



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada

Eskerrik asko parte hartzeagatik / Gracias por vuestra participación



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Orden del día

1. Presentación entidades participantes
2. Planteamiento del tema de trabajo: diagnóstico
3. Presentación de los proyectos desde el enfoque diagnóstico
4. Trabajo en grupo
5. Continuidad del trabajo

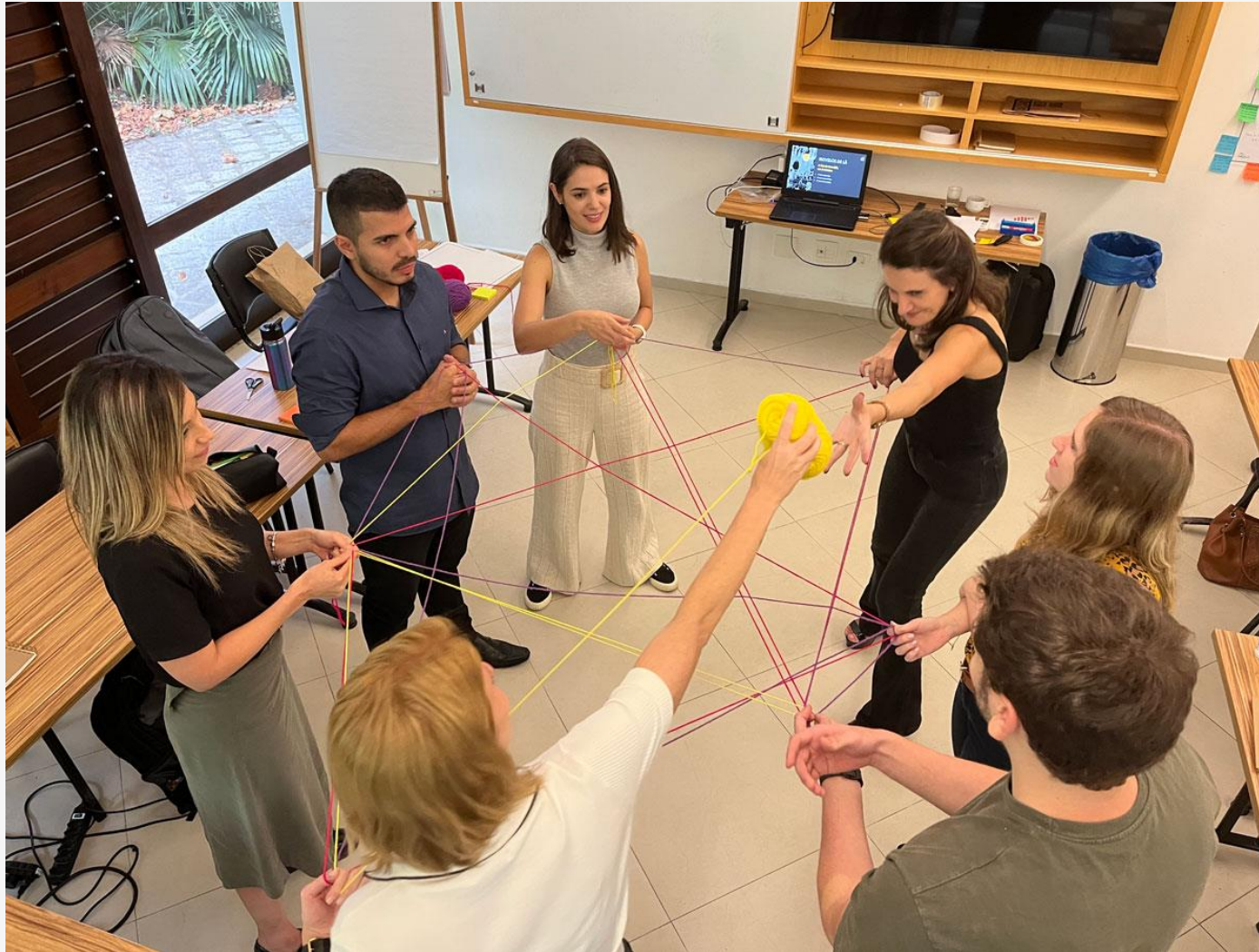
Presentaciones



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Presentaciones



Presentación del tema: diagnosticando la soledad



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

1

INTRODUCCIÓN

Conceptos relevantes para el abordaje de la soledad:



Solitud /
Soledad positiva

Experiencia positiva de
estar a solas

Estar solo o sola

Pasar tiempo a solas

Vivir solo o sola

Vivir en un hogar compuesto
por una sola persona

Aislamiento social

Tener una red social escasa
y poco contacto social

Sentirse solo
o sola

Experiencia emocional
derivada de la percepción
de carencias en su red
de relaciones personales

- Por tipo de carencia: soledad social, emocional o existencial
- Por temporalidad: soledad transitoria, situacional o crónica
- Por intensidad: soledad leve - muy intensa



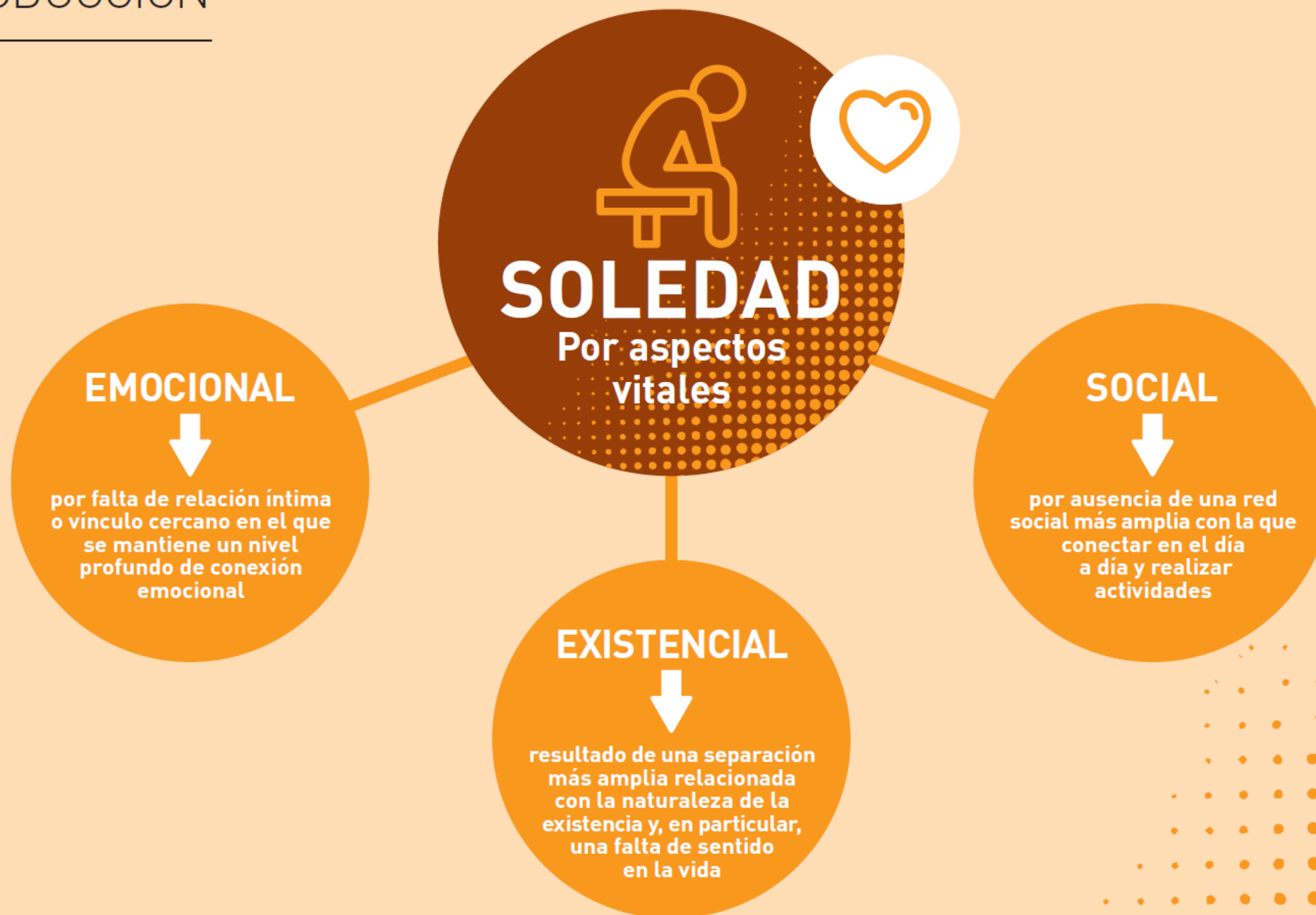
La riqueza del lenguaje y el reto de los significados

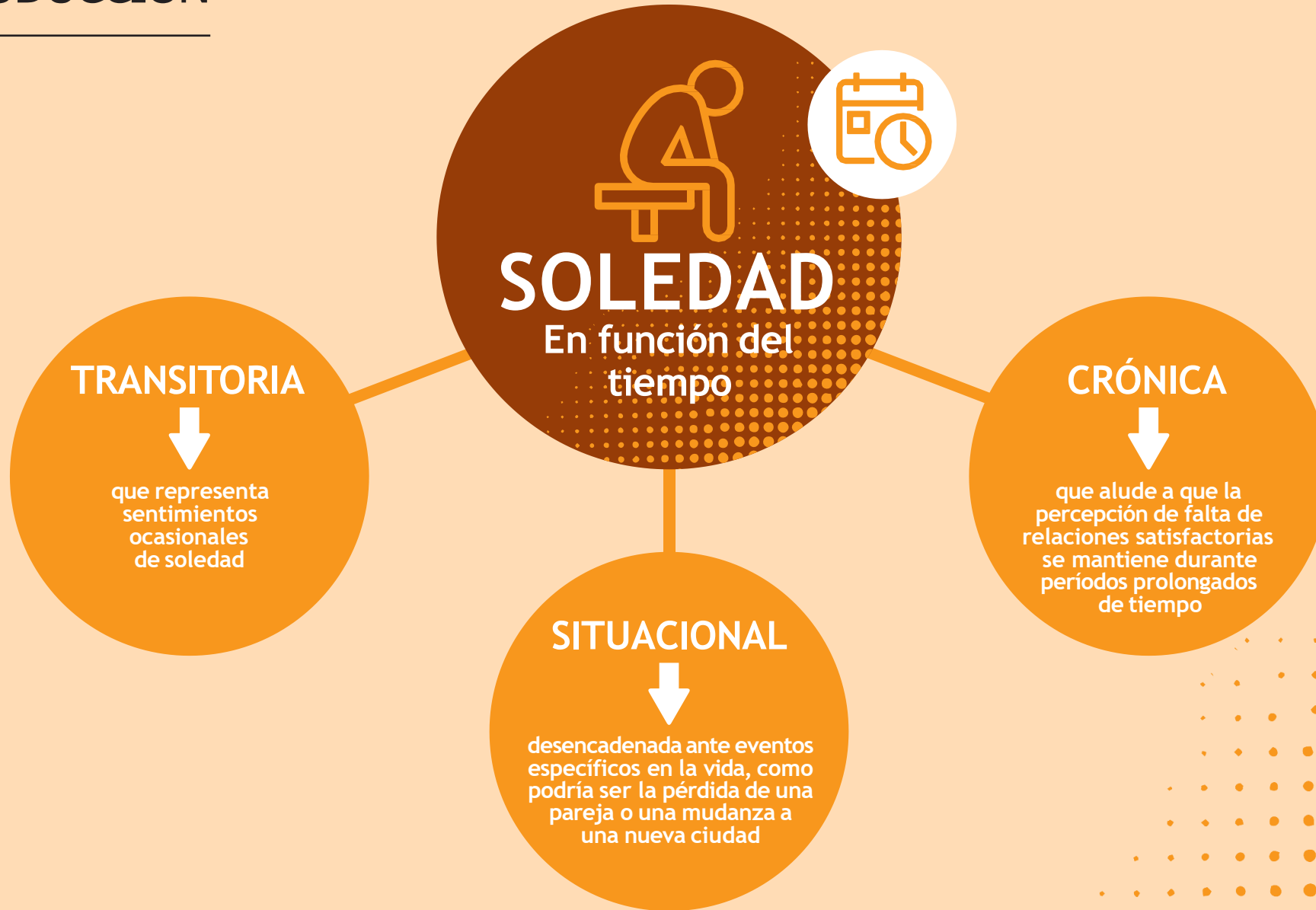
La soledad es un fenómeno complejo que varía tanto en su naturaleza como en su interpretación, con diversas clasificaciones y definiciones.

Se distinguen **dos dimensiones clave**:

- ➔ la **SOLEDAD OBJETIVA** (falta de compañía, aislamiento social)
- ➔ la **SOLEDAD SUBJETIVA** (experiencia emocional negativa derivada de una red social deficiente).









1.2 El reto de medir un intangible

Cuantificar la soledad requiere acceder a una experiencia subjetiva.

Dos aproximaciones a la medición:

Medidas directas

autoinformadas: pide a la persona que califique su nivel de soledad en términos de frecuencia. Es más sencilla y muy utilizada a nivel internacional.

Escalas o medidas

agregadas: describen sentimientos de soledad con preguntas sobre carencias percibidas en las relaciones sociales sin incluir la palabra solo o sola de manera literal. Reduce el estigma y la discapacidad social.

- Algunas de las más utilizadas son la escala de soledad de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), especialmente en su versión reducida y la escala de De Jong Gierveld.

No existe un acuerdo universal en la investigación acerca de cuál es más adecuada para medir la soledad. Se propone emplear múltiples medidas de soledad en el mismo estudio y comparar los resultados.



1.3 ¿Edad = soledad? Soledad a lo largo de la vida

Aunque se ha considerado la soledad uno de los principales problemas de la vejez, la soledad es una experiencia que puede surgir a lo largo de la vida.

Surge y afecta de modo distinto según la etapa vital concreta en la que se dé.

No se trata de una experiencia estática: tiene naturaleza dinámica.

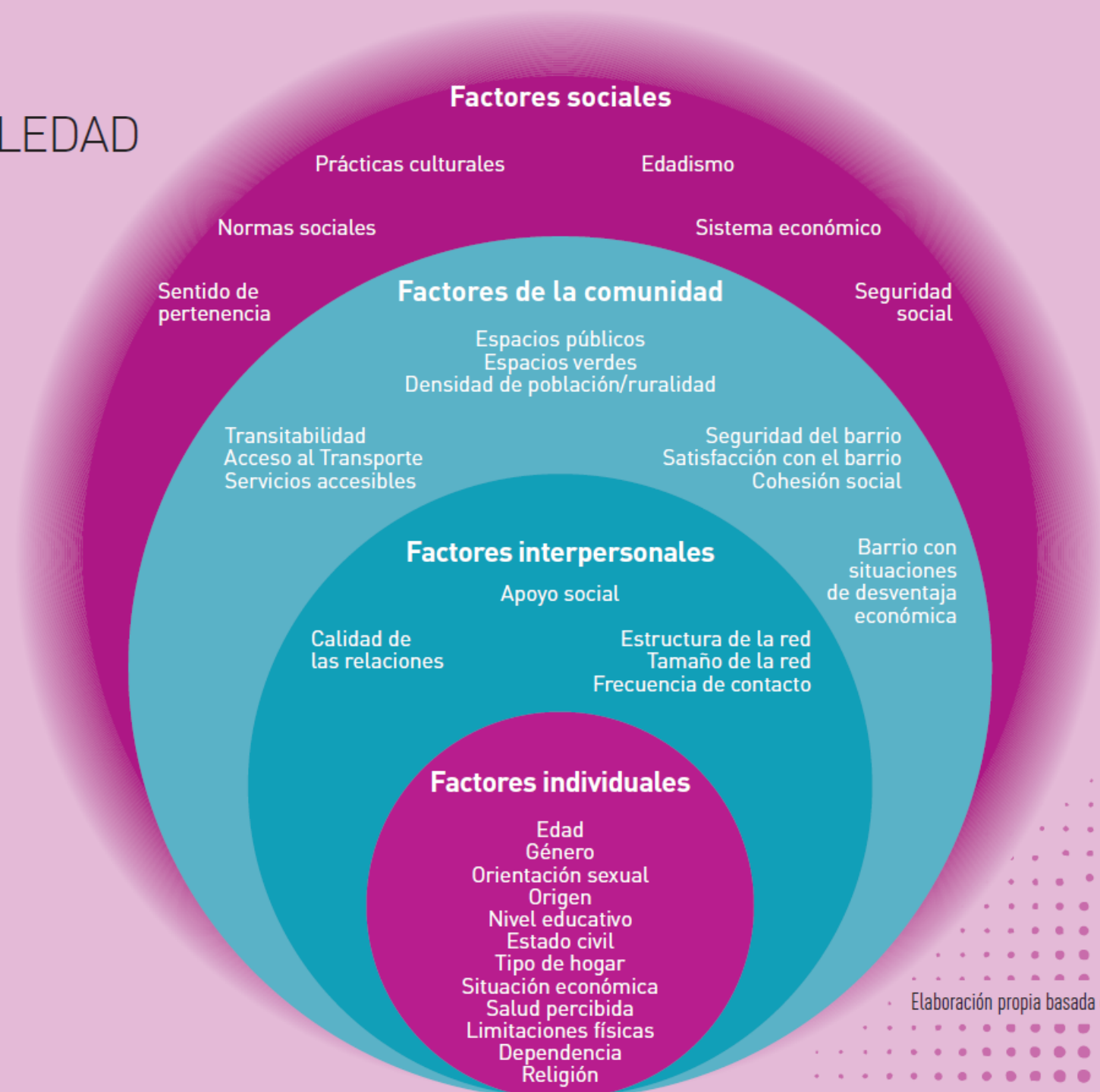
Los resultados apuntan a que la soledad se presenta a lo largo de la vida con un patrón en forma una U: la experiencia de soledad se presenta de forma más elevada en la adolescencia y juventud, así como en la vejez, disminuyendo en la adultez.

Es fundamental reconocer que las causas y las estrategias para abordar la soledad varían según la etapa de vida y diseñar intervenciones que aborden la causa base.

Desarrollar estrategias preventivas de corte universal que reduzcan las desigualdades puede evitar que se produzcan sentimientos de soledad que se prolonguen en el tiempo para un grupo de personas.

2

FACTORES QUE PROPICIAN LA SOLEDAD



Elaboración propia basada en Meehan et al. (2023)



Factores individuales

Edad:

La relación edad- soledad no es directa. La presencia de soledad en una etapa de la vida aparece ligada a los eventos que habitualmente se producen en ella. Concretamente, las personas de entre 18 y 34 años tienen una presencia mucho mayor que los otros dos grupos de edad estudiados con un 23,8% (13,5% entre 35 y 54 años y 11,5% entre las personas de 55 y más años) - Barómetro de la soledad no deseada de País Vasco.

Sexo:

Las mujeres presentan una mayor prevalencia de soledad, aunque las diferencias son matizadas por factores sociales y emocionales.

Migración:

Las personas migrantes enfrentan mayores niveles de soledad, principalmente por barreras lingüísticas, culturales y sociales.

Estado civil:

La falta de pareja, especialmente tras la viudez, aumenta la probabilidad de soledad. La calidad de la relación en pareja también influye.

Formas de convivencia en el hogar:

Quienes viven solos o solas sienten más soledad que quienes viven acompañadas, pero el tipo de compañía influye.

Situación económica:

Quienes tienen menos recursos económicos son más vulnerables a la soledad.

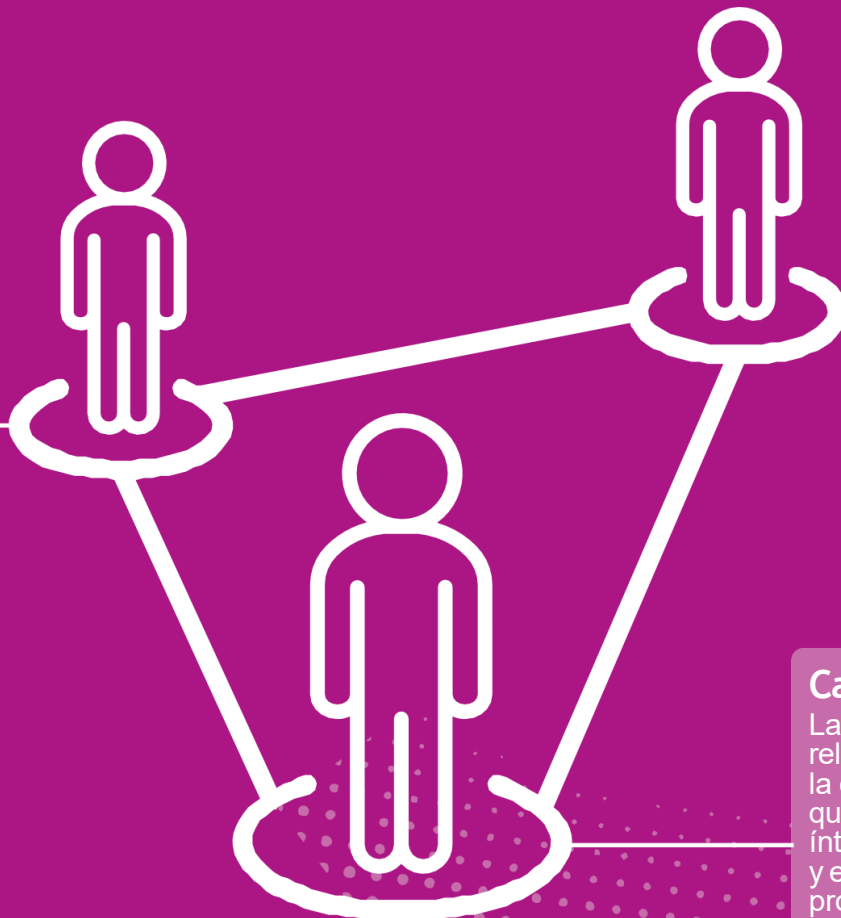




Factores que caracterizan las relaciones interpersonales

Tamaño de la red:

A mayor red social, generalmente menos soledad, aunque una red grande no garantiza protección. La soledad y el tamaño de la red parecen influirse mutuamente.



Frecuencia de contacto:

A mayor frecuencia de socialización, menor soledad. La satisfacción con la frecuencia de contacto también juega un papel importante.

Calidad de las relaciones:

La calidad emocional de las relaciones es más relevante que la cantidad de personas con las que se interactúa. Relaciones íntimas, basadas en la confianza y el respeto, son factores protectores frente a la soledad.



Factores que comunitarios

El entorno comunitario juega un rol importante en la experiencia de la soledad.

La disposición del vecindario, la accesibilidad a los servicios, y los espacios verdes influyen en las oportunidades para socializar.

Acceso a servicios y espacios públicos:

La cercanía a instalaciones para socializar y zonas verdes reduce la soledad, especialmente en personas mayores.



Densidad poblacional y urbanización:

No existe un consenso sobre la relación entre la densidad poblacional y la soledad, aunque algunos estudios sugieren que la soledad aumenta en áreas muy urbanizadas o con baja densidad de población.



Factores sociales

Los **factores sociales y económicos**, como las políticas y regulaciones, y los aspectos culturales, como las creencias, valores y normas sociales, juegan un papel importante.

La **cultura** afecta profundamente la percepción de la soledad, ya que las expectativas sobre las relaciones sociales varían según las normas culturales.



Factores individuales

- **Edad:** Aunque la soledad se asocia con la vejez, su presencia está más relacionada con eventos vitales como la viudez o la pérdida de salud, no con la edad en sí misma. También surge en la adolescencia y adultez temprana, vinculada a la propia naturaleza de la edad, eventos vitales relacionados con la conformación de la red o problemas estructurales como la pobreza.
- **Sexo:** Las mujeres suelen presentar una mayor prevalencia de soledad, aunque las diferencias entre géneros son matizadas por factores sociales y emocionales. La probabilidad de enviudar o tener problemas de salud son factores de riesgo de soledad y se producen de forma más habitual en ellas. También los hombres suelen ser más reacios a reconocer que se sienten solos que las mujeres. Las orientaciones sexuales disidentes también perciben mayor soledad.

Factores individuales

- **Migración:** Las personas migrantes enfrentan mayores niveles de soledad, principalmente por barreras lingüísticas, culturales y sociales, que puede dificultar la convivencia y la formación de una red en el lugar de destino, algunos de ellos constituyen barreras estructurales.
- **Situación económica:** Las personas con menos recursos económicos son más vulnerables a la soledad, ya que tienen menos capacidad para participar en actividades sociales que les permitan establecer conexiones significativas. También influyen las barreras estructurales que generan desigualdades.

Factores individuales

- **Estado civil:** La falta de pareja, especialmente tras la viudez, aumenta la probabilidad de soledad. Sin embargo, la calidad de la relación en pareja también influye: una pareja sin apoyo emocional puede generar soledad a pesar de la convivencia.
- **Formas de convivencia en el hogar:** Quienes viven solos o solas sienten más soledad que quienes viven acompañadas, pero no cualquier compañía ayuda, especialmente cuando no es una elección voluntaria.

Factores relacionales

- **Tamaño de la red:** A mayor red social, generalmente se experimenta menos soledad, aunque una red grande no garantiza protección, especialmente en personas mayores. La soledad y el tamaño de la red parecen influirse mutuamente.
- **Frecuencia de contacto:** A mayor frecuencia de socialización, menor soledad. Sin embargo, la naturaleza de los vínculos (amistades vs. familia) y la satisfacción con la frecuencia de contacto también juegan un papel importante.
- **Calidad de las relaciones:** La calidad emocional de las relaciones es más relevante que la cantidad de personas con las que se interactúa. Relaciones íntimas, basadas en la confianza y el respeto, son factores protectores frente a la soledad.

Factores comunitarios

- **Acceso a servicios y espacios públicos:** La cercanía a instalaciones para socializar y zonas verdes reduce la soledad, especialmente en personas mayores.
- **Densidad poblacional y urbanización:** No existe un consenso sobre la relación entre la densidad poblacional y la soledad, aunque algunos estudios sugieren que la soledad aumenta en áreas muy urbanizadas o con baja densidad de población.

Presentación de las entidades y diagnóstico



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Presentación de las entidades y diagnóstico

- Presento el trabajo o la previsión de trabajo en torno a diagnóstico de la situación
 - ¿Cómo lo hago o lo voy a hacer?
 - ¿Qué elementos tengo en cuenta?
 - ¿Qué preguntas/actividades han funcionado?
 - ¿Dónde identifico los retos o dificultades?

ADEMBI



Qué van a medir:

- Saludo
- Educación
- Hogar
- Situación económica, situación laboral
- Soledad objetiva/subjetiva
- Discapacidad: barreras físicas, cognitivas...
- Estigma

Cómo:

Escucha activa: encuestas, entrevistas, grupos focales

Preguntando de diferentes maneras

Cuidando espacios seguros

Agintzari



Auzosare

Qué

Es una herramienta a disposición de la administración local (Servicios Sociales Municipales) que tiene como objetivo orientar estrategias de prevención y detección de la fragilidad social.

El sistema permite cumplir con cuatro objetivos:

- (Pre)detectar y categorizar posibles situaciones de fragilidad social en personas mayores, facilitando la labor preventiva.
- Consultar y gestionar de forma fácil y rápida información detallada sobre la situación de las personas con las que se trabaja desde los servicios sociales.
- Tener disponible un diagnóstico cuantitativo actualizado de la situación de las personas mayores del municipio en base a edad, sexo, unidades convivenciales, cercanía de recursos... que son factores que inciden en la fragilidad social de las mismas.
- Recibir y procesar información, aportada por las personas de la comunidad que colaboran con el programa, sobre cambios significativos en las personas destinatarias.

Agintzari

Cómo

- Combina tecnología, análisis de la realidad, activación comunitaria y acompañamiento socio-educativo para mejorar la calidad de vida de las personas en situación de fragilidad social.
- Sistema tecnológico: padrón, catastro... [25 indicadores](#)
- Todo ello desde un enfoque preventivo, de detección precoz y anticipación.

Aldarte



Qué

Su diagnóstico quiere visibilizar situaciones que no son visibles hoy en día:

- Diversidad sexual y de género
- Discriminación y LGTBIfobia

Lo que no se ve no existe

Quieren identificar **qué** cambios se pueden/quieren generar

Cómo

Cuestionarios, entrevistas personales y espacios grupales

Bidegintza



Qué:

Factores individuales

Factores comunitarios:

Participación

Necesidades de la comunidad

Vínculos con la comunidad: qué acerca, qué aleja

Para fomentar la participación y fortalecer los espacios, estructuras y acciones que hay en la comunidad

Cómo:

En un principio con escalas

En diferentes espacios de la comunidad, donde cada persona se sienta más cómoda

Con preguntas directas e indirectas

En los propios portales, con administradoras de fincas...

Ajustado a la realidad (barrio sin comercios)

CECOBI

Qué:

Detección de necesidades de mujeres, en su mayoría migradas, emprendedoras o responsables de comercios

Comercio sin relevo



Cómo:

Acciones de sensibilización

Acciones de formación

Médicos del mundo



Qué:

Un análisis de la situación de soledad de las mujeres
en situación de prostitución
Mirada intergeneracional
Red comunitaria

Cómo:

Grupo motor con Universidad de Deusto y Ikuspegi
Talleres grupales mensuales
Espacios/sesiones individuales

Moviéndote



Cómo:

Grupo motor: asociación de diferentes colectivos
Mapeo del municipio (diversidad de barrios) : asociativo, comercio
Sensibilización (podcast, vídeos ...) para mostrar relatos diferenciados, potenciar el protagonismo y la formación

Qué:

Indicadores cuantitativos
Indicadores cualitativos

Dificultades/retos:

Diversidad de colectivos

Zabaltzen



Qué:

Cómo incorporar las soledades en los espacios que ya tenemos

Quiénes pueden ser agentes de identificación, qué necesitan para realizar esta identificación

Qué agentes comunitarios pueden ser agentes de identificación

Cómo:

Aprovechando los espacios en los que participamos tanto institucionales como mesas de trabajo y participación.

Zubietxe



Qué:

Datos

Identificación de la realidad social: grupos vecinales, comercio

Cómo tejer redes, vincular espacios

Cómo:

Con el apoyo de civersity de la EHU

Trabajo con grupos diferenciados, algunos organizados

Cercanía, confianza, tejiendo redes

Trabajo en grupo: puesta en común



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Información recogida

Qué

Datos individuales: salud, discapacidad percibida, dependencia, orientación sexual

Contexto: accesibilidad real (física y emocional), contexto sociocomunitario, perfiles del barrio

Situación de fragilidad física y social (indicadores para actuar antes)

Soledad como momento de incertidumbre

Temporalidad de la soledad

Participación

Interseccionalidad: migración, LGTBIQ+, funcionalidad, edad

Itinerario comunitario, red de apoyo

Información recogida

Cómo

- La importancia de agentes relevantes del entorno. Coordinarse con asociaciones, comercios... aliados comunitarios. Aprovechar para potenciar vecindario
- Incorporar espacios formales
- Espacios grupales
- La importancia de acercarse a quienes queremos que participen en las encuestas. Generar espacios seguros, de confianza. La importancia del boca a boca. Importante el modo de acercarse
- Hacer uso de los espacios públicos
- Tecnología como aliada
- Preguntas directas e indirectas

Información recogida

Cómo

- Grupo motor con entidades
- Distintas metodologías para distintos espacios
- Establecer conexiones entre entidades para provechar la interseccionalidad

Información recogida

Algunas pistas más

- Importancia de la prevención
- Aprovechar la experiencia y los datos para visibilizar (resultados, colectivos, situaciones...), cambiar miradas
- Aprovechar la info para acciones de sensibilización (romper estereotipos) y formación: comunidad, profesionales
- Rescatar el valor de lo próximo
- Invitación a reinventarse: comunidad, comercio, apoyo institucional, diagnóstico, conexiones
- Incidencia para cambio en políticas públicas
- Generación de confianza y vínculos

Próxima reunión: junio 2026



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Eskerrik asko!

