



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

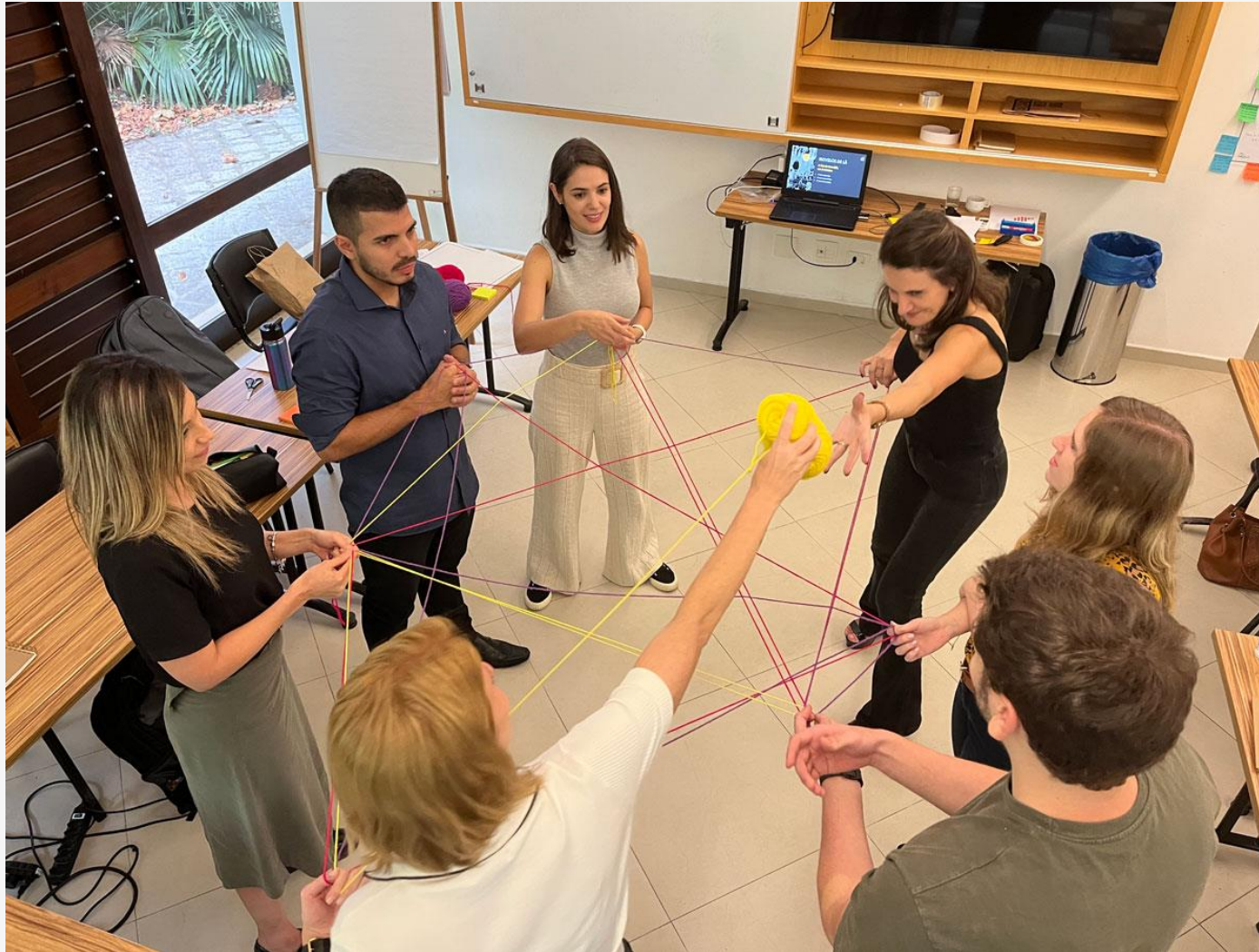
Presentaciones



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



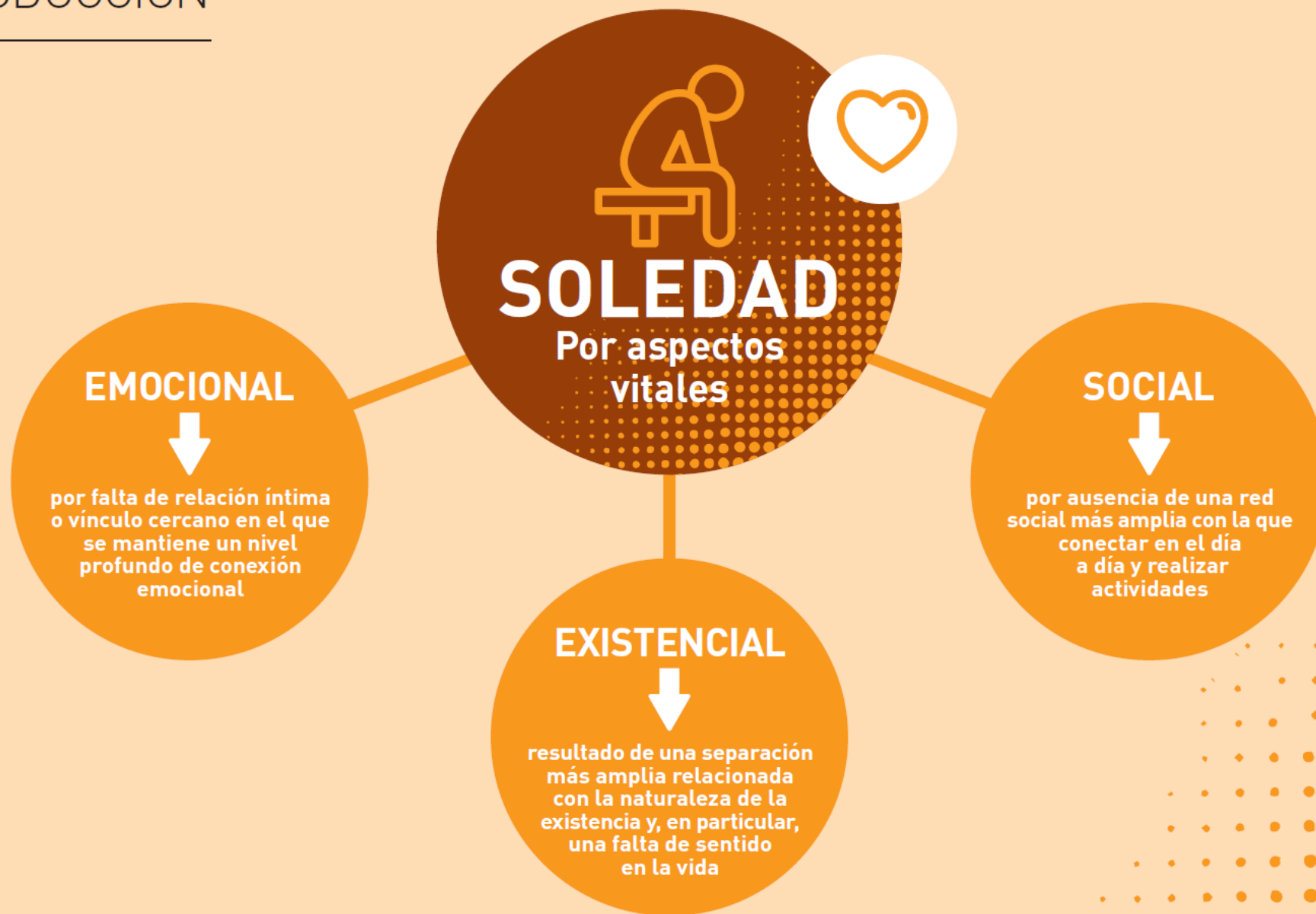
La riqueza del lenguaje y el reto de los significados

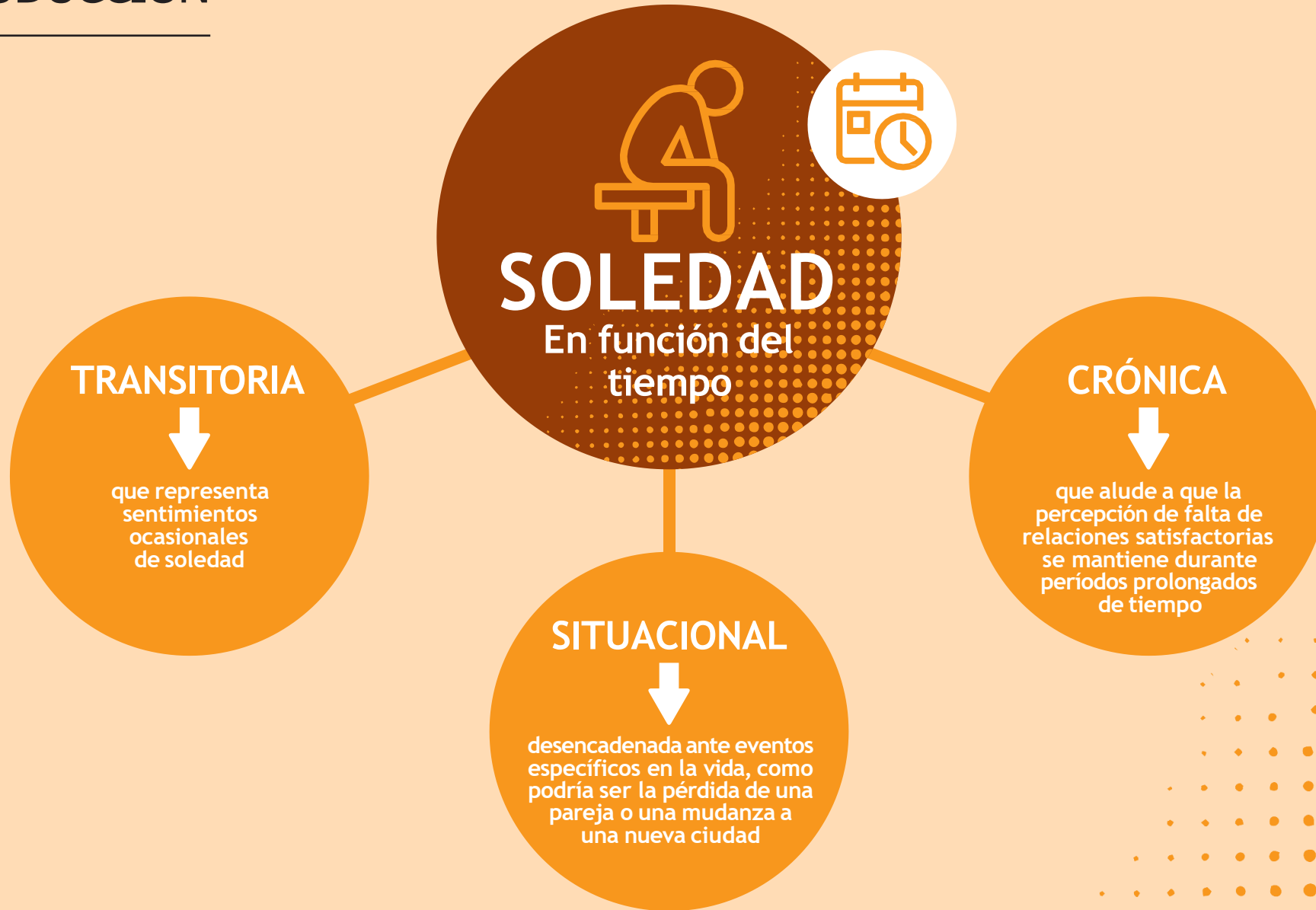
La soledad es un fenómeno complejo que varía tanto en su naturaleza como en su interpretación, con diversas clasificaciones y definiciones.

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.

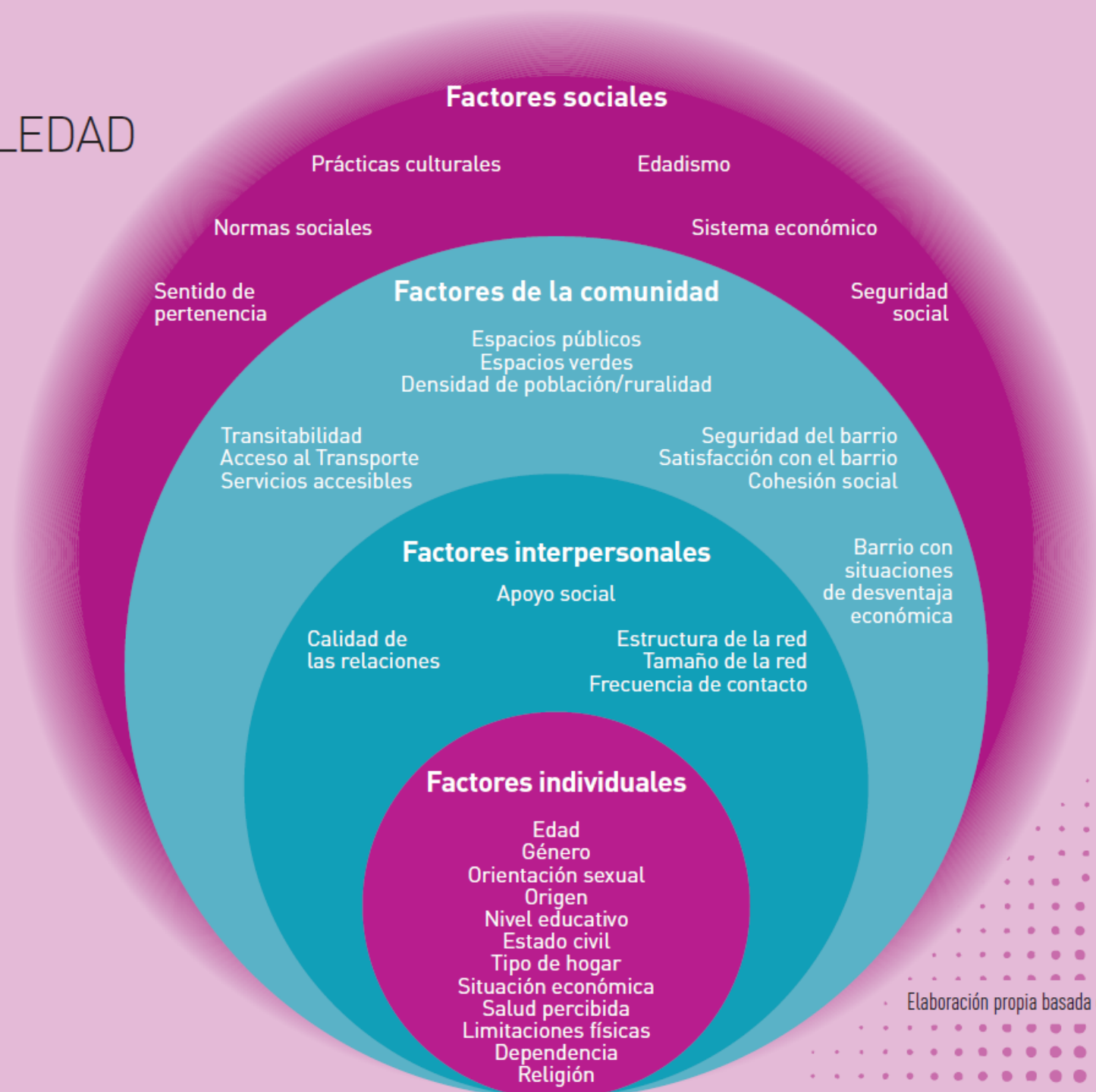
Los resultados apuntan a que la soledad se presenta a lo largo de la vida con un patrón en forma una U: la experiencia de soledad se presenta de forma más elevada en la adolescencia y juventud, así como en la vejez, disminuyendo en la adultez.

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.

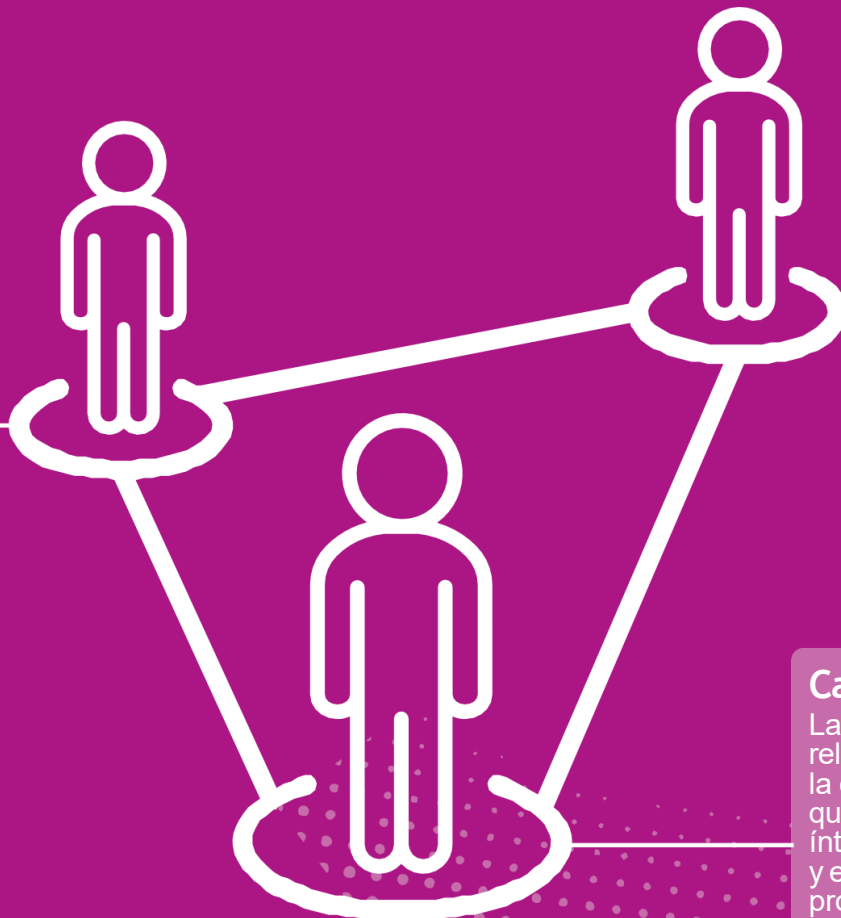




Factores que caracterizan las relaciones interpersonales

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.

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?



Inicio: Septiembre 2025

Fin: Diciembre 2026

Importe subvencionada: 29.389,79 €

Lugar: Bilbao

Entidad/es:



Esclerosis múltiple Bizkaia.

Adembi

ConectEM: Estrategias Participativas frente a la Soledad en EM

“Proyecto piloto de acción comunitaria e intergeneracional para prevenir la soledad en personas con EM, basado en metodologías participativas, alianzas con recursos del barrio y actividades adaptadas a la diversidad”

El proyecto aborda la soledad no deseada en personas con EM en Bizkaia experimentando con metodologías comunitarias innovadoras, mejorando así la detección y acompañamiento. Se generarán aprendizajes transferibles para la transformación social, promoviendo la integración social de personas con EM.

Innovar en la detección, análisis y acompañamiento

A través de un diagnóstico participativo, se identificarán las necesidades específicas del colectivo, para posteriormente implementar una experiencia piloto basada en la interacción comunitaria e intergeneracional. Esta iniciativa, pendiente de las conclusiones de la escucha activa y por tanto de su validación, contempla encuentros deportivos adaptados, proyectos de aprendizaje-servicio con centros educativos y talleres intergeneracionales con residencias de mayores en el entorno de Sarriko-Deusto.

Un equipo multidisciplinar de ADEMBI (terapeuta ocupacional, trabajadora social, integrador social y coordinadora de rehabilitación) facilitará la implementación y seguimiento. El proyecto busca generar aprendizajes transferibles y sentar las bases para un consorcio estable de prevención de la soledad en el territorio, promoviendo entornos más inclusivos donde las personas con EM fortalezcan sus vínculos sociales y sentido de pertenencia.



Inicio: Septiembre 2025

Fin: Julio 2027

Importe subvencionada: 49.897,7 €

Lugar: Bilbao

Entidad/es:



Agintzari

Txinparta Bizkaia Programa de Mentoría Social

El Programa Txinparta Bizkaia nace con el objetivo de combatir la soledad no deseada y la precariedad biopsicosocial mediante un modelo de mentoría social intergeneracional. Parte del reconocimiento de que muchas personas, especialmente jóvenes en situación de vulnerabilidad, enfrentan contextos de mal trato que afectan su autonomía y conexión relacional, generando sentimientos de soledad. A través de la creación de vínculos significativos con personas mentoras voluntarias, se busca reparar el daño relacional y fomentar la inclusión social.

El programa se desarrolla en seis fases: difusión, selección, formación, asignación, seguimiento y cierre. Se realiza una cuidadosa selección de personas mentoras en la comunidad y mentoradas (jóvenes atendidas/os por recursos de protección, municipales y/o forales, a la infancia/inclusión en el territorio de Bizkaia), garantizando la adecuación al perfil y necesidades del proceso. La formación de las personas mentoras incluye herramientas de comunicación, empatía y gestión emocional, fundamentales para establecer relaciones de confianza. La asignación se realiza de forma personalizada, y el acompañamiento técnico durante todo el proceso asegura la calidad del vínculo y previene situaciones de riesgo.

Mediante esta subvención se persigue consolidar y ampliar el impacto del programa, fortaleciendo la red de apoyo social y emocional para jóvenes en situación de vulnerabilidad en Bizkaia, para poder continuar generando oportunidades de conexión, crecimiento y bienestar para quienes más lo necesitan.



Inicio: Diciembre 2025

Fin: Junio 2027

Importe subvencionada: 43.242,34 €

Lugar: Bizkaia

Entidad/es:



ALDARTE

Soledades diversas. Estudio sobre las soledades en personas LGTBI desde una mirada interseccional.

El proyecto que se presenta tiene como objeto dar a conocer la realidad de las soledades en las personas LGTBI+ e impartir formación sobre la DSG y esta realidad como punto de partida para la prevención de la soledad. El proyecto conteniendo dos acciones principales:

- **Elaboración de un estudio** que analice la situación de las personas LGTBI+ en relación a las soledades. Se abordarán las causas, las dimensiones y la forma en que afecta la soledad a las personas LGTBI+ desde una perspectiva interseccional permitiendo dar a conocer la realidad de este colectivo priorizado.
- **Formación** consistente en la realización de 3 talleres en los que se abordará la temática objeto del proyecto (las soledades en las personas LGTBI+) en el marco más global de la diversidad sexual y de género, la interseccionalidad, la realidad del colectivo LGTBI+ y cualquier otra temática que contribuya a una mejor comprensión del colectivo priorizado. Esta formación va dirigida a instituciones, organizaciones y entidades del tercer sector y personas y colectivo LGTBI+.

Bidegintza



Inicio: Noviembre 2025

Fin: Noviembre 2027

Importe subvencionada: 100.000 €

Lugar: Bilbao

Entidad/es:



Bidegintza Cooperativa de
Iniciativa Social

ATXURI SARETZEN

“Atxuri Saretzen” es una iniciativa comunitaria impulsada por Bidegintza Cooperativa de Iniciativa Social en el Distrito 5 de Bilbao, con foco en el barrio de Atxuri (calles Atxuri, Encarnación, Ollerías Altas y Bajas, y República de Begoña). El proyecto busca prevenir y reducir la soledad no deseada mediante un enfoque integral de desarrollo comunitario basado en la proximidad y la participación vecinal. La propuesta parte de una doble mirada: atender a personas en situación de vulnerabilidad y aislamiento social, e identificar y activar las capacidades colectivas ya existentes. A través de una intervención progresiva en portales y calles del barrio, se generarán espacios de relación, apoyo mutuo y corresponsabilidad vecinal, con atención a personas mayores (especialmente quienes viven solas), familias monoparentales sin red y personas en situación de vulnerabilidad social.

El proyecto se articula en seis fases interconectadas: puesta en marcha, sensibilización, acercamiento, diagnóstico participativo, diseño y planificación compartida, implementación, y evaluación y cierre; e incorpora diferentes metodologías como entrevistas puerta a puerta, mapas de fortalezas, rincones de encuentro y la figura de “bozeramaile” vecinal. El objetivo es fortalecer vínculos, promover la participación y contribuir a la cohesión social desde una lógica pública-comunitaria, en sintonía con los principios de la estrategia BizkaiSare 2030.

CECOBI



Médicos del mundo



Inicio: Diciembre 2025

Fin: Diciembre 2026

Importe subvencionada: 48.922,69 €

Lugar: Bilbao

Entidad/es:



Médicos del Mundo Euskadi

RECREA: Red para la Creación de Encuentros y relaciones Afectivas

Este proyecto transversal se enmarca en una Investigación Acción Participativa (IAP) centrada en mujeres migradas en situación de prostitución del territorio de Bizkaia, con la participación de Ikuspegi y la Universidad de Deusto. Para su desarrollo se plantea: (1) la elaboración de un diagnóstico participativo sobre la soledad real y percibida de estas mujeres y (2) la implementación de un plan de acción basado en diversas actividades y diseñado junto a las participantes, orientado a impactar favorablemente en el sentimiento de aislamiento social no deseado y a fortalecer redes comunitarias.

Esta Investigación Acción Participativa, consta de las siguientes fases: diagnóstico de necesidades, diseño del plan de acción según necesidades detectadas, implementación de éste, evaluación/propuestas finales. La última fase es la creación de un informe final que estudia toda la información recogida durante la duración del proyecto, aprendizajes y reflexiones; este será empleado para acciones de sensibilización.

Todas las actividades propuestas se desarrollan en un entorno seguro que promueve vínculos, autoestima y sentido de pertenencia. De forma transversal, se llevará a cabo un acompañamiento psicológico individual y grupal respondiendo a necesidades emocionales detectadas siendo una parte esencial del proceso de reparación y fortalecimiento personal, así como apoyo en el tejido de nuevas redes.

Moviéndote



Inicio: Diciembre 2025

Fin: Marzo 2027

Importe subvencionada: 90.000 €

Lugar: Bizkaia

Entidad/es:



ASOC MOVIENDOTE POR LA
INTEGRACION Y LA
PARTICIPACION CIUDADANA

VecinDIARIO: El vecindario como herramienta de dinamización comunitaria contra la Soledad No Deseada

VecinDIARIO es una iniciativa de dinamización comunitaria diseñada para abordar la soledad no deseada desde un enfoque estructural, colectivo e inclusivo. Su objetivo es reactivar el valor relacional del vecindario como red de apoyo sostenible, promoviendo la generación de vínculos significativos entre personas diversas. A través de metodologías participativas, intergeneracionales, presenciales y digitales, buscamos prevenir y reducir la soledad no deseada desde la proximidad, la escucha activa y la cooperación ciudadana.

A diferencia de los enfoques tradicionales centrados únicamente en personas mayores, VecinDIARIO se dirige también a jóvenes (18-30 años), personas migradas recién llegadas sin red de apoyo en la sociedad de acogida, personas LGTBIQ+ y otros colectivos invisibilizados que sufren soledad desde realidades de exclusión, priorizando una mirada interseccional que nos permita reconocer cómo se entrecruzan factores como género, origen, edad, diversidad funcional o situación socioeconómica en la vivencia de la soledad.

Para ello, el proyecto se va a desplegar en torno a tres ejes: (1) diagnóstico participativo (mapas afectivos, entrevistas, cartografías sociales) (2) creación de espacios de relación transformadores (microeventos, talleres de intercambio, crónicas vecinales) y (3) evaluación participativa y sistematización para su escalabilidad y sostenibilidad. Todo ello articulado desde una gobernanza comunitaria que refuerce el protagonismo de las personas en el diseño y evolución del proyecto.

Zabaltzen

Inicio: Diciembre 2025

Fin: Noviembre 2027

Importe subvencionada: 99.877,32 €

Lugar: Durangaldea

Entidad/es:



ZABALTZEN-SARTU KOOP.
ELKARKIDE ETA GIZARTE
EKIMENEOA

Proyecto EHUNTZE-Tejiendo Vínculos

Este proyecto busca generar espacios de encuentro, reconocimiento y participación que favorezcan el sentido de pertenencia, combatan la soledad no deseada y promuevan relaciones significativas entre personas y comunidades diversas. Para ello pondremos especial atención en las personas en situación de soledad no deseada que están en situación de vulnerabilidad, y en las asociaciones que forman parte del tejido social y que son potencialmente cercanas a detectar y dar respuesta a estas situaciones. También contaremos con la colaboración de diversos sistemas como servicios sociales, salud mental, empleo, etc.

Para ello pondremos en marcha diversas actividades distribuidas a lo largo de todo el proceso, que actúen sobre tres niveles de prevención (primaria, secundaria y terciaria). Dando especial importancia a la colaboración comunitaria para la detección de personas, diseño de los espacios de encuentro, formación, atención y en el desarrollo de actividades comunitarias y agradables que respondan a esa situación de forma colectiva.

Zubietxe



Trabajo en grupo



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Trabajo en grupo

- ¿Qué conexiones reconocemos entre las diferentes experiencias?
- ¿Encontramos algunos elementos que todas podemos incorporar en nuestro diagnóstico?
- ¿Reconocemos algunas pistas que nos pueden ayudar a la hora de realizar el diagnóstico?
- ¿Sería interesante dar seguimiento a unos indicadores concretos?

¿Reunión para compartir la práctica?



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad