

Comprender la soledad en las sociedades contemporáneas para construir respuestas desde la acción comunitaria

El papel del voluntariado

Elisa Sala Mozos
esalamozos@gmail.com

¿Por que ahora?



Cambio global

Crisis ecosocial

Longevidad

Pérdida de marcos de referencia

Las relaciones

Disminución de conexiones

Fragilidad de relaciones

La soledad y la longevidad

Cuando la mala salud y la soledad se asocian, en el caso de los Personas Mayores, existe un aumento de la tasa de ingresos hospitalarios, una mayor duración de hospitalización, mayor número de visitas al médico.

(Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d’Hombres, B., Pásztor, Z., Tintori, G., Loneliness in the EU – Insights from surveys and online media data, EUR 30765 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021)



La comunidad, las relaciones y el propósito vital en un contexto de longevidad


THE BLUE ZONES



La soledad en la salud comunitaria



Disminución de capacidad de resiliencia individual y COMUNITARIA

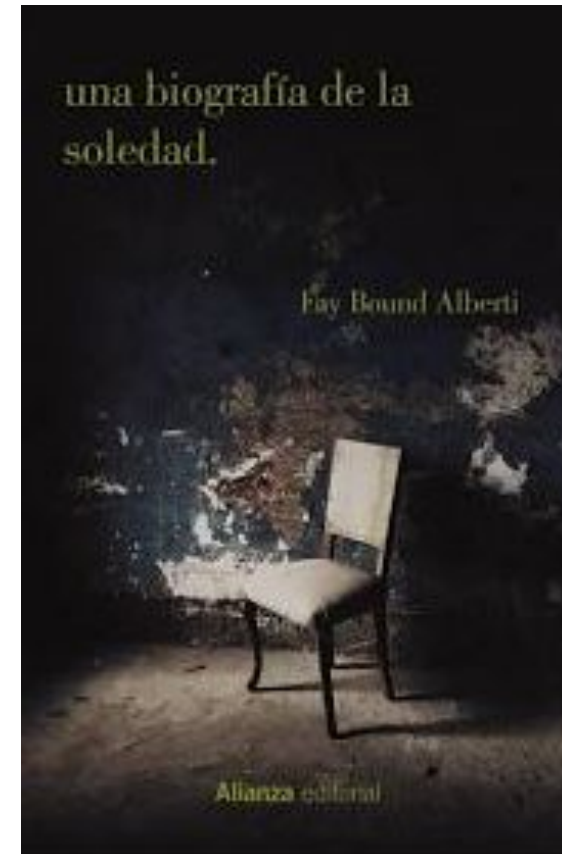
An aerial photograph of a large crowd of people walking on a paved surface. The image is overlaid with a network of white lines that connect various points, creating a complex web of triangles and polygons. This visual metaphor represents social connections, community structure, and the flow of information or resources within a group. The people are seen from above, and their movements are captured in a slightly blurred manner, suggesting a dynamic and active environment.

LA ESTRUCTURA, FUNCIÓN Y CALIDAD DE NUESTRAS RELACIONES SON UN FACTOR CRÍTICO (HASTA AHORA SUBESTIMADO) PARA LA SALUD INDIVIDUAL Y LA SEGURIDAD Y LA RESILIENCIA DE LAS COMUNIDADES.

Nuevas aproximaciones teóricas. Afectiva-sociológica-ant ropológica

La soledad es un cúmulo (clúster) de emociones, una mezcla de emociones diversas que pueden ir desde la ira, el resentimiento y la tristeza, hasta los celos, la vergüenza y la autocompasión. Se trata de **un sentimiento que surge en la interacción con las configuraciones sociales y por lo tanto es física, psicológica y social.**

(Bound Alberti F. 2019)





EL AISLAMIENTO NO ES SOLEDAD

El aislamiento, se caracteriza por la falta o existencia limitada de relaciones personales duraderas. Se puede medir por la densidad de la red social. Cantidad de personas que la componen y grado de interrelación entre sus miembros. Es objetivable.

La soledad es un sentimiento, y por lo tanto es subjetivo, personal e intransferible. Podemos sentirnos solos o solas incluso estando acompañados.

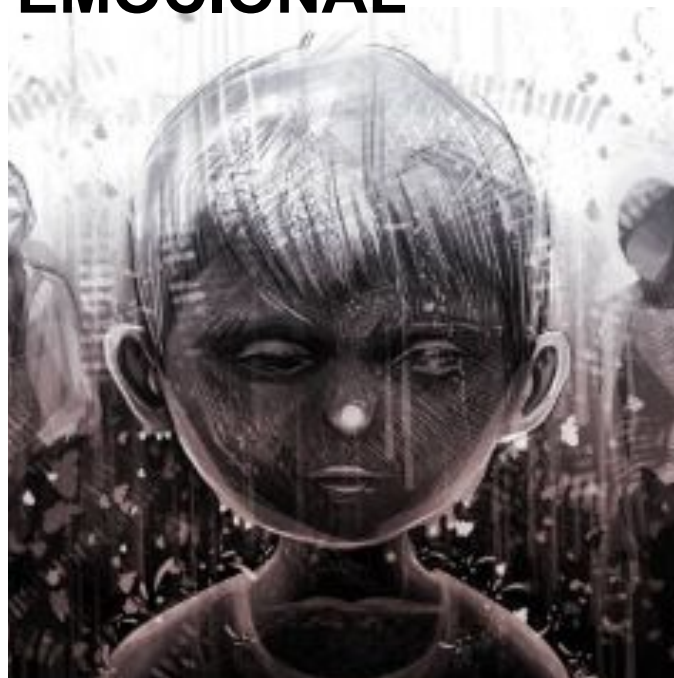
ESTAR SOLO/A = SENTIR SOLEDAD

SOLEDAD EXISTENCIAL



Vertiente no relacional de la soledad

SOLEDAD EMOCIONAL

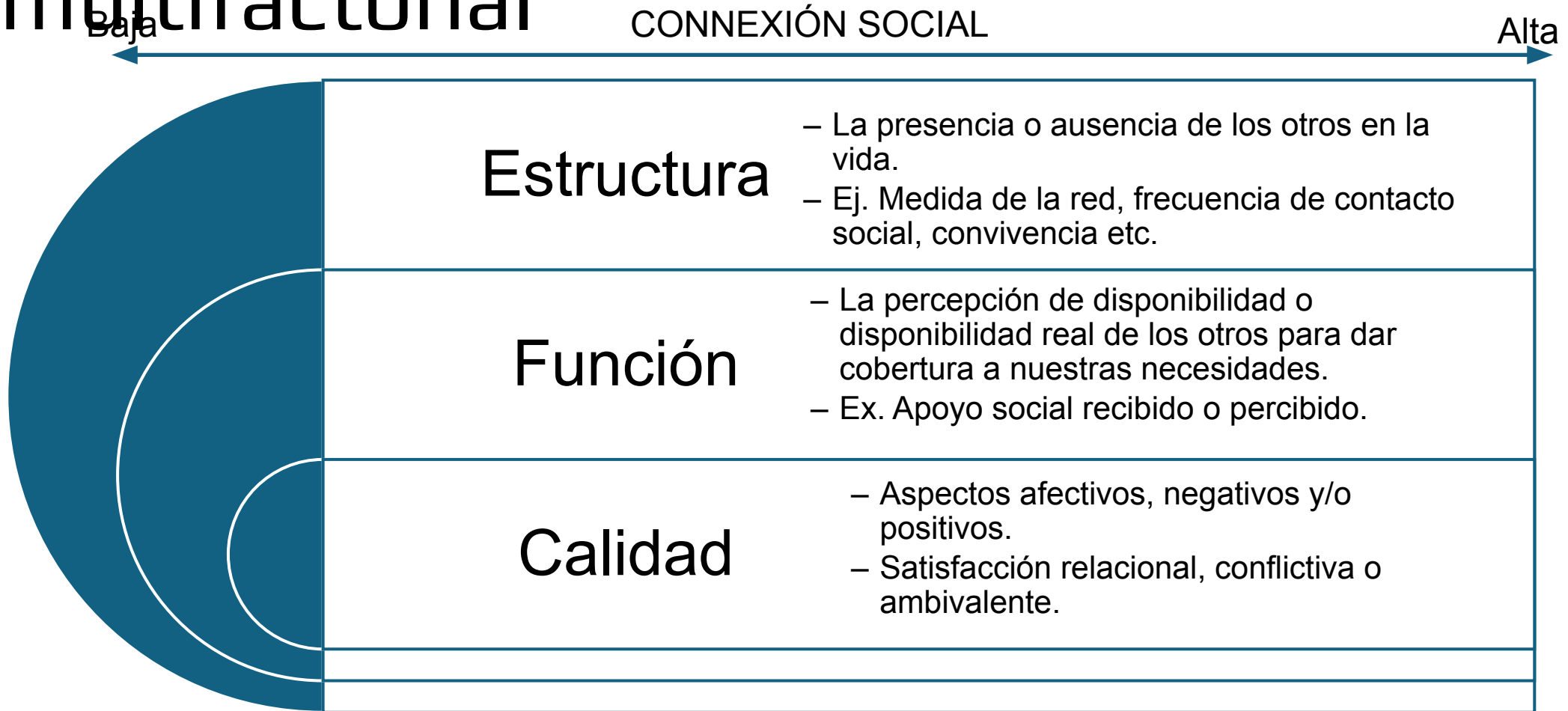


SOLEDAD SOCIAL



Vertiente relacional de la soledad

La conexión social, un constructo multifactorial



Comprender la dimensión existencial de la soledad



Sentido de mi vida
(meaning in life)

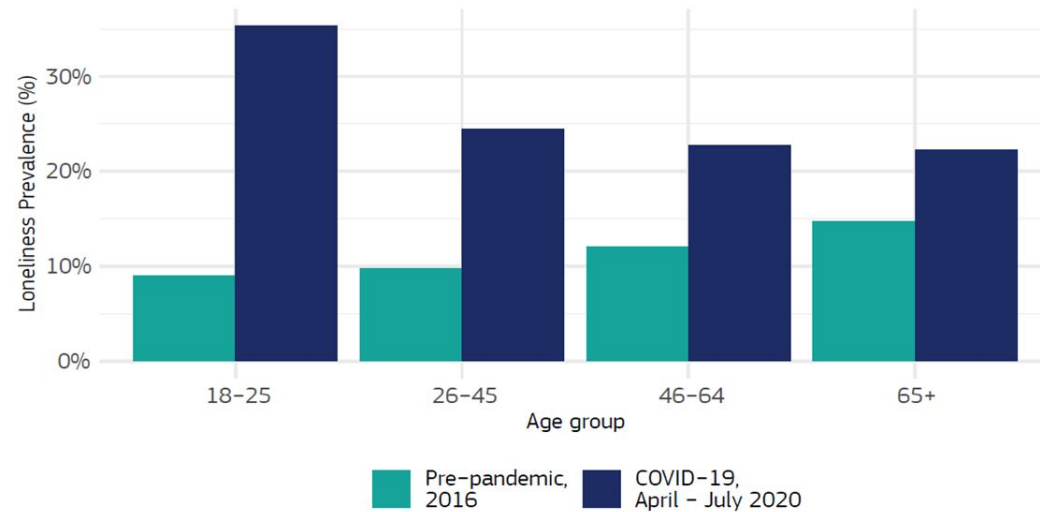


Propósito de vida
(purpose of life)

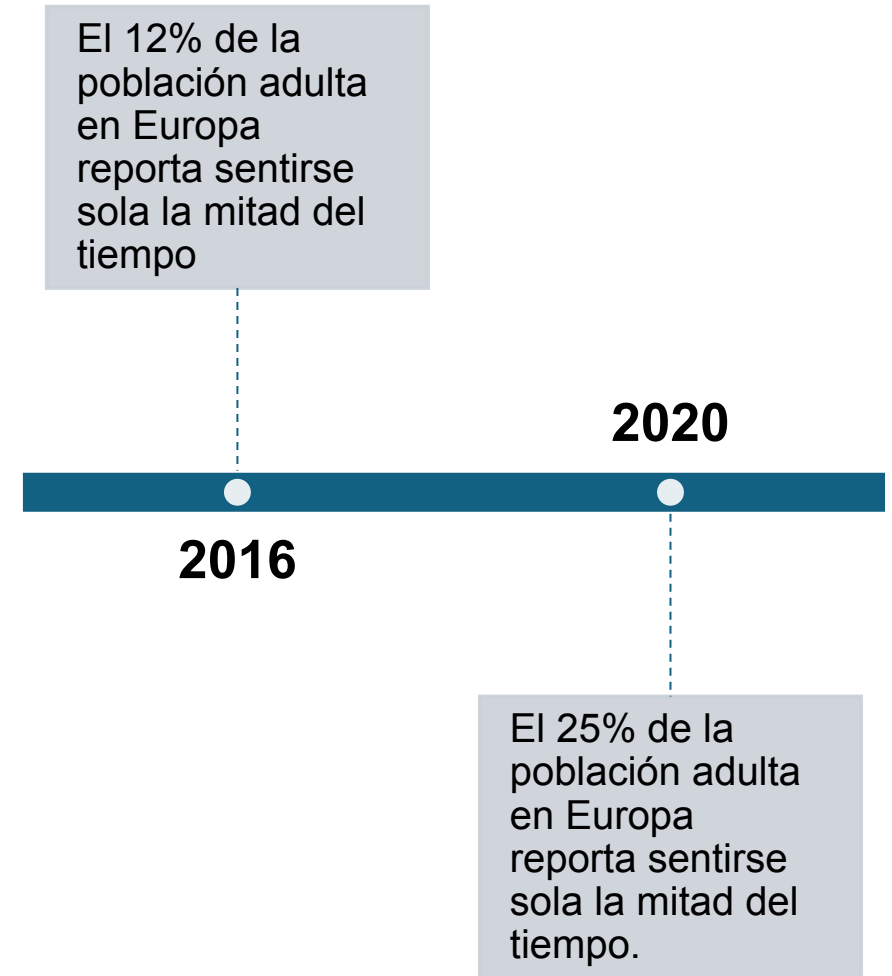


Sentido de la vida
(meaning of life)

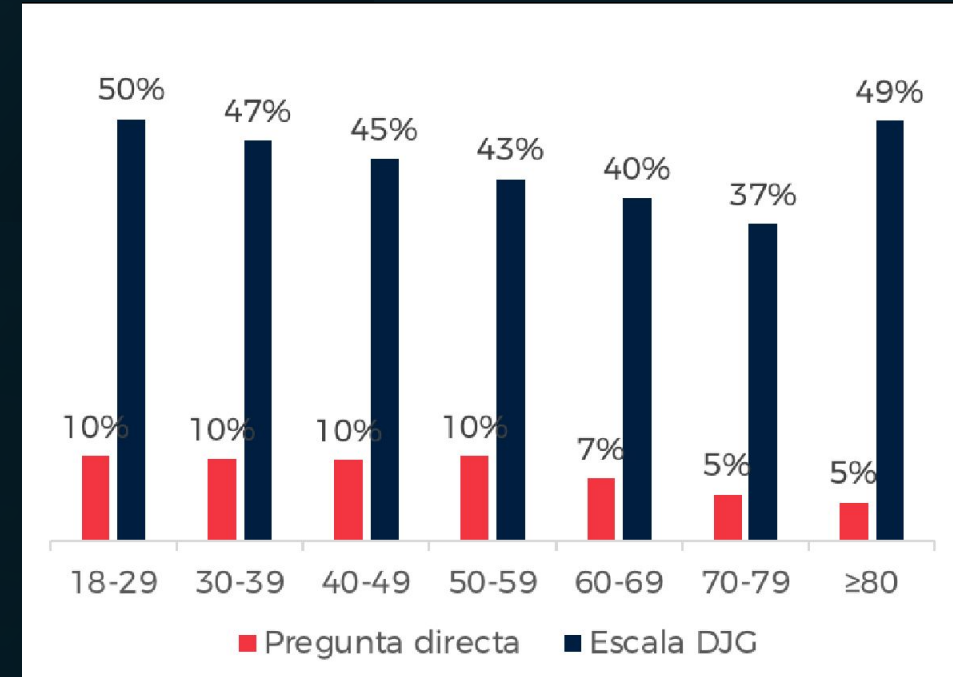
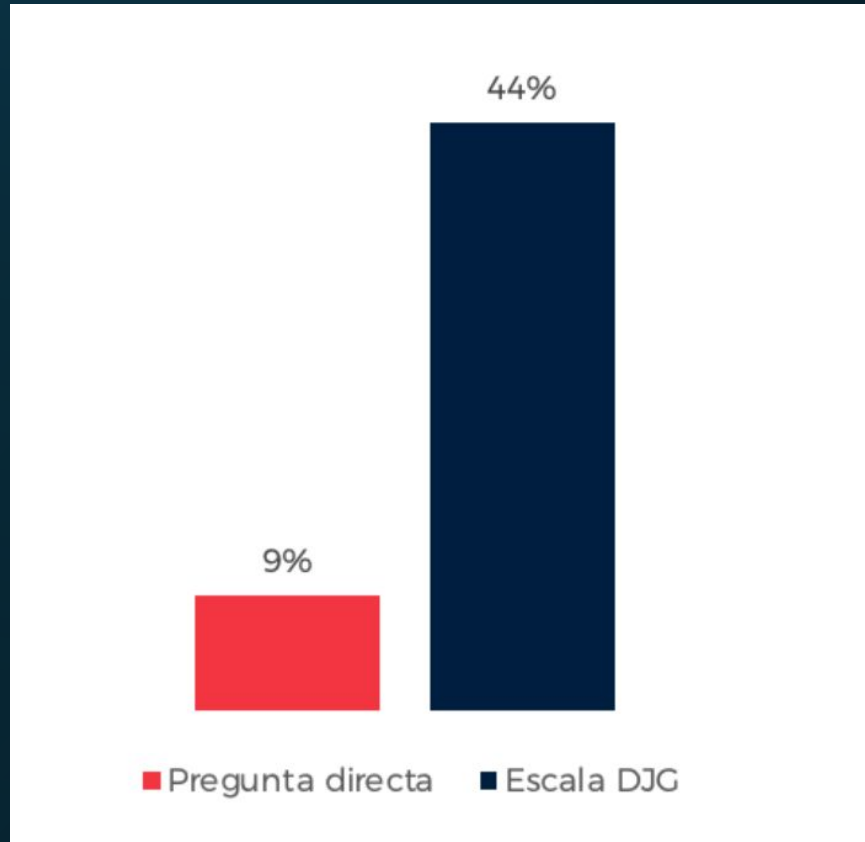
La prevalencia de la soledad en Europa



Data sources: Eurofound, 2016 EQLS and 2020 LWC surveys. The histogram displays, by age group and time period, the share of individuals who felt lonely more than half of the time over the two weeks preceding the interview.



El sentimiento de soledad en España



n: 5825 personas >18

Maticemos los resultados

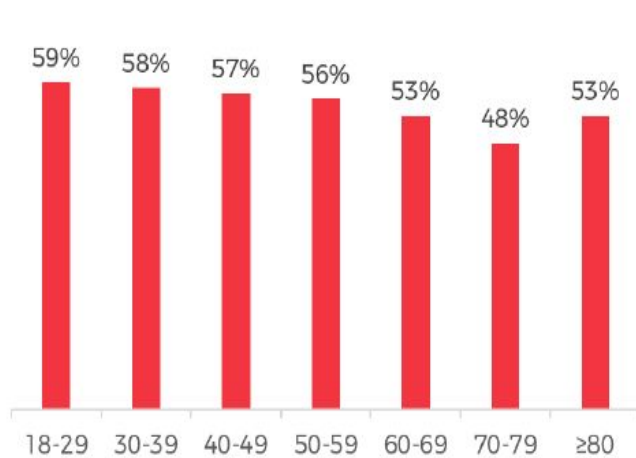


Casi un 30% de la población que se siente sola según la escala manifiesta tener un grado alto de satisfacción con la vida.

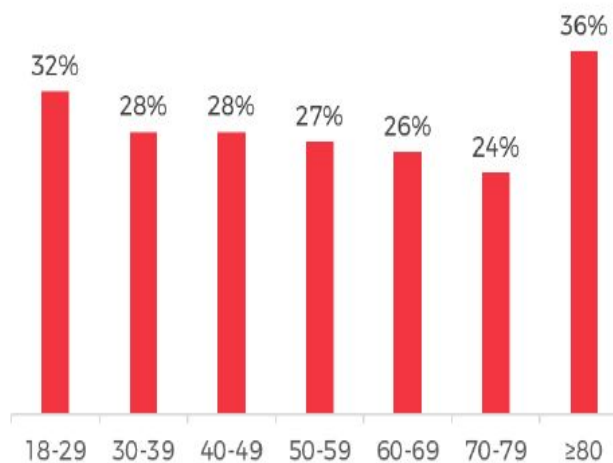
Un 33% de la población que se siente sola según la escala nunca o casi nunca siente poco interés por hacer las cosas.

La prevalencia de la soledad: Dimensiones por edad

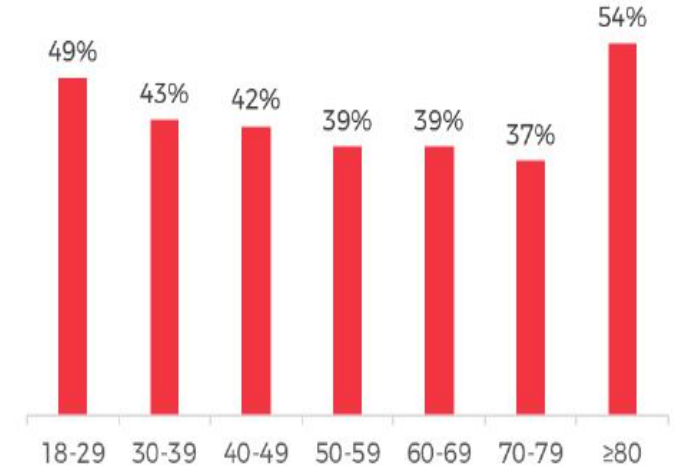
SOLEDAD SOCIAL



SOLEDAD EMOCIONAL



SOLEDAD EXISTENCIAL*



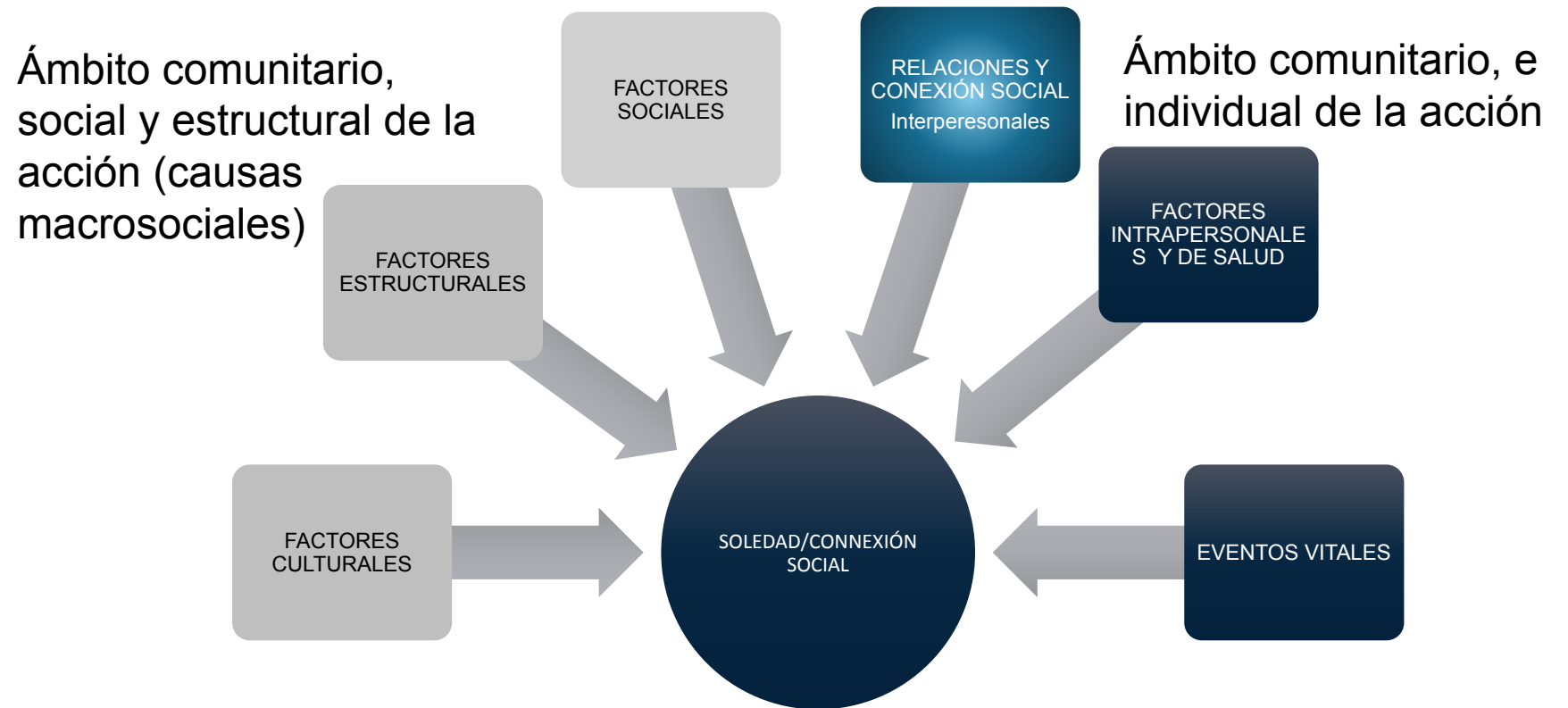
n: 5825 personas >18

¿Qué podemos hacer?

Desconexión entre la investigación y la práctica (Cattan i White 1998). El análisis de la soledad se ha abordado de forma científica pero no ocurre lo mismo en el caso de las intervenciones. (Pinazo Hernandis S. 2020)



Las causas de la soledad en las sociedades contemporáneas: una mirada desde las políticas públicas



Fuente. Sala Mozos E. 2023 a partir de Victor et al.,2009, Yanguas et al., 2020, Sala Mozos E. 2019

La comunidad y el voluntariado, un activo para la construcción de respuestas



La población española está dispuesta a actuar en su barrio a escala comunitaria.

¿Qué es la Acción Comunitaria?



Actuación colaborativa, organizada e intencional, de la dinamización participativa de una comunidad, por un objetivo compartido y concreto, que busca el empoderamiento colectivo, la transformación y la mejora de la calidad de vida.

Se apoya en dinámicas comunitarias existentes, e intenta facilitar que sus potencialidades se desarrollen en comunidades abiertas e inclusivas, catalizando vínculos y relaciones entre personas.

¿Por qué La Acción Comunitaria?

Porque nos permite trabajar con la población y atender a las causas concretas de la problemática en un territorio, comunidad determinada.

Porque nos permite hacer frente a las demandas/necesidades/expectativas complejas del contexto actual, desde la construcción colectiva y la corresponsabilidad.

Porque si tenemos que abordar una problemática concreta, tiene sentido que lo hagamos de la mano de quien está viviendo la situación.

Porque los procesos de acción comunitaria no son solo transformadores, sino también educativos.

Porque en un proceso comunitario, la comunidad (las personas) son protagonistas del proceso transformador.

Porque un proceso comunitario es en sí mismo un PROCESO RELACIONAL.

UN CASO DE ÉXITO

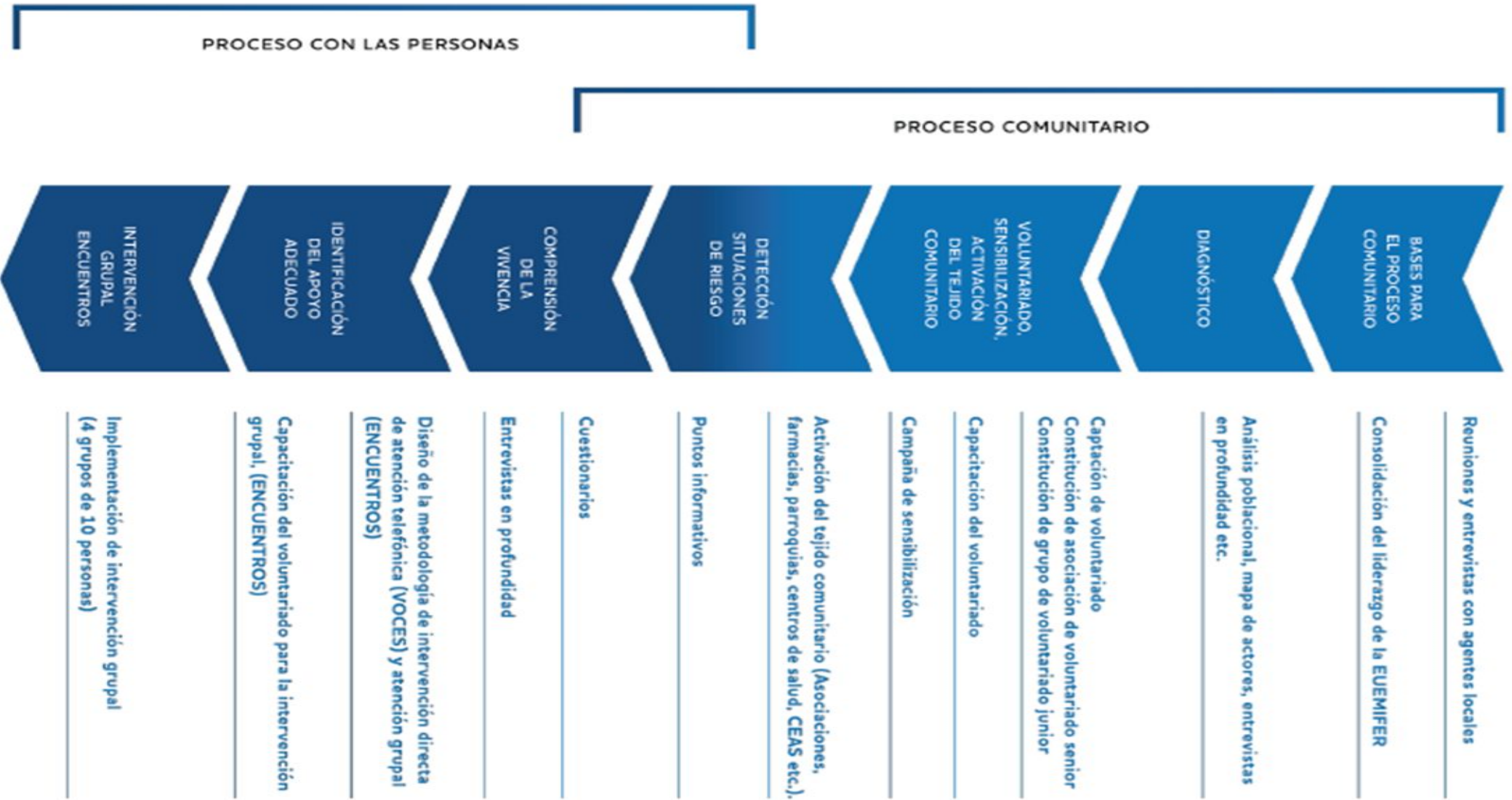


Soliedad
elige no estar solo

ZAMORA
frente a la
SOLEDAD



El proceso



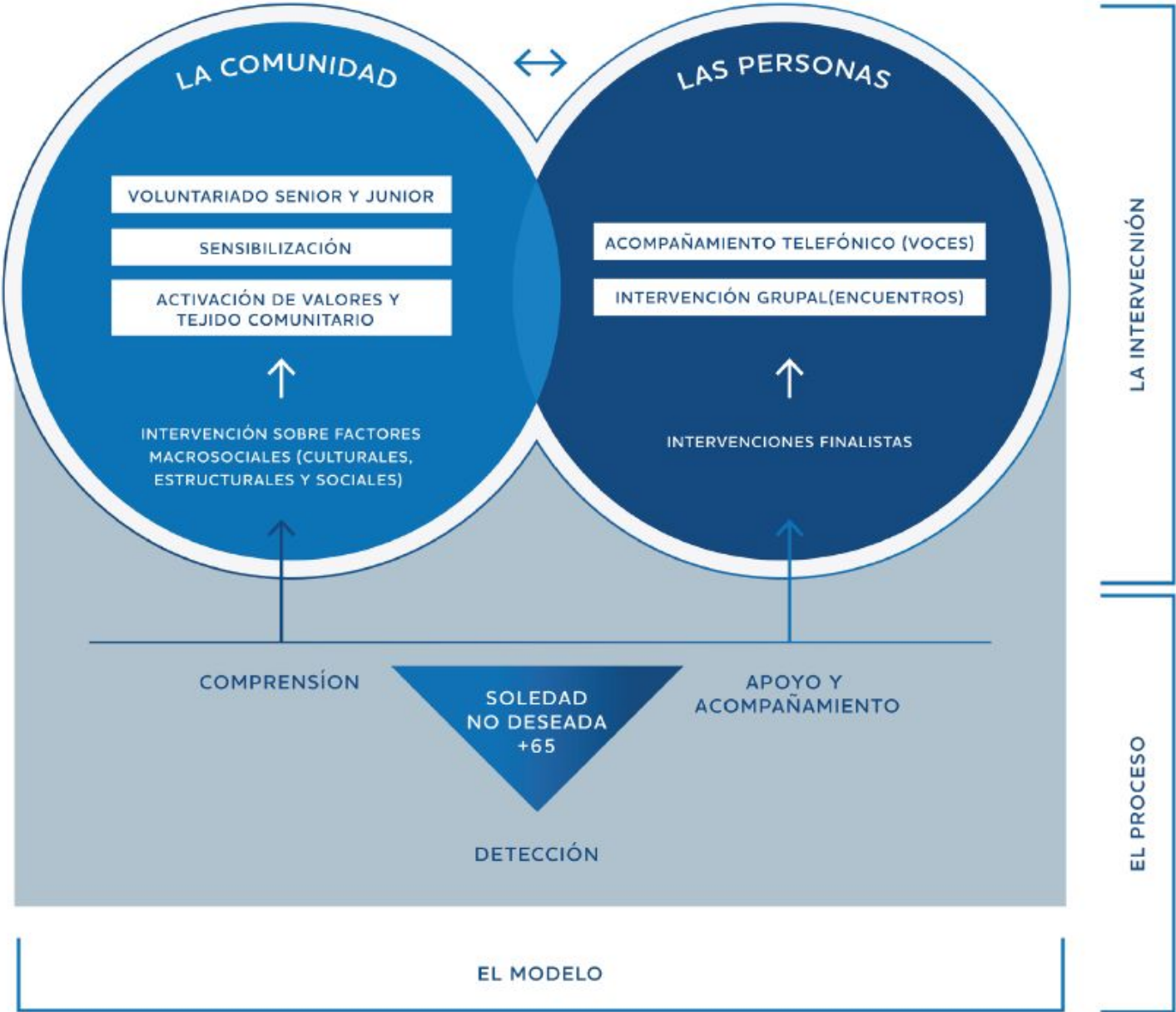
El modelo

LAS INTERVENCIONES →

LOS APOYOS
El voluntariado Júnior y Sénior →

LOS FUNDAMENTOS →

LOS ACTIVOS
Escuela de Enfermería, Asociación Jubilados, parroquias, farmacias, ambulatorios, enfermeras de los centros de atención primaria, CEAS, estudiantes, campus, Muesos y asociaciones locales, bibliotecas etc. . →



¿Cómo fue posible?



Acompañamiento
y capacitación

Seguimiento
continuado
(virtual y
presencial)

Coordinación

Espacios de toma
de decisiones
conjunta

La participación fortalecedora. La herramienta para la transformación

Los valores que sostienen el proceso

RECIPROCI
D

GENERATIVIDA
D

RESPE TO

APOYO MUTUO

ADAPTACIÓN



PROCESO TRANSFORMADOR

60 personas, dos ciclos de intervención

- El 67,86% de las personas participantes son mujeres.
- La edad oscila entre 60 y 93 años, siendo la media de 76,85 años.
- La mayoría son personas viudas (57%). Un 25% están en pareja, un 11% divorciadas y un 7% son personas solteras.
- La mayoría (64%) de las personas viven solas.
- Un 40% de las personas disponen de la educación primaria y un 21% tiene estudios universitarios.



La intervención grupal

- Grupos formados por 10-12 personas mayores.
- En cada grupo: dos personas facilitadoras y dos supervisoras.
- Garantizando estabilidad de las facilitadoras y los participantes para asegurar un espacio de seguridad y confianza.
- Frecuencia semanal.
- Duración aproximada de 120 minutos.
- Sesiones orientadas a objetivos específicos.
- Guiados para la realización de actividades y/o dinámicas.



**¿Qué
aprendimos?**



Algunos resultados de la evaluación

- Aumento de la red social.
- Disminución de visitas al médico.
- Efecto positivo en salud autopercebida.
- Aumento de vida comunitaria y actividades.
- Mejora en la satisfacción vital.
- Mayor conocimiento de los recursos de ciudad.
- Mejora en el autocuidado.
- Nuevos vínculos, significativos.
- Empoderamiento y toma de decisiones.

	Pre-tratamiento	Post-tratamiento	p-value
Soledad			
Escala de Jong Gierveld de Soledad (0-11)	4,71	4,14	0,54
Soledad emocional	2,79	2,64	0,80
Soledad social	0,19	1,50	0,34
Red Social			
Escala Lubben (0-30)	16,10	17,57	0,33
Salud			
(Percepción: 5=Excelente)	2,89	2,96	0,77
Cantidad de visitas al médico	4,50	3,54	0,28
Satisfacción			
Vida	7,50	7,89	0,42
Vida comunitaria en el barrio	5,93	6,39	0,58
Vida comunitaria para personas mayores	5,74	5,71	0,97
Actividades que realiza	8,00	8,32	0,47

Sobre las bases del proceso comunitario

- Un LIDERAZGO claro, conocido y reconocido por la comunidad.
- La COMUNIDAD SE ACTIVA y actúa desde la corresponsabilidad cuando se definen y estableces las vías y los apoyos adecuados.
- TIEMPOS Y RECURSOS NECESARIAMENTE ADAPTADOS a la idiosincrasia, cultura participativa, comunitaria y de cooperación existente.



Sobre el voluntariado sénior y la prevención

- La Generatividad
- La Reciprocidad
- El Empoderamiento
- El Respeto
- **La medida de la dedicación**



...Esta colaboración ha aportado a mi vida, el conocimiento de la realidad y de los valores que esta edad lleva consigo. El conocer a las personas que lo han liderado, de forma magistral, las compañeras de voluntariado, de la Escuela de Enfermería, que nos han guiado con tanto respeto y cariño. Y por último las personas participantes, todo un ejemplo de compromiso y amabilidad....

(C.G Voluntaria proyecto soliedad fase 1)

Sobre el voluntariado júnior y la mirada intergeneracional

- El apoyo necesario para la igualdad de oportunidades.
- La Generatividad.
- Desarrollo personal y profesional.
- Ruptura de tabúes y reciprocidad.
- La generación del vínculo se produce de forma natural cuando se genera el espacio (seguro y de confianza).



...Me gustaría resaltar lo enriquecedora que ha sido esta experiencia para mí. Me ha ayudado a comprender mejor a las personas mayores, lo que me permitirá prestarles una atención mejorada cuando esté trabajando como enfermera. Además, he crecido como persona y me he sentido muy realizada cuando las dinámicas de grupo han resultado efectivas...

(V. Voluntaria proyecto soledad fase 1.)

Sobre la detección

- Las campañas y el mensaje
- No es un momento dicotómico, es un proceso gradual.
- La expresión del sentimiento y la vulnerabilidad relacional requieren de espacios de seguridad y confianza.
- Si queremos prevenir y paliar, tenemos que flexibilizar y ampliar procesos.



Sobre la intervención grupal

La conformación de los grupos: ¿en base a intereses?

La importancia de los espacios grupales e intergrupales.

Adaptación del tiempo y lo contenidos.

El orden de las fases.

Facilitación/participación fortalecedora.

El tiempo de la intervención (3 meses insuficiente para la autosuficiencia).

¿Es la autosuficiencia del grupo la clave del éxito?

El potencial de los espacios intergeneracionales.



Un espacio comunitario e intergeneracional, de cocreación, intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizajes entre personas de diferentes generaciones (Hatton-Yeo y Oshako, 2001).

**Soliedad**
elige no estar solo

ZAMORA
frente a la
SOLEDAD

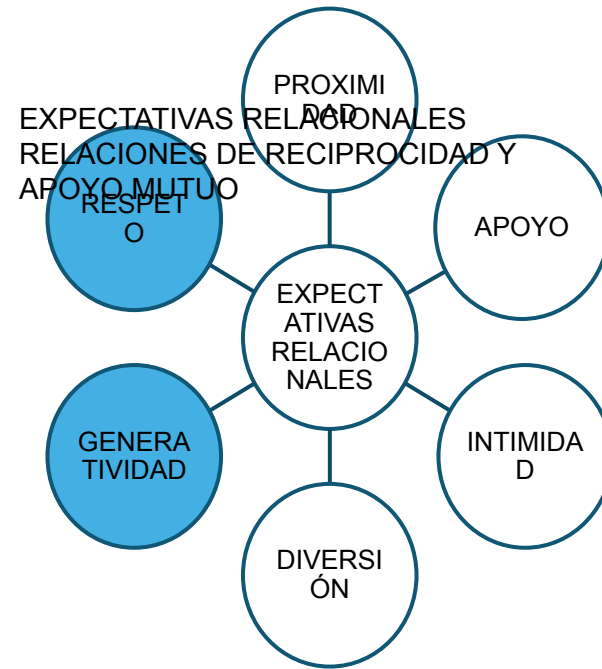


Seguimos....
Fase 2

El proceso relacional

Actividades diseñadas conjuntamente entre voluntariado (estudiantes) y participantes:

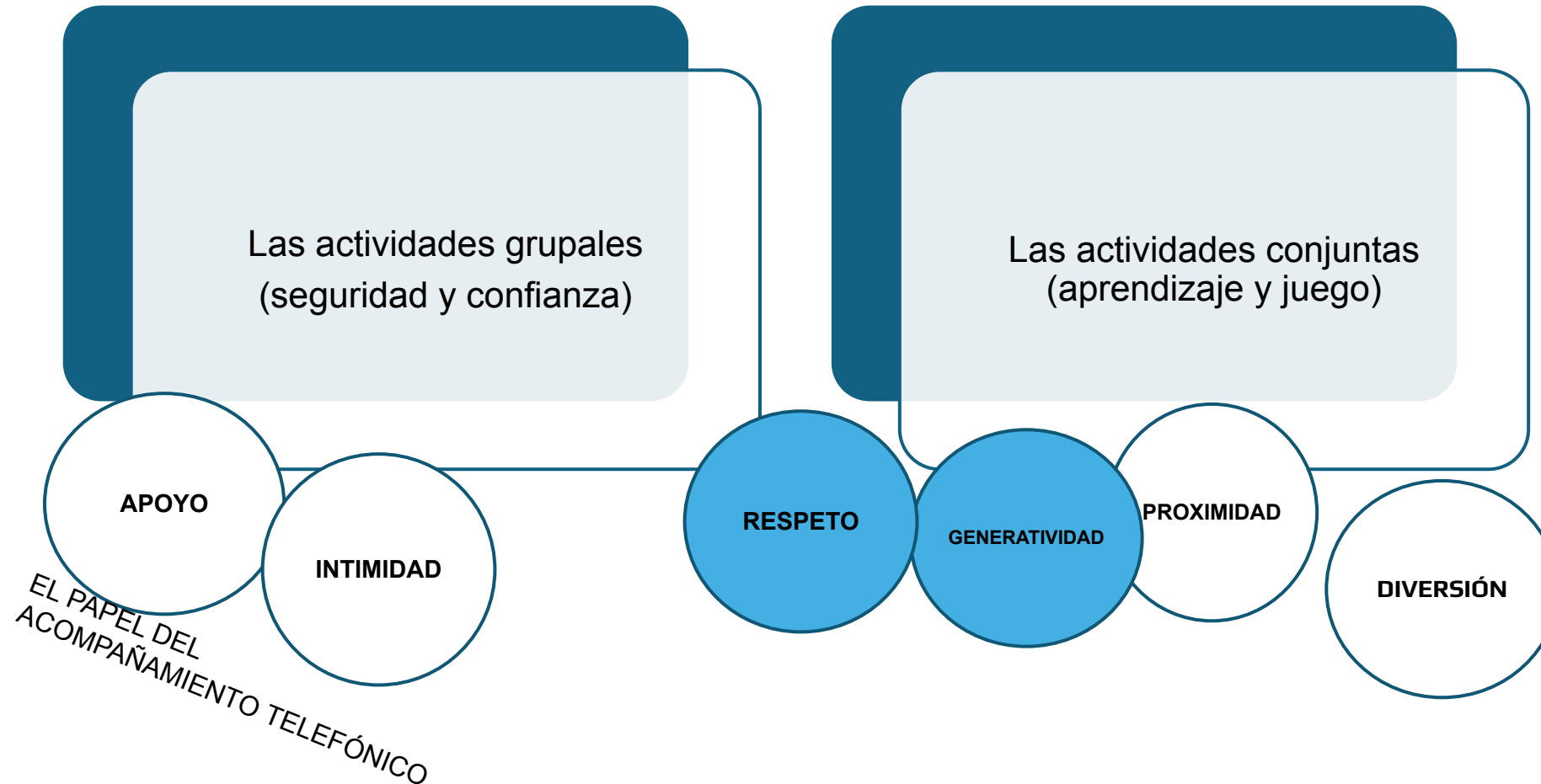
- Talleres de nuevas tecnologías
- Tardes de juego
- Sesiones de poesías y refranes
- Intercambio musical
- Intercambio de recetas
- Relatos y memorias en conserva
- Charlas/conferencias y talleres impartidos por mayores y jóvenes
- Risoterapia
- Concurso de tortillas
- Visitas a residencias, centros de día
- Cuenta cuentos
-



Fuente. Akhter-Khan, S. C., (2023). Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. *Perspectives on Psychological Science*, 18(4), 762-777.

Del sentido vital a la ACTIVIDAD CON SENTIDO

¿Cómo estructurar las actividades?



¿Qué sostiene el proceso?

- Captación y motivación al voluntariado entre estudiantes del campus.
- Búsqueda de complicidad a escala local (ayuntamiento y otros agentes).
- Acompañamiento, formación y seguimiento del voluntariado
- Evaluación:
 - De proceso: registro, seguimiento y evaluación de actividades, seguimiento de llamadas, control de asistencia.
 - De impacto: cuestionarios (escalas), grupos focales, entrevistas.





Algunes Claves

No podemos ser prescriptivos.

La construcción de pertenencia.

L'articulación publico-comunitaria.

Empoderar al voluntariado

Ni “por la comunidad” ni “con la comunidad”: DESDE LA COMUNIDAD.

Acompañar el proceso, ceder el control:
Dejar que las cosas pasen.

Dar valor a “su valor”.

Durante el proceso: observar, evaluar,
reconducir (derecho al error).

El medio y largo plazo.

MUCHAS GRACIAS!!



El contenido aquí presentado es un contenido Creative Commons. De uso libre siempre y cuando sea con fines no lucrativos y se cite correctamente la fuente original.

esalamozos@gmail.com

[linkedin.com/in/elisa-sala-mozos-45142030](https://www.linkedin.com/in/elisa-sala-mozos-45142030)



Enlace al proyecto de Zamora: desde él se puede descargar el informe completo, resumen ejecutivo, decálogo y acceder a la presentación:
<https://cenie.eu/es/soliedad-la-accion-comunitaria>