

En el barrio

Juego sobre
la soledad no deseada

Guía técnica para
el profesorado

En el barrio

Juego sobre la soledad
no deseada

1.
Ficha resumen

2.
Materiales

3.
**Preparación
del juego**

4.
Cómo se juega

5.
**Actividad de
reflexión y puesta
en común**

6.
Ideas clave

7.
**Annexo:
Carteles
identificadores
de espacios**

8.
**Annexo:
Soluciones
enigmas**

Una iniciativa de la [Obra Social San Juan de Dios](#)
con la colaboración de [Idealúdica](#)

Ilustraciones: [Laia Pérez Argemí](#)

Primera edición: septiembre de 2024

RompeLaSoledad.org

Descripción

EN DEL BARRIO es un juego de enigmas y retos diseñado para implementarse en el ámbito escolar que invita a los chicos y chicas a conocer y reflexionar sobre el fenómeno de la soledad no deseada, una problemática que afecta actualmente a un 13,4% de la población en España.

Personas destinatarias

Este recurso se dirige a chicos y chicas de ciclo superior de Primaria y de primer ciclo de Secundaria. La dinámica de juego es común para ambos ciclos, pero cada uno tiene sus propios enigmas a resolver para adaptar su complejidad a los participantes.

Dinámica y objetivo

A lo largo de la actividad, las alumnas y los alumnos conocerán la vida de 6 vecinos y vecinas. Todas ellas son personas de diferentes edades y género que tienen en común que sufren soledad no deseada en algunos momentos de su vida y que, salvo una de ellas, disponen de un recurso (objeto personal) que las relaciona con otros vecinos y vecinas y que les ayuda a no sentirse solo.

Mediante la consecución de pistas, que irán recogiendo en 6 ubicaciones de la escuela, y la resolución de enigmas los chicos y chicas averiguarán quién es el vecino o vecina al que le falta el objeto personal y que, por tanto, sufre soledad no deseada.

Una vez encontrado, tendrán que pensar propuestas y acciones que puedan ayudarle a hacer frente a la situación de soledad no deseada que sufre.

Duración

La dinámica del juego más la actividad final de reflexión tiene una duración de entre 90 y 120 minutos.

En el barrio

Juego sobre la soledad no deseada

2.

Materiales

6 tarjetas de vecino/vecina

Cada tarjeta presenta un vecino o vecina y relata en qué momento siente soledad no deseada. *Se necesita 1 juego completo de 6 tarjetas vecino/vecina por cada equipo participante.*

6 tarjetas de objeto personal + 1 tarjeta en blanco

Cada objeto pertenece a un personaje concreto y a través de éste se vincula con otro vecino o vecina, una relación que le permite hacer frente al sentimiento de soledad. *Se necesita 1 juego completo de 6 tarjetas de objeto personal por cada equipo participante.*

Sobres tamaño postal

Se necesitan 6 sobres por cada equipo participante para poner dentro las tarjetas de vecino/vecina. Éste material no está incluido en el juego, será necesario que los organizadores los faciliten y deberá identificarse con colores, números o nombre de equipo cada juego de sobre.

6 tarjetas de ubicación y enigma

En un lado la tarjeta contiene un enigma o reto a resolver. Por el otro, está en blanco y es necesario escribir en cada una el nombre de la ubicación del centro educativo donde los chicos y chicas deberán dirigirse para encontrar el siguiente sobre. Se facilitan en blanco para que cada centro pueda adaptar el juego en sus espacios.

6 carteles identificadores de espacios

Estos carteles indican seis espacios de una comunidad vecinal ficticia (Parque, Quiosco, Buzones, Ascensor, Portería y Banco de sentarse). Cada uno de estos espacios se corresponden con una ubicación del centro educativo elegida por la persona dinamizadora.

Guía técnica para el profesorado

Esta guía con la explicación de toda la dinámica y cómo implementarla.

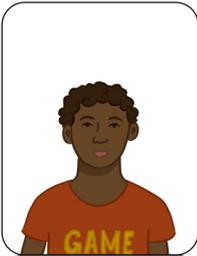
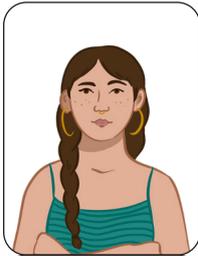
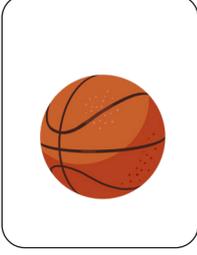
Preparación del juego

Imprimir un juego completo de 6 fichas de vecino/vecina y de 6 fichas de objeto personal para cada equipo participante, más la tarjeta en blanco. Se recomienda que los equipos sean entre 4-6 alumnos.

Marcar los 6 sobres de cada equipo con algún tipo de identificación común (como por ejemplo un número, una letra, un icono...) para que puedan identificar el sobre que les corresponde cuando los encuentren.

Tomar los 6 sobres correspondientes al primer equipo y el juego completo de las 6 fichas de vecino/vecina y los 6 de objetos personales y la de objeto en blanco. **Retirar** una ficha de objeto personal (no importa cuál) y **colocar** dentro de cada sobre una ficha de personaje y una de objeto personal teniendo cuidado de que el objeto **no** se corresponda con el del personaje en el mismo sobre y asignando la tarjeta en blanco a uno de los personajes.

En este cuadro se puede observar el objeto que corresponde a cada personaje y que por tanto no pueden coincidir en el mismo sobre.

Pol	Samuel	Silvia	Íngrid	Fátima	Antonio
					
					
Pelota	Plato comida	Colchoneta	Mando videojuegos	Libro	Periódico

¡Atención! Como hemos retirado una ficha de objeto personal, en uno de los sobres de cada equipo introduciremos la tarjeta en blanco.

En el barrio

Juego sobre la soledad no deseada

Repetir esta operación para cada uno de los equipos. Con cuidado de retirar un objeto personal diferente en cada equipo, ya que de esta forma al final del juego el personaje que sufre soledad no deseada será diferente en cada grupo y la puesta en común será más rica y enfatizará el mensaje de que cualquier persona puede sufrir soledad no deseada.

Imprimir los carteles identificadores de los espacios de una comunidad vecinal ficticia. Deberéis **escoger** las 6 ubicaciones del centro educativo e identificarlas cada una con un cartel de ubicación.

Colocar en cada ubicación un sobre, no importa cuál, para cada equipo.

Imprimir las 6 fichas de ubicación-enigma para cada uno de los equipos participantes (con cuidado de imprimir las fichas de los enigmas del ciclo correspondiente). **Anotar** en cada una de las fichas de enigma una las ubicaciones elegidas donde se ha colocado los sobres.

Marcar las 6 fichas de ubicación-enigma de cada equipo con el elemento identificativo de cada uno (número, letra...).

Colocar en una tabla (la tabla de control) las fichas de ubicación-enigma haciendo un montón diferente por cada equipo, mostrando el símbolo correspondiente. Aconsejamos establecer un orden diferente para cada equipo para que cada uno empiece por un lugar diferente y evitar que todo el alumnado llegue en el mismo sitio en el mismo momento a la misma ubicación.

Crear los equipos (de entre 4 a 6 alumnos) y **adjudicar** a cada uno de ellos su número o elemento identificativo.

Cómo se juega

1

Se reparte a cada equipo la primera ficha de ubicación-enigma de su montón.

2

Cada equipo se dirigirá a la ubicación indicada y tomará su sobre sin abrirlo. A continuación, tendrán que resolver el enigma de la ficha de ubicación.

3

Los equipos volverán al espacio común y mostrarán la solución del enigma a la persona dinamizadora del juego:

- Si la solución es correcta, se les dará la segunda ficha de ubicación para que vayan a buscar el sobre siguiente.
- Si la solución no es correcta, se les animará a que lo vuelvan a probar hasta que lo consigan.

4

Una vez conseguido el 6º sobre y dada la solución del 6º enigma a la persona dinamizadora, cada equipo volverá a su mesa o espacio asignado.

5

Cada equipo abrirá entonces sus 6 seis sobres y leerá las fichas de los vecinos y vecinas, descubriendo cómo son y qué situaciones de soledad no deseada que sufren algunos de ellos.

6

A partir de estas historias deberán averiguar cuál es el objeto personal de cada uno de ellos que le ayuda a relacionarse con otros vecinos y sentirse así más acompañados.

7

Cuando emparejen cada personaje con el su objeto personal quedará al descubierto que uno de los 6 no tiene ninguno (ya que lo hemos retirado uno previamente). Éste será el vecino o vecina de la comunidad de vecinos que sufre soledad no deseada y para lo que es necesario que pensamos una manera para ayudarlo a romper con ese sentimiento.

Actividad de reflexión y puesta en común

Una vez que todos los equipos hayan conseguido sus sobres realizaremos la puesta en común con las siguientes fases:

Reflexión por equipos

- Cada equipo identificará al vecino o vecina que sufre soledad no deseada buscando quien no cuenta con un objeto personal. Una vez encontrado, leerán su historia para conocerlo mejor.
- Teniendo en cuenta las características de este personaje y su situación, los chicos y chicas tendrán que pensar y hacer un listado de propuestas concretas que puedan ayudarle a hacer frente a su vivencia de soledad no deseada y que pueden anotar en su tarjeta en blanco.
- A partir de este listado de propuestas, los chicos y chicas tendrán que elegir una y, teniendo como ejemplo las fichas de objetos personales, representarla con un nuevo objeto.

Puesta en común

- Una vez todo el mundo ha terminado se realizará la puesta en común donde cada equipo expondrá cuál vecino o vecina sufre soledad no deseada y mostrará la ficha de objeto personal que ha pensado argumentando su propuesta.
- Los demás equipos, podrán dar su opinión sobre la idoneidad de la propuesta elegida y también compartir qué objeto tenía el personaje en su juego, ya que en cada equipo el vecino o vecina que sufre la soledad no deseada será distinto.
- Como cierre de la actividad podemos proponer a los chicos y chicas expongan qué es lo que han aprendido o les ha sorprendido sobre la soledad no deseada y su opinión al respecto.

Ideas clave

Este apartado pretende ser de utilidad para el profesorado y exponer las ideas clave sobre la Soledad No Deseada de forma que le pueda servir a la hora de dinamizar el debate con el grupo de alumnado.

La soledad no deseada es una vivencia subjetiva que aparece cuando una persona se siente menos acompañada de lo que le gustaría, es decir, cuando no disfruta del número de relaciones interpersonales que quisiera tener o, las que tiene, no son de la calidad que necesita.

La soledad no deseada afecta a todas las edades. De hecho, aunque acostumbramos a relacionarla como una problemática de las personas mayores, son niños y jóvenes el colectivo que sufre más soledad no deseada.

La soledad en sí no es negativa, siempre que la persona se sienta a gusto en esa situación. Vivir momentos de soledad nos permite descansar física y mentalmente, practicar actividades individuales que nos gustan y pensar y reflexionar sobre nuestro propio ser.

Sus consecuencias tienen un impacto tanto psicológico (problemas de sueño, síntomas depresivos...) como físico (alteraciones del sistema inmune, aumento de la presión arterial...).

La soledad no deseada tiene, además, una carga social negativa, suele vivirse con vergüenza y como uno estigma. Por eso es importante transmitir la idea de que todo el mundo puede sufrir soledad en algún momento de su vida.

Cuando a la soledad no deseada le sumas vulnerabilidad, se multiplica. Las personas que pertenecen a colectivos vulnerables como las personas en situación de sin hogar, con enfermedad mental o con discapacidad, las personas migrantes o la gente mayor o en situación de dependencia tienen mayores posibilidades de sufrir soledad no deseada. Y al mismo tiempo, el hecho de sufrirla incrementa su riesgo de exclusión o empeora sus condiciones físicas o mentales.

Todos podemos ayudar a romper la soledad de las personas de nuestro entorno. Podemos incorporar hábitos de salud comunitaria para evitar o reducir la soledad no deseada: como por ejemplo, reforzar los vínculos con nuestras amistades, familiares y personas cercanas, mostrarnos disponibles a escuchar, disponer de tiempo para socializar, tener conversaciones de calidad...

El apoyo mutuo, la relación intergeneracional, los servicios públicos de proximidad, las redes vecinales activas, el tiempo de trabajo sostenible con la vida son factores que también protegen contra la soledad no deseada.

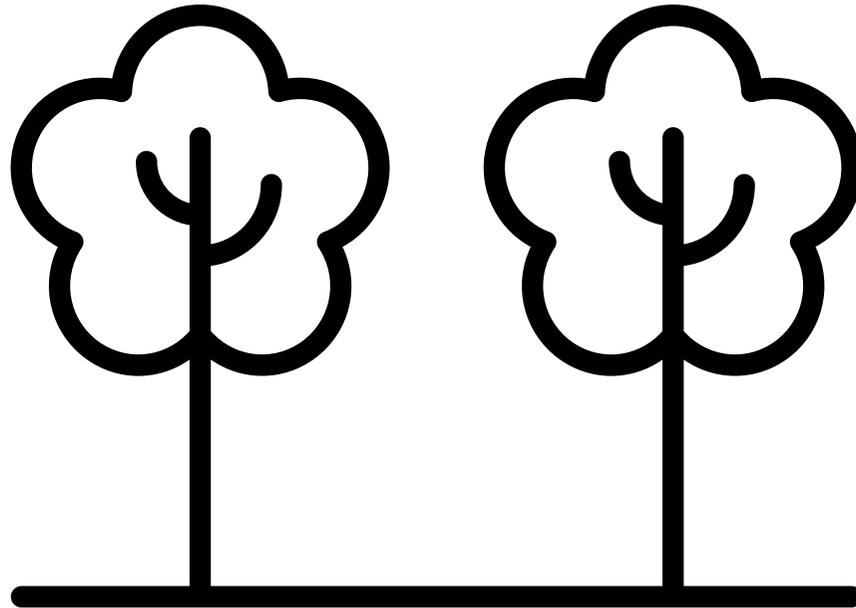
La soledad no deseada es un problema social y sus causas no son sólo individuales. Las decisiones políticas, económicas y sociales pueden favorecer que aparezca, desaparezca o se reduzca.

7.
Annexo:
Carteles
identificadores
de espacios

**En el
barrio**

Juego sobre la soledad
no deseada

Parque



**En el
barrio**

Juego sobre la soledad
no deseada

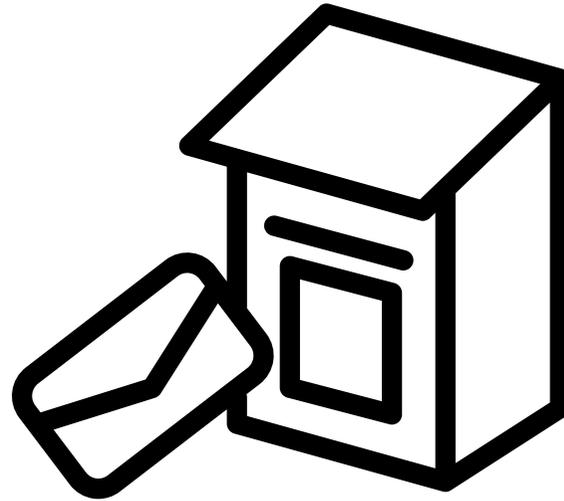
Quiosco



**En el
barrio**

Juego sobre la soledad
no deseada

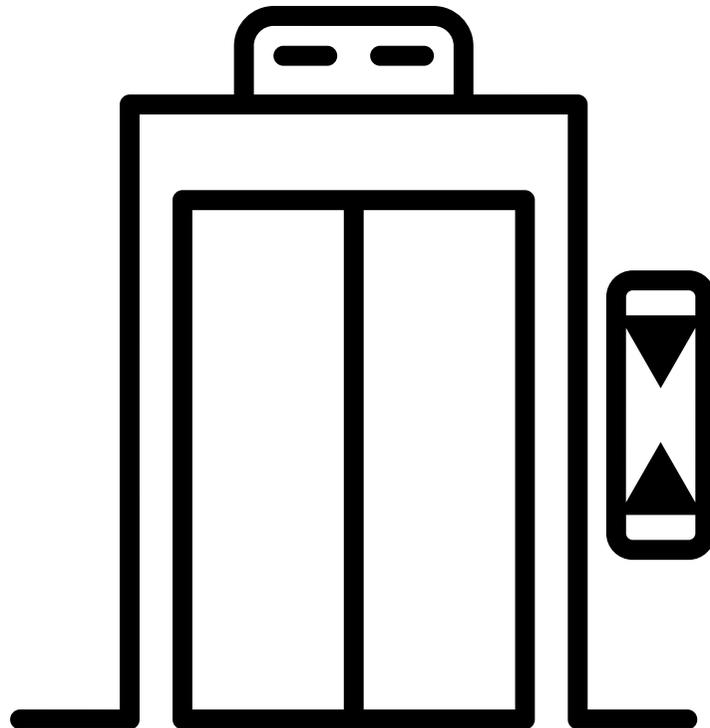
Buzones



**En el
barrio**

Juego sobre la soledad
no deseada

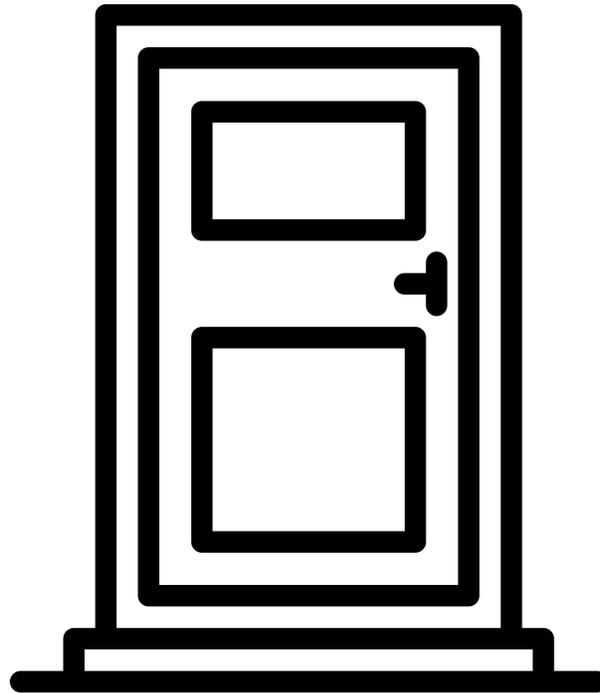
Ascensor



**En el
barrio**

Juego sobre la soledad
no deseada

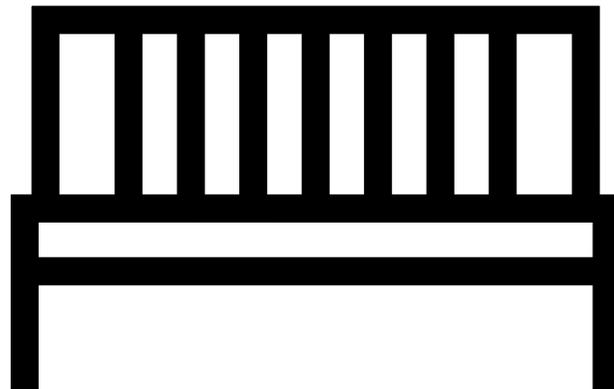
Portería



**En el
barrio**

Juego sobre la soledad
no deseada

Banco de sentarse



8.
Annexo:
Soluciones
enigmas

En el barrio

Juego sobre la soledad no deseada

Enigma 1 - Parque

Este enigma no tiene una única respuesta válida.

Hay algunos de los iconos o señales que claramente promueven la convivencia y ayudan a romper la soledad no deseada, como las señales que indican “zona de juego” o “zona de picnic”.

Otros iconos, no están tan claramente vinculados con la socialización, pero, en cambio, podrían llegar a propiciar las relaciones entre los usuarios y usuarias como el “Pipican” y, por tanto, también pueden considerarse espacios que ayudan a romper con la SND.

En este primer enigma, pues, lo que nos interesa es la reflexión que hagan los participantes, y por tanto será potestad del dinamizador dar por válida o no la respuesta..

Enigma 2 - Quiosco

Nivel primariaa

1. ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos solos? Pedir **AYUDA**.
2. En octubre se celebra la Semana contra la **SOLEDAD** no deseada.
3. Una persona que sufre soledad, puede sentirse **TRISTE**.
4. Uno de cada **CUATRO** niños se siente solo.
5. La soledad afecta a personas de todas las **EDADES**.

Nivell secundària

1. ¿Cuándo debo pedir ayuda si me siento solo? **SIEMPRE**.
2. La soledad no deseada es un sentimiento **SUBJETIVO**.
3. Sufrir soledad puede afectar a la **SALUD** física y mental de quien la sufre..
4. El colectivo de edad que sufre más soledad no deseada son los y las **JÓVENES**.
5. La soledad afecta a personas de todas las **EDADES**.

Enigma 3 - Bústies

Este enigma es de respuesta abierta y por tanto no hay una única respuesta válida. La persona dinamizadora deberá valorar la idoneidad de las respuestas del equipo participante y decidir si da por válida o no la respuesta en base a las ideas clave.

En el barrio

Juego sobre la soledad no deseada

Enigma 4 – Ascensor

Nivel primaria

Niños y jóvenes son el colectivo que más sufre **SOLEDAD**.

Nivel secundaria

Las personas **VULNERABLES** tienen mayor riesgo de sufrir soledad no deseada.

Enigma 5 – Portería

Este enigma también admite distintas soluciones. La persona dinamizadora tendrá que valorar si las respuestas del equipo participante responden al objetivo de la campaña y, si los y las participantes, son capaces de buscar soluciones para ayudar a romper la soledad no deseada de las personas de su entorno. Puede consultar las ideas clave sobre soledad no deseada de esta guía para tener argumentos que le faciliten el debate y la reflexión.

Enigma 6 – Banco

“La soledad es muy hermosa... cuando se tiene a alguien a quien contársela”
Gustavo Adolfo Bécquer

