



---

# ESPACIOS DE ENCUENTRO FRENTE A LA SOLEDAD NO DESEADA

---

Cerca de ti





## Espacios de encuentro

Actividad que tiene como objetivo generar entornos seguros de transición en los que las personas, con un prolongado historial de soledad no deseada, puedan conectar con otras personas y recuperar y desarrollar las habilidades necesarias para alcanzar una interacción social positiva.



Un grupo se puede definir según Forsyth como: “dos o más personas que se influyen mutuamente por medio de la interacción social”. Cuando los miembros de los grupos interactúan entre sí, se influyen constantemente unos a otros, cambiando, como consecuencia sus actitudes, valores y conductas.

Las técnicas grupales sirven para facilitar e impulsar la acción del grupo con respecto a las personas que lo conforman y fomentar esa interacción para lograr que todas las personas que participan en un proceso grupal adquieran nuevos conocimientos, comportamientos y pensamientos, que participen de forma activa, lo que les permitirá potenciar sus relaciones sociales.

No existe ninguna técnica que pueda aplicarse siempre y en cualquier circunstancia, por lo que es importante combinar, recrear, adaptar y reinventar las técnicas en cada una de las situaciones. Así pues, cada una de las actividades que se desarrollen en un grupo debe adaptarse a las propias características y circunstancias de este.

## Desarrollo de la actividad “Espacios de Encuentro”

### Composición de los grupos

- ❖ 8-12 personas. En pequeños municipios o en zonas con mayor dispersión de población, los grupos podrán ser más reducidos.
- ❖ Espacios compartidos entre personas con y sin sentimientos de soledad

### Características de los Espacios de Encuentro

- ❖ El grupo debe de contar con una persona, profesional o voluntario, que lo dinamice, coordine y guíe su actividad y que, preferentemente, resida en el entorno en el que se va a desarrollar la actividad o que tenga conocimiento de este.
- ❖ El propio grupo acordará el horario que mejor se ajuste a su actividad diaria
- ❖ De forma orientativa, y siempre consensuado con el grupo, se realizarán 2 sesiones semanales de 1,5 horas de duración.
- ❖ El tiempo de participación en el grupo se ajustará al logro de los objetivos por parte de cada persona. No obstante, si esto se prolongase más allá de 8-10 meses, será necesario valorar la posibilidad de que requiera otro tipo de apoyos.

### Actividades para desarrollar en los Espacio de Encuentro

Se desarrollarán las actividades indicadas a continuación. Las personas que componen cada grupo son las que acuerdan la actividad a desarrollar en cada sesión. En cualquier caso, la persona responsable de la dinamización del grupo debe de garantizar el desarrollo de los 4 tipos de actividad que se detallan:

a). - *Técnicas orientadas a la adquisición y modelado de competencias para la interacción social*

El grupo es un contexto de apoyo y ayuda mutua, un espacio donde aprender, practicar y motivar conductas que favorezcan las relaciones sociales y el acercamiento a los demás. Es importante considerar, por ello, las diferentes alternativas y respetar las preferencias de las personas participantes, los tiempos necesarios para cada una de ellas, adaptar las técnicas a cada participante y posibilitar la libre elección entre diferentes alternativas, especialmente cuando las acciones propuestas conlleven un cierto grado de exposición ante los demás miembros del grupo.

*b). - Historias de vida: mucho más que historias*

La experiencia vital, como conjunto de vivencias personales, da un valor único a la existencia de su protagonista. Compartir episodios de la historia de vida ayuda a entender la trayectoria vital, aceptarla, comprender el momento actual. Contar la historia de vida conlleva, además comunicarse con otras personas, expresarse ante un grupo, observar y otras habilidades importantes para las relaciones interpersonales.

Conocer la historia de vida de otras personas contribuye a generar empatía y ayuda a conectar con ellas; trascienden la mera transmisión, las historias se convierten en espacios de contacto, de encuentro y de diálogo. Se convierten en un instrumento de conexión entre diferentes personas y diferentes vivencias.

*c). - Actividades de interés seleccionadas por el propio grupo*

Actividades significativas, de interés común y compartido entre las personas participantes.

Lo importante no es la actividad, sino que esta haya sido elegida por el grupo, que responda al interés de sus miembros. Las personas establecen vínculos cuando comparten intereses. El grupo debe descubrir cuáles son esos puntos de conexión: juegos de mesa, cine, actualidad, música, baile, paseos por la naturaleza o cualquier otra elegida por el grupo.

Descubrir estos intereses compartidos favorece que, de manera espontánea, continúen con ello fuera del grupo.

d). - *Aprendizaje del manejo del móvil, internet, redes sociales (TRICs Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación)*

TRICs, entendidas siempre como apoyo a la interacción con otras personas, no como sustitutivo de la relación presencial, sino como complementario.

Las TRICs pueden tener un lugar destacado como complemento y potenciador de las relaciones personales. Aprender a manejar estas tecnologías y nuevos métodos de comunicación, contribuye al sentimiento de capacitación, al empoderamiento y autoestima.

Es importante tener presente que estas técnicas propuestas no se deben desarrollar de manera lineal tal y como se presentan aquí, sino que deben darse de manera complementaria, integrándose unas en otras y adaptándose a las diferentes situaciones grupales y a las de las personas participantes.