

Soledad no deseada



La soledad no deseada afecta cada vez a más personas. Un problema que tiene impacto sobre personas de cualquier edad y sexo, origen y condición social. Vivimos en una sociedad cada vez más individualizada que incrementa la sensación de soledad entre muchos colectivos. Niños, jóvenes, adultos y personas mayores sufren soledad no deseada.

En San Juan de Dios trabajamos con colectivos que viven situaciones de vulnerabilidad. Personas con trastorno de salud mental, con discapacidad, en situación de sin hogar, personas migrantes, niños y ancianos o en situación de dependencia. Todos estos colectivos son más vulnerables a las situaciones de soledad no deseada que, además, puede agravar su situación y tiene un impacto negativo sobre su salud.

Con estos materiales educativos queremos ayudarle a reflexionar en las aulas sobre esta temática. Ponemos el foco en la soledad que podemos experimentar nosotros mismos o las personas de nuestro entorno, pero también entendemos las especiales circunstancias que sufren las personas vulnerables y que pueden incrementar su soledad y, de rebote, ponerlas en mayor riesgo de exclusión.

A través de las actividades os proponemos, por un lado, reflexionar sobre la temática y profundizar, y, por otro, implicaros para hacer más significativos los aprendizajes.

Os animamos a invitar a vuestro alumnado a observar más allá de lo que es evidente, transformar la mirada e implicarles en romper la soledad.

Edad recomendada: a partir de 12 años



Tipo de actividad: Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 01

La soledad a lo largo de la vida



Contexto

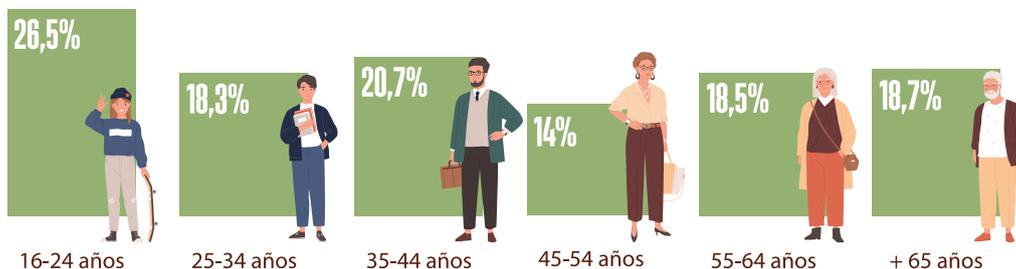
En esta actividad trataremos de diferenciar entre el aislamiento social (estar solo), como un estado objetivo, y la soledad (sentirse solo), que es una vivencia o percepción subjetiva.

También reflexionaremos sobre el concepto de soledad no deseada, en tanto que es la problemática que queremos combatir y que afecta con independencia de la edad.

Si bien la vejez es la etapa vital a la que más a menudo asociamos esta soledad no deseada, es importante poder identificar una serie de situaciones que pueden generar soledad o riesgo de sufrir cualquier franja de edad.

De hecho, según la primera edición de la encuesta Ómnibus 2020 y tomando como referencia la ciudad de Barcelona:

Personas que se sienten solas:



Fuente: 1ª edición Encuesta Ómnibus 2020, Ayuntamiento de Barcelona



Objetivo:

Detectar qué factores nos pueden hacer sentir solos a lo largo de nuestra vida o de las personas de nuestro entorno, dependiendo de la edad.



Competencias:

Cultura y valores, ámbito social, ámbito lingüístico, ámbito artístico.



Duración:

Se recomienda dedicar a la actividad un mínimo de 50 minutos.



Materiales:

Proyector, impresiones.

Tipo de actividad:

Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 01

La soledad a lo largo de la vida



Propuesta de actividad:

Paso 1. Soledad frente a aislamiento social (Reflexión)

Para empezar, trataremos de clarificar los dos conceptos AISLAMIENTO SOCIAL y SOLEDAD con todo el grupo de participantes. Puede escribir o proyectar estas definiciones y preguntar si se entiende la diferencia:

AISLAMIENTO SOCIAL

Es un estado objetivo de la persona en la que su red de contactos sociales (familia o amistades) es reducida, se encuentra lejos o no puede ofrecer soporte en caso de necesidad.

SOLEDAD (o sentirse solo)

Es una vivencia o percepción subjetiva en relación con la cantidad y calidad de las relaciones sociales y la falta de conexión con los demás. Cuando hablamos de soledad, nos referimos al sentimiento de desajuste entre las relaciones sociales que se tiene y las que se quisiera tener.

Paso 2. Soledad no deseada (debate)

En una segunda fase, buscamos reflexionar sobre un tema importante: sentirse solo no significa necesariamente estar solo, ni estar solo significa necesariamente sentirse de ese modo.

Para debatir sobre esta cuestión, proponemos practicar inglés y repasar la historia del arte...

Para ello, se deberá imprimir y proyectar los tres cuadros de Edward Hopper que se encuentran a continuación, así como los tres conceptos en inglés que, traducidos significan soledad, pero que ofrecen diferencias de matiz en su significado.

Se deberá pedir al alumnado que asigne a los cuadros las diferentes traducciones de soledad y explique por qué ha realizado esta asociación. Algunas preguntas que podéis lanzar: ¿Qué crees que les pasa a los personajes? ¿Qué sentimientos crees que están experimentando?



Tipo de actividad:

Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 01

La soledad a lo largo de la vida



SOLITUDE (POSITIVE)

Es la soledad vinculada al crecimiento personal. Es una soledad escogida y gratificante.

ALONENESS (NEUTRAL)

La persona elige estar sola, por el motivo que sea. Es una experiencia consciente, controlable y limitada. No supone un impacto emocional para la persona.

LONELINESS (NEGATIVE)

Es una experiencia personal negativa, no voluntaria e incontrolable. Puede estar relacionada con el aislamiento social, pero lo más determinante es que la persona percibe carencias con respecto a las relaciones sociales

Se puede terminar esta dinámica preguntando y debatiendo cuál de los tres cuadros y palabra representaría y sería sinónimo de soledad no deseada.

Paso 3. La soledad y el ciclo vital: fuentes de soledad (Juego de rol)

A continuación, proponemos organizar el aula en cuatro grupos y hacer un juego de rol en el que el alumnado deberá imaginar una escena de la vida de un personaje susceptible de sufrir soledad no deseada.

Cada grupo recibirá una ficha en la que se describe la situación básica de un personaje protagonista e ideas de personajes secundarios. Permitir que cada equipo debata entre 5-10 minutos en grupo para inventar una historia y realizar una representación corta (de 1 minuto como máximo). Es importante que cada grupo decida si el protagonista sufre soledad no deseada o si, a pesar del riesgo de sufrirla, tiene recursos para combatirla y cuáles serían esos recursos.

Tipo de actividad:

Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 01

La soledad a lo largo de la vida



FICHA 1. NIÑO

Protagonista: Es hijo o hija único de los propietarios de una tienda de comestibles. Cuando sale de la escuela, pasa largas horas en la trastienda sin nadie con quien jugar.

Personajes secundarios: padre, madre, clientes, animal de compañía...

FICHA 2. PERSONA JOVEN

Protagonista: Comenzó el instituto durante la pandemia y, aunque se relaciona con jóvenes del centro educativo donde estudia, le está costando hacer amistades íntimas con sus compañeros y compañeras.

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

FICHA 3. PERSONA ADULTA

Protagonista: Lleva tiempo sin trabajar y le está costando adaptarse a la nueva situación. La pareja trabaja todo el día y llega a casa muy cansada, generalmente con ganas de cenar y acostarse.

Personajes secundarios: pareja, amistades, vecindario...

FICHA 4. PERSONA MAYOR

Protagonista: Vive en una gran ciudad y ha enviudado recientemente. Sus hijos viven en otro país desde hace años.

Personajes secundarios: hijo, hija, amistades, vecindario, persona cuidadora...

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

- De las representaciones que hemos visto ¿qué historias nos narran situaciones de soledad no deseada?
- ¿Cuáles no? ¿Por qué?
- En caso de sufrir soledad no deseada, ¿qué cree que debería pasar o podrían hacer los personajes principales y secundarios para ayudarle a combatirla?

Tipo de actividad:

Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 02

La soledad de los colectivos vulnerables (Investigación y Debate)



Contexto

Hemos visto que cualquier persona puede sufrir, a lo largo de su vida, y más allá del grado de aislamiento social, sentimientos de soledad no deseada. A partir de ahí, queremos profundizar en determinados condicionantes sociales que ponen en situación de mayor vulnerabilidad ante la soledad no deseada a ciertos colectivos. Y cómo las consecuencias de esta soledad afectan a sus vidas.

Las personas mayores en situación de dependencia, las personas migradas o refugiadas, las personas con enfermedad mental o con discapacidad, las personas sin hogar o los niños hospitalizados y sus familias son algunos ejemplos de colectivos especialmente vulnerables frente a la soledad.



Objetivo:

Ayudaros a reflexionar sobre estos colectivos atendidos en San Juan de Dios y entender qué supone para ellos la soledad de personas vulnerables.



Competencias:

Cultura y valores, ámbito social, ámbito lingüístico, ámbito artístico.



Duración:

50 minutos.



Materiales:

Proyector, impresiones.



Propuesta de actividad:

Divide el aula en grupos con el mismo número de alumnos y asigna a cada grupo un colectivo sobre el que trabajar.

Facilite a cada grupo los enlaces a un artículo y vídeos testimoniales que encontrará a continuación sobre la vivencia de la soledad por parte de los distintos colectivos. Pide a cada grupo que les revise y, si hay tiempo, invítelos a realizar otras búsquedas de interés sobre cómo la soledad afecta a las personas vulnerables. Puede, incluso si fuera posible, colaborar con alguna entidad de su entorno y proponer al alumnado que pida entrevistar a personas de los colectivos vulnerables que están trabajando para descubrir cuál es su vivencia de soledad.

Tipo de actividad:

Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 02

La soledad de los colectivos vulnerables (Investigación y Debate)



Personas en situación de sin hogar

«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, usuaria de San Juan de Dios Servicios Sociales Barcelona

<https://youtu.be/GLzvNZwYpqM>

Personas migradas o refugiadas

«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/>

Personas con enfermedad mental

La soledad y la salud mental

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

Personas mayores en situación de dependencia

Jordi Ramon, enfermero del Parque Sanitario San Juan de Dios

https://youtu.be/228V-_RULyg

Personas con discapacidad

«La soledad no deseada de las personas con discapacidad»

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

Niños hospitalizados y sus familias

La soledad, en el contexto de un hospital pediátrico

<https://youtu.be/PjyVJX8b8o4>

Tipo de actividad: Reflexión y sensibilización

ACTIVIDAD . 02

La soledad de los colectivos vulnerables (Investigación y Debate)



Pide a los grupos que, después de trabajar con los recursos y de hacer investigación sobre el ámbito elegido, rellenen la siguiente tabla y pongan en común las respuestas comparando qué semejanzas y diferencias existen entre la soledad no deseada que sufren los distintos colectivos que han trabajado.

Las personas del colectivo que hemos trabajado...	Verdadero	Falso	Ni verdadero ni falso	Justifica la respuesta
Cuentan con una red de soporte que las ayuda y protege.				
Tienen las mismas posibilidades que otras personas de realizar actividades sociales.				
Sus circunstancias personales les han abocado a sufrir soledad no deseada.				
La soledad que sufren les puede hacer todavía más vulnerables.				
Sufren soledad porque no son capaces de relacionarse.				
Los estigmas pueden ser un factor más para sufrir soledad no deseada.				
La soledad no deseada puede ser causa de la situación que sufren.				

Tipo de actividad:
Mobilización.APS.

ACTIVIDAD . 03

Postales. Mensajes para combatir la soledad (Acción Solidaria)



Contexto

La tecnología ha revolucionado nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos. Y aunque la comunicación escrita sigue muy presente en nuestras vidas a través del uso del correo electrónico, la mensajería instantánea o los comentarios en las redes sociales, escribir y recibir una carta o postal resulta cada vez menos habitual.

Sin embargo, tiempo atrás el género epistolar era el único medio que teníamos para romper con el aislamiento y poner en contacto a personas que vivían lejos. Y lo cierto es que escribir un texto pensando en la otra persona tiene un componente muchas veces balsámico tanto para quien lo escribe como para quien lo recibe.

Con esta actividad le proponemos recuperar la postal o las cartas como medio para combatir la soledad no deseada.



Objetivo:

Implicar al alumnado en una acción para combatir la soledad no deseada en su entorno.



Competencias:

Cultura y valores, ámbito social, ámbito lingüístico, ámbito artístico.



Duración:

Se recomienda dedicar a la actividad un mínimo de 50 minutos.



Materiales:

Postales y material de escritura.



Propuesta de actividad:

La primera parte de la actividad consistirá en definir quién será el destinatario de las cartas o postales que escribiremos en el aula. El objetivo será detectar a una persona o grupo de personas de nuestro entorno que podamos intuir que sufre soledad no deseada.

Tipo de actividad: Mobilización.APS.

ACTIVIDAD . 03

Postales. Mensajes para combatir la soledad (Acción Solidaria)

Hemos visto en las actividades anteriores que todos podemos sufrir soledad no deseada. Los mismos compañeros o compañeras del aula, miembros de nuestra familia, vecindario... Recuerda que en cualquier etapa de la vida puedes sentirte soledad. Por tanto, un hermano o hermana, padres o madres y abuelos o abuelas pueden ser susceptibles de ser destinatarios de nuestros mensajes.

También puede invitar al alumnado a ampliar la mirada y escoger una entidad del entorno que atienda alguno de los colectivos vulnerables que hemos trabajado.

Una vez elegidos los destinatarios de las cartas o postales, pediremos al alumnado que escriba los mensajes. Escribir supone un ejercicio de empatía hacia la otra persona; puede pedir a el alumnado que trate de imaginar cómo pueden sentirse estas personas y qué tipo de mensaje les gustaría recibir.

Por último, haced llegar los mensajes a los destinatarios.

Opciones para enriquecer la actividad:

- Podéis visualizar alguna película relacionada con el tema que pueda inspirarle. Por ejemplo:

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 tercers 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](#)

- Poner en común los mensajes para saber qué han escrito los compañeros y compañeras.
- Podéis decorar las postales con dibujos o diseños que puedan hacer más agradable recibir las.

Tipo de actividad:
Mobilización.APS.

ACTIVIDAD . 04

Organiza tu café solidario (Mobilización Solidaria)



Contexto

La soledad también es no tener a nadie con quien tomar un café.

Muchas grandes relaciones las construimos en torno a una mesa compartiendo una conversación mientras tomamos un café, pero actualmente la soledad es un problema que va en aumento y no todo el mundo tiene alguien con quien compartir su tiempo. San Juan de Dios organiza la Semana contra la soledad no deseada que tiene por objetivo trabajar para romper la soledad no deseada de las personas más vulnerables. ¡Que todo el mundo tenga alguien con quien tomar un café!

Esta iniciativa solidaria en forma de café tiene cabida en cualquier espacio. Por eso esta actividad invita a los centros educativos a organizar su propio café solidario durante la semana dedicada a la causa o el resto del año.



Objetivo:

Implicar al alumnado en una campaña solidaria para combatir la soledad no deseada de las personas más vulnerables.



Competencias:

Cultura y valores, ámbito social.



Duración:

Necesitará unas sesiones de preparación del café solidario, más el tiempo que haga durar el café.

Tipo de actividad:
Mobilización.APS.

ACTIVIDAD . 04

Organiza tu café solidario (Mobilización Solidaria)



Proposta d'activitat:

Para empezar la actividad, proponemos mostrar al alumnado el [siguiente vídeo](#):



Se trata del vídeo resumen de la acción que se llevó a cabo en la plaza de la Universidad de Barcelona y que reunió a personas atendidas en nuestros centros con personas anónimas que se acercaron a tomar un café con ellas.

Proponga a su alumnado que lidere la organización de un café solidario de San Juan de Dios.

Animales a ser creativos; se puede organizar un café de muy diversas formas... Todas ayudarán a romper soledades. Os damos algunas ideas:

- **Merienda en el centro educativo.** Elija un día adecuado para preparar una merienda en la escuela o instituto. Prepare pasteles y bebidas, y haga carteles para anunciar la merienda; invite a participar allí toda la comunidad educativa; alumnado, profesorado, PAS, familias... Puede poner tablas e invitar a todo el mundo que venga a hacer un donativo, a sentar y compartir una conversación mientras disfruta de la merienda.
- **Café solidario en un establecimiento.** Implice algún bar o cafetería de la zona a unirse a la campaña. Decida qué día tomará el café con los responsables de la cafetería y después difundirlas repartiendo carteles por el barrio a fin de invitar a la gente a venir a compartir un café. Tanto si es usted quien prepara la merienda como si implica un establecimiento en la iniciativa solidaria, puede invitar a personas de algún colectivo vulnerable atendidas por una entidad o asociación cercana a su centro educativo y ayudar a romper la posible soledad que sufren. Puede pactar con la asociación organizar el café en la su sede, en una cafetería cercana o abrirles las puertas de su centro educativo.

¿Y AHORA QUÉ?



Ideas para seguir luchando contra la soledad no deseada...

1. Estar atentos a su entorno y ofrezca compañía a personas que se sientan solas.
2. Haga voluntariado en entidades sociales que trabajen para combatir la soledad.
3. Infórmese, apoye e implique en las campañas de entidades e instituciones que trabajen contra la soledad.
4. Si eres tú el que se siente solo o sola, pida ayuda.

Recursos para seguir reflexionando...

- **Un libro** > ***La cámara vacía*. Emily White**

Pese a tener trabajo estable, amigos y familia, la autora se da cuenta de que se siente sola. Una intuitiva y brillante novela, donde Emily White desnuda su alma y presenta su propia forma afrontar con coraje lo que parece un tema tabú: la soledad no deseada.

- **Una película** > ***Nomadland***

Película dirigida por Chloé Zhao y protagonizada por Frances McDormand, que relata el viaje en solitario de una mujer a la que todo el mundo ha dado de lado. El retrato de una nómada que asume la soledad como forma de vida, forzada por una sociedad individualista que no suele cuidar a los más vulnerables.

- **Un enlace** > [Barcelona contra la soledad](#)

Espacio online creado por el Ayuntamiento de Barcelona que engloba recursos, estudios y campañas contra la soledad en la ciudad de Barcelona. Una fuente de reflexión para combatir a uno de los grandes problemas sociales actuales.

- **Un estudio** > [Soledades](#)

La página web del Observatorio Estatal de la Soledad ofrece los estudios publicados más relevantes relacionados con la soledad no deseada, tanto a nivel internacional como nacional.