Recursos educativos para fomentar los vínculos grupales y comunitarios y para prevenir la soledad

Presentación

El proceso educativo ha de ser un espacio de aprendizaje de contenidos, y también de habilidades, aptitudes y actitudes para vivir en relación con otras personas y en comunidad. Es necesario reconocer que somos seres sociales, interdependientes y que necesitamos de y podemos aportar a otras personas en su crecimiento y desarrollo, así como a la construcción de sociedades inclusivas y cohesionadas a la vez que diversas.

Las relaciones y el desarrollo de vínculos grupales y comunitarios son claves para prevenir la soledad y otras problemáticas que se puedan generar derivadas de la falta de relaciones que se cronifican en el tiempo, incluyendo problemas de comunicación, bienestar social, salud mental, salud física hasta problemas más colectivos que influyen en el clima social, en el propio desarrollo comunitario y en nuestra relación no solo con otras personas sino con todo el entorno físico, natural y cultural.

Los problemas vinculados con un excesivo individualismo y una falta de habilidades para relacionarse, que luego derivan en situaciones de soledad, aislamiento, problemas de salud mental, falta de participación y conexiones por parte de la juventud, son cada día más frecuentes. Los estudios muestran que quienes han sufrido acoso escolar y discriminación. en edades tempranas tienen mayores posibilidades de sufrir soledad en su juventud y madurez. Por todo ello, se hace cada vez más necesario dotar a menores, jóvenes y a quienes se encargan de su educación, de las capacidades y habilidades para poder prevenir estas situaciones.

A continuación, presentamos una serie de pautas y recursos educativos que sirven para la prevención y sensibilización en torno a la realidad de la soledad no deseada y la falta de vínculos y actividades comunitarias. En primer lugar, se presenta una introducción de las habilidades sociales claves a desarrollar en clave de prevención de la soledad y fomento de los vínculos comunitarios. Posteriormente, se presentan recursos educativos con guías y actividades que se han desarrollado en nuestro contexto. Finalmente, se pueden consultar propuestas que se están realizando en diferentes lugares que pueden ser sugerentes para adaptarlas y desarrollarlas en nuestro entorno. Finalizamos con un listado de entidades que pueden apoyar en la puesta en marcha de actividades de este tipo.

¿Qué habilidades, actitudes y contenidos abordar para prevenir la soledad y fomentar los vínculos comunitarios?

Como se ha mencionado previamente, en el ámbito educativo un desafío es transmitir conocimiento y otro es formar personas emocionalmente sanas y con capacidad para relacionarse con otras personas y generar comunidad.

Las habilidades sociales son una herramienta esencial para prevenir la soledad no deseada, ya que ayudan a prevenir el aislamiento y a fomentar vínculos auténticos. Todo ello tiene una repercusión en la situación y vivencia del alumnado, así como como en el clima y el ambiente del aula y del propio centro.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten interactuar de forma adecuada con otras personas. Al desarrollar estas capacidades, se aumenta la autoconfianza, mejoran las habilidades interpersonales y se promueve el bienestar emocional. Son capacidades que pueden ser aprendidas e incluso mejoradas con el paso del tiempo.

Los y las educadoras tiene un rol crucial en la enseñanza de habilidades sociales en el marco de los procesos educativos. Es parte de su responsabilidad y están en una posición privilegiada para acompañar al alumnado, a la clase o al grupo en su conjunto en el desarrollo de sus dinámicas sociales. Por todo ello, algunas pistas básicas son:

- Enseñar **habilidades de comunicación** para aprender a **expresar emociones** y necesidades de forma asertiva, y a escuchar activamente a los demás.
- **Identificar y abordar el aislamiento**: Es importante prestar atención a señales de soledad dentro y fuera del aula, a situaciones de discriminación que generan aislamiento, la falta de participación en actividades grupales o cambios en el estado de ánimo.
- Crear un clima de aula positivo donde se **fomente la cooperación** en lugar de la competencia, y donde se **celebren las diferencias**. Esto reduce las posibilidades de exclusión y fomenta un sentido de comunidad entre el alumnado.
- **Educar con el ejemplo**: Como hemos visto, el mayor aprendizaje se da por observación e imitación, y el profesorado, así como el propio centro educativo o la

entidad han de mostrar empatía, respeto, comunicación asertiva y espacios y tiempos para la participación y la construcción de comunidad[1].

Propuestas para educación primaria

1. Bizikasi

Gobierno Vasco

El Departamento de Educación de Gobierno Vasco tiene en marcha un programa para el abordaje del acoso escolar y la implicación del propio alumnado en la prevención de esta situación.

Esta propuesta es para el alumnado de educación primaria y secundaria ofertando tantos materiales educativos, recursos y herramientas, formaciones…

Inicio - Bizikasi

2. Emocionario

Se plantean 42 fichas de actividades en español y en inglés para trabajar diferentes emociones en primaria tomando como referencia los libros Emocionario o Emotionary.

Emocionario :: Fichas de actividades

Fichas de actividades: Soledad

3. Programa de acción educativa

Fundación ONCE

Accesibilidad

[1] Ideas tomadas de la Fundación ONCE: Las habilidades sociales: una herramienta clave para la prevención de la soledad no deseada · Blog sobre inclusión educativa del Grupo Social ONCE · 42 Concurso Escolar ONCE

Pone a tu disposición:

- Una unidad que resume los conceptos básicos sobre accesibilidad urbana y criterios normativos que los rigen.
- Cuatro unidades que describen las principales características que permiten que una ciudad sea accesible para las discapacidades visual, auditiva, física e intelectual.

El material previo ayuda a resolver las preguntas tipo quiz sobre las diferentes discapacidades y su accesibilidad, así como los doce retos que hay repartidos por todo el juego de la ciudad de Oncity. Juego on city: Once

Accesibilidad urbana e inclusión - Material didáctico primaria y educación especial · 39 Concurso Grupo Social ONCE

Liga contra la soledad no deseada

La ONCE ofrece un aterial didáctico descargable que, en tres pasos:

- Prevenir
- Detectar
- Intervenir

invita a realizar un entrenamiento emocional que facilita el autoconocimiento, la reflexión y el análisis.

Además, ofrece "Igu vs. La Soledad no deseada": Un videojuego educativo y totalmente accesible para empatizar con la soledad no deseada y las distintas discapacidades.

Introducción - Material didáctico primaria y educación especial · 41 Concurso Escolar ONCE

Material didáctico para familias · 41 Concurso Escolar ONCE

Generación Innova

El alumnado podrá adquirir los conocimientos y las herramientas para imaginar e innovar productos a través de:

- GuiONCE. Una guía práctica para imaginar, que contiene instrucciones para usar el juego digital educativo "El gran Tablero de la accesibilidad", para trabajar la temática, tips para dinamizar la reflexión, trabajar las fichas de producto y dar forma a productos accesibles.

- "El gran tablero de la accesibilidad". Juego digital educativo, práctico y accesible para el aula, con distintas casillas, que propondrán un reto experiencial para experimentar distintas barreras.
- Fichas de apoyo para diseñar productos accesibles.
- Retos mensuales

Introducción · Guionce · 42 Concurso Escolar ONCE

Propuestas para educación secundaria

1. Bizikasi
   Gobierno Vasco

El Departamento de Educación de Gobierno Vasco tiene en marcha un programa para el abordaje del acoso escolar y la implicación del propio alumnado en la prevención de esta situación.

Esta propuesta es para el alumnado de educación primaria y secundaria ofertando tantos materiales educativos, recursos y herramientas, formaciones…

Inicio - Bizikasi

2. Emocionario

Se plantean 6 fichas de actividades para secundaria y 4 para bachillerato en inglés para trabajar diferentes emociones en primaria tomando como referencia los libros Emocionario o Emotionary.

Emocionario :: Fichas de actividades

Fichas de actividades: Soledad

3. El juego de las llaves: Guía para la elaboración de una situación de aprendizaje (SdA) para la prevención de soledad no deseada en la adolescencia.
   Diputación Foral de Álava

Esta guía educativa integral está diseñada para ser implementada por personal docente en el aula, proporcionando un enfoque estructurado y efectivo para enfrentar este desafío. ▪ Asignatura de Educación Física y Bienestar Físico y Emocional para alumnado de·3º ESO.

La propuesta implica 14 sesiones:

8 sesiones sobre 5 temas (EDUCACIÓN FÍSICA Y BIENESTAR EMOCIONAL)

6 sesiones para el PROYECTO COMUNITARIO

Se alinea perfectamente con las competencias específicas 2 y 3 de la asignatura. La Competencia Específica 2, que se enfoca en la gestión de las emociones a través de la práctica motriz, es fundamental para este proyecto. La Competencia Específica 3 aborda el desarrollo de la capacidad para mantener buenas relaciones con las demás personas, lo que es esencial para crear un entorno social positivo que contribuya a la salud emocional y a la reducción del estrés. Esta competencia se trabaja a través de situaciones sociomotrices que promueven la cooperación, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos.

En cuanto a la asignatura de Educación Física la propuesta se centra en valorar las competencias específicas 4 y 7. La cuarta competencia ofrece un sinfín de convivencias de cooperación en entornos amigables, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, para contribuir a la convivencia social, la inclusión y al compromiso ético. Desarrollando la séptima competencia el alumnado aprenderá a gestionar las emociones utilizando el cuerpo y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación, experimentando tanto con el propio espacio personal como el del grupo o el espacio físico.

Por otro lado, la implicación de agentes de la comunidad, como asociaciones locales, organizaciones educativas y servicios sociales, fortalece el impacto del proyecto, al crear una red de apoyo más amplia que trasciende el aula. La propuesta de esta Situación de Aprendizaje (SdA), incluye la realización de un Proyecto Comunitario diseñado por el propio alumnado.

Vídeos: https://arabaapunto.eus/giltza-multzoa/

Presentación de PowerPoint

PROYECTO-COMUNITARIO_cast.pdf

4. Programa de acción educativa Fundación ONCE

Accesibilidad

Pone a tu disposición:

- Una unidad que resume los conceptos básicos sobre accesibilidad urbana y criterios normativos que los rigen.
- Cuatro unidades que describen las principales características que permiten que una ciudad sea accesible para las discapacidades visual, auditiva, física e intelectual.

El material previo ayuda a resolver las preguntas tipo quiz sobre las diferentes discapacidades y su accesibilidad, así como los doce retos que hay repartidos por todo el juego de la ciudad de Oncity. Juego on city: Once

Accesibilidad urbana e inclusión - Material didáctico primaria y educación especial · 39 Concurso Grupo Social ONCE

Liga contra la soledad no deseada

La ONCE ofrece un

Material didáctico descargable que, en tres pasos:

- Prevenir
- Detectar
- Intervenir

invita a realizar un entrenamiento emocional que facilita el autoconocimiento, la reflexión y el análisis.

Además, ofrece "Igu vs. La Soledad no deseada": Un videojuego educativo y totalmente accesible para empatizar con la soledad no deseada y las distintas discapacidades.

Introducción - Material didáctico secundaria · 41 Concurso Escolar ONCE

Material didáctico para familias · 41 Concurso Escolar ONCE

Generación Innova

El alumnado podrá adquirir los conocimientos y las herramientas para imaginar e innovar productos a través de:

- GuiONCE. Una guía práctica para imaginar, que contiene instrucciones para usar el juego digital educativo “El gran Tablero de la accesibilidad”, para trabajar la temática,

tips para dinamizar la reflexión, trabajar las fichas de producto y dar forma a productos accesibles.

- "El gran tablero de la accesibilidad". Juego digital educativo, práctico y accesible para el aula, con distintas casillas, que propondrán un reto experiencial para experimentar distintas barreras.
- Fichas de apoyo para diseñar productos accesibles.
- Retos mensuales

Introducción · Guionce · 42 Concurso Escolar ONCE

Propuestas para educación no formal

1. Recursos formativos y de sensibilización para la prevención de la soledad no deseada Cruz Roja

Cruz Roja ha elaborado esta propuesta en el marco de su proyecto Crece: Impulsando las competencias, capacidades y el empoderamiento de las personas para prevenir la institucionalización y la desinstitucionalización. En el documento se presentan cuatro materiales gamificados, recursos formativos, 3 experiencias inmersivas e interactivas y 2 formatos artísticos.

Fichas de Juegos

2. Educar para romper con la soledad no deseada en la juventud Orden Hospitalaria San Juan de Dios

Ofrecen una guía de materiales educativos gratuitos para secundaria que buscan abrir espacios de reflexión y aprendizaje sobre qué es la soledad no deseada, cómo puede afectar y qué estrategias existen para combatirla.

Los materiales educativos de la campaña de @aqui_lasole de San Juan de Dios están diseñados para trabajar en el aula y en el entorno familiar con jóvenes de entre 12 y 18 años. Su objetivo es provocar la reflexión y el diálogo sobre temas clave relacionados con la soledad y la construcción de redes de apoyo.

Algunos de los contenidos que abordan son:

1. **Definición y comprensión de la soledad no deseada** ¿qué significa sentirse solo/a y cómo se diferencia de estar solo/a?
2. **Impacto en la vida de las personas**: cómo afecta emocional, social y físicamente.
3. **El papel de las redes sociales**: ventajas y riesgos de la hiperconexión digital.
4. **Soledad y vulnerabilidad**: colectivos que la experimentan de forma más aguda.
5. **Claves para combatirla**: fomentar la empatía, crear vínculos, pedir ayuda y apoyar a quienes la necesitan.

Estos materiales no solo buscan informar, sino también empoderar a jóvenes y adultos para que puedan reconocer señales de alarma y actuar de manera preventiva y compasiva.

Material_educativo_LaSOLE_FINAL.pdf

Otros materiales educativos en torno a: salud mental, migraciones, dependencia, discapacidad intelectual, infancia hospitalizada, sin hogar, paliativos.

Materiales educativos de #EducaSJD - Solidaridad San Juan de Dios

3. Escape Room Soledad
La Caixa

Esta iniciativa promovida por la Caixa invita a una experiencia inmersiva y vivencial que permita a quienes participan ponerse en la piel de una persona mayor que sufre soledad. Un espacio físico donde vivir en primera persona el miedo, la frustración, la oscuridad, pero también la esperanza de saber que es posible "escapar".

Campaña Escape Room Soledad - Fundación "la Caixa"

4. Reconecta, un juego para estimular la vida social de las y los jóvenes
Ayuntamiento de Barcelona

Reconecta es un juego de mesa que permite a las y los jóvenes encontrar propuestas lúdicas y culturales para disfrutar en compañía de gente de su edad. El juego de mesa #Reconnecta nace con el objetivo de luchar frente a la soledad no deseada a través de la reconexión entre las personas a través del juego, ofreciendo finalidades más allá de las lúdicas, como pedagógicas o de relación social.

Jugar a #Reconnecta es tan fácil que se puede imprimir en una hoja de tamaño A4 y, con solo dos dados, ya está preparado para jugar. Quienes participen descubrirán que, además de divertirse, al finalizar la partida tendrán varios planes emocionantes en su agenda, incluyendo opciones interesantes relacionadas con música, deportes, fiestas, películas o salidas, todo ello en compañía de personas de su misma edad."

Reconnecta.pdf

#Reconnecta, un juego para estimular la vida social de los jóvenes | SoledadES

5. Antídotos: el juego intergeneracional que genera ideas creativas para abordar la soledad
   Ayuntamiento de Barcelona

Antídotos es un juego intergeneracional para todas las personas mayores de 5 años creado por el Ayuntamiento de Barcelona. El juego se repartirá entre los espacios para menores y espacios de ocio del propio Ayuntamiento. Antídotos invita a los y las participantes a poner sobre la mesa lo que piensan y sienten sobre la soledad, cómo la abordan y cómo salir de ella.

El funcionamiento del juego se basa en que todas las personas que estén jugando consigan deshacerse de todas las cartas, proponiendo maneras de combatir y paliar la soledad que nos provoca determinadas situaciones vitales. El juego, como estrategia, metodología y recurso, se convierte en una herramienta muy potente para empatizar con situaciones de soledad, generar respuestas solidarias y plantear alternativas creadoras e imaginativas.

- Es intergeneracional y flexible para adaptarse a todas las edades
- Provoca la conversación. Un antídoto es una acción que pone luz y plantea alternativas para paliar situaciones de soledad
- Transmite valores y fomenta el pensamiento crítico y la reflexión
- Facilita aprendizajes sociales (compartir, cooperar, trabajo en equipo...) pero también es arriesgado y divertido
- Fomenta la empatía y nos pone en el lugar de los demás
- Estimula la imaginación y la expresión de sentimientos y emociones.

Antídotos | Dau 2023

6. Módulos y cápsulas formativas sobre la soledad no deseada
   Ayuntamiento de Barcelona

Desde el Ayuntamiento de Barcelona se han desarrollado dos módulos formativos, un primero para definir, conocer mejor y sensibilizar sobre la soledad. Y un segundo módulo destinado más a personas profesionales o educadoras que ofrece claves para reconocer y detectar posibles situaciones de soledad no deseada.

Por otro lado, han desarrollado cápsulas formativas que complementan la información de los módulos formativos y se presentan a continuación.

Módulos formativos

Conocer la soledad. Aprender, hablar, sensibilitzar

Reconocer la soledad. Observar, prevenir, acompanyar

Cápsulas formativas

Introducción a la soledad y los conceptos relacionados (catalán)

Los factores protectores de la soledad no deseada desde las relaciones y la participación

Los factores de riesgo de la soledad no deseada (catalán)

El uso de las redes sociales como factor de riesgo de la soledad no deseada (catalán)

La soledad desde la subjetividad. Parte 1 (catalán)

La soledad desde la subjetividad. Parte 2 (catalán)

La soledad no deseada con una mirada de género (catalán)

La soledad no deseada en la ciudad de Barcelona (catalán)

Impacto de la soledad no deseada en el bienestar y salud de las personas/span> (catalán)

Introducción a los distintos modelos de intervención

¿Por qué es difícil detectar la soledad? (catalán)

La expresión de la soledad a lo largo del ciclo vital

Abordar la soledad desde una lógica de ciclo de vida e interseccionalidad (catalán)

Recursos y servicios para abordar la soledad no deseada en la ciudad de Barcelona(catalán)

Herramientas y pistas para identificar la soledad (catalán)

La soledad carece de edad. Hablemos en primera persona

7. Guía para la prevención, detección y acompañamiento de adolescentes y jóvenes en situaciones de soledad
Ayuntamiento Barcelona

La guía tiene como objetivo proporcionar información importante para que las y los jóvenes y adolescentes puedan entender la soledad y cómo puede afectarles. También se enfoca en brindar herramientas y recursos para ayudar a prevenir y abordar la soledad, así como para detectar y acompañar a aquellos que podrían estar pasando por situaciones de soledad. La guía es parte del esfuerzo más amplio del Ayuntamiento de Barcelona para abordar la soledad y fomentar una comunidad más unida y amigable para todas las personas.

Se enfoca en fomentar relaciones significativas y apoyo social para prevenir y tratar la soledad en jóvenes y adolescentes. Este documento es un recurso completo que aborda diferentes aspectos relevantes para abordar este problema, como la definición de soledad y las principales causas de este problema en jóvenes y adolescentes. Además, ofrece sugerencias y estrategias específicas para ayudar a las y los jóvenes a hacer conexiones significativas con otras personas a través de actividades y recursos comunitarios, al mismo tiempo que se fomenta la autoestima, el autocuidado y el bienestar emocional.

Se destacan diversas actividades y recursos que la juventud puede utilizar para conectarse con otras personas y desarrollar habilidades sociales. Se ofrecen consejos prácticos para identificar actividades y proyectos en la comunidad que permitan la interacción social. Esto incluye deportes, actividades recreativas, eventos culturales y voluntariado, entre otros.

La guía también proporciona información concreta sobre cómo detectar si alguien está experimentando soledad y ofrece sugerencias de respuestas y acciones específicas que alguien puede tomar para ayudar a una persona que está experimentando soledad.

guia_soledat_joves_2021_es.pdf

Experiencias en nuestro entorno

1. Tejiendo comunidad frente a las soledades
Emaús - Derio

El proyecto ELKARTU: Tejiendo comunidad frente a las soledades, que se desarrollará en Derio y la comarca del Txorierri, busca contribuir a la cohesión social y prevenir las soledades no deseadas mediante procesos culturales inclusivos. En colaboración con entidades sociales, culturales, educativas y ciudadanas, se impulsarán acciones participativas para construir comunidades más conectadas, diversas y solidarias.

Está dirigido a personas en situación de vulnerabilidad —como personas en exclusión social, diversidad funcional, personas migradas, comunidad LGTBIQ+, mujeres adultas mayores e infancias— promoviendo encuentros intergeneracionales e interculturales. La cultura se entiende como herramienta de participación, expresión, identidad y relato propio, que permite derribar estigmas, tejer redes y combatir el aislamiento.

Los procesos de co-creación cultural incluirán máscaras, teatro, música e instrumentos elaborados con materiales reciclados, culminando en un pasacalle comunitario integrado en las fiestas populares de Derio, haciendo su programación más inclusiva y accesible y lugar de encuentro entre la ciudadanía.

El proyecto también contempla acciones de incidencia con instituciones públicas locales, con el fin de visibilizar los aprendizajes y promover su replicabilidad y escalabilidad en otros territorios, favoreciendo políticas culturales más inclusivas y participativas.

Tejiendo comunidad frente a las soledades

2. Zure Alde
Norai - Bilbao

Proyecto que tiene como finalidad crear un espacio inclusivo de encuentro y relación social entre participantes de tres programas ya existentes: Etorkizuna Musikatan (infancia y adolescencia migrante y/o en riesgo de exclusión), Osasun Musikatan (jóvenes con diversidad funcional) y Batukada Durundulariak (infancia y adolescencia vulnerable). Este espacio fomentará la interacción entre colectivos diversos, prevendrá la soledad no deseada y fortalecerá los vínculos comunitarios desde una metodología basada en la educación no formal, la participación activa y el enfoque interseccional. Las actividades incluyen talleres semanales de convi-

vencia, encuentros temáticos mensuales, cafés sociales bimensuales, actividades culturales conjuntas y diálogos intergeneracionales trimestrales. El proyecto se desarrollará en las instalaciones de Norai, en el barrio de Ibaiondo (Bilbao), durante el calendario lectivo, los lunes y miércoles de 17:15 a 18:45 horas. Está diseñado para ser viable, innovador, sostenible y escalable, con indicadores de evaluación cuantitativos y cualitativos que permitirán medir su impacto en el bienestar emocional y en la construcción de capital social entre los participantes y sus familias.

Zure Alde

KONEKTA MUSIKAN: ENLACES MUSICALES ENTRE GENERACIONES

3. AUZOKIDEOK ELKARTASUN KOMUNITARIOA
Fundación Peñascal – Bilbao Otxarkoaga

Este proyecto, AUZOKIDEOK, tiene como objetivo fomentar la participación activa de las personas jóvenes migrantes residentes en el barrio bilbaíno de Otxarkoaga, especialmente aquellas que se encuentran en diferentes itinerarios socioeducativos de Peñascal S.Coop. Esta iniciativa busca promover su inclusión en la vida comunitaria del barrio, facilitando la creación de redes de apoyo mutuo y contribuyendo a la lucha contra los estigmas. Para ello, se implementarán acciones progresivas que aseguren que la participación comunitaria no sea algo impuesto, sino que surja de manera natural, voluntaria y sostenible, fortaleciendo así el tejido social de Otxarkoaga.

AUZOKIDEOK ELKARTASUN KOMUNITARIOA

4. Txinparta Bizkaia Programa de Mentoría Social
Agintzari - Bilbao

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.

Txinparta Bizkaia Programa de Mentoría Social

5. VecinDIARIO: El vecindario como herramienta de dinamización comunitaria contra la Soledad No Deseada
Asoc. Moviéndote por la integración y la participación ciudadana- Getxo

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.

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

6. Sustraiak eta adarrak BitarBask- Mungia

Sustraiak eta Adarrak es una iniciativa comunitaria intergeneracional que busca prevenir la soledad no deseada mediante la creación de redes de apoyo mutuo entre personas mayores y jóvenes. Su eje vertebrador es un Banco del Tiempo, gestionado desde una plataforma digital accesible, donde ambas generaciones intercambian cuidados, habilidades y saberes.

Más allá de lo técnico, esta herramienta tiene una dimensión profundamente relacional y simbólica. Cada persona participante elabora un currículum vital, una carta de presentación comunitaria que recoge sus experiencias, capacidades y valores. A diferencia del currículum vitae tradicional, esta herramienta reconoce las trayectorias invisibilizadas —especialmente de mujeres cuidadoras, personas mayores o migrantes— como aportes valiosos a la comunidad.

El proyecto se completa con círculos de diálogo, talleres de memoria colectiva y acciones de voluntariado, que revalorizan los saberes de vida y fomentan el reconocimiento mutuo. Se promueve un sentimiento de utilidad, pertenencia y dignidad, especialmente entre quienes han sido tradicionalmente excluidos.

La iniciativa rompe barreras generacionales y transforma imaginarios que aíslan por edad, género u origen. Promueve un modelo de reciprocidad activa y corresponsabilidad comunitaria, donde todas las personas son reconocidas como agentes valiosos del tejido social.

Sustraiak eta adarrak

7. Euskadiko Gazteen Kontseilua /Consejo de la Juventud de Euskadi

El Consejo de la Juventud de Euskadi desde su área de actuación en educación está desarrollando unas unidades educativas para trabajar con jóvenes en la prevención de la soledad. En la actualidad está desarrollando algunas iniciativas piloto y en breve presentarán su propuesta.

Página de inicio - Consejo de la Juventud de Euskadi (EGK)

8. BizkaiaGara

BizkaiaGara es el espacio para la acción ciudadana, voluntariado y trabajo comunitario al servicio de personas, instituciones y organizaciones del territorio. Un proyecto impulsado por la Diputación Foral de Bizkaia, EDE Fundazioa y BBK.

BizkaiaGara

Experiencias a nivel europeo

1. The Mix
YounthNEt y Get Connected

The Mix nació de la fusión de dos de las principales organizaciones benéficas de apoyo a la juventud del Reino Unido: YouthNet y Get Connected. The Mix combina el amplio alcance digital de YouthNet y la línea de ayuda telefónica y el servicio de asesoramiento de Get Connected. Ofrece un apoyo multidisciplinar centrado especialmente en el bienestar mental y en la creación de oportunidades a través del voluntariado.

The Mix se plantea los siguientes objetivos:

- Proporcionar un servicio único, a gran escala y multicanal para apoyar el bienestar y las oportunidades de los jóvenes a través de la tecnología que ellos elijan.
- Adoptar un enfoque holístico del bienestar físico y emocional
- Ofrecer a los jóvenes que busquen ayuda un punto de partida desde el que iniciar su viaje de apoyo, que puede continuar por otros servicios relevantes en el sector y fuera de él.
- Proporcionar un servicio sólido que pueda ampliarse para satisfacer una demanda creciente.
- Crear oportunidades flexibles para los jóvenes como voluntarios.

The Mix

2. Tackling loneliness through peer-support
The Mix

Esta iniciativa de voluntariado se basa en un acompañamiento entre la juventud. Este enlace abre en ventana nueva de manera que las personas voluntarias y usuarias son de edades similares, favoreciendo la creación de relaciones significativas para aquellas personas que sienten soledad.

Este programa busca mostrar a los jóvenes que experimentan soledad no deseada que hay lugares donde la gente escucha y establece conexiones positivas. Se trata de un programa flexible, que permite a las personas voluntarias participar en pequeños espacios de tiempo, aprovechando todos los pequeños bloques de tiempo libre. The Mix ofrece referencias profesionales después de seis meses de participación, por lo que las personas jóvenes que participen como voluntarias pueden utilizar su participación en este programa para futuras referencias en sus solicitudes universitarias y laborales.

Para poder participar en este voluntariado no se requiere experiencia, pero sí existen algunas condiciones:

- Tener un máximo de 25 años
- Vivir en el Reino Unido
- Ser una persona empática y dispuesta a escuchar activamente

Se trata de una oportunidad de voluntariado informal para ayudar a construir un espacio de apoyo para cualquier persona joven que se sienta sola.

La puesta en marcha de esta iniciativa se hace desde la convicción de que, a veces, tener un grupo de personas en las que se puede confiar para hablar abierta y honestamente puede ser la clave para dar pasos significativos hacia adelante, sea cual sea el problema.

The Mix

3. Join US

Join Us es una entidad social que trabaja en los Países Bajos para combatir la soledad de las personas jóvenes de entre 12 y 25 años. Join Us trabaja en colaboración con organizaciones de trabajo social del país para ofrecer ayuda a la juventud que siente soledad no deseada.

Join Us dirige sus acciones a aquellos jóvenes que echan en falta un mayor número de conexiones interpersonales de calidad.

En la página de Join Us, hay dos tipos de acceso:

- Gente joven que se siente sola y quiere encontrar gente de su edad que esté en la misma situación.
- Profesionales dispuestos a trabajar para poner en contacto a estos jóvenes que llegan a la iniciativa buscando nuevas amistades.

Join Us acostumbra a contar con colaboraciones de personalidades relevantes de Países Bajos que "apadrinan" sus proyectos

Eenzaamheid bij jongeren | Join us (Neerlandés)

4. Belong

Belong es un colectivo en Reino Unido que lucha contra la soledad en las personas jóvenes. Se basa en el estudio de Cruz Roja inglesa y Co-op de 2017 en el que se afirma que las personas jóvenes sufren más la soledad no deseada que cualquier otro grupo. Trabaja en ayudar a los jóvenes a superar las adversidades y en hacerles contribuir a sus comunidades para ayudarles a reforzar su sentimiento de pertenencia a ellas. Belong colabora con academias, colegios e institutos y con asociaciones de jóvenes. Proporciona espacios de encuentro, formaciones en tecnología y funciones de teatro, además de financiar iniciativas propuestas por ONG.

Tackling youth loneliness | Co-op Foundation

5. Fundación Kiss

La Fondation KISS es una fundación benéfica ubicada en Zúrich (Suiza) que conecta a organizaciones regionales y que ofrece la posibilidad de voluntariado para acompañar a personas de todas las edades. El objeto de sus actividades se dirige al fomento y apoyo a la creación de cooperativas que gestionen un sistema no monetario de bancos de tiempo. El objetivo del programa es crear incentivos adicionales para el voluntariado.

El modelo KISS combina características únicas que fortalecen la solidaridad y la responsabilidad personal de todas las generaciones y brindan alegría y alivio a todos al mismo tiempo. A través de sus miembros voluntarios, las cooperativas KISS ofrecen acompañamiento a las personas en servicios cotidianos del hogar y el jardín, viajes, para escuchar y conversar, caminar, hacer ejercicio, etc. Las personas que se apoyan entre ellas (llamadas tándems) cuentan con el apoyo de especialistas. KISS organiza también actividades de baile, canto, clases de idiomas, clases de informática y talleres de literatura además de almuerzos.

FONDATION KISS - Nachbarschaftshilfe mit Zeitnachweis