



Vínculos comunitarios para abordar la soledad:

Una revisión de las principales
intervenciones y programas

RESUMEN EJECUTIVO



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad



INTRODUCCIÓN

Las estrategias más prometedoras desarrolladas por parte de los poderes públicos para prevenir las situaciones de soledad son las que abordan esta cuestión a través de la promoción de las conexiones y los vínculos comunitarios. Estas estrategias subrayan el carácter social de los problemas relacionados con el aislamiento y la soledad: frente a la idea de que la falta de conexiones y relaciones personales tiene causas individuales, y debe por tanto ser gestionado desde la esfera privada, estas estrategias inciden en las dinámicas sociales, culturales y económicas que subyacen a las situaciones de aislamiento y desconexión, considerando los condicionantes sociales —económicos, educativos, urbanísticos, culturales, relacionales, etc.— que facilitan, o previenen, la desconexión social.

Sobre la base de este planteamiento, la estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada, BizkaiSare 2030, se formula con el objetivo de potenciar el desarrollo comunitario y el fortalecimiento de los vínculos sociales para la prevención y el abordaje de la soledad.

Uno de los ejes en los que se fundamenta esta estrategia es la generación de conocimiento, nutrida tanto del análisis teórico como de experiencias concretas. En línea con este principio, el presente monográfico tiene como objetivo analizar, desde una perspectiva general, la efectividad de los programas e intervenciones orientados al refuerzo

de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad, a partir de dos ángulos complementarios:

- **Análisis de experiencias prácticas:** se han recopilado diversas experiencias y buenas prácticas implementadas tanto en el entorno más próximo como en el ámbito internacional. La incorporación de estas iniciativas se justifica por su carácter consolidado, sostenibilidad temporal y reconocimiento social, elementos que, de manera indirecta, serían indicativos de su efectividad.
- **Revisión teórica:** se ha procedido a un ejercicio de revisión de la literatura especializada relacionada con la efectividad de estas intervenciones. Es importante señalar que la disponibilidad de investigaciones y estudios en este ámbito es particularmente limitada¹, lo cual dificulta extraer conclusiones sólidas. Considerando estas restricciones, los escasos resultados obtenidos se complementan con evidencia más amplia procedente de estudios sobre la efectividad general de las intervenciones para reducir la soledad, con independencia de su enfoque.

¹ No se ha identificado ningún estudio de carácter sistemático —como metaanálisis, revisiones sistemáticas, etc.— que evalúe la efectividad de las intervenciones orientadas al fortalecimiento de los vínculos comunitarios en la prevención y el abordaje de la soledad. La evidencia disponible se limita, en su mayoría, a hallazgos puntuales de estudios específicos.





EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE FÓRMULAS DE INTERVENCIÓN

Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad se caracterizan por su naturaleza heterogénea y multidimensional, y varían, entre otros, según su población destinataria, alcance, entorno de aplicación, o enfoque de conexión social.

La variabilidad observada para estas intervenciones ha dado lugar a planteamientos muy dispares para su clasificación, identificándose multiplicidad de criterios en la literatura especializada. Para abordar esta diversidad, en el presente trabajo se ha empleado el marco de clasificación originalmente propuesto por Jopling², basado en la identificación de cuatro categorías:

1 Servicios de conexión. Son aquellos que proporcionan un enlace entre las intervenciones y programas existentes a nivel de comunidad y las personas que los necesitan. Representan un primer paso en el abordaje de la soledad, y funcionan como un puente hacia intervenciones más especializadas.

2 Intervenciones directas. Se centran específicamente en la ayuda al mantenimiento y la mejora de las relaciones existentes, en el apoyo al desarrollo de nuevas relaciones, y en favorecer un cambio en la manera en que las personas perciben y experimentan sus relaciones sociales.

3 Infraestructuras que favorecen tanto las relaciones entre las personas como el acceso a los servicios, programas y equipamientos disponibles en la comunidad.

4 Facilitadores estructurales. Son estrategias orientadas a crear las condiciones necesarias para que las comunidades puedan desarrollar respuestas efectivas a la problemática de la soledad. Impulsadas y respaldadas por las administraciones e instituciones pertinentes, persiguen fomentar la puesta en marcha de iniciativas, grupos y actividades que fomentan la conexión social y fortalecen el tejido comunitario.

Sobre la base de la clasificación anterior, a continuación, se presentan las principales tipologías o líneas de intervención identificadas a partir del análisis de un conjunto de iniciativas y experiencias prácticas destacadas por su impacto positivo, carácter innovador y potencial de ser replicadas en otros entornos.

² Jopling, K. (2020). *Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life*. Campaign to End Loneliness.



2.1 SERVICIOS DE CONEXIÓN

La prescripción social

Es un medio para permitir que el personal sanitario de atención primaria derive a las personas usuarias a una variedad de servicios y recursos comunitarios no clínicos, acordes con los apoyos que requieren, a través del establecimiento de profesionales de referencia para la detección y derivación.

Experiencia:

Bromley by Bow Centre – BBBC (Reino Unido)

La figura de conexión comunitaria

La persona conectora comunitaria hace de enlace entre la población y los recursos comunitarios existentes. Las personas que adoptan este rol ofrecen un apoyo personalizado, actuando como vínculos entre diferentes personas, grupos o recursos dentro de una comunidad. Esta figura tiene la capacidad de facilitar el intercambio de información, el acceso a los recursos de la comunidad y la generación de vínculos entre personas de diferentes contextos sociales o culturales.

Experiencia:

Red de conectores comunitarios
(Gales, Reino Unido)

La mentoría social

La mentoría o tutoría social puede definirse como *“una relación afectiva privilegiada, de carácter voluntario, que se establece entre dos personas [...], por la cual una ofrece a la otra atención, apoyo moral, orientación para la toma de decisiones, asistencia educativa, o ayuda para adquirir o desarrollar habilidades sociales o laborales”*³.

Si bien la relación es beneficiosa para ambas partes, es importante señalar que una persona ofrece ayuda y otra la recibe, rasgo que distingue a la mentoría de la ayuda mutua o entre iguales (*peer support*), en la que ambas personas dan y reciben en la misma medida. Las relaciones establecidas pueden ser, en este sentido, de naturaleza muy diversa.

La mentoría se basa en la confianza, cualidad imprescindible para tomar a otra persona como guía, modelo o referente. A fin de propiciar el surgimiento y mantenimiento de ese vínculo afectivo, las intervenciones que se enmarcan en esta línea de actuación proponen encuentros frecuentes y en contextos de ocio, lo que proporciona múltiples oportunidades para que ambas personas puedan conocerse y empatizar.

Experiencias:

Proyecto MENTOR (Orihuela, Alicante), **Foster Grandparent program** (EE. UU.) (Reino Unido).

³ SIIS (2006). II Informe del Observatorio Social de Gipuzkoa. Algunas tendencias e innovaciones en el ámbito de los servicios sociales. Donostia-San Sebastián: Diputación Foral de Gipuzkoa.



2.2 INTERVENCIONES DIRECTAS

Los programas intergeneracionales

Fomentan la relación y cooperación entre personas de distintas edades, promoviendo el intercambio de conocimientos, habilidades y valores. Además de propiciar el enriquecimiento personal y colectivo, estos programas pueden contribuir al fortalecimiento de la cohesión social y al desarrollo comunitario.

Experiencia:

Kuvu (País Vasco y Navarra)

Las actividades de tiempo libre y ocio dirigidas a tejer redes sociales

Por su arraigo en el territorio y su capacidad de construir la cultura local y participar en ella, las iniciativas de ocio educativo y las actividades de tiempo libre favorecen la construcción de relaciones y redes comunitarias, potenciando así una mejora de la convivencia entre personas de diferentes orígenes, generaciones, formas de pensamiento y referencias.

Experiencias:

Programa Join Us (Países Bajos)

Nagusi Kafegunean (Bilbao)

Vacaciones Amigas (Cataluña)

2.3 INFRAESTRUCTURAS

El transporte accesible

La existencia de una red de transporte seguro, accesible y asequible permite conectar a las personas con las actividades y servicios disponibles en la comunidad, lo que les permite mantener sus conexiones existentes, así como fomentar el establecimiento de nuevas relaciones. En este sentido, posibilita mantener a las personas socialmente activas, sobre todo a las que viven en zonas rurales, a las más mayores, a aquellas con dificultades de movilidad, así como a las personas que no se implican en determinadas actividades por el alto coste que supone el traslado en transporte público.

Experiencias:

Bus Buddies (Gales, Reino Unido)

La brecha digital

La desigualdad en el acceso a las tecnologías de la información y comunicación —conocida como brecha digital— limita significativamente la capacidad de algunas personas para participar plenamente en la sociedad. A medida que se incorporan más actividades y servicios al espacio digital, algunos colectivos encuentran barreras importantes para acceder a estos recursos. En otras palabras, el uso creciente de la tecnología propiciaría



un mayor riesgo de exclusión, especialmente entre aquellas personas menos familiarizadas o con mayores dificultades para su manejo.

En este contexto, las iniciativas e intervenciones orientadas a minimizar la brecha digital persiguen, entre otros, dotar a las personas de competencias necesarias para desenvolverse en el mundo digital, así como adaptar los canales y herramientas digitales a las necesidades de los colectivos más vulnerables.

Experiencias:

Sky up (Reino Unido)

Digital Heroes (Gales, Reino Unido)

Equipamientos urbanos

Los equipamientos urbanos o las infraestructuras sociales proporcionan espacios y oportunidades para que las personas tengan interacciones sociales y establezcan vínculos. La construcción de relaciones a nivel local es, en este sentido, un elemento crucial para el bienestar de las personas y la prevención de la soledad⁴.

Para facilitar las conexiones sociales, los equipamientos urbanos deben ser acogedores, invitando a la permanencia e interacción; económicamente accesibles, eliminando barreras de entrada; tener un horario amplio que permita su uso por diferentes perfiles de personas; y ser verdaderamente inclusivos, considerando las necesidades de diversos grupos sociales con independencia de su edad, capacidad o condición económica.

Experiencias:

RECETAS - Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces

(Barcelona, Marsella, Praga, Helsinki, Melbourne y Cuenca —Ecuador—)

Receta cultura (Ciudad de Valencia)

⁴ Estas infraestructuras son múltiples, abarcando edificios públicos como escuelas y centros de salud, edificios de carácter cívico como bibliotecas, espacios públicos como parques y plazas, así como lugares privados y comerciales como tiendas y cafeterías.



2.4 FACILITADORES ESTRUCTURALES

Los entornos amigables

El diseño del entorno, tanto a nivel de barrios y comunidades como en la configuración de las viviendas, desempeña un papel clave en la promoción del bienestar y la conexión social. La creación de espacios de alta calidad, con infraestructuras bien planificadas y viviendas adaptadas a las necesidades de las personas, favorecería una vida más activa, autónoma y comprometida con el entorno.

Los entornos amigables, en este sentido, serían aquellos que reorganizan sus estructuras y servicios para que sean accesibles y adaptados a las diferentes necesidades y capacidades de las personas, fomentando su participación. De esta manera, además de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía, se favorecería la creación de entornos urbanos más equitativos, sostenibles y resilientes que benefician al conjunto de la población.

Experiencias:

Grandes Vecinos (España)
Euskadi Lagunkoia (País Vasco)

La promoción del voluntariado

El voluntariado se constituye como un agente fundamental en la provisión de intervenciones efectivas para la promoción de las relaciones y las conexiones sociales. Es importante señalar que las iniciativas destinadas a promover y a apoyar el voluntariado se apoyan en distintas estrategias. Fundamentalmente:

- Promover la creación de redes colaborativas de organizaciones voluntarias.

Experiencia:

Red Europea de Intercambio de Voluntarios Senior (Unión Europea)

- Fortalecer las entidades voluntarias que operan en el territorio.

Experiencia:

Programa de subvenciones al voluntariado (Gales, Reino Unido)

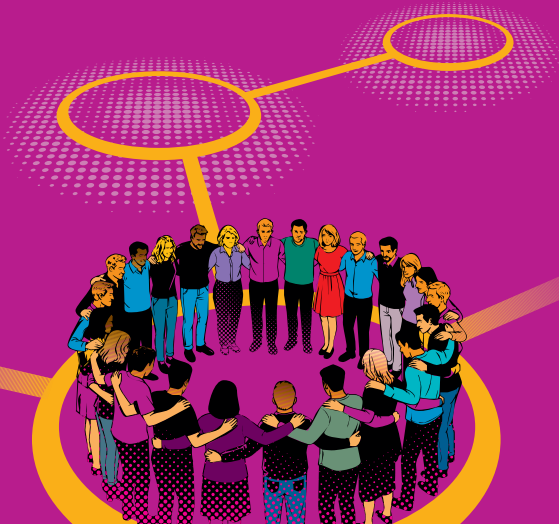
- Impulsar el desarrollo de las iniciativas ya existentes a través de la capacitación y formación.

Experiencias:

BizkaiaGara (Bizkaia)



3



COMPONENTES DE LAS INTERVENCIONES

Considerando las intervenciones para la prevención y el abordaje de la soledad en su conjunto, la literatura especializada no ofrece evidencias concluyentes sobre su efectividad. Se identifican, en cualquier caso, una serie de componentes que pueden considerarse de éxito. Es decir, factores o elementos que caracterizan a las intervenciones y que se asocian con una mayor efectividad:

- **Base teórica sólida.**

Las intervenciones fundamentadas en un planteamiento teórico concreto, con una base conceptual clara y con el objetivo explícito de prevenir o abordar la soledad, propiciarían resultados más positivos en comparación con aquellas que carecen de una estructura definida o que se orientan a atender problemáticas relacionadas.

- **Compromiso e implicación.**

Cuando las personas participantes se involucran como co-creadoras de la intervención y tienen un papel activo en las mismas, se obtienen mejores resultados.

- **Enfoque centrado en la persona.**

Las intervenciones que se ajustan a las características de la población destinataria y sus necesidades específicas mostrarían un mayor nivel de eficacia.

- **Implementación profesional y presencial.**

Las intervenciones llevadas a cabo de manera presencial y por parte de personas profesionales debidamente formadas, resultarían más efectivas. En este sentido, cabe subrayar que aquellas intervenciones llevadas a cabo por personas voluntarias o desarrolladas mediante grupos de iguales presentarían un desempeño inferior.

- **Anclaje comunitario y seguimiento.**

El desarrollo en entornos públicos y espacios del día a día, así como la aplicación de un seguimiento continuado en el tiempo serían asimismo elementos relacionados con una mayor efectividad.





INTERVENCIONES DE BASE COMUNITARIA

La mayoría de las intervenciones evaluadas en la literatura especializada abordan la soledad desde una perspectiva individual, mientras que la evidencia sobre la efectividad de los enfoques comunitarios resulta particularmente limitada. Se dispone, fundamentalmente, de hallazgos puntuales procedentes de estudios específicos, lo cual exigiría adoptar las cautelas necesarias antes de extraer cualquier tipo de conclusión.

Por un lado, la evidencia disponible sugiere que las intervenciones basadas en la **prescripción social** tendrían efectos generalmente favorables en la reducción de la soledad. Si bien se apunta a la necesidad de desarrollar investigaciones más sólidas que permitan conocer con mayor precisión el impacto de estas intervenciones en individuos, subpoblaciones y comunidades, así como para identificar las estrategias y componentes más eficaces, se trata de una línea de intervención prometedora, que está ganando popularidad creciente en la prevención y el abordaje de la soledad.

Por otro lado, algunas evaluaciones revelan resultados satisfactorios en lo referente a las intervenciones basadas en la **mentoría social**. Cabe poner de manifiesto que, en este caso, los impactos positivos en la reducción de la soledad se detectarían tanto en el caso de las personas destinatarias de los programas de mentoría como en el de aquellas que ejercen como mentores o mentoras.

En esta misma línea, se ha identificado que el contacto intergeneracional constituye un factor clave en las intervenciones dirigidas al abordaje de la soledad. Los **programas intergeneracionales**, en este sentido, habrían demostrado ser eficaces para mejorar el bienestar social y paliar las situaciones de soledad tanto en personas jóvenes como en aquellas en edades más avanzadas.

Finalmente, la literatura consultada sugiere que las intervenciones basadas en **actividades de tiempo libre y ocio dirigidas a tejer redes sociales** ayudan a conseguir resultados muy favorables en el abordaje de la soledad, especialmente en el corto plazo. Los efectos más significativos se registran en intervenciones relacionadas con actividades de carácter cultural, mientras que aquellas que inciden en otros ámbitos —por ejemplo, actividad física— tendrían un impacto más limitado.

