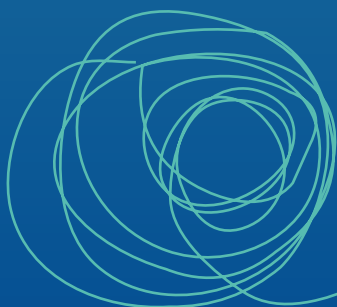




Hariak

BAKARDADEEI AURRE EGITEKO GIPUZKOAKO ESTRATEGIA
ESTRATEGIA DE GIPUZKOA ANTE LAS SOLEDADES
ETORKIZUNA ERAIKIZ



Hilos de Convivencia



Adinberri Fundazioa

Editor y autor: **Adinberri Fundazioa**

Fecha publicación: Julio 2022

Licencia: Creative Commons Atribución (CC BY)

La Estrategia de Gipuzkoa para abordar las soledades se llama Hariak, *hilos* en euskera

Hariak surge para...

- Construir hilos argumentales compartidos sobre las soledades, para constituir un discurso conductor de una **conversación pública**.
- Generar una narrativa que ayude a las personas a reconocer en su trayectoria individual situaciones de soledad y las maneras de disfrutarlas, prevenirlas o afrontarlas.
- Fortalecer y aumentar los **vínculos** y las **relaciones** entre las personas, para hacer de Gipuzkoa un **territorio de relaciones**.
- Crear hilos de **apoyo**, de **cuidado** y de comunidad.
- Construir comunidades más **cohesionadas** y conectadas, **vecindarios** que tejen hilos de **convivencia**.
- Ir configurando la **red Hariak**, para la actuación, gestión y gobernanza ante las soledades en Gipuzkoa, aportando dinamismo y **conexión** a la vida de las personas, a las comunidades, al territorio.
- Alinear iniciativas de agentes sociales, empresariales e institucionales de Gipuzkoa.
- Mejorar la **calidad de vida** de las **personas mayores**, pero no de forma exclusiva ni excluyente.

Adinberri Fundazioa (Diputación Foral de Gipuzkoa) entiende que para abordar estos retos se requiere la acción de diversos agentes clave implicados en las políticas públicas: Servicios Sociales, otros sistemas de bienestar, entidades del tercer sector, empresas, voluntariado y la ciudadanía del territorio.

¿Qué tipo de territorio visualiza Hariak?

Un territorio de relaciones y una Gipuzkoa, y un Euskadi, más conectada...

... donde las personas disponen de personas, actividades, apoyos y herramientas para la prevención, abordaje o acompañamiento de situaciones de soledad

... donde, para el abordaje de las soledades, existe una gobernanza participativa y una gestión colaborativa, entre administraciones públicas, entidades del tercer sector, empresas, centros de conocimiento, otros agentes y la ciudadanía

... donde, para el abordaje de las soledades, se genera un marco basado en el conocimiento

¿Qué propósito tiene Hariak?

En Gipuzkoa, y en Euskadi, generar condiciones para posibilitar a las personas...

... disponer de más capacidades y recursos personales

... contar con vínculos afectivos, sociales y comunitarios

... tener mayores niveles de participación y vinculación social



Para que las personas, ante situaciones de soledad, tengan la opción de elegir vivirlas, hacerlas más satisfactorias, revertirlas o evitarlas.

Hariak tiene presente...

- La **prevención** de las situaciones relacionadas con las soledades y sus consecuencias, para actuar, en la medida de lo posible, con antelación y de la manera adecuada para que no se produzca la situación que se pretende evitar o, al menos, que no se agrave o que sea lo menos perjudicial posible.
- La **igualdad y equidad** de recursos y oportunidades de esta Estrategia entre toda la población, sin discriminaciones.
- La **personalización**, para contribuir al respeto del proyecto de vida de las personas y promover su autonomía, autodeterminación y empoderamiento.
- La **diversidad e interseccionalidad**, contemplando las diferencias en función de la identidad de género, orientación sexual, edad, origen, creencias o capacidades (diversidad de género, generacional, cultural o funcional).
- La **igualdad de mujeres y hombres**, integrando la perspectiva de género y atendiendo especialmente las relaciones de cuidado, donde las mujeres vienen padeciendo invisibilidad, subordinación y sobrecarga.
- La **inclusión social y participación**, considerando la multicausalidad de la exclusión y focalizando en la inclusión relacional, pero también en la educativa, sanitaria o residencial.
- El **enfoque comunitario y pertenencia a la comunidad**.



Hariak, a través del **enfoque comunitario**, pretende:

...ofrecer respuestas en el entorno más próximo y particular de las personas (enfoque local)

...fomentar comunidades abiertas e inclusivas

...promover en las personas el sentimiento de pertenencia a la comunidad e identidades y relaciones significativas (mundos de sentido)

...impulsar la participación de las personas en los procesos y en las redes comunitarias

... fortalecer las comunidades, y las organizaciones que forman parte de dichas comunidades

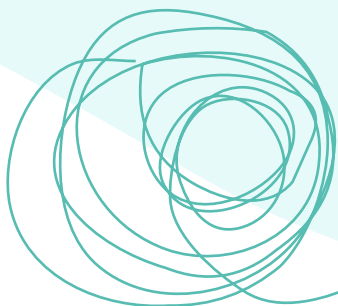
Hay muchas y diferentes experiencias de soledad, más o menos íntimas, más o menos graves, más o menos deseadas. Por ello, Hariak no habla de la soledad en singular, sino de soledades.

Cuando se habla de soledades, se habla de...

Soledad objetiva	Soledad subjetiva
Situación relacionada con el aislamiento social , objetivamente medible, en la que una persona tiene pocas o ninguna relación social, independientemente de si se siente sola o no	Sentimiento de soledad , aunque una persona tenga relaciones interpersonales y sociales
Soledad privada	Soledad declarada
La persona experimenta la soledad en intimidad, no lo expresa o comparte	La persona expresa o reconoce que experimenta soledad
Soledad deseada	Soledad no deseada
La persona encuentra fuentes de bienestar personal en la experiencia de soledad que ha elegido	La persona siente soledad y encuentra en esa sensación fuentes de malestar emocional

Una definición de la soledad ampliamente utilizada y extendida se refiere a ella como el desajuste y las discrepancias entre la cantidad o calidad de las relaciones que desean las personas y las que efectivamente tienen

La calidad de las relaciones tiene que ver con su nivel de intensidad, frecuencia, reciprocidad, confianza ...



Además, Hariak habla de tres dimensiones de las soledades...

Soledad social

Dimensión relacional de la soledad: en sentido muy amplio, una disminución, limitación o carencia de relaciones interpersonales

Soledad emocional

Dimensión emocional de la soledad: disminución, limitación o carencia de relaciones especialmente significativas para la persona por su intimidad, afectividad y confianza

Soledad existencial

Dimensión más filosófica de la soledad: pérdida o ruptura del sentimiento de tener un rol significativo, de pertenecer a la comunidad, de participación en la sociedad.

Una misma persona puede experimentar distintos tipos, dimensiones y facetas de la soledad

Algunas ideas clave en torno a las soledades...

- Los sentimientos de soledad no siempre dependen de las causas que los pueden provocar. No tener relaciones sociales no siempre significa sentir soledad, y una persona puede sentirse sola, aunque esté acompañada.
- Aunque puede ser un factor desencadenante, no existe correspondencia directa entre la soledad y vivir en solitario.
- La soledad y el aislamiento social son fenómenos distintos y deben diferenciarse. No es posible saber si existe soledad sin conocer las percepciones, emociones o pensamientos de la persona.
- La evidencia científica no es concluyente a la hora de afirmar la existencia de una correspondencia directa entre la edad per sé y la prevalencia de la soledad, si bien en ciertas etapas vitales se producen con mayor frecuencia o intensidad determinados factores de riesgo ante las soledades. Por ejemplo, en personas mayores (pérdida de seres queridos, vivir en solitario, reducción de la red social...).
- La soledad no es una situación específica ni exclusiva de determinados grupos de personas.
- Los sentimientos de soledad no tienen por qué ser resultado de un momento actual de una persona, sino que puede obedecer a la historia relacional de cada persona.
- La soledad nunca constituye una experiencia única y universal. Al contrario, existen múltiples facetas, dimensiones o tipos de soledad. Cada experiencia de soledad es singular, ya que cada persona la vive de una manera particular. Existen tantas formas de soledad como personas que las experimentan.
- La soledad no siempre es negativa, ya que se puede disfrutar de ella o aprender a hacerla más satisfactoria.
- Las soledades son realidades complejas, dado que pueden ser dinámicas y variables.

La soledad es una situación que vamos a encontrar, con toda probabilidad, en la trayectoria de todas las personas, de todas las edades y en todas las comunidades humanas

En las soledades intervienen múltiples factores...

...patrones o **estilos cognitivos** de una persona: expectativas, percepciones, identidad, personalidad...

...**funcionamiento social** de la persona a lo largo de su ciclo vital (engagement interpersonal): calidad de las relaciones familiares, de amistades, en el vecindario...

...**estilo de vida**, uso del tiempo libre, aficiones...

...**eventos vitales**: jubilación, viudez, pérdida de personas significativas, ruptura de relaciones significativas, pérdida de roles, enfermedades, pérdida de autonomía funcional...

...**factores socioeconómicos**: los ingresos, la calidad de los servicios sociales, de los servicios sanitarios...

...el **ambiente** en el que viven las personas, tales como la vivienda, equipamientos y servicios del entorno, tipo de comunidad, entorno rural o urbano...

...**factores estructurales, culturales y estereotipos sociales**, tales como el edadismo (discriminación por edad), el estigma asociado a la soledad, sociedades con menor bienestar y protección social...

Situaciones de no soledad o inclusión relacional...

Hariak entiende que estos tres elementos son clave para la inclusión relacional de una persona:

Comunidad: sentirse parte e identificarse con una colectividad humana o un sistema social, caracterizado por proximidad física, vínculo relacional o cierta identidad.

Apoyo social: ayuda instrumental, emocional o informativa que brindan otras personas. Procesos de intercambio (dar y recibir) en las relaciones que permiten compartir experiencias y apoyos importantes para la vida.

Cuidados: realización de actividades esenciales para o con la persona para la sostenibilidad de su vida y de las actividades de la vida diaria.

La inclusión relacional abarca desde las relaciones familiares y de convivencia hasta los vínculos efímeros de respeto y cortesía en el espacio público.

La inclusión relacional es una **dimensión de la inclusión social**, que está interconectada con otras vertientes de la inclusión social (administrativa, laboral, residencial, sanitaria, económica, educativa...)

Este planteamiento se trata de un **PUNTO DE PARTIDA** hacia una teoría del cambio y Hariak lo adopta como su elemento conceptual básico.

Se plantean **tres** niveles básicos de prevención, en función de doce tipos básicos de actuación.

- Las actuaciones correspondientes a la prevención primaria (1-4) se plantean para la promoción de conexiones o relaciones, en y para situaciones de inclusión relacional.
- Las actuaciones correspondientes a la prevención secundaria (5-8) se plantean para la reducción de riesgos ante las soledades, en o para situaciones de riesgo de soledad.
- Las actuaciones de prevención terciaria o indicada (9-12) se plantean para la reversión, mitigación o compensación de las soledades, en o para situaciones de soledad.

1	Actuaciones de estructuración o transformación del espacio físico que habitan, recorren y utilizan las personas (vivienda y urbanismo).	PREVENCIÓN PRIMARIA O UNIVERSAL Situaciones de inclusión relacional
2	Actuaciones de comunicación, sensibilización o movilización que modifican los valores, creencias, actitudes, ideas y comportamientos de las personas.	
3	Actuaciones de oferta de actividades de ocio.	
4	Actuaciones de promoción del voluntariado y el asociacionismo.	
5	Actuaciones orientadas a la generación de dinámicas de convivencia y colaboración comunitarias.	PREVENCIÓN SECUNDARIA O SELECTIVA Situaciones de riesgo de soledad
6	Actuaciones de dinamización de comunidades vecinales (en portales, fincas o similares)	
7	Actuaciones de acompañamiento para la planificación del proyecto de vida, transiciones y el futuro de las personas.	
8	Actuaciones de prevención y solución de la brecha digital y promoción y facilitación del uso de tecnologías para la comunicación, las relaciones y las redes sociales.	
9	Actualizaciones de promoción, facilitación o apoyo para la convivencia (preferentemente intergeneracional) en la misma vivienda o solución habitacional entre diversas personas.	PREVENCIÓN TERCARIA O INDICADA Situaciones de soledad
10	Actuaciones de impulso de la desinstitucionalización de personas usuarias de servicios residenciales y de la aplicación centrada en la persona en dichos centros.	
11	Actuaciones para el desarrollo de capacidades y relaciones para la prevención o el abordaje individual de la propia situación de soledad.	
12	Actuaciones de compañía que compensan, alivian o mitigan las situaciones de soledad de las personas.	

La **teoría del cambio** que se traslada en Hariak persigue explicar cómo funciona una intervención e identificar los mecanismos implícitos a través de los que se espera lograr el cambio. Se identifican relaciones causa-efecto de actuaciones y los cambios que de ellas se derivan.

1. Red y gobernanza

En Gipuzkoa, se están llevando a cabo acciones para abordar la soledad con la participación de diversos agentes. Sin embargo, este ámbito no está claramente definido ni delimitado. Algunos agentes importantes pueden no ser conscientes de su rol ante las soledades, y hay pocas dinámicas estables y claras de colaboración, aprovechamiento de recursos, toma de decisiones compartidas y liderazgo.

2. Conversación pública

Los discursos sobre soledad a veces son:

Confusos: debido a la variedad de términos y la falta de un lenguaje común entre disciplinas.

Sesgados: por enfatizar ciertos grupos de población o factores asociados a la soledad en detrimento de otros grupos y factores.

Estigmatizantes: al asociar la soledad con ciertos perfiles de manera negativa y simplificadora.

Interesados: influenciados por intereses políticos, comerciales u otros.

Alarmistas: al usar conceptos que buscan preocupar a la población sin ofrecer soluciones.

Efímeros: porque abordan el tema de forma superficial y pasajera.

Las acciones propuestas buscan desarrollar una conversación pública clara, inclusiva, positiva, propositiva, empoderadora y sostenida sobre la soledad.

3. Innovación y extensión

El conjunto de acciones frente a la soledad en Gipuzkoa debe ser potenciado, ampliado, mejorado, transformado y visibilizado. Innovar y extender estas acciones es el objetivo principal de esta estrategia. Este es el camino fundamental para abordar la soledad, ya que son estas acciones y los agentes en el territorio los que permitirán mejorar y superar las situaciones de soledad que enfrentan las personas.

4. Evaluación y conocimiento

Aunque hay mucha evidencia sobre los efectos de las acciones contra la soledad, el conocimiento en este campo aún tiene carencias. Por eso, evaluar la estrategia, sus iniciativas y acciones, y aprender desde la práctica, la investigación y la prevención de la soledad es esencial. Los conocimientos adquiridos ayudarán a cuestionar y mejorar los existentes, y proporcionarán mejores marcos conceptuales, teorías del cambio, métricas y metodologías de evaluación.

Buena parte de las recomendaciones y acciones de Hariak corresponde a este eje de innovación y extensión, ya que plantea acciones para prevenir y abordar las soledades.

Profundizando en el marco estratégico de Hariak...

El **marco estratégico** de Hariak busca orientar la acción de diversos agentes implicados en el abordaje de este fenómeno y, para ello, se compone de un marco conceptual, de un punto de partida hacia una teoría del cambio, de itinerarios estratégicos, así como de **recomendaciones o directrices**.

Las recomendaciones son orientaciones genéricas que sirven para orientar a las instituciones y otros agentes implicados en la identificación y desarrollo de posibles iniciativas relacionadas con la prevención y el abordaje de la soledad, dentro del marco conceptual de Hariak. Además, la Estrategia especifica qué tipo de entidades podrían ejecutar estas recomendaciones.

Estas recomendaciones se articulan en función de los cuatro itinerarios estratégicos previamente señalados. Aquí unos ejemplos de recomendaciones por cada uno de los itinerarios.

Red y gobernanza	Conversación pública
Establecimiento a nivel local o comarcal de foros, mesas y otros espacios de interlocución para fomentar la coordinación y el trabajo conjunto a escala territorial y municipal	Elaboración de manuales, guías de buenas prácticas y otros materiales divulgativos referentes a la intervención en el ámbito de las soledades en general y por grupos específicos o situaciones concretas de mayor riesgo de soledad
Desarrollo a nivel local o comarcal de estrategias locales antes las soledades, que establezcan objetivos y prioridades comunes y permitan la articulación de todos los agentes	Diseño y desarrollo de actividades formativas para mejorar la capacidad de detección y de intervención ante las soledades dirigidas a profesionales que intervienen en el ámbito comunitario
Innovación y extensión	Evaluación y conocimiento
Desarrollo de programas intergeneracionales en el ámbito de la cultura, el ocio y el tiempo libre, la salud, la educación y los Servicios Sociales, que busquen aumentar los vínculos, las relaciones y disminuir la distancia intergeneracional	Incorporar en las investigaciones y diagnósticos que se realicen ítems que midan la incidencia de la soledad en función del tipo (social, emocional, crónica...) para profundizar en mayor medida en los factores y situaciones asociadas con los diferentes tipos de soledad
Desarrollar y reforzar talleres de capacitación en habilidades sociales, afectivas, de auto-gestión y de modificación de patrones de conducta de las personas para situaciones de riesgo ante las soledades en el ámbito de la salud, educación y los servicios sociales	Realización de investigaciones sobre colectivos específicos de personas ante las soledades
Consulta todas las recomendaciones en el capítulo 6 de la Estrategia Hariak.	

Hariak va más allá y propone concretar el marco estratégico a través de un marco operativo...

...mediante planes de actuación, que recojan medidas concretas, proyectos diversos y actuaciones tipo.

Otros aspectos de Hariak para considerar...

Hariak, dentro de la gobernanza colaborativa que propone, contempla, entre otros, los siguientes tres mecanismos.

Dirección de la Estrategia Departamento de cuidados y Políticas Sociales. ADINBERRI	Secretaría Técnica Entidades externas para el asesoramiento técnico, dinamización y seguimiento de Hariak	Red Hariak Unión de diversos agentes adheridos a Hariak
-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

¿Sabías que te puedes adherir a Hariak? Consulta qué te puede ofrecer la Estrategia y qué le puedes ofrecer a Hariak como agente clave.

[Adhesión ciudadana](#)

[Adhesión de agentes](#)

¿Quieres aclarar conceptos clave sobre las soledades? La Estrategia Hariak recoge un breve glosario.

Consulta el glosario en el ANEXO II de la Estrategia Hariak

¿Te gustaría conocer los proyectos impulsados por Hariak y otras iniciativas vinculadas a la Estrategia? ¿Notificar alguna iniciativa que podría encajar con Hariak? Hariak te ofrece tanto un mapa de iniciativas como una vía para compartir las que consideres relevantes.

Consulta las iniciativas o notifica las que conozcas

[Consulta la estrategia completa](#)

[Accede a la web Hariak](#)

Hariak

BAKARDADEEI AURRE EGITEKO GIPUZKOAKO ESTRATEGIA
ESTRATEGIA DE GIPUZKOA ANTE LAS SOLEDADES
ETORKIZUNA ERAIKIZ

**ADIN
BERRI**
OSASUNTU
ZAHARTZEKO
ESTRATEGIA

