y los recursos de la comunidad.

Su trabajo es ofrecer un apoyo personalizado. Ayuda a poner en contacto a personas, grupos y recursos que ya existen en la comunidad.

Esta figura facilita:

- el acceso a los recursos comunitarios
- el intercambio de información
- la creación de vínculos entre personas.

También ayuda a unir a personas de diferentes contextos sociales o culturales.

Ejemplo:

Red de conectores comunitarios (Gales, Reino Unido)



La mentoría social

La mentoría social es una relación voluntaria entre dos personas.

En esta relación, una persona ayuda a la otra: le ofrece atención, apoyo emocional y le orienta para tomar decisiones.

También puede ayudar en el aprendizaje, la educación y el desarrollo de habilidades sociales y laborales.

La relación es positiva para las dos personas. Pero es importante saber que una persona da la ayuda y la otra persona la recibe.

Esto es diferente de la ayuda mutua o apoyo entre iguales, donde ambas personas ayudan por igual.

Las relaciones de mentoría pueden ser muy diferentes, según las personas que participan. La mentoría se basa en la confianza. La confianza es necesaria para ver a la otra persona como guía o referente.



EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE FÓRMULAS DE INTERVENCIÓN

2

Para crear y mantener esta relación, se proponen encuentros frecuentes. Estos encuentros suelen hacerse en espacios de ocio.

Así, ambas personas pueden conocerse mejor y crear un vínculo afectivo.

Ejemplos:

Proyecto MENTOR (Orihuela, Alicante)

Foster Grandparent Program (Estados Unidos y Reino Unido)



2.2. Intervenciones directas

Estas intervenciones se centran en:

- Mantener y mejorar las relaciones que ya existen.
- Ayudar a crear nuevas relaciones.
- Cambiar la forma en que las personas viven y entienden sus relaciones sociales.

Los programas intergeneracionales

Los programas intergeneracionales ayudan a que personas de distintas edades se relacionen y cooperen entre sí.

En estos programas, las personas comparten conocimientos, habilidades y valores.

Esto beneficia a cada persona y también a toda la comunidad.

Además, estos programas ayudan a:

- mejorar la convivencia
- fortalecer la cohesión social
- impulsar el desarrollo de la comunidad.

Ejemplo:

Kuvu (País Vasco y Navarra)



Las actividades de tiempo libre y ocio para crear redes sociales

Las actividades de ocio y tiempo libre se realizan en el propio territorio.

Estas actividades ayudan a crear relaciones entre personas y a construir redes comunitarias. También favorecen una mejor convivencia entre personas con diferentes orígenes, edades y formas de pensar.

Estas actividades ayudan a crear y compartir la cultura local.

Ejemplos:

Programa Join Us (Países Bajos)
Nagusi Kafegunean (Bilbao)
Vacaciones Amigas (Cataluña)



2.3. Infraestructuras comunitarias

Son espacios y recursos que ayudan a:

- Que las personas se relacionen entre sí.
- Acceder a servicios, programas y equipamientos de la comunidad.

Estas infraestructuras facilitan el encuentro entre personas y la participación en actividades comunitarias.

El transporte accesible

Tener un transporte seguro, accesible y con un precio asequible es muy importante.

El transporte accesible ayuda a las personas a llegar a actividades y servicios de su comunidad.

Gracias a esto, las personas pueden mantener sus relaciones y crear otras nuevas.

El transporte accesible ayuda a que las personas sigan participando en la vida social.

Es especialmente importante para:

- Personas que viven en zonas rurales.
- Personas mayores.
- Personas con dificultades de movilidad.
- Personas que no participan en actividades por el alto coste del transporte.

Ejemplo:

Bus Buddies (Gales, Reino Unido)



La brecha digital

La brecha digital es la desigualdad en el acceso y uso de la tecnología. Esta desigualdad hace que algunas personas no puedan participar plenamente en la sociedad.

Cada vez más actividades y servicios se hacen por internet. Por eso, algunas personas encuentran muchas dificultades para acceder a ellos.

El uso creciente de la tecnología puede aumentar el riesgo de exclusión social, especialmente en personas que no están familiarizadas con la tecnología o tienen dificultades para usarla.

Para reducir la brecha digital, se desarrollan iniciativas y programas.

Estos programas buscan:

- enseñar habilidades digitales básicas
- ayudar a las personas a usar la tecnología
- adaptar las herramientas digitales a las necesidades de los grupos más vulnerables.

Ejemplos:

Sky Up [Reino Unido]

Digital Heroes [Gales, Reino Unido]



Los equipamientos urbanos

Los equipamientos urbanos son espacios e infraestructuras sociales de uso comunitario.

Estos espacios permiten que las personas se encuentren, hablen entre ellas y creen relaciones y vínculos.

Las relaciones a nivel local son muy importantes para el bienestar y para prevenir la soledad.

Para facilitar las conexiones sociales, los equipamientos urbanos deben ser:

- acogedores y agradables,
- accesibles económicamente,
- con horarios amplios,
- inclusivos para todas las personas.

Deben tener en cuenta las necesidades de personas de diferentes, en cuanto a sus edades, capacidades y situaciones económicas.

Ejemplos:

RECETAS – Re-imagining Environments for Connection and Engagement
[Barcelona, Marsella, Praga, Helsinki, Melbourne y Cuenca, Ecuador]
Receta Cultura [Ciudad de Valencia]



2.4. Facilitadores estructurales

Son estrategias que crean las condiciones necesarias para que las comunidades puedan actuar frente a la soledad.

Estas estrategias las impulsan las administraciones públicas y cuentan con el apoyo de instituciones.

Sus objetivos son:

- Poner en marcha iniciativas y actividades.
- Crear grupos comunitarios.
- Fomentar la conexión social.
- Fortalecer el tejido comunitario.

Los entornos amigables

El entorno donde viven las personas es muy importante para su bienestar y para las relaciones sociales. Esto incluye los barrios y comunidades y las viviendas.

Cuando los espacios están bien diseñados y las viviendas están adaptadas, las personas pueden:

- llevar una vida más activa
- ser más autónomas
- participar más en su entorno.



EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE FÓRMULAS DE INTERVENCIÓN

2

Los entornos amigables son aquellos que adaptan sus espacios y servicios a las diferentes necesidades de las personas.

Estos entornos son accesibles, tienen en cuenta distintas capacidades y fomentan la participación de todas las personas

Los entornos amigables mejoran:

- la calidad de vida
- la igualdad entre personas
- la sostenibilidad y la resiliencia de las ciudades

Todo esto beneficia a toda la población.

Ejemplos:

Grandes Vecinos [España]
Euskadi Lagunkoia [País Vasco]



La promoción del voluntariado

El voluntariado es muy importante para mejorar las relaciones y las conexiones sociales.

Las iniciativas de voluntariado usan diferentes estrategias.

- **Crear redes de organizaciones voluntarias**
Estas redes ayudan a colaborar y compartir recursos.

Ejemplo:

Red Europea de Intercambio de Voluntarios Senior [Unión Europea].



EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE FÓRMULAS DE INTERVENCIÓN

2

- **Fortalecer las entidades de voluntariado**

Estas entidades trabajan en el territorio y apoyan a las personas.

Ejemplo:

Programa de subvenciones al voluntariado
(Gales, Reino Unido).



- **Apoyar iniciativas que ya existen**

Esto se hace mediante formación y capacitación para las personas voluntarias.

Ejemplo:

BizkaiaGara (Bizkaia



3

COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES



Los estudios sobre la soledad no ofrecen pruebas claras de que todas las intervenciones funcionen igual.

Aun así, se han identificado algunos elementos que ayudan a que las intervenciones sean más efectivas.

Estos elementos se consideran componentes de éxito.

Base teórica clara

Las intervenciones funcionan mejor cuando tienen una idea clara detrás. Esto significa que saben qué es la soledad y explican cómo quieren prevenirla o reducirla

Las intervenciones sin una estructura clara suelen tener peores resultados.



COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES



Compromiso e implicación de las personas

Los resultados son mejores cuando las personas participantes:

- se implican activamente
- ayudan a crear la intervención
- no son solo receptoras de ayuda.

Participar de forma activa mejora la eficacia del programa.

Enfoque centrado en la persona

Las intervenciones son más efectivas cuando se adaptan a las características de las personas y a sus necesidades reales. No todas las personas necesitan lo mismo.

Intervenciones profesionales y presenciales

Las intervenciones funcionan mejor cuando se hacen de forma presencial y las llevan a cabo profesionales formados.

Las intervenciones realizadas solo por personas voluntarias o grupos de iguales suelen tener menos impacto.



Anclaje comunitario y seguimiento

Las intervenciones son más eficaces cuando se realizan en espacios cotidianos, forman parte de la vida diaria y tienen un seguimiento en el tiempo.

El acompañamiento continuado ayuda a mantener los resultados.



4

INTERVENCIONES DE BASE COMUNITARIA



La mayoría de las intervenciones estudiadas se centran en la persona de forma individual.

Hay menos información sobre qué efectividad tienen los enfoques comunitarios.

Los estudios disponibles son pocos y muy especializados.

Por eso, es importante ser prudentes antes de sacar conclusiones generales.

La prescripción social

Los estudios indican que la prescripción social suele tener efectos positivos en la reducción de la soledad.

Aun así, se necesita más investigación para saber mejor:

- cómo afectan estas intervenciones
- a qué personas funcionan mejor
- qué elementos son más eficaces.

A pesar de ello, la prescripción social es una línea de trabajo prometedora y cada vez más utilizada para prevenir y abordar la soledad.



La mentoría social

Algunas evaluaciones muestran buenos resultados con la mentoría social.

La reducción de la soledad se observa tanto en las personas que reciben la mentoría como en las personas que ejercen como mentoras. Esto hace que la mentoría sea beneficiosa para ambas partes.

Los programas intergeneracionales

El contacto entre personas de distintas edades es muy importante para reducir la soledad.

Los programas intergeneracionales han demostrado ser eficaces para mejorar el bienestar social y reducir la soledad. Funcionan tanto en personas jóvenes como en mayores.

Las actividades de ocio y tiempo libre

Las actividades de ocio ayudan a crear relaciones sociales.

Estas actividades ofrecen resultados muy positivos para reducir la soledad, sobre todo a corto plazo.

Las actividades culturales son las que muestran mejores resultados. Otras actividades, como el deporte, tienen un impacto menor.

