

# Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada

## *Initiatives for generating social links as a strategy to combat loneliness*

M. C. Jiménez Cruz

### Resumen

La generación de relaciones sociales significativas es el mejor resultado posible del programa «A tu lado siempre», programa cuyo objetivo contempla el poder paliar la situación de soledad que puedan sentir personas con discapacidad visual grave afiliadas a la ONCE, favoreciendo, entre otros aspectos, el que consigan establecer vínculos con otras personas. Dentro de las distintas actuaciones que se realizan en el plano individual y/o comunitario, en este artículo se abordan dos iniciativas enfocadas en la intervención grupal, «Somos vitales» y «Nos vemos», con una perspectiva micro, considerándose que la dimensión de los grupos debe ser reducida y posibilitar el conocimiento mutuo de los participantes. Los hilos conductores para estas iniciativas son la mejora general del estado de ánimo y fomentar la relación con iguales. Se trata de la creación de un espacio de encuentro entre personas que viven solas donde estas puedan encontrar personas de sus mismas características y situación, y donde se generen sinergias y relaciones que puedan ser gratificantes para cada uno de sus miembros.

### Palabras clave

Actividad grupal. Soledad. Discapacidad visual. Compartir.

### Abstract

The generation of meaningful social relationships is the best possible outcome of the «A tu lado siempre» («Always at your side») programme, whose objective is to alleviate situations

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.

of loneliness suffered by severely visually impaired ONCE members, favouring, among other matters, the successful creation of links with other people. Within the various actions carried out at individual and/or community level, this article deals with two initiatives focused on group intervention—«Somos vitales» («We are vital») and «Nos vemos» («See you later»)—from a micro perspective, in small groups to make it easier for participants to get to know each other. The common threads in these initiatives are a general improvement in mood and the fostering of relationships with peers. The aim is to create a meeting place for people living alone where they can meet people with the same characteristics and situation, and where synergies and relationships are generated that can be rewarding for its members.

### Key words

Group activity. Loneliness. Visual impairment. Sharing.

---

## 1. Introducción. El programa «A tu lado siempre»

La Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), como referente en la atención a las personas con discapacidad visual grave afiliadas a su organización<sup>1</sup>, tiene como misión principal conseguir la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas con discapacidad visual a través de una oferta de servicios sociales que contribuyan a su inclusión plena en la sociedad.

Es por ello que nunca ha sido ajena a la situación de las personas en situación de soledad y ha realizado diferentes acciones para paliar o reducir el impacto que provoca en estas personas. Entre estas podemos hablar del servicio de voluntariado;<sup>2</sup> el Plan ONCERCA, a través del cual algunas personas trabajadoras de la ONCE contactan con personas afiliadas para conocer su realidad; los viajes del programa «Navidad en familia», a través del cual personas afiliadas a la ONCE que se encuentran solas en esas fechas pueden participar en un viaje solo para ellos, o las actuaciones realizadas desde sus servicios de atención personal, más específicamente por el servicio de apoyo al bienestar social que lideran los trabajadores sociales, y que, entre otras actuaciones durante el año 2017, realizaron visitas a las personas que vivan solas para evaluar si estas tenían sentimientos de soledad.

---

1 Para una mayor información sobre la afiliación a la ONCE, visitar la página <https://www.once.es/dejanos-ayudarte/afiliacion>.

2 Para un mayor conocimiento del voluntariado de la ONCE: <https://www.once.es/Comprometidos/voluntariado>.

En el año 2019, el Consejo General de la ONCE, máximo órgano de representación de los afiliados y de gobierno de la entidad, aprueba el programa «A tu lado siempre», que surge de la urgencia de abordar las necesidades de atención a personas con discapacidad visual grave afiliadas a la ONCE que viven solas y que, además, tienen sentimientos negativos de soledad, especialmente en el colectivo de los mayores de 55 años.

El objetivo de este programa es lograr una estrategia global de intervención, integrada por parte de los servicios sociales de la ONCE, otros recursos de la institución y del entorno de la persona, tanto públicos como privados, detectando y valorando las diferentes situaciones de aislamiento y soledad de las personas afiliadas a la ONCE.

Desde su inicio en marzo de 2020, en pleno comienzo de la pandemia por la covid-19, se empezaron a realizar diferentes acciones, como son:

- Identificación de las personas que formaban parte del colectivo de mayores que viven solos.
- Valoración de sus necesidades.
- Prestación de servicios propios de la ONCE o de su entorno social y relacional más próximo.

Además, junto a estas acciones, desde la ONCE y coordinado desde su Asesoría de Servicio Sociales, se realizó un estudio sobre la soledad de personas afiliadas a esta Organización,<sup>3</sup> en el que se pudo apreciar cómo cualquier intervención en la lucha contra la soledad no deseada estaba justificada con los datos presentados.

Junto a esto, y como introducción del programa a otros agentes sociales y personas implicadas en la lucha contra esta lacra, se organizó una jornada desde la ONCE y su Dirección Técnica de Bienestar Social, Prestaciones y Voluntariado, como referente de este programa e impulsores de esta actividad.<sup>4</sup>

---

3 Sobre los resultados de dicho estudio, se han publicado dos artículos: uno de ellos abordando los aspectos generales referentes a la soledad no deseada en el colectivo de personas con discapacidad visual (<https://doi.org/10.53094/UVSA8663>) y el otro sobre las situaciones en las que, para este colectivo, es más frecuente la soledad (<https://doi.org/10.5569/2340-5104.11.02.07>)

4 Una crónica a esta jornada se puede leer en <https://doi.org/10.53094/HSTQ4288>.

Desde la puesta en marcha de «A tu lado siempre», se ha venido fomentando la necesidad de que los trabajadores sociales contribuyan a visibilizar y atender este tipo de situaciones realizando su intervención a nivel individual y/o familiar además del grupal y en el contexto comunitario. Era un trabajo que se venía desarrollando habitualmente por parte de los profesionales del trabajo social, pero ahora de manera más sistematizada.

Hay que destacar que en el proceso de puesta en marcha de este programa, una acción desarrollada fue la puesta en común de diferentes experiencias que, en este sentido, han venido desarrollando los profesionales del trabajo social, tanto a nivel individual como grupal, y que se realizó en el marco de una jornada de formación para trabajadores sociales de la ONCE realizada en abril del 2023, y en la que se expusieron algunos de los proyectos realizados por los diferentes centros de la ONCE. Esta puesta en común supuso el poder compartir estas experiencias y el poder duplicarlas en otros centros.

La implantación del programa «A tu lado siempre» por todo el territorio nacional cuenta con una herramienta fundamental que son las Comisiones de Soledad de cada ámbito, en las que se evalúan las situaciones y actuaciones que se desarrollan con las personas tanto a nivel individual como grupal.

En ellas, también se informa de los recursos comunitarios disponibles para atender los casos de soledad, indicando su aprovechamiento presente y futuro por parte de las personas afiliadas.

Además, se analiza el uso del voluntariado como una herramienta más para paliar la soledad no deseada, así como acuerdos de colaboración con otras entidades de voluntariado, especialmente en el voluntariado telefónico.

A su vez, en las Comisiones se realiza el diseño de talleres, cursos y formación en general que contribuyan a paliar situaciones de soledad o prevenirla.

El carácter de las reuniones es el de puesta en común e impulso de las acciones globales/grupales, ya que la actividad de intervención en soledad se considera sistematizada y ordinaria en la metodología de trabajo del profesional y gestor.

La evolución del programa «A tu lado siempre» ha supuesto la creación, entre otras, de dos acciones significativas desde una perspectiva micro, que se detallan a continuación.

---

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.

## 2. «Somos vitales»

«Somos vitales» es una acción dentro del programa «A tu lado siempre» que surge de la necesidad de poder atender situaciones de soledad. Se trata de una acción grupal promovida por los trabajadores sociales, en la que, mediante técnicas de intervención y dinamización de grupos y con un conjunto de tres/cinco personas, se comparten herramientas destinadas a paliar la soledad no deseada.

El perfil de estas personas será fundamentalmente el de mayores de 55 años que vivan solos, y, en función de la actividad programada, se podrán tener en cuenta, además de estos criterios, el sexo, el lugar en el que vivan, su antigüedad en la ONCE, la existencia de resto visual o no... Es decir, cualquier aspecto que se considere relevante con el fin de generar vínculos y relaciones positivas entre ellos.

El objetivo es generar un espacio «agradable» al que las personas acudan motivadas y en el que se relacionen, compartan experiencias e historias de vida que les generen un vínculo. Este clima favorable, de receptividad, ha de servir para aprender a desarrollar habilidades de relación social útiles tanto en las reuniones grupales como extrapolables a su entorno inmediato.

Se pretende dar a esta iniciativa un carácter tanto lúdico como terapéutico y relacional (intereses compartidos, ayuda mutua, grupos formativos/ educativos...), pudiéndose organizar en sesiones en los diferentes centros de la ONCE o en otros entornos que sean cómodos o apetecibles para las personas que formen parte de la actividad. También puede participar una persona mayor de 55 años que viva sola pero que no se encuentre en situación de soledad, para que sirva de referente a los otros miembros del grupo e impulse, con la ayuda del trabajador social, la participación del resto de los miembros del grupo.

Con respecto a los temas a tratar en estas sesiones, el planteamiento puede ser diverso, ya que podría compartirse información sobre el entorno donde viven, las historias de vida de los miembros del grupo, información sobre noticias o hechos que sean de su interés, la historia del lugar donde viven, etc. Por otro lado, los profesionales también tienen la oportunidad de plantear temas que sean relevantes para la situación de los miembros que componen el grupo, como técnicas que favorezcan las relaciones y/o el dialogo, información sobre recursos sociales comunitarios para paliar la soledad o cualquier herramienta que favorezca el dialogo y la relación entre los miembros del grupo.

---

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.

Antes de dar comienzo a esta intervención es necesario que:

- Se conozca la población que puede beneficiarse de esta actividad.
- Se seleccione al grupo de personas que, como ya se ha mencionado, no deberían ser más de cinco. El criterio de selección podrá estar basado en la proximidad, la edad, el sexo o cualquier otra circunstancia que pueda generar vínculo entre los participantes.
- Se localice el lugar donde va a realizarse la actividad, atendiendo a que este pudiera tener un carácter más informal para favorecer el dialogo y la cercanía entre los participantes, y que podría combinarse con otros espacios más formales (sala de reunión de su centro de la ONCE, despacho del trabajador social, espacios comunitarios que favorezcan el desplazamiento de los participantes, etc.).
- Se establezca un objetivo de intervención, el horario de las sesiones, así como los temas a tratar en un calendario establecido.
- Se establezca la periodicidad de las sesiones, que podrá ser la que se considere, entendiendo como la más adecuada la mensual, con no más de seis/siete sesiones por grupo y actividad, al objeto de que este asimile los aprendizajes y los ponga en práctica de manera autónoma sin necesidad de la presencia del profesional.

Una vez desarrollada la actividad grupal, esta podrá compartirse con otros profesionales —al objeto de que les pudiera ser de interés y poder replicarlas— en la Intranet de Servicios Sociales que tiene la ONCE. Esta herramienta, a disposición de sus trabajadores, es un espacio donde poder compartir tanto información de la propia Organización como otra que pudiera ser de utilidad.

Esta iniciativa, con motivo de la *Semana del mayor* que se celebra anualmente en la ONCE, se presentó a los trabajadores sociales y gestores de servicios sociales de esta organización el 27 de septiembre de 2023 en el marco del programa «A tu lado siempre». La presentación tuvo lugar mediante la realización de un webinar a través del formato de videoconferencia, y en el que pudieron participar tanto personas que se desplazaban a las sedes de la ONCE como otras desde sus domicilios.

---

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.

La emisión del evento, que tuvo una duración de sesenta minutos, contó con dos partes. En la primera de ellas, los ponentes invitados expusieron los mensajes que querían transmitir. Esta parte se estructuró de la siguiente manera:

1. Inauguración a cargo de Imelda Fernández Rodríguez, vicepresidenta 4.<sup>a</sup> de Servicios Sociales, Participación y Plan ONCERCA.
2. Intervención de Matilde Fernández Sanz, presidenta del Observatorio Estatal de Soledad.
3. Intervención de Mario Alonso Puig, médico, conferenciante experto en bienestar y gestión del cambio.
4. Diálogo de Carmen Jiménez Cruz, trabajadora social y asesora de la Dirección General de la ONCE, con Julia Sacedo, técnica de Ilunion VidaSénior.

La segunda parte consistió en una sesión en la que se generó un debate entre los asistentes que habían seguido presencialmente el acto en los centros de la ONCE, estableciéndose un coloquio en cada sede en el que compartir impresiones sobre lo tratado.

Este año, con fecha 25 de septiembre, y al igual que el año anterior, enmarcado dentro del programa «A tu lado siempre» y dentro de la *Semana del mayor*, se realizó otra actividad dentro de esta acción.

Nuevamente, fue un evento mixto, en el que las personas pudieron asistir presencialmente y en las sedes de los centros de la ONCE, y, para todas las personas que no pudieran asistir presencialmente, también se realizó por videoconferencia. En esta ocasión, el evento estuvo dedicado al autocuidado, tanto físico como de filosofía de vida, con el mismo formato y duración que el del año anterior, y contó con la participación de:

1. Javier Sáinz de Murieta, fisioterapeuta con una valiosa experiencia durante su etapa como director de la Escuela de Fisioterapia de la ONCE, con el que se afrontó el reto de motivarnos de forma cercana y sencilla a cuidar nuestro cuerpo a través de una adecuada actividad física, cada persona en la medida de sus posibilidades.
2. Marcos Vázquez también intervino abordando la filosofía de vida, y lo hizo a través de su pódcast *La ciudadela interior*, presentándonos temáticas que nos ayudan a poner el foco en la mejora de nuestra calidad de vida.

---

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.

3. Además, se visualizaron, con audiodescripción, vídeos de personas mayores afiliadas a la ONCE que incluyen en su rutina de vida actividad física diaria, lo que, de manera sencilla, contribuye a que se sientan mejor.

La participación en ambas actuaciones fue muy dispar en función de la tipología de centros de la ONCE (tamaño, proximidad, espacio, etc.), pero es preciso destacar el aumento de las personas que se conectaron por videoconferencia, incluso personas que viven en residencias de personas mayores.

### 3. «Nos vemos»

Esta segunda acción puesta en marcha, también dentro del programa «A tu lado siempre», pretende ofrecer una experiencia grupal para entre tres y cinco personas que, en este plano «micro», permita alcanzar un clima cálido que invite a generar relaciones sociales gratificantes y confortables entre las personas participantes.

Podría decirse que se trata de generar una experiencia positiva y gratificante en el plano social que motive a volver a participar en actividades convocadas por la ONCE.

Lo que se pretende es incluir a una persona afiliada a la ONCE, mayor de 55 años y que se encuentre en situación de soledad, en alguna de las actividades que pone en marcha la Organización desde su Departamento de Ocio, Cultura y Deporte y, desde allí, que esta persona conozca, de primera mano, actividades de la ONCE en las que pueda participar y se anime a hacerlo. Este sería el punto de partida para conocer y participar en otras de estas acciones que le puedan ser gratificantes.

Esta iniciativa será promovida conjuntamente por el trabajador social y el coordinador de animación, y tendría como objetivo prioritario a aquellas personas que no han participado nunca en actividades de animación o no lo hayan hecho en cualquiera de los turnos de vacaciones sociales, o que no acudan a las actividades que se organicen en sus centros, como la comida de Santa Lucía —celebración que realiza la ONCE cada 13 de diciembre y que homenajea a su patrona— u otras que, sin ser actividades de animación, podrían acercar a estas personas a la ONCE.

Mientras que el trabajador social se encargará de seleccionar y convocar a los participantes, acompañarlos durante la actividad, dinamizando la relación entre ellos, el



coordinador de animación dispondrá el contenido de la actividad acorde a lo hablado con el trabajador social y preparará todo lo que tenga que ver con la organización y realización de la actividad y sus cuestiones logísticas.

Una vez realizada esta primera acción, el objetivo es que los asistentes mantengan el interés en participar nuevamente y, para ello, el coordinador de animación y el trabajador social los orientarán sobre su participación en las actividades del programa de animación.

El principal objetivo de «Nos vemos» es que, con una primera toma de contacto en actividades organizadas por la ONCE, esta sea rampa de salida para la inclusión y participación en otras.

## 4. Conclusiones

Desde la presentación del programa «A tu lado siempre» y de estas dos acciones, se ha ido introduciendo en el ADN de los profesionales y responsables del «entorno ONCE» la necesidad de atender la soledad, y se ha contado con las acciones ya realizadas a fin de que la combinación de la intervención individual con la grupal pueda dar resultados satisfactorios.

La información recabada de los diferentes centros nos dice que cada vez son más las actuaciones organizadas y la satisfacción de sus participantes. Así, podemos destacar algunas de ellas:

- Grupos de intereses compartidos que han sido organizados por edad, sexo, lugar de residencia o cualquier otra fórmula que suponga una posibilidad de relación.
- Grupos de ayuda mutua que, además, cuentan con un componente terapéutico al ser abordadas las mismas cuestiones emocionales que tienen que ver con la situación de las personas implicadas.
- Talleres cuya excusa ha sido la creación de materiales y la satisfacción por lo realizado por uno mismo, compartiendo, además, esta experiencia con otros.
- Cafés y meriendas, en los que una mesa y un diálogo son la excusa para salir de casa y relacionarse.

---

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.

- Formación a todos los agentes implicados en este programa.
- Convenios de colaboración entre entidades que favorezcan las relaciones entre personas en situación de soledad.

Los resultados de la actividad están por ver y analizar, debido a que no es una experiencia que se limita en el tiempo, sino que tiene un mayor recorrido, pero los resultados podrán observarse en el plano micro y en el desarrollo de las sesiones que se realicen tanto en el plano individual como en el grupal.

Es una experiencia joven que va a ir evolucionando, ya que, además de lo expuesto, ya se han comenzado a poner en marcha —junto a programas de vacaciones sociales («Navidad en familia»)— otros que contribuirán a paliar la soledad, como el puesto ya en funcionamiento «Primavera sénior», cuyo objetivo es que las personas que vivan solas puedan viajar en un grupo de sus mismas características y poder relacionarse entre ellas y generar vínculos que puedan mantener en el tiempo.

---

**María del Carmen Jiménez Cruz.** Trabajadora social asesor. Dirección Técnica de Bienestar Social, Prestaciones y Voluntariado. Dirección General de la ONCE. Calle del Prado, 24; 28014 Madrid (España). Correo electrónico: [mcajc@once.es](mailto:mcajc@once.es).

---

Jiménez Cruz, M. C. (2024). Iniciativas para la generación de vínculos sociales como estrategia de lucha contra la soledad no deseada. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 84, 122-131. <https://doi.org/10.53094/SBCT4862>.