



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: acompañamiento
3. Presentación de los proyectos desde el enfoque de acompañamiento
4. Trabajo en grupo
5. Continuidad del trabajo

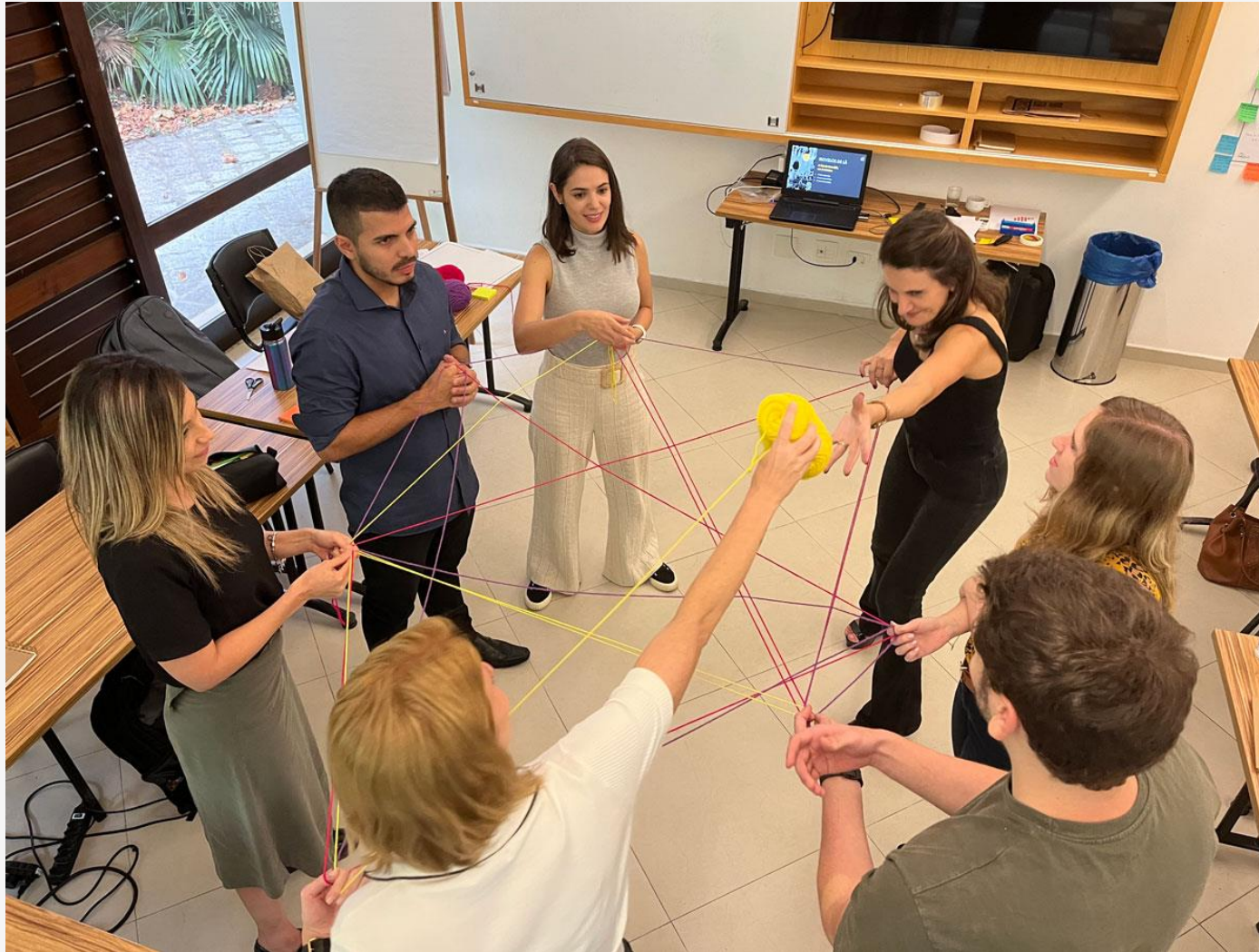
Presentaciones



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Presentaciones



Presentación del tema: acompañando 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



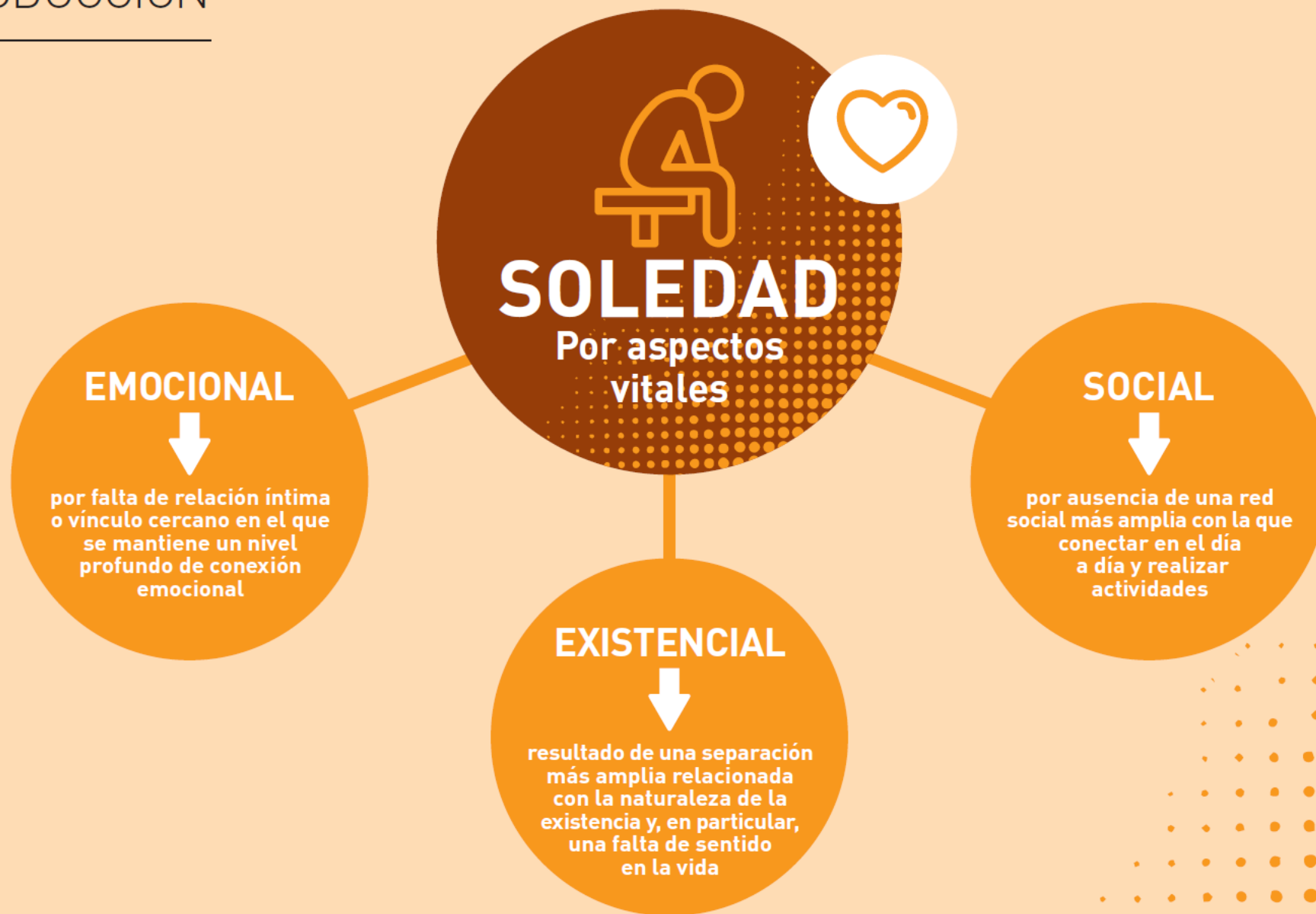
La riqueza del lenguaje y el reto de los significados

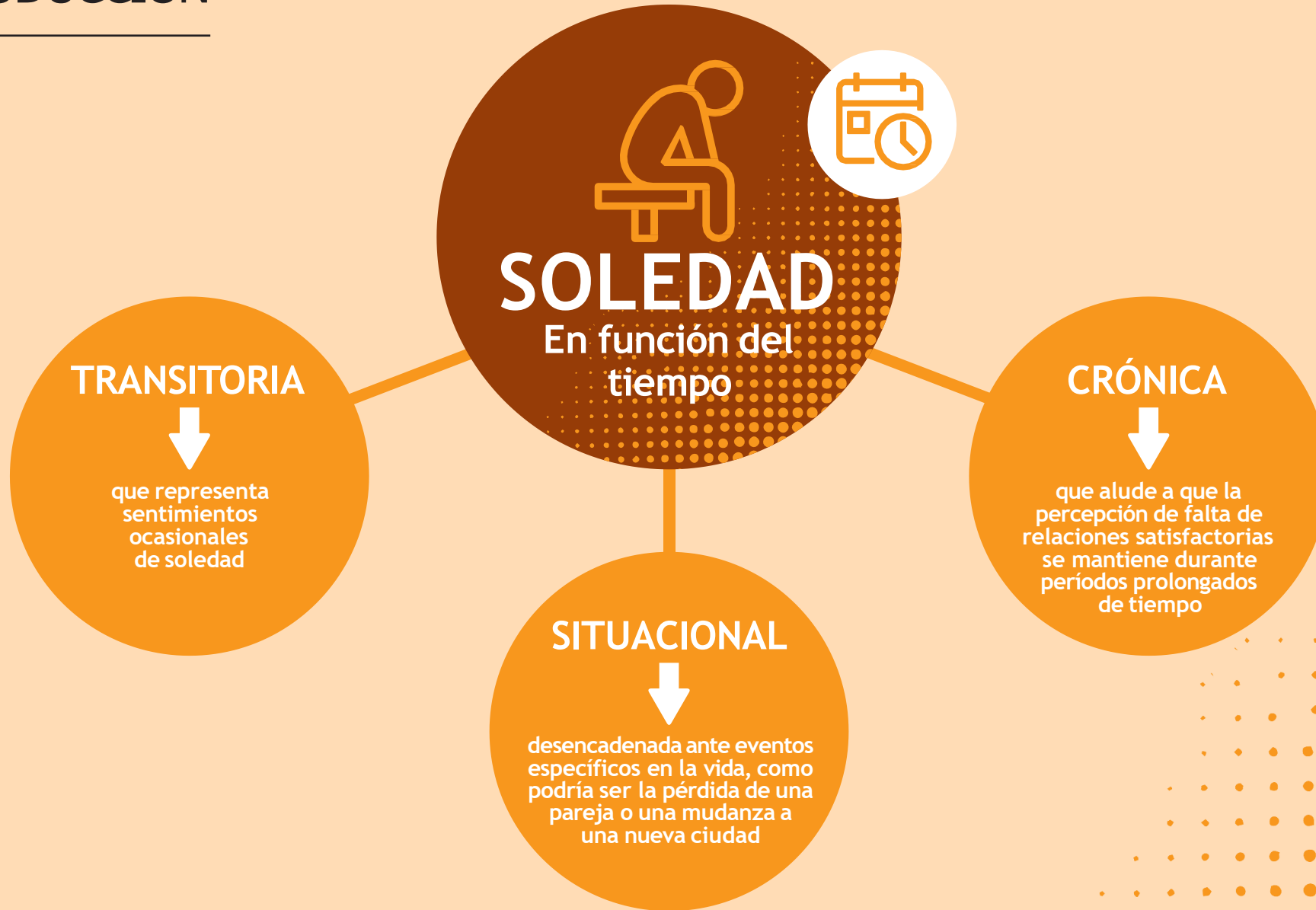
La soledad es un fenómeno complejo que varía tanto en su naturaleza como en su interpretación, con diversas clasificaciones y definiciones.

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.

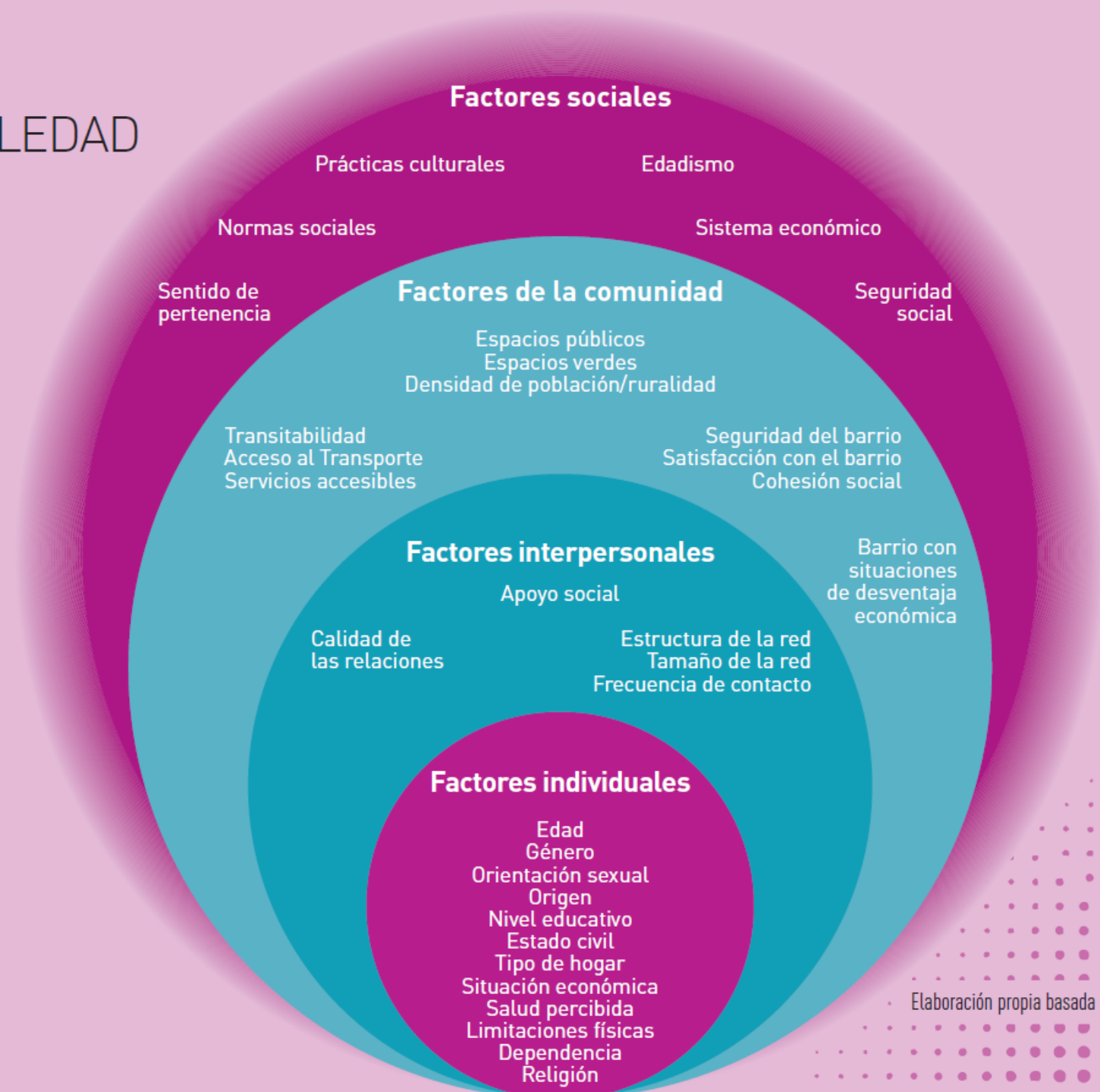
Los resultados apuntan a que la soledad se presenta a lo largo de la vida con un patrón en forma una U: la experiencia de soledad se presenta de forma más elevada en la adolescencia y juventud, así como en la vejez, disminuyendo en la adultez.

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.

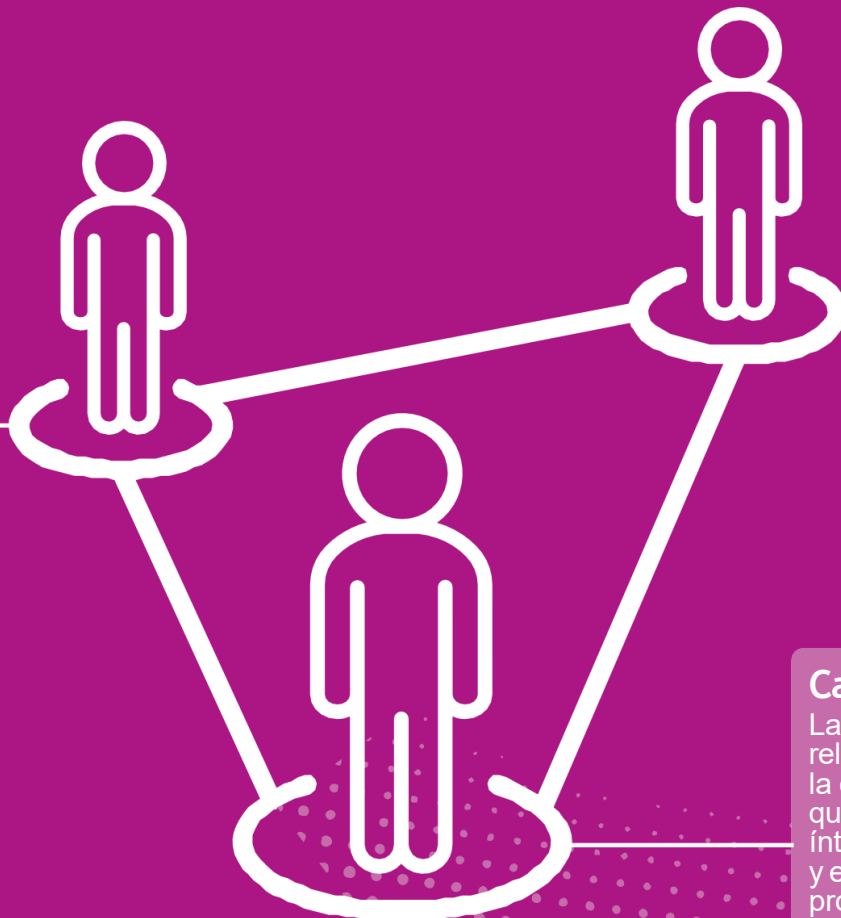




Factores que caracterizan las relaciones interpersonales

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.



Presentación de las entidades y acompañamiento



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad

Caritas



Desde **Caritas** se presenta el trabajo en el área de mayores. Algunas ideas clave

- El trabajo con personas voluntarias, del propio entorno comunitario que fomenta la creación de vínculos.
- Las actividades son una excusa para activar relaciones y conexiones en lo comunitario, en la vida cotidiana.
- Destaca la soledad de las personas que están acompañadas, “no solo lo que se ve”.

Acompañamiento:

- Se acompaña a personas mayores: en piso y en residencia
- Se plantean la importancia de la calidad de relaciones porque hay veces que se percibe relaciones mediadas por compromiso laboral y familiar. Es decir, se atiende tanto a personas sin red como a personas con red que también pueden sentir soledad.
- La estrategia es una persona y una persona voluntaria, en reciprocidad
 - Compartir tiempo
 - Un día a la semana, dos horas
 - Experiencias de largo recorrido, hasta el final de vida

Caritas



Acompañamiento:

- El acompañamiento en domicilio es cada vez más difícil. Juegan en ello el estigma, la identidad.
- Aumenta el acompañamiento en residencias.
- Además, han desarrollado Bizi Bete para generar actividades que posibiliten la relación con la comunidad, con el acompañamiento y para prevenir futura soledad.
- Otro acompañamiento que se realiza desde Caritas es telefónico (una o dos llamadas a la semana) entre personas que no se conocen pero que pueden pasar luego a tener encuentros presenciales.
- Además, han desarrollado los cafés como espacio de detección.
- El proceso de acompañamiento consiste en escuchar, acompañar, participar en actividades de la comunidad.
- En este acompañamiento las personas voluntarias funcionan como conectores, como antenas, siempre desde el enfoque de derechos.
- Claramente es también clave el rol de las y los profesionales que acompañan al voluntariado.

Cruz Roja



En Cruz Roja llevan años desarrollando el programa Pausoka de acompañamiento a personas en situación vulnerable.

Se realiza acompañamiento en domicilio y se les ofrece otras posibilidades de participación, de animación socio cultural (gimnasia, punto...)

Uno de los objetivos es llevar a gente a las actividades para hacer comunidad y generar vínculos.

Desde 2014, desarrollan el programa Enrédate en el que hacen uso también de las tecnologías como herramientas para propiciar la interacción. Para ello, han desarrollado formación con las personas para utilizar los dispositivos (Tablet (video llamadas), móvil, ordenador...). Realizan llamadas con vídeo y hay un seguimiento de proximidad, para dar continuidad al trabajo con personas voluntarias o con quienes reciben las llamadas.

Estas actividades las combinan con un acompañamiento presencial. Y con la invitación a participar en otro tipo de actividades: ocio, salidas...

Etorkintza



Las acciones y líneas de atención están destinadas a personas que se encuentra en situación de riesgo, con problemas de adicción, salud mental y exclusión social o población general susceptible de tener comportamientos de riesgo.

El programa ERDU cuenta con unidades móviles que atienden a personas en ámbitos dispersos e intenta ponerles en conexión con diferentes servicios.

Realizan un trabajo de prevención con jóvenes identificando factores de riesgo, sintomatología y ahí detectan soledad no deseada sin saber si es causa, síntoma o resultado.

Trabajan en centros educativos realizando asesoramiento y valoración. Señalan que son necesarias figuras educativas en los centros para trabajo tanto individual como de carácter grupal en el aula (lesiones, dependencias, abuso nuevas tecnologías...).

Destacan la importancia de la detección previa y la necesidad de talleres de prevención de la soledad y gestión emocional. Y el trabajo en red.

Esku hutsik



Esku Hutsik es una asociación sin ánimo de lucro creada en 2021 por madres y padres cuyo fin es dar apoyo a las familias que han vivido o están viviendo un duelo por la muerte gestacional, perinatal o neonatal de un o una hija.

Trabajan en dar a conocer estas situaciones y acompañar el duelo.

Tienen grupos de duelo, acompañados por una psicóloga.

Cuentan con la figura de madrinas y padrinos: se trata de personas voluntarias que reciben formación y acompañamiento para acompañar a personas que han vivido una experiencia similar a la suya.

También cuentan con espacios de encuentro en los que, además colaboran en la elaboración y preparación de arrullos para el bebé.

Su reto es que se visibilice esta realidad.

Gaztaroa Sartu

Gaztaroa Sartu cuenta con Gure Toki, un espacio para personas adultas (media de 50 años) que se encuentran en situación de desprotección y en el que se les ofrece una atención socioeducativa personalizada.



Se trata de personas a las que se les ofrece la posibilidad de satisfacer sus necesidades básicas, así como abordar su aislamiento social.

Se les ofertan talleres como excusa para fortalecer relaciones. Se trata de talleres socioeducativos, café, juegos de mesa... Un espacio seguro en los que van desarrollando vínculos con otras personas y, a veces, quedan fuera del taller.

Entre el colectivo con el que trabajan hay muchos hombres y se les está ofreciendo en la actualidad un taller de autoconocimiento que ha tenido buena acogida.

Lagungo



Lagungo surge en el 93 para la atención emocional y relacional. Se basa en un modelo de intervención terapéutica.

En su momento generaron espacios de ayuda ante la soledad: por pérdida, duelo, soledad no deseada, proceso migratorio, cuidados... en diferentes pueblos, en la actualidad existe el de Bilbao. En él se ofrece: atención presencial, telefónica y vídeo llamada a 10 personas con la colaboración de 5 personas voluntarias.

Ellas ofrecen un espacio individual con 24 sesiones semanales/quincenales, dependiendo de la situación de las personas. Pueden ser jóvenes, adolescentes,,,

También cuentan con espacios de encuentro con personas voluntarias que cuentan con formación y una supervisión mensual.

Están trabajando también en un espacio de expresión emocional para hombres, es un espacio de encuentro, protegido...

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 acompañamiento?
- ¿Reconocemos algunas pistas que nos pueden ayudar a la hora de realizar el acompañamiento?
- ¿Sería interesante dar seguimiento a unos indicadores concretos?

Trabajo en grupo

- Se destaca la importancia del voluntariado para muchos de los acompañamientos. Se percibe un cambio en las personas voluntarias, quizá más profesionalizado ahora, con menos fidelidad, pero también hay jóvenes que quieren desarrollar su experiencia profesional.
- Se destaca también la necesidad de profesionales que puedan estar acompañando a las personas y al voluntariado.
- La necesidad de la escucha para generar vínculos.
- La importancia de generar sinergias.

¿Reunión para compartir la práctica?



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad