

Soledat no desitjada



La soledat no desitjada afecta cada vegada a més persones. Un problema que té impacte sobre persones de qualsevol edat i sexe, origen i condició social. Vivim en una societat cada vegada més individualitzada que incrementa la sensació de soledat entre molts col·lectius. Infants, joves, adults i persones grans pateixen soledat no desitjada.

A Sant Joan de Déu treballem amb col·lectius que viuen situacions de vulnerabilitat. Persones amb trastorn de salut mental, amb discapacitat, en situació de sense llar, persones migrants, infants i persones grans o en situació de dependència. Tots aquests col·lectius són més vulnerables a les situacions de soledat no desitjada que, a més, poden agreujar la seva situació i tenen un impacte negatiu sobre la seva salut.

Amb aquests materials educatius us volem ajudar a reflexionar a les aules sobre aquesta temàtica. Posem el focus en la soledat que podem experimentar nosaltres mateixos o les persones del nostre entorn, però també entenem les circumstàncies especials que pateixen les persones vulnerables i que poden incrementar la seva soledat i, de rebot, posar-les en major risc d'exclusió.

A través de les activitats us proposem, d'una banda, reflexionar sobre la temàtica i aprofundir, i per una altra banda, implicar-vos per a fer més significatius els aprenentatges.

Us animem a convidar al vostre alumnat a observar més enllà del que és evident, transformar la mirada i implicar-los a trencar la soledat.

Edat recomanada: a partir de 12 anys



Tipus d'activitat:

Reflexió i sensibilització

ACTIVITAT.01

La soledat al llarg de la vida



Context

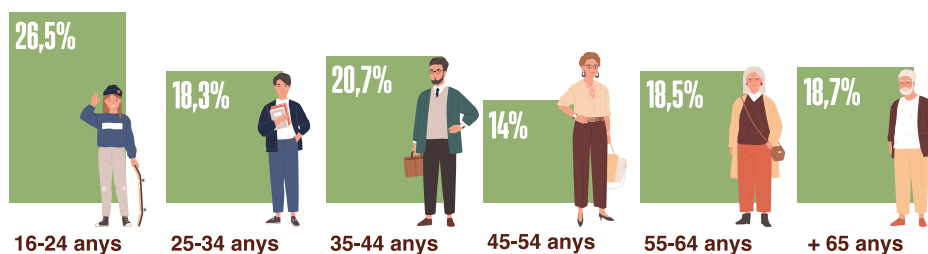
En aquesta activitat tractarem de diferenciar entre l'aïllament social (estar sol), com un estat objectiu, i la soledat (sentir-se sol), que és una vivència o percepció subjectiva.

També reflexionarem sobre el concepte de soledat no desitjada, en tant que és la problemàtica que volem combatre i que afecta amb independència de l'edat.

Si bé la vellesa és l'etapa vital a la qual més sovint associem aquesta soledat no desitjada, és important poder identificar un seguit de situacions que poden generar soledat o risc de patir-ne en qualsevol franja d'edat.

De fet, segons la primera edició de l'enquesta Òmnibus 2020 i prenent com a referència la ciutat de Barcelona:

Persones que se senten soles:



Font: 1ª edició enquesta Òmnibus 2020, Ajuntament de Barcelona.



Objectiu:

Detectar quins factors ens poden fer sentir sols al llarg de la vida a nosaltres i a les persones del nostre entorn, depenent de l'edat.



Competències:

Cultura i valors, àmbit social, àmbit lingüístic, àmbit artístic.



Duració:

Es recomana dedicar a l'activitat un mínim de 50 minuts.



Materials:

Projector, impressions.

Tipus d'activitat:

Reflexió i sensibilització

ACTIVITAT . 01

La soledat al llarg de la vida



Proposta d'activitat:

Pas 1. Soledat enfront d'aïllament social (Reflexió)

Per començar, tractarem de clarificar els dos conceptes AÏLLAMENT SOCIAL i SOLEDAT amb tot el grup de participants. Podeu escriure o projectar aquestes definicions i demanar si s'entén la diferència:

AÏLLAMENT SOCIAL

És un estat objectiu de la persona en què la seva xarxa de contactes socials (família o amistats) és petita, està lluny o no pot oferir suport en cas de necessitat.

SOLEDAT (o sentir-se sol)

És una vivència o percepció subjectiva en relació amb la quantitat i qualitat de les relacions socials i la manca de connexió amb els altres. Quan parlem de soledat, ens referim al sentiment de desajust entre les relacions socials que es tenen i les que es voldrien tenir.

Pas 2. Soledat no desitjada (debat)

En una segona fase, volem reflexionar sobre un tema important: sentir-se sol no significa necessàriament estar sol, ni estar sol vol dir necessàriament sentir-se'n.

Per debatre sobre aquesta qüestió, us proposem practicar anglès i repassar la història de l'art...

Imprimiu i projecteu els tres quadres d'Edward Hopper que trobareu a continuació, així com els tres conceptes en anglès que traduïts signifiquen *soledat*, però que ofereixen diferències de matis en el seu significat. Demaneu a l'alumnat que assigni als quadres les diferents traduccions de soledat i expliqui per què ha fet aquesta associació. Què creieu que els passa als personatges? Quins sentiments creieu que estan experimentant?



Tipus d'activitat:

Reflexió i sensibilització

ACTIVITAT .01

La soledat al llarg de la vida



SOLITUDE (POSITIVE)

És la soledat vinculada al creixement personal. És una soledat escollida i gratificant.

ALONENESS (NEUTRAL)

La persona escull estar sola, pel motiu que sigui. És una experiència conscient, controlable i limitada. No suposa un impacte emocional per a la persona.

LONELINESS (NEGATIVE)

És una experiència personal negativa, no voluntària i incontrolable. Pot estar relacionada amb l'aïllament social, però el més determinant és que la persona percep carències pel que fa a les relacions socials.

Acabeu aquesta dinàmica preguntant i debatent quin dels tres quadres i paraula representaria i seria sinònim de soledat no desitjada.

Pas 3. La soledat i el cicle vital: fonts de soledat (Joc de rol)

A continuació, us proposem organitzar l'aula en quatre grups i fer un joc de rol en el qual l'alumnat haurà d'imaginar una escena de la vida d'un personatge susceptible de patir soledat no desitjada.

Cada grup rebrà una fitxa on es descriu la situació bàsica d'un personatge protagonista i idees de personatges secundaris. Deixeu que debatin entre 5-10 minuts en grup per inventar una història i fer una representació curta (1 minut com a màxim). És important que cada grup decideixi si el protagonista pateix soledat no desitjada o si, tot i el risc de patir-la, té recursos per combatre-la i quins serien aquests recursos.

Tipus d'activitat:

Reflexió i sensibilització

ACTIVITAT . 01

La soledat al llarg de la vida



FITXA 1. INFANT

Protagonista: És fill o filla únic dels propietaris d'una botiga de queviures. Quan surt de l'escola, passa llargues hores a la rebotiga sense ningú amb qui jugar.

Personatges secundaris: pare, mare, clients, animal de companyia...

FITXA 2. PERSONA JOVE

Protagonista: Va començar l'institut durant la pandèmia i, tot i que es relaciona amb els joves del centre educatiu on estudia, li està costant fer amistats íntimes amb els companys i companyes.

Personatges secundaris: alumnes de l'institut, professorat, família, amics de primària...

FITXA 3. PERSONA ADULTA

Protagonista: Fa temps que no treballa i li està costant adaptar-se a la nova situació. La parella treballa tot el dia i arriba a casa molt cansada, generalment amb ganes de sopar i anar a dormir.

Personatges secundaris: parella, amistats, veïnat...

FITXA 4. PERSONA GRAN

Protagonista: Viu en una gran ciutat i ha enviadat recentment. Els seus fills viuen en un altre país des de fa anys.

Personatges secundaris: fill, filla, amistats, veïnat, persona cuidadora...

Un cop cada grup ha representat les diferents situacions, podeu obrir el debat plantejant aquestes preguntes o altres:

- De les representacions que hem vist, quines històries ens narren situacions de soledat no desitjada?
- Quines no? Per què?
- En cas de patir soledat no desitjada, què creieu que hauria de passar o podrien fer els personatges principals i secundaris per ajudar a combatre-la?

ACTIVITAT . 02

La soledat dels col·lectius vulnerables (Investigació i Debat)



Context

Hem vist que qualsevol persona pot patir, al llarg de la seva vida, i més enllà del grau d'aïllament social, sentiments de soledat no desitjada. A partir d'aquí, volem aprofundir en determinats condicionants socials que posen en situació de més vulnerabilitat davant la soledat no desitjada certs col·lectius. I com les conseqüències d'aquesta soledat afecten les seves vides.

Les persones grans en situació de dependència, les persones migrades o refugiades, les persones amb malaltia mental o amb discapacitat, les persones sense llar o els infants hospitalitzats i les seves famílies són alguns exemples de col·lectius especialment vulnerables davant la soledat.



Objectiu:

Ajudar-vos a reflexionar sobre aquests col·lectius atesos a Sant Joan de Déu i entendre què suposa per a ells la soledat de persones vulnerables.



Competències:

Cultura i valors, àmbit social, àmbit lingüístic, àmbit artístic.



Duració:

50 minuts.



Materials:

Projector, impressions.



Proposta d'activitat:

Dividiu l'aula en grups amb el mateix nombre d'alumnes i assigneu a cada grup un col·lectiu sobre el qual treballar.

Faciliteu a cada grup els enllaços a un article i vídeos testimonials que trobareu a continuació sobre la vivència de la soledat per part dels diferents col·lectius. Demaneu a cada grup que els revisi i, si hi ha temps, convideu-los a fer altres cerques d'interès sobre com la soledat afecta les persones vulnerables. Podeu, fins i tot i si fos possible, col·laborar amb alguna entitat del vostre entorn i proposar l'alumnat que demani entrevistar persones dels col·lectius vulnerables que estan treballant per tal de descobrir quina és la seva vivència de soledat.

ACTIVITAT . 02

La soledat dels col·lectius vulnerables (Investigació i Debat)



Persones en situació de sense llar

«Los invisibles de Chamartín». Article del diari *Público*

<https://www.publico.es/sociedad/personas-hogar-invisibles-chamartin-soledad-llevo-necesito-hablar-alguien.html>

Regina del Valle, usuària de Sant Joan de Déu Serveis Socials Barcelona

<https://youtu.be/GLzvNZwYpqM>

Persones migrades o refugiades

«El síndrome de Ulises, cuando la soledad y el miedo se apoderan del migrante»

<https://theobjective.com/further/lifestyle/2018-10-31/sindrome-ulises-migrante-soledad/>

Persones amb malaltia mental

La soledat i la salut mental

https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/noticia/la-soledat-i-la-salut-mental_1186084

Persones grans en situació de dependència

Jordi Ramon, infermer del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

<https://youtu.be/228V-RULyg>

Persones amb discapacitat

«La soledad no deseada de las personas con discapacidad»

<https://www.rtve.es/noticias/20221203/soledad-no-deseada-discapacidad-intelectual/2410586.shtml>

Infants hospitalitzats i les seves famílies

La soledat, en el context d'un hospital pediàtric

<https://youtu.be/PjyVJX8b8o4>

Tipus d'activitat: Reflexió i sensibilització

ACTIVITAT.02

La soledat dels col·lectius vulnerables (Investigació i Debat)



Demaneu als grups que, després de treballar amb els recursos i de fer investigació sobre l'àmbit triat, emplenin la taula següent i posin en comú les respostes comparant quines semblances i diferències hi ha entre la soledat no desitjada que pateixen els diferents col·lectius que han treballat.

Les persones del col·lectiu que hem treballat...	Veritat	Fals	Ni veritat ni fals	Justifiqueu la resposta
Compten amb una xarxa de suport que les ajuda i protegeix.				
Tenen les mateixes possibilitats que altres persones de fer activitats socials.				
Les seves circumstàncies personals els han abocat a patir soledat no desitjada.				
La soledat que pateixen els pot fer encara més vulnerables.				
Pateixen soledat perquè no són capaços de relacionar-se.				
Els estigmes poden ser un factor més per patir soledat no desitjada.				
La soledat no desitjada pot ser la causa de la situació que pateixen.				

ACTIVITAT . 03

Postals. Missatges per combatre la soledat (Acció Solidària)



Context

La tecnologia ha revolucionat la nostra forma de relacionar-nos i comunicar-nos. I tot i que la comunicació escrita segueix ben present a les nostres vides a través de l'ús del correu electrònic, la missatgeria instantània o els comentaris a les xarxes socials, escriure i rebre una carta o una postal resulta cada vegada menys habitual.

Però, temps enrere el gènere epistolar era l'únic mitjà que teníem per trencar amb l'aïllament i posar en contacte persones que vivien lluny. I el cert és que escriure un text pensant en l'altra persona té un component moltes vegades balsàmic tant per a qui l'escriu com per a qui el rep.

Amb aquesta activitat us proposem recuperar la postal o les cartes com a mitjà per combatre la soledat no desitjada.



Objectiu:

Implicar l'alumnat en una acció per combatre la soledat no desitjada al seu entorn.



Competències:

Cultura i valors, àmbit social, àmbit lingüístic, àmbit artístic.



Duració:

Es recomana dedicar a l'activitat un mínim de 50 minuts.



Materials:

Postals i material d'escriptura.



Proposta d'activitat:

La primera part de l'activitat consistirà a definir qui serà el destinatari de les cartes o postals que escriurem a l'aula. L'objectiu serà detectar a una persona o grup de persones del nostre entorn que puguem intuir que pateix soledat no desitjada.

ACTIVITAT . 03

Postals. Missatges per combatre la soledat (Acció Solidària)

Hem vist en les activitats anteriors que tothom podem patir soledat no desitjada. Els mateixos companys o companyes de l'aula, membres de la nostra família, veïnat... Recordeu que en qualsevol etapa de la vida es pot sentir soledat. Per tant, un germà o germana, pares o mares i avis o àvies poden ser susceptibles de ser destinataris dels nostres missatges.

També podeu convidar l'alumnat a ampliar la mirada i escollir una entitat de l'entorn que atengui algun dels col·lectius vulnerables que hem treballat.

Un cop triats els destinataris de les cartes o postals, demanarem a l'alumnat que escrigui els missatges. Escriure suposa un exercici d'empatia vers l'altra persona; podeu demanar a l'alumnat que tracti d'imaginar com poden sentir-se aquestes persones i quin tipus de missatge els agradaria rebre.

Finalment, feu arribar els missatges als destinataris.

Opcions per enriquir l'activitat:

- Mireu alguna pel·lícula relacionada amb el tema que us pugui inspirar. Per exemple:

Max and Mary. Dirigida per Adam Elliot l'any 2009, ens mostra la vida solitària de Mary Daisy Dinkle, una nena australiana de vuit anys amb tendència a la baixa autoestima, que entaula amistat a través de cartes, amb Max Jerry Horowitz, un jueu de 44 anys que viu a l'altra banda de l'oceà, a la ciutat de Nova York. Un dia, a l'oficina de correus, Mary agafa per atzar l'adreça postal de Max d'una guia telefònica dels Estats Units. Des d'aquell moment, a través dels seus gustos, aficions, problemes, misèries compartides i rareses manifestes, es va construint un relat sobre dues persones aparentment diferents, que malgrat la distància i l'edat que els separa, aconsegueixen crear un vincle indestructible.

[Tràiler en VO](#)

HER. En un futur pròxim, Theodore, un home solitari a punt de divorciar-se que treballa en una empresa com a escriptor de cartes per a terceres persones, un dia compra un nou sistema operatiu basat en el model d'intel·ligència artificial, dissenyat per satisfer totes les necessitats de l'usuari. Per sorpresa seva, es crea una relació romàntica entre ell i Samantha, la veu femenina d'aquest sistema operatiu.

[Tràiler en VO](#)

[Tràiler en castellà](#)

- Poseu en comú els missatges per saber què han escrit els companys i les companyes.
- Decoreu les postals amb dibuixos o dissenys que puguin fer més agradable rebre-les.

ACTIVITAT . 04

Organitza el teu cafè solidari (Mobilització Solidària)



Context

La soledat també és no tenir ningú amb qui fer un cafè.

Moltes grans relacions les construïm al voltant d'una taula compartint una conversa mentre prenem un cafè, però actualment la soledat és un problema que va en augment i no tothom té algú amb qui compartir el seu temps. Sant Joan de Déu organitza la Setmana contra la soledat no desitjada que té per objectiu treballar per trencar la soledat no desitjada de les persones més vulnerables. Que tothom tingui algú amb qui fer un cafè!

Aquesta iniciativa solidària en forma de cafè té cabuda en qualsevol espai. Per això aquesta activitat convida als centres educatius a organitzar el seu propi cafè solidari durant la setmana dedicada a la causa o durant la resta de l'any.



Objectiu:

Implicar l'alumnat en una campanya solidària per combatre la soledat no desitjada en les persones més vulnerables.



Competències:

Cultura i valors, àmbit social.



Duració:

Necessitareu unes sessions de preparació del cafè solidari, més el temps que feu durar el cafè.

Tipus d'activitat:
Mobilització.APS.

ACTIVITAT . 04

Organitza el teu cafè solidari (Mobilització Solidària)



Proposta d'activitat:

Per començar l'activitat, us proposem que mostreu a l'alumnat [aquest vídeo](#):



Es tracta del vídeo resum del cafè solidari que es va dur a terme a la plaça de la Universitat de Barcelona i que va reunir persones ateses als nostres centres amb persones anònimes que es van apropar a fer un cafè amb elles.

Proposeu al vostre alumnat que lideri l'organització d'un cafè solidari de Sant Joan de Déu.

Animeu-los a ser creatius; es pot organitzar un cafè de molt diverses maneres... Totes ajudaran a trencar soledats. Us donem algunes idees:

- **Berenar al centre educatiu.** Trieu un dia adient per preparar un berenar a l'escola o institut. Prepareu pastissos i begudes, i feu cartells per anunciar el berenar; convideu a participar-hi tota la comunitat educativa; alumant, professorat, PAS, famílies... Podeu posar taules i convidar convidar tothom que vingui a fer un donatiu, a asseure i compartir una conversa mentre gaudiu del berenar.
- **Cafè solidari en un establiment.** Impliqueu algun bar o cafeteria de la zona a unir-se a la campanya. Decidiu quin dia prendreu el cafè amb els responsables de la cafeteria i després difoneu repartint cartells pel barri a fi de convidar a la gent a venir a compartir un cafè. Tant si és vostè qui prepara el berenar com si implica a un establiment en la iniciativa solidària, pot convidar a persones d'algun col·lectiu vulnerable ateses per una entitat o associació pròxima al seu centre educatiu i ajudar a trencar la possible soledat que pateixen. Pot pactar amb l'associació organitzar el cafè a la seva seu, a una cafeteria propera o obrir-los les portes del seu centre educatiu.

I ARA QUÈ?



Idees per seguir lluitant contra la soledat no desitjada...

1. Estigueu atents al vostre entorn i oferiu companyia a persones que se sentin soles.
2. Feu voluntariat en entitats socials que treballin per combatre la soledat.
3. Informeu-vos, doneu suport i impliqueu-vos en les campanyes d'entitats i institucions que treballin contra la soledat.
4. Si sou vosaltres els que us sentiu sols o soles, demaneu ajuda.

Recursos per seguir reflexionant...

- **Un llibre** ➤ ***La cambra buida*. Emily White**

Tot i tenir feina estable, amics i família, l'autora s'adona que se sent sola. Una intuïtiva i brillant novel·la, on Emily White despulla la seva ànima i en presenta la seva pròpia afrontant amb coratge el que sembla un tema tabú: la soledat no desitjada.

- **Una pel·lícula** ➤ ***Nomadland***

Pel·lícula dirigida per Chloé Zhao i protagonitzada per Frances McDormand, que relata el viatge en solitari d'una dona a qui tothom ha donat de costat. El retrat d'una nòmada que assumeix la soledat com a forma de vida, forçada per una societat individualista que no acostuma a tenir cura dels més vulnerables.

- **Un enllaç** ➤ [Barcelona contra la soledat](#)

Espai en línia creat per l'Ajuntament de Barcelona que engloba recursos, estudis i campanyes contra la soledat a la ciutat de Barcelona. Una font de reflexió per combatre un dels grans problemes socials actuals.

- **Un estudi** ➤ [Soledades](#)

La pàgina web de l'Observatori Estatal de la Soledat ofereix els estudis publicats més rellevants relacionats amb la soledat no desitjada, tant a escala internacional com nacional.