



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

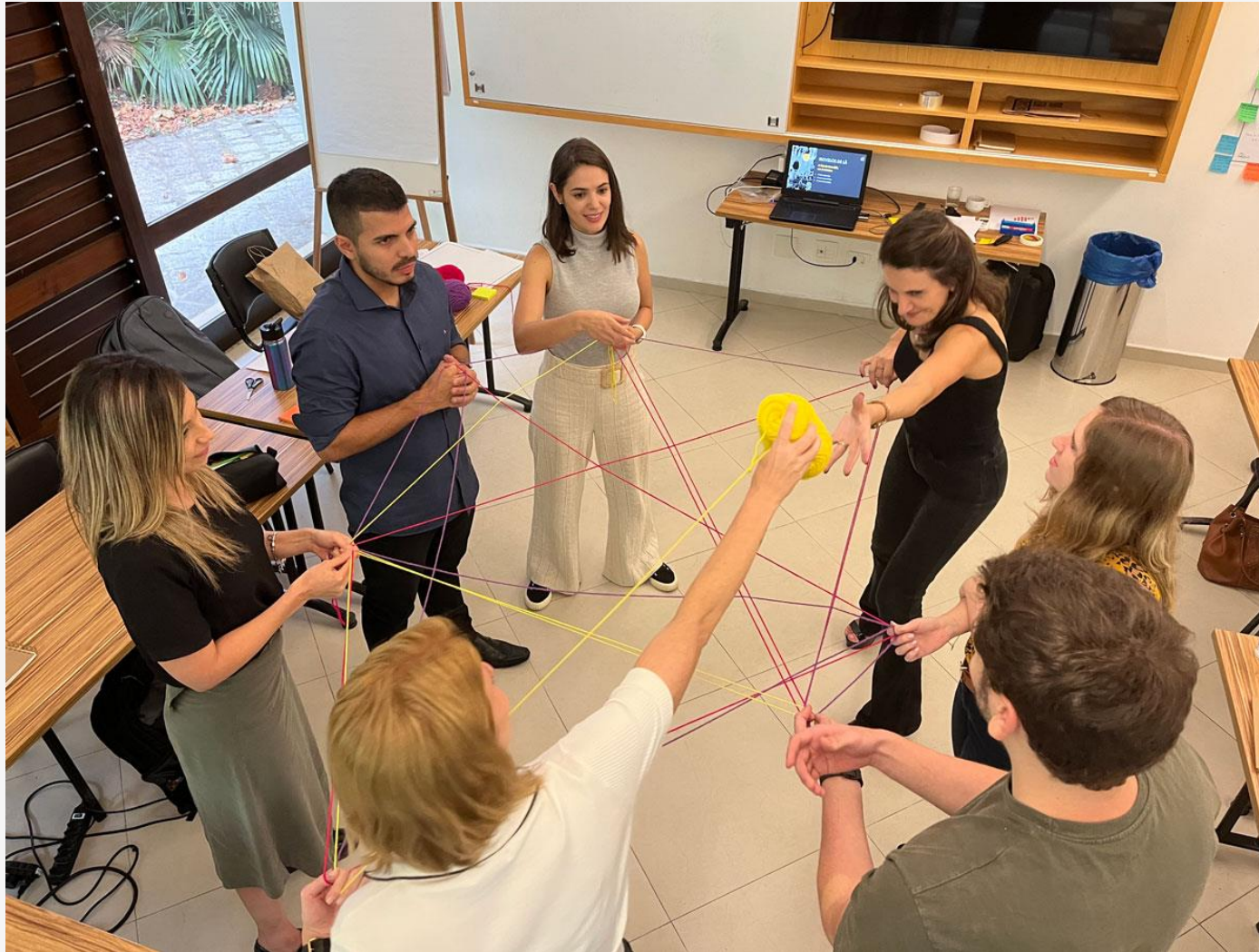
Presentaciones



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



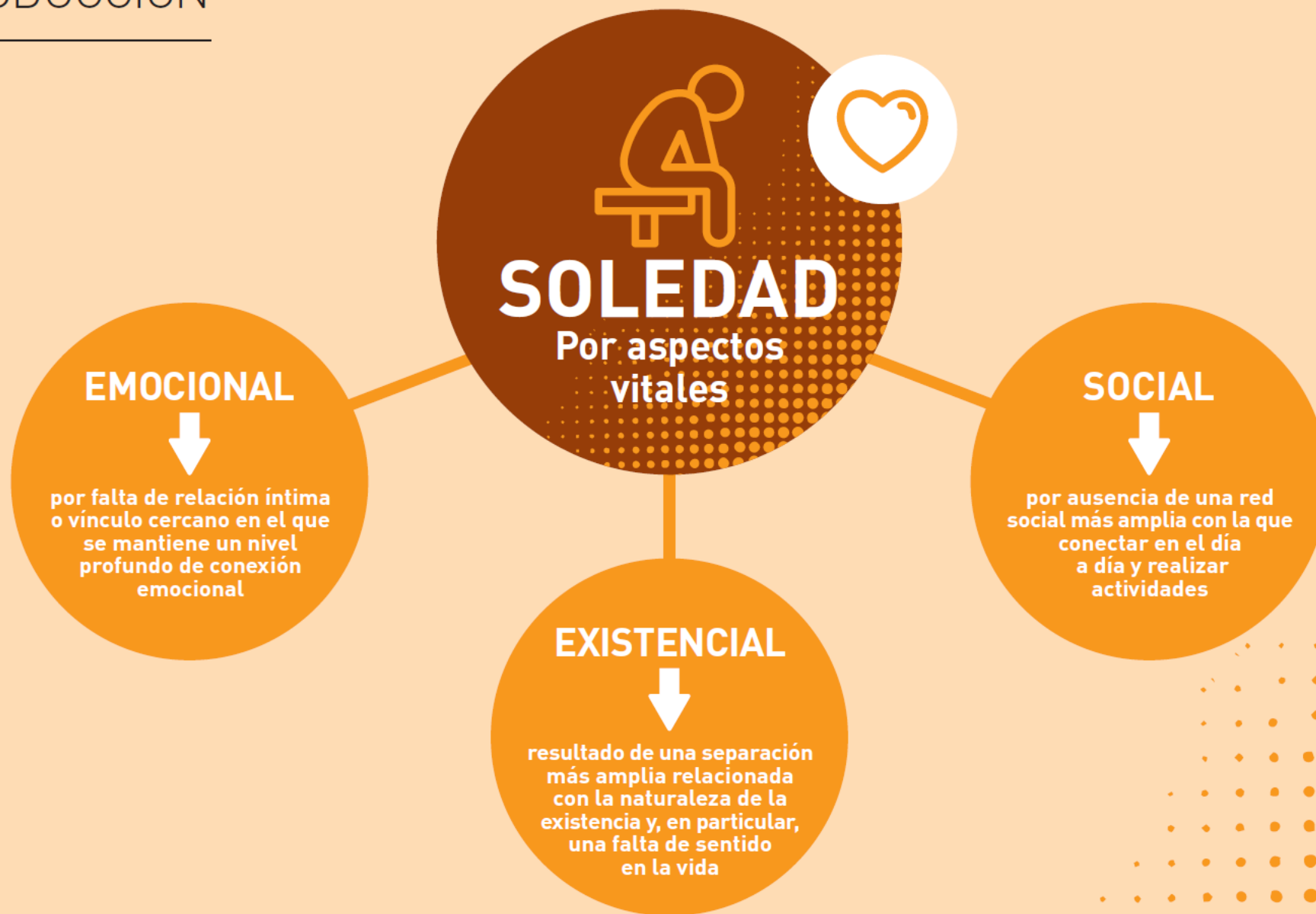
La riqueza del lenguaje y el reto de los significados

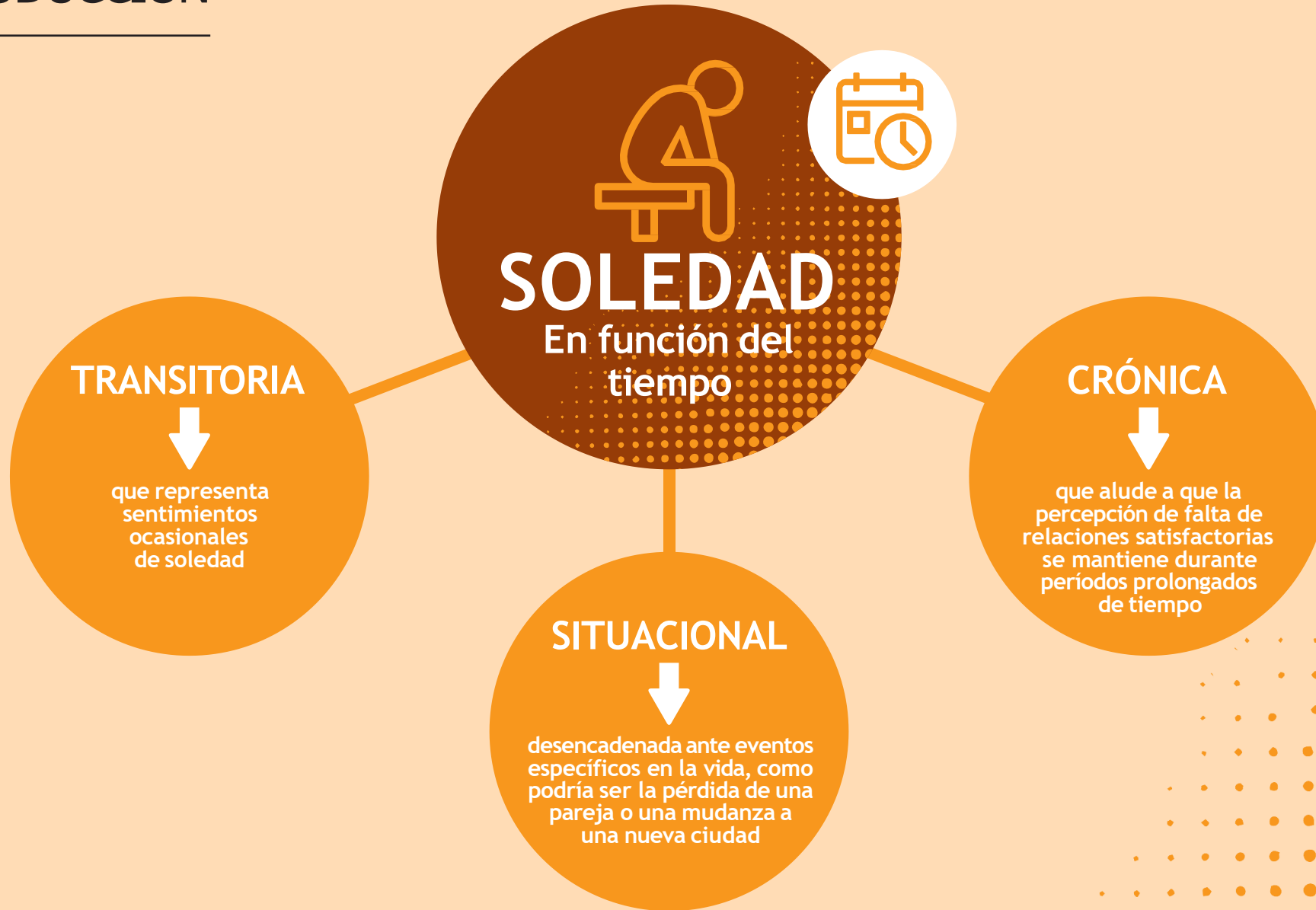
La soledad es un fenómeno complejo que varía tanto en su naturaleza como en su interpretación, con diversas clasificaciones y definiciones.

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.

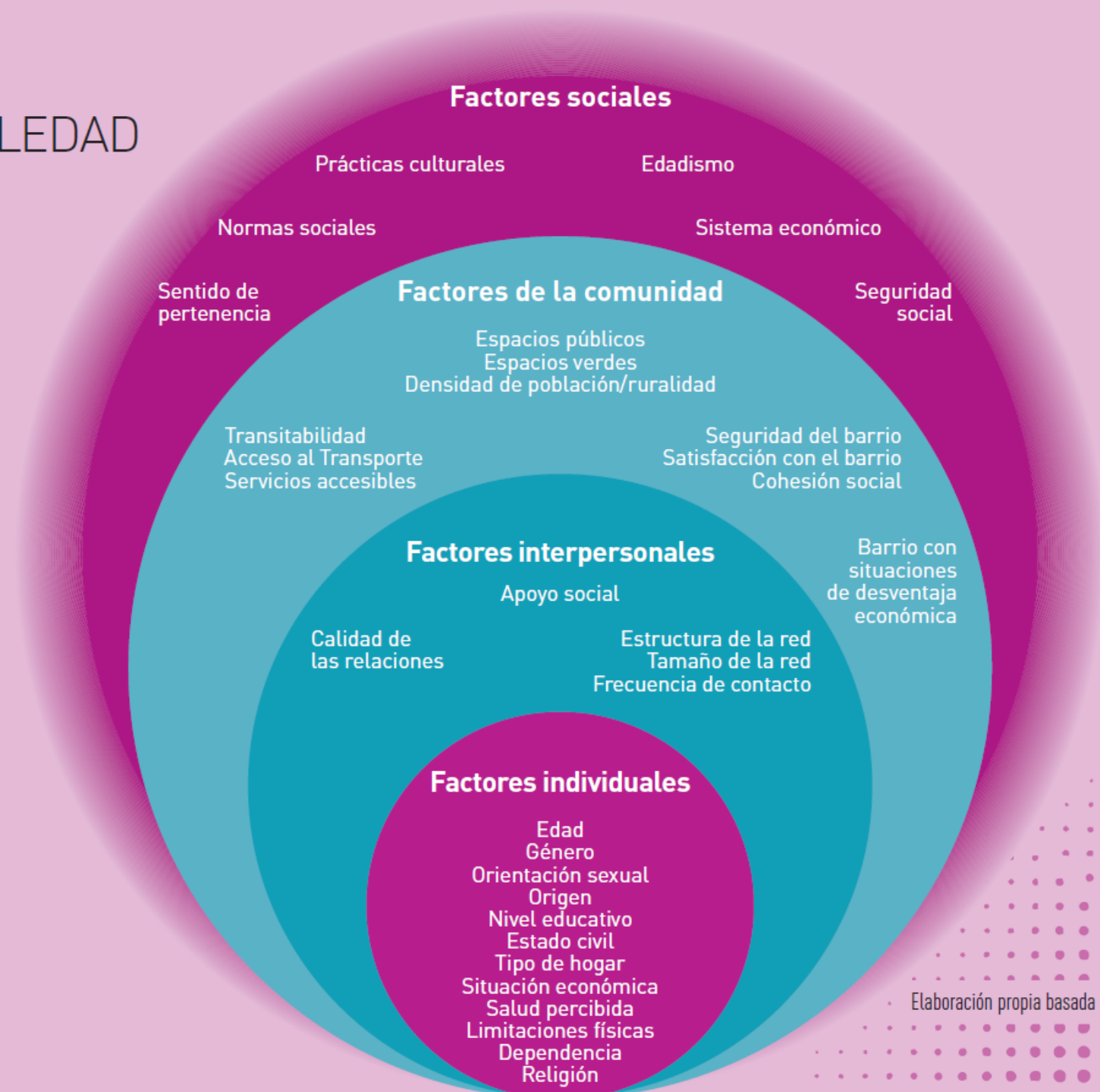
Los resultados apuntan a que la soledad se presenta a lo largo de la vida con un patrón en forma una U: la experiencia de soledad se presenta de forma más elevada en la adolescencia y juventud, así como en la vejez, disminuyendo en la adultez.

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.

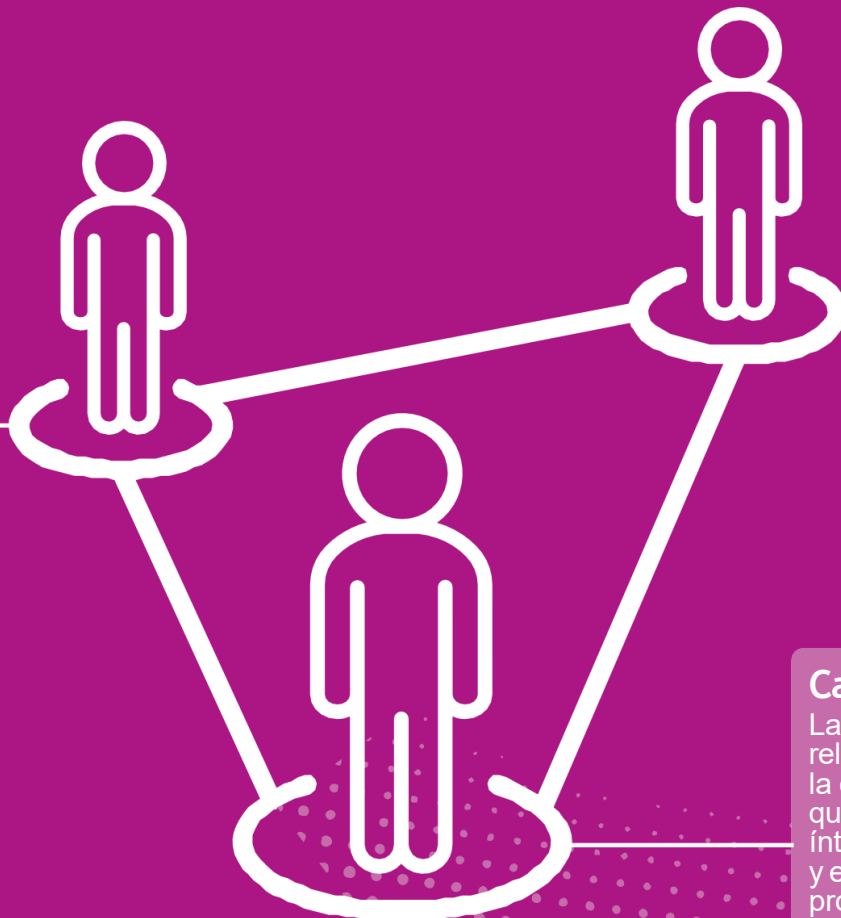




Factores que caracterizan las relaciones interpersonales

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



Cruz Roja



Etorkintza



Esku hutsik



Gaztaroa Sartu



Lagungo



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?

¿Reunión para compartir la práctica?



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad