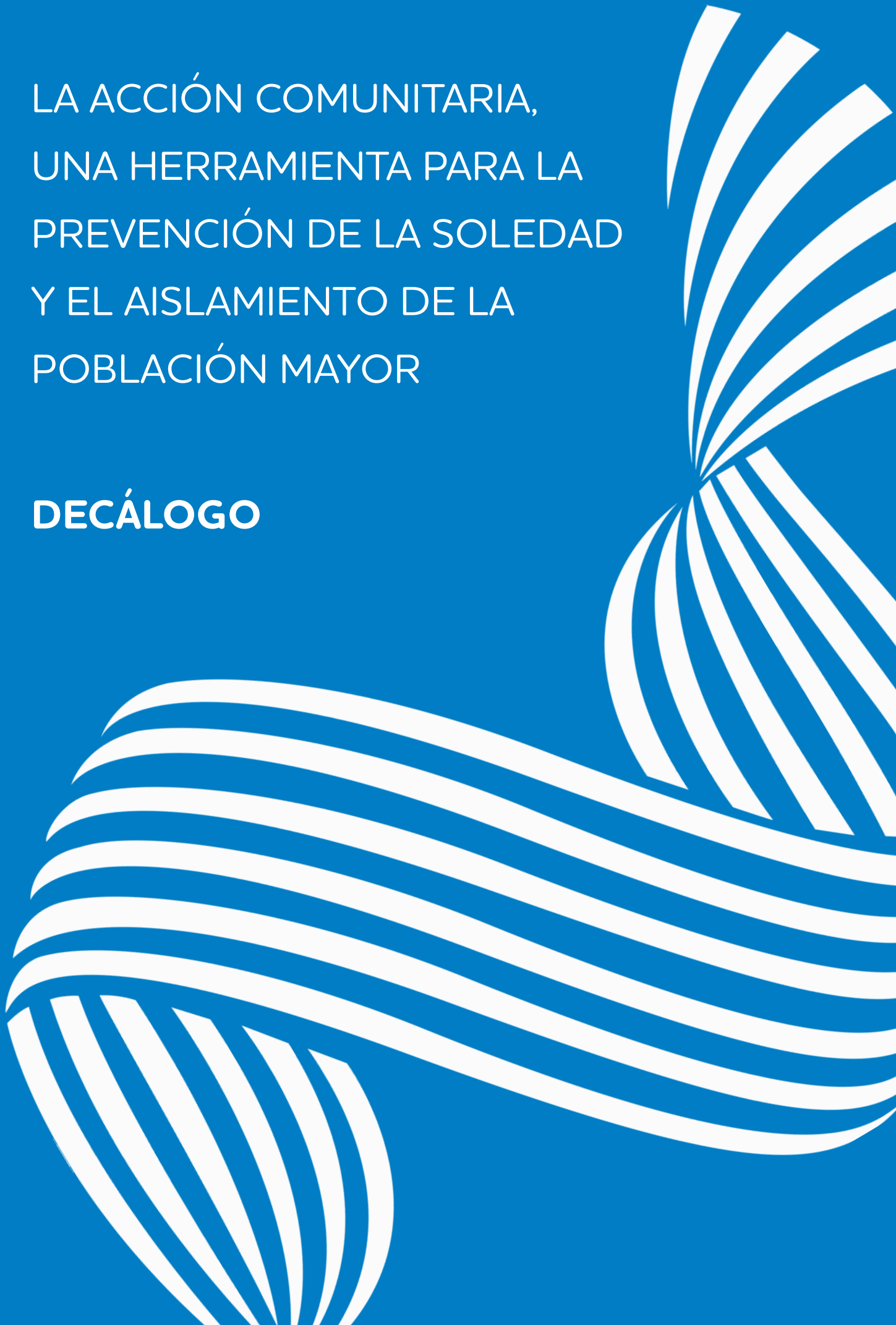


LA ACCIÓN COMUNITARIA,  
UNA HERRAMIENTA PARA LA  
PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD  
Y EL AISLAMIENTO DE LA  
POBLACIÓN MAYOR

**DECÁLOGO**



# Un decálogo para la acción

1

La **COMUNIDAD**, un activo contra la soledad.

La comunidad, entendida como ecosistema de relaciones, emociones y referencias comunes que nos aportan identidad, es un espacio común y colectivo que ofrece la oportunidad de transformación a partir de la reciprocidad de las relaciones. Cuando se impulsan procesos participativos, colaborativos e intencionados, traspasamos la individualidad para llegar a la transformación colectiva.

2

**LA RECIPROCIDAD** como motor esencial de las relaciones.

Buscar la reciprocidad de las relaciones, huyendo del asistencialismo y la dependencia, a lo largo del proceso y en cada una de las acciones llevadas a cabo, aporta valor al proceso transformador, tanto individual como colectivo. Además, diluyendo fronteras entre voluntariado, equipo técnico y/o personas que sienten soledad, pone en el centro a todas ellas, como agentes de transformación.

3

**EL PROCESO** en sí mismo, un potente agente transformador.

En cualquier acción comunitaria, tan importante es el proceso como el resultado final. En la medida que lo concebimos como un proceso capacitador o educativo, también es transformador, porque en su desarrollo compartimos conocimiento, habilidades, principios y valores desde corresponsabilidad, la acción colectiva, la confianza grupal y comunitaria, la transparencia, la deliberación y la participación.

4

Un **PROCESO COMUNITARIO** siempre es un **PROCESO VIVO**.

Sopesar cada paso de forma participada, garantizando los espacios de deliberación y toma de decisiones conjunta, nos permitirá observar la realidad desde diferentes prismas, atender a las necesidades del proceso, y reconducir las acciones para construir las mejores respuestas. Es un proceso vivo regido por múltiples voces, y la flexibilidad hace que podamos articular nuestros pasos hacia un camino con sentido.

5

**LA INFRAESTRUCTURA SOCIAL**, un bien común extraordinario.

Servicios, entornos y espacios sólidos, saludables y adaptados a las necesidades de la población y del territorio que ofrezcan confianza y seguridad, son un ingrediente necesario. Que las relaciones prosperen, muchas veces, no es más que una consecuencia natural de tener un espacio en el cual poder tener un trato prolongado, recurrente, seguro y de confianza, y es en el espacio relacional donde que se dan oportunidades para la expresión y el abordaje la soledad.

6

### EL QUIÉN ESTRATÉGICO, como factor clave del éxito.

Un liderazgo comunitario claro, fuerte y ejercido por una figura conocida y reconocida por la comunidad es imprescindible. El proceso de transformación empieza con el trabajo de liderazgo en el seno del equipo que lo llevará a cabo. De forma dinámica, debe ir enriqueciendo su conocimiento de forma continuada, y nutriéndose a lo largo del proceso para poder ir generando relaciones de complicidad y convertirse en el referente claro, conocido y reconocido, de la iniciativa que se quiere llevar a cabo.

7

### Más allá de una lógica paliativa, PREVENCIÓN.

Debemos trascender de una lógica paliativa a una lógica preventiva de la acción/intervención, y hacer frente no únicamente a la vertiente relacionada con las causas que se ubican en la esfera más intrapersonal e interpersonal de los individuos, sino atendiendo también a las causas más macrosociales que facilitan la emergencia del sentimiento en las sociedades contemporáneas.

8

### Una MIRADA ABIERTA A LA SOLEDAD.

La soledad es subjetiva y difícil de expresar. A veces nos costará dar por sentado que el sentimiento está presente, y en ocasiones, solo estaremos percibiendo el riesgo de sentirla. En aras de, no solo paliar sino también de prevenir, hemos de ser flexibles y, con una mirada abierta, atender a las necesidades relacionales y de sentido vital de las personas.

9

### SENSIBILIZAR SIN ESTIGMATIZAR.

La soledad tiene profundas causas sociales, y apuntar a estas reduce la culpa y la vergüenza. Sensibilizar desde la normalización y la responsabilidad compartida evita discursos que aumentan el aislamiento y el estigma.

10

### MÁS TIEMPO, MÁS REDES, MÁS DENSAS.

Es importante tratar de garantizar intervenciones duraderas y que posibiliten la diversidad de las interacciones (edades, preferencias, intereses, personas) para que las relaciones se hagan cada vez más sólidas y elegibles. Los vínculos se cocinan a fuego lento y cuantos más sabores, mejor.



**Interreg**  
España - Portugal



**PSL**

Programa  
para una  
Sociedad  
Longeva

**CENIE<sup>1</sup>**