

# INFORME ESPACIOS DE ENCUENTRO

## INTRODUCCIÓN

La buena gestión de la soledad es uno de los retos sociales y sanitarios que más importancia ha adquirido durante los últimos años, y al que nos enfrentamos con más dificultad en el entorno rural y en el colectivo de personas mayores, donde se centra este programa.

La Gerencia de Servicios Sociales, en el marco del Plan de Acción de Castilla y León contra la soledad no deseada y el aislamiento social, recogía el desarrollo de actividades dirigidas a la sensibilización, identificación y apoyo a las personas en situación de soledad y creación de un marco en el que la soledad constituya una situación objeto de intervención desde los servicios sociales.

Para avanzar en ello, se han desarrollado medidas como el teléfono “Cerca de Ti” (900 264 812), la creación de la Red Amiga, la Guía de actuación frente a la soledad o los podcasts del Club de los 60.

además, se han creado dos nuevas prestaciones de carácter especializado sobre la soledad como son la de información y el Servicio de valoración, orientación, planificación personalizada de apoyos y seguimiento.

Por otro lado, en 2025 se puso en marcha el proyecto “Espacios de Encuentro”, una actividad dirigida a personas que necesitan un apoyo más específico e intenso para salir de la situación de soledad. Están formados por un grupo reducido de personas. Las sesiones se estructuran en torno a los siguientes grupos de actividad:

- ✓ Adquisición y modelado de competencias para la interacción social
- ✓ Historias de vida: mucho más que historias. La experiencia vital, como conjunto de vivencias personales que da un valor único a la existencia de su protagonista.
- ✓ Descubriendo intereses compartidos, actividades que son seleccionadas por las personas que forman el Espacio de Encuentro en cada una de las sesiones.
- ✓ El uso de las TICs como apoyo a la interacción con otras personas, no como sustitutivo de la relación presencial, sino como complementario.

La Red de federaciones de jubilados y pensionistas, fuertemente comprometida en el apoyo a las personas que se sienten solas, se ha mostrado interesada en pilotar este proyecto en las 9 provincias de la Comunidad de Castilla y León. Desde el primer momento se creó una comisión de trabajo y seguimiento formada por técnicos y directivos de la Red quienes, tras revisar el enfoque, objetivos y directrices marcadas por la Gerencia de Servicios Sociales, puso en marcha el proyecto. El primer paso fue la selección de las profesionales y las localidades donde se ubicarían los espacios de encuentro.

## ENFOQUE Y OBJETIVOS PRINCIPALES

Con un enfoque humanista, centrado en la persona, el principal objetivo del programa es conseguir que cada persona sea la protagonista de su vida, de la gestión de los cambios que puedan acontecerle y tenga las herramientas suficientes para tener el control sobre su realidad y sobre su propia gestión emocional, tanto a nivel intrapersonal, como en sus relaciones interpersonales.

Es decir, que las personas se empoderen para afrontar y gestionar su soledad. Facilitando la autonomía, el

autoconocimiento, la conexión consigo misma y el fortalecimiento de la voluntad a la hora de decidir su proyecto de vida, sintiéndose “protagonista de su vida” y no “víctima de su destino”.

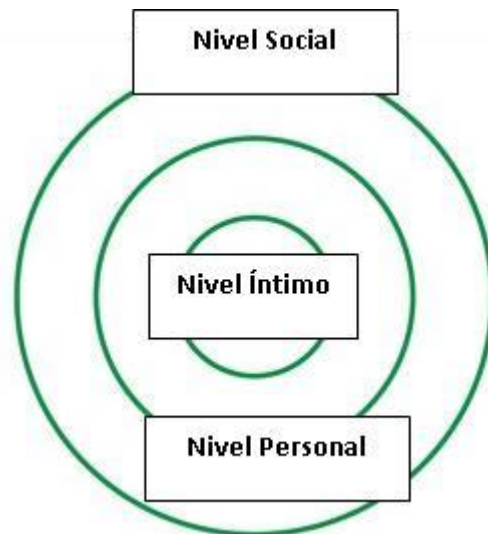
El enfoque de este proyecto incluye tres perspectivas a tener en cuenta en todas las etapas:

- **Individual.** El objetivo es el empoderamiento a través de la adquisición de herramientas o recursos (conocimientos, desarrollo de habilidades, estrategias, etc.) que les ayuden a afrontar y gestionar las situaciones de soledad y sus relaciones sociales.
- **Comunitaria.** El objetivo se centra en el acompañamiento en el proceso de construir conexiones, vínculos y una red de apoyo entre las personas.
- **Social.** El objetivo es la sensibilización y concienciación de la población sobre la importancia de la buena gestión de la soledad y de las relaciones sociales. Para su implicación en los proyectos.

## MUCHO MÁS QUE UNA ACTIVIDAD DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Los seres humanos nos relacionamos a tres niveles (que podemos imaginar como tres círculos concéntricos):

- **Nivel Social.** La persona tiene relaciones superficiales, puede asistir a diferentes actividades sociales, comunicarse con otras personas, pero con las que nunca llegaría a compartir cuestiones personales. Las actividades de envejecimiento activo favorecen este tipo de interacción, pero en muchos casos cuando termina la actividad también lo hace la interacción social. Podemos estar rodeados de muchas personas y asistir a muchas actividades y, sin embargo, sentirnos muy solos.
- **Nivel Personal.** La persona comparte con otras personas cuestiones de índole personal. Se establecen vínculos de aceptación, escucha, amistad, seguridad y confianza. Este nivel de relación es fundamental para paliar ese sentimiento de soledad. En este aspecto, los Espacios de encuentro trabajan para llegar a este nivel relacional.
- **Nivel Privado y/o Íntimo.** La persona comparte con otras personas cuestiones más íntimas, que se reducen a pocas personas. Los Espacios de Encuentro también favorecen y acompañan para poder alcanzar también este nivel, aunque sea con una sola persona del grupo o fuera de él.



## FORMACIONES

Después de realizar la selección de profesionales, para alinear el enfoque y los objetivos se realizaron varias formaciones y reuniones de seguimiento. En coordinación con la Gerencia de Servicios Sociales se desarrolló la formación en la que se trabajaron:

1. Entrevista inicial y Test Jong Gierveld
2. Técnicas para el desarrollo de habilidades sociales
3. Escucha Activa y Empatía
4. Comunicación asertiva
5. Gestión de dinámicas y grupos
6. Gestión de conflictos y situaciones difíciles
7. Técnicas de captación de interés, motivación y participación
8. Autoestima
9. Gestión Emocional (propias y del grupo)
10. Vínculo, conexiones y sentimiento de pertenencia
11. Gestión de la soledad
12. No condicionar, ni direccionar. Si estimular la iniciativa y la creatividad



## RESULTADOS

Hasta la fecha, han participado 461 personas, distribuidas en 40 Espacios de Encuentro, con 977 sesiones realizadas.

<b>RESUMEN DE EJECUCIÓN POR PROVINCIAS</b>			
<b>Provincia</b>	<b>Nº Espacios de encuentro</b>	<b>Nº SESIONES</b>	<b>Nº PARTICIPANTES</b>
Ávila	4	109	43
Burgos	5	127	67
León	5	124	53
Palencia	4	90	53
Salamanca	5	110	50
Segovia	4	148	38
Soria	4	87	32
Valladolid	5	89	79
Zamora	4	93	46
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>977</b>	<b>461</b>

Tabla 1

De las 461 personas 75 son hombres (16,3%) y 386 son mujeres (83,7%). Con los siguientes rangos de edad:

<b>EDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
≤ 50 años	0,7 %
51 - 65 años	12,8 %
66 - 79 años	54,7%
≥80 años	31,9 %

Tabla 2

Del análisis de las experiencias vividas en los Espacios de Encuentro podemos decir que la soledad de las personas que han participado en los mismos, tiene su origen principalmente en dos factores:

- El aislamiento originado por alguna pérdida familiar (mayoritariamente pareja o hijos).
- Falta de proyecto de vida después de la jubilación, que ha evolucionado hacia la frustración, y en algunos casos, hacia la depresión. En ocasiones, todo esto se acompaña de la falta de comprensión de dichos estados emocionales por parte de las familias.
- Falta de aceptación de la situación y el no tratamiento por parte de profesionales.

Tras seis meses de desarrollo del programa los resultados son muy positivos, destacando:

- En torno al 10% de los mayores han mejorado su situación de forma significativa
- Las personas participantes han permanecido una media de 4 meses y 15 días en los espacios de encuentro, periodo tras cual, se han integrado en otro tipo de actividades.
- El nivel de satisfacción es muy alto. El 100% de las personas recomendarían el Espacio de Encuentro.

Estos buenos resultados han sido fruto, entre otras razones de los siguientes aspectos:

- La Coordinación y el seguimiento multinivel ha sido muy positivo tanto con la Gerencia de Servicios Sociales como con los CEAS y con el sistema sanitario.
- La Flexibilidad y la adaptabilidad en cada Espacio a las necesidades de cada persona se ha traducido en una mayor motivación y participación activa de los asistentes.
- Las experiencias de integración con otros colectivos (de la residencia de mayores, de niños del colegio, de personas con diferentes capacidades, etc.) han resultado muy enriquecedoras para las personas participantes.
- El intercambio de las buenas prácticas y la formación continuada a los profesionales son claves para la dinamización de los Espacios de encuentro.

## CONCLUSIONES GENERALES

En líneas generales los resultados están siendo muy positivos, pero más allá de los datos y con algunas lecciones aprendidas, podemos afirmar que se han producido en cada uno de los espacios de Encuentro casos de éxito, desde las tres perspectivas:

- **Individual.** Se han desarrollado habilidades sociales y de gestión emocional, siendo para la mayoría de los asistentes una experiencia transformadora. Con un aumento notable de la consciencia de la importancia del empoderamiento y de una buena gestión de su soledad. Y así lo han manifestado. Se percibe un aumento de la autoestima en la mayoría de los asistentes y mejoras notables en su capacidad de escucha, empatía, respeto y comunicación, algo que ha repercutido en un desarrollo de sus habilidades relacionales. Se ha avanzado notablemente también en la toma de conciencia del origen de su aislamiento y de la necesidad de avanzar en su propia gestión emocional.
- **Comunitaria.** Han valorado y agradecido el acompañamiento en el proceso de construir conexiones, vínculos y una red de apoyo en el grupo. Se han generado vínculos afectivos en todos los espacios, quedando algunas de las personas para realizar actividades fuera de esta actividad.
- **Social.** Respecto a la sensibilización y concienciación de la población sobre la importancia de la buena gestión de la soledad. Los propios participantes están resultando ser los mejores embajadores del proyecto. Incluso en muchos de los casos están siendo ellos mismos los que recomiendan a otras personas con soledad que se incorporen al grupo.

**Más información:** web de la Junta de Castilla y León