



Aprendizajes y buenas prácticas
Discapacidad y soledad

Plena Inclusión
Soledad Cero

Seminario celebrado el 3 de noviembre de 2022



Plena Inclusión

Soledad Cero es una iniciativa creada para paliar las consecuencias de la soledad y el aislamiento que sufren las familias de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Es un proyecto de **Plena Inclusión** que nace a finales de 2019 con el apoyo de la **Fundación ONCE** y, después, la **Fundación Mapfre**.

Dentro del entorno de Plena Inclusión, se han llevado a cabo otros proyectos contra la soledad no deseada como **Construye comunidad** (2020), dirigido a potenciar recursos comunitarios de relación social y vecinal o el estudio impulsado a través de la campaña **Todos somos todos** (2017), en el que se exploraba el aislamiento involuntario de las personas con discapacidad intelectual y grandes necesidades de apoyo.

La soledad de las personas cuidadoras

Soledad Cero surge de un encuentro estatal de familias de personas con discapacidad en Madrid en el año 2018, donde se hizo una puesta en común de experiencias. De este encuentro salieron **dos líneas de trabajo: tecnología y soledad no deseada**. Una vez planteadas estas dos temáticas, se comenzó a trabajar en la recogida de información. Una de las fuentes principales se encontró en el **Informe de la Fundación Jo Cox para la soledad no deseada**, que se centra en la soledad de personas cuidadoras y pregunta tanto por las causas de la soledad como por las soluciones que podrían darse.

¿Qué hace que las personas cuidadoras se sientan solas y socialmente aisladas?



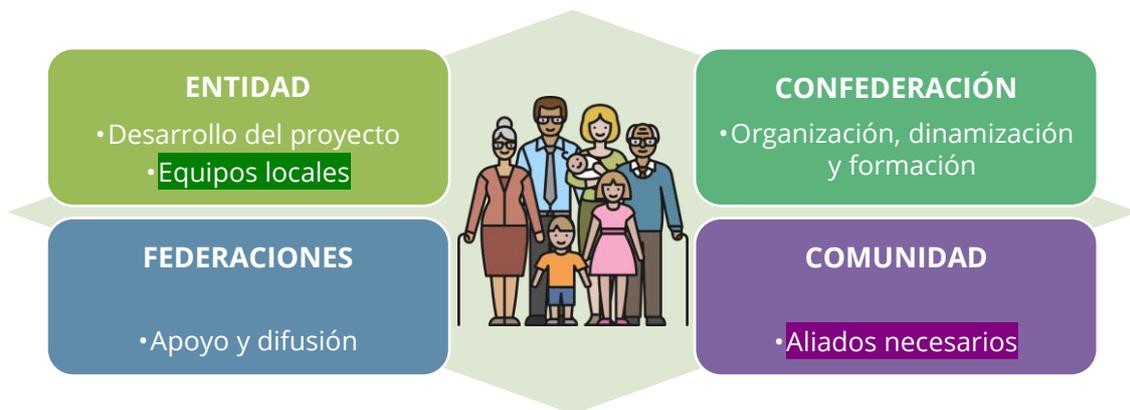
¿Qué dicen las personas que cuidan a otras **que les ayudaría a sentirse menos solas?**



De los resultados se extrae que las principales causas y soluciones a la soledad de estas personas guardan relación con el nivel de contacto social, el tiempo disponible y la situación económica.

Contenido del programa

Soledad Cero se desarrolla principalmente en el ámbito local, en el que las entidades locales desarrollan un proyecto, para el que cuentan con el apoyo y la difusión de las federaciones autonómicas y de la confederación, que dinamiza, forma y organiza y lidera parcialmente el proyecto. Es decir, **proyectos individuales de ámbito local que cuentan con apoyo autonómico, que se unen a través de la coordinación y el liderazgo de la confederación.**



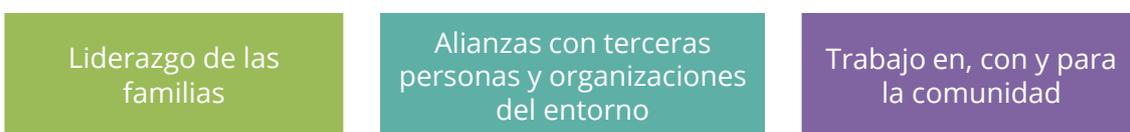
Todo este proceso se realiza con la **colaboración de las comunidades en las que se desarrollan los diferentes programas**, que son aliadas necesarias e imprescindibles en la lucha contra la soledad no deseada. Desde Plena Inclusión, se promueve la **visión comunitaria de la soledad por encima de la perspectiva individual**:

La soledad no es un problema individual	La soledad es un problema colectivo y la solución está en manos de todos y todas
La soledad no deseada no afecta a algunas personas	La soledad no deseada nos afecta a todas las personas en algún momento de nuestra vida
Nuestro objetivo no es solo que haya menos gente sola	Nuestro objetivo es que las personas cuiden unas de otras y formen una comunidad
Lo más importante no es el sentimiento de soledad	Lo más importante es aumentar la felicidad, el sentimiento de pertenencia
Nuestros esfuerzos no se centran en localizar a las personas solas	Nuestros esfuerzos se centran en buscar gente que ayude a conectar personas con intereses comunes
No creemos que las personas necesiten ayuda y el resto tenga que ayudar	Creemos que cada persona tiene algo único que ofrecer a la comunidad y todas podemos dar y recibir ayuda

Metodología

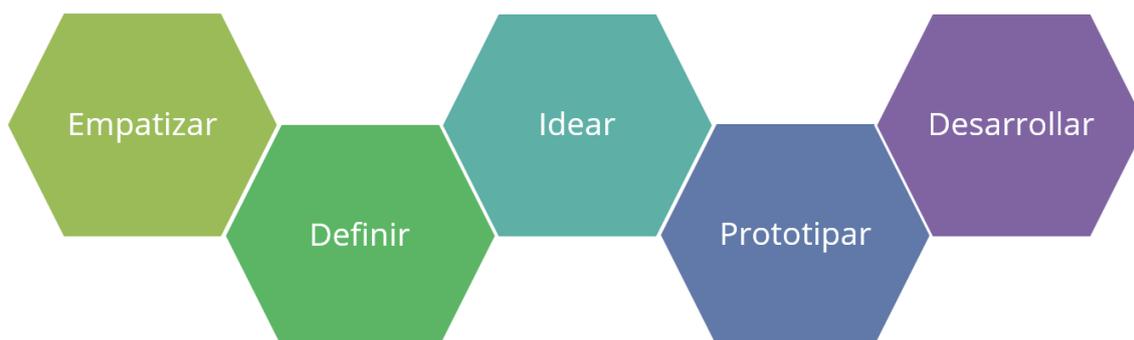
Soledad Cero trabaja con dos miradas: un **enfoque centrado en familia** y un **enfoque comunitario**. En Plena Inclusión se ha detectado que el apoyo y el trabajo individual con cada núcleo familiar es imprescindible para que logren sus proyectos de vida con la calidad esperada. Con cada familia se parte de unas prioridades, preocupaciones y necesidades para identificar los objetivos: a dónde se quiere llegar y de qué manera va a hacerse. Por otra parte, está el enfoque comunitario, que diverge de la lógica tradicional de las entidades, que acostumbran a buscar soluciones a los problemas caso por caso, en lugar de ampliar la mirada y comprobar si se puede tratarse de una incidencia más extendida a la que se pueda dar una respuesta desde la comunidad.

En el caso de Soledad Cero, se ha trabajado con tres bloques principales:



En este caso, se está llevando a cabo un proceso de transición en el que se delega el liderazgo en las familias, que cuentan con apoyo de profesionales, que quedan en un segundo plano. Esto se debe a la detección de una tendencia a hiperprofesionalizar los proyectos que están hiperprofesionalizados. **En el caso del proyecto Soledad Cero, el objetivo era que las familias, acompañadas por el equipo de Plena Inclusión, fuesen quienes analizaran la situación y buscaran soluciones de manera colaborativa.**

Este papel de acompañamiento o coliderazgo con las familias es lo que se ha llamado **pilotaje**. Consta de cinco pasos principales que han guiado la filosofía del programa:



Es una metodología que trata de tener estos pasos, empezando por **empatizar**, hablar con las personas, tener miradas en un territorio concreto en el que cada entidad decidió trabajar. Luego, se pasa a **definir** la acción, adaptando cada caso a las familias con las que se iba a trabajar. En la fase de **ideación**, una vez ya teníamos las personas, el territorio y el acompañamiento que iban a ser necesarios, empieza la lluvia de ideas. Una vez hecha esta puesta en común, se elegía una idea ganadora que pasaba a la fase de **prototipación**. Una vez llevado a cabo este proceso, se **desarrolla** la acción, de la que se recogen unos resultados.

Ficha técnica de la experiencia - SOLEDAD CERO	
Recorrido	Desde 2019 hasta la actualidad (2022)
Población objetivo	Población a cargo del cuidado de personas con discapacidad
Alcance territorial	España
Medios a disposición	Financiación de la Fundación ONCE Financiación de la Fundación MAPFRE
Palabras clave	Cuidados
Objetivos	Promover soluciones innovadoras que contribuyan a que las familias mejoren su calidad de vida y su red de apoyos disminuyendo el riesgo de soledad no deseada.
Dificultades	La pandemia de la COVID-19 impidió llevar a cabo los contactos planificados con otras organizaciones y supuso un reto para dar continuidad para el plan de trabajo original Falta de apoyo por parte de algunas Administraciones Públicas . La relación con los socios del programa ha sido complicada en ocasiones, especialmente con aquellas entidades que buscaban el soporte de Plena Inclusión, en lugar de una colaboración entre iguales
Ventajas o valor añadido	El trabajo descentralizado ha permitido que cada entidad haya dado respuestas adaptadas a su territorio .

Aprendizajes, reflexiones finales y buenas prácticas

- ▶ **La discapacidad es un elemento que se debe transversalizar a todos los servicios públicos** que se ofrecen, como son las acciones contra la soledad o los servicios sociales.
- ▶ Las **mujeres y niñas con discapacidad** representan el 60% de este colectivo y están expuestas a la doble exclusión, también por su género.
- ▶ **Más del 60% de las personas con discapacidad son mayores de 65 años.**
- ▶ La **estimulación del envejecimiento activo** sirve como método preventivo de la aparición de la soledad no deseada y también de ciertas situaciones de discapacidad.
- ▶ La **soledad no deseada de las personas cuidadoras** suele pasar desapercibida.
- ▶ Las personas cuidadoras que sienten soledad no deseada ven tres factores principales como causas y soluciones al mismo tiempo: **el nivel de contacto social, el tiempo disponible y la situación económica.**
- ▶ El trabajo conjunto y la **puesta en común de experiencias** entre entidades favorece la innovación y la obtención de resultados positivos.
- ▶ Es fundamental **contar con los destinatarios de un proyecto en todas las fases** del proceso.
- ▶ Cómo se diseñan las ciudades tiene que ver con que haya **espacios de encuentro y de intercambio públicos** o que no los haya, por ejemplo, la ubicación de las paradas de autobús o el acceso al transporte público.

Material de referencia

- ▶ Programa «Soledad Cero»:
<https://www.soledades.es/inspiracion/iniciativas/soledad-cero>
- ▶ Iniciativa «Construye Comunidad» (2020): <https://www.construyecomunidad.org/>
- ▶ Estudio «Todos Somos Todos» (2017):
<https://www.plenainclusion.org/publicaciones/buscador/estudio-todos-somos-todos-derechos-de-las-personas-con-discapacidad-intelectual-y-mayores-necesidades-de-apoyo/>
- ▶ Informe de la Fundación Jo Cox para la soledad no deseada sobre personas cuidadoras:
https://www.carersuk.org/images/News_campaigns/The_world_Shinks_Final.pdf
- ▶ Plena Inclusión:
https://www.plenainclusion.org/?gclid=EAlalQobChMIrfeU_N-l-wIV0u3tCh1PWgryEAAYASAAEgIIZ_D_BwE
- ▶ Seminario online Soledad Cero: <https://www.youtube.com/watch?v=oAz-L9N46Zw>
- ▶ Historia de Pepe y Magdalena: https://www.youtube.com/watch?v=t_FIARRr8DE