



JORNADA



CONSTRUYENDO LAS BASES
COMUNES PARA AFRONTAR
EL RETO SOCIAL DE LA
SOLEDAD EN GIPUZKOA

Tabakalera 07.11.19

DOCUMENTO DE RESULTADOS



Este documento recoge los principales resultados de la jornada “*Construyendo las bases comunes para afrontar el reto social de la soledad en Gipuzkoa*”, organizada por el Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa/Gipuzkoako Itxaropen Telefonoa, en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa, el Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián, el Instituto Matia, la Fundación Aubixa y Tknika. Todas ellas son las entidades que conforman el grupo motor de la Jornada.

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS DE LA JORNADA.....	3
2. PLANTEAMIENTO, FOCOS Y CONTENIDOS CLAVE	4
3. PRINCIPALES CONTENIDOS Y RESULTADOS.....	5
4. CIERRE	28
5. AGRADECIMIENTO	29

1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS DE LA JORNADA

Lorena Pidal, presidenta del Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa, y Aitziber San Román, concejala de Acción Social del Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián, han realizado la presentación de la Jornada.

Tal y como han señalado, los objetivos de la Jornada *“Construyendo las bases comunes para afrontar el reto social de la soledad en Gipuzkoa”* son los siguientes:

OBJETIVOS:

- Generar una oportunidad para la conversación y el diálogo sobre la soledad no deseada en Gipuzkoa, con agentes diversos del territorio.
- Identificar algunas claves para situar el tema en la agenda pública, con un enfoque compartido.
- Definir los primeros pasos de un camino a trazar juntos/as: sumar y avanzar en conjunto. Desde la reflexión colectiva, establecer conexiones y esbozar compromisos que favorezcan la acción a futuro.
- Hacer eco de lo trabajado y reflexionado en la Jornada: socializar mensajes y contenidos hacia fuera.



Son objetivos específicos para una jornada que tiene **proyección a futuro**. La propuesta del grupo motor es que las reflexiones y contenidos generados durante la jornada se concreten en un primer esbozo de marco compartido sobre soledad no deseada en Gipuzkoa, desde diferentes miradas. Se persigue generar unas bases de referencia para una posible estrategia que favorezca, a partir de ese marco compartido, la articulación de las iniciativas que diferentes entidades y agentes están realizando y el trabajo en red. Y que todo ello, a su vez, sirva como inspiración para el trabajo diario.

2. PLANTEAMIENTO, FOCOS Y CONTENIDOS CLAVE

Atendiendo a los objetivos marcados, el diseño y planteamiento de la Jornada ha tenido 3 momentos diferenciados:

3 MOMENTOS:

- **Inspiración y experiencia:** Kate Shurety, directora ejecutiva de Campaign to End Loneliness (Gran Bretaña), ha protagonizado la conferencia inaugural de la Jornada, detallando las claves de la Campaña y del trabajo que están desarrollando con las diferentes entidades y agentes participantes.
- **Bases de partida y testimonios para la reflexión,** compartidas por Maribel Pizarro, Directora del Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa, en nombre del grupo motor y como reflejo de su experiencia, recorrido y aprendizajes *–porque no partimos de cero–*.
- **Construcción colectiva** en torno a la soledad no deseada en Gipuzkoa. Desarrollo de 5 mesas de trabajo.

A partir de ahí, los focos que han ido alimentando de contenidos la Jornada han sido:

FOCOS Y CONTENIDOS CLAVE:

- Las ideas aportadas por Kate Shurety.
- Las bases de partida del grupo motor.
- Las reflexiones colectivas generadas en torno a “La soledad, una realidad compleja”.
- Las reflexiones y aportaciones de las mesas de trabajo sobre los 5 ámbitos de actuación propuestos por el grupo motor:
 - Mesa 1. De la experiencia del territorio, claves para una mejor gestión.
 - Mesa 2. Sensibilización, visibilización y toma de conciencia social.
 - Mesa 3. La importancia y el poder de las relaciones de calidad.
 - Mesa 4. El trabajo en red como estrategia.
 - Mesa 5. Temática abierta.

3. PRINCIPALES CONTENIDOS Y RESULTADOS

3.1. IDEAS APORTADAS POR KATE SHURETY:

Algunas ideas expuestas por Kate Shurety durante su exposición han sido:

- La soledad es un sentimiento subjetivo y personal que requiere de soluciones personales. En este contexto, ¿es la soledad un tema a abordar desde la política pública? Sí, porque aunque es un tema personal, tiene un alto impacto en la sociedad. Por tanto, una clave es abordar la soledad desde la sociedad y de forma colaborativa, con la intención de generar cambios sistémicos. La soledad, es también, un reto social colectivo.



- Tal y como se desprende de las investigaciones, durante el ciclo vital de las personas hay algunos picos pronunciados donde aparecen situaciones de soledad. En concreto son: los 18 años y los 65 años. Y a ello se le unen algunos factores de riesgo como: dónde y cómo vives, el nivel de recursos y capacidades, el duelo, la conexión entre depresión y soledad.
- La soledad no deseada es una realidad compleja que requiere de soluciones complejas y sistémicas que incidan en la propia persona, en sus relaciones, en su comunidad y en la sociedad y lo cultural.
- Campaign to End Loneliness (www.campaigntoendloneliness.org) parte del uso del diseño basado en las personas como guía para la innovación. La Campaña está impulsada por el Gobierno británico, y parte de un marco, enfoque y conceptos co-creados y compartidos en torno a la soledad. La Campaña invita a la implicación y acción de múltiples agentes –empresas, tercer sector, Universidad...-, porque: “no se trata de sentir pena por las personas, sino de actuar”.
- Campaign to End Loneliness se articula en múltiples iniciativas y actuaciones que se desarrollan en diferentes zonas de Gran Bretaña. Así, algunos ejemplos son: guarderías intergeneracionales, prescripción social del sistema sanitario inglés, desarrollo de tecnologías basadas en las personas, proyectos para conectar personas, etc.
- Además, la Campaña desarrolla acciones de sensibilización porque es necesario generar un clima social apropiado para favorecer el cambio social que buscamos.

3.2. BASES DE PARTIDA Y TESTIMONIOS PARA LA REFLEXIÓN:

Maribel Pizarro, Directora del Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa, ha introducido el trabajo participativo de la Jornada, compartiendo con las personas asistentes algunas bases de partida para la reflexión definidas por el grupo motor. Son las siguientes:

- La soledad no deseada en Gipuzkoa es una realidad compleja. Es una realidad estereotipada, frente a la diversidad de soledades que existen.
- Es necesario clarificar conceptos, ideas, reflexiones porque “no todo es soledad no deseada”.
- Detrás de la soledad no deseada existen muchos y diferentes motivos y casuísticas.
- La soledad puede afectar a todas las personas. No entiende de edad, sexo, raza, etnia,...

Como reflejo de ello, el grupo motor ha querido mostrar 8 testimonios sonoros. Son 8 experiencias gipuzkoanas reales que reflejan algunas casuísticas y motivos, las diferentes emociones que generan y las diversas formas de abordar la soledad no deseada. Se trata de una muestra incompleta de la realidad compleja y diversa de la soledad no deseada en Gipuzkoa.

3.3. REFLEXIONES COLECTIVAS EN TORNO A LA SOLEDAD, UNA REALIDAD COMPLEJA:

En un primer paso del trabajo colectivo, las cerca de 80 personas participantes en la Jornada –organizadas en 5 grupos- han reflexionado sobre el paisaje de la soledad no deseada en Gipuzkoa, tratando de aportar luz y matices sobre sus características y detalles.

Para ello, las preguntas que han guiado la conversación grupal han sido las siguientes:

Desde vuestro día a día y lugar profesional y personal, si miramos a la realidad de la soledad no deseada hoy en Gipuzkoa:

- ¿A quién veis en esa realidad? ¿Qué casuísticas hay detrás?
- ¿Qué emociones genera la soledad no deseada? (en la propia persona, y en las personas de su alrededor)
- A día de hoy, ¿cómo se están abordando esas situaciones? ¿Quién hace qué?



Los resultados colectivos obtenidos tras compartir las diferentes miradas, experiencias y aprendizajes de las personas participantes, han sido los siguientes:

SOLEDAD NO DESEADA EN GIPUZKOA: UNA REALIDAD COMPLEJA

_ INTRODUCCIÓN: SI TUVIERA FORMA DE ANIMAL, ¿CUÁL SERÍA Y POR QUÉ?

- Un perro abandonado; por la sensación de abandono que acompaña a muchas realidades de soledad no deseada (separaciones, pérdidas, ausencias...), en las diferentes etapas de la vida.
- Una paloma torcaz que me encontré hace un tiempo en el monte y que, con un aspecto aparentemente bueno, estaba herida, sola y abandonada; lo vinculo a la falta de esperanza y de porvenir.
- Un gato callejero: por la vulnerabilidad.
- Una serpiente: se acerca sigilosa, te pillará sin darte cuenta y es difícil salir.
- Una boa constrictor: algo escondido “que se lo come todo”.
- Una lagartija: ellas necesitan salir al sol para vivir. Lo asocio a la gente, al calor de las relaciones para afrontar la soledad.
- Un león: grande por la dimensión que está tomando en la sociedad; y también por las opciones que plantea para actuar y la fuerza de hacerlo en conjunto.
- Ácaros o seres microscópicos: porque hay muchas soledades y muy distintas; porque son invisibles; porque convivimos con ellas sin detectarlas a veces; porque invaden nuestra vida; porque nos hacen sufrir; y porque, una vez detectadas, pueden resultar incluso repulsivas en algunos momentos, personas y/o situaciones.
- Un elefante: porque representa en su piel dura nuestra fachada como personas a veces; con un interior frágil.
- Un oso: lo asocio al recogimiento, al aislamiento... en su época de hibernación.
- *Trikua* / erizo: es difícil acercarse a él; pero si lo logras, se abre un mundo.
- *Hontza* / búho: durante el día está oculto y aparece por la noche. Está ávido para conectar.
- *Arranoa* / águila: está por ahí, acechando... y cuando cae, se siente. Esta perspectiva de “estar siempre ahí” conecta con las oportunidades para trabajar desde la prevención.
- *Sagutxuak* / ratones: se alimenta de cualquier cosa, da susto y es amenazante. Está oculto en la casa y por la noche, cuando no hay nadie, aparece y deja huellas.
- Oso perezoso: está ahí, existe y no le hacemos todo el caso de debiera.
- Gato de calle: es difícil acercarse a él; es autónomo, y a la vez refleja la interdependencia con otros.
- Pájaro enjaulado: está aislado, vive en soledad aunque no quiere estar solo.
- Un elefante, por la gran carga que representa, que cada cual lleva solo/a, sin compartir.
- *Satorra* / topo: cuando paseas por el campo, aunque no lo ves sabes que está ahí por las señales que deja —“esas pequeñas montañitas de tierra”—. Y esas señales instan a pensar: algo tendremos que hacer a nivel social, ¿o no?
- Hormigas: son pequeñas, casi no se ven y sin embargo, están por todas las partes.

SOLEDAD NO DESEADA EN GIPUZKOA: UNA REALIDAD COMPLEJA

_ALGUNAS REFLEXIONES GLOBALES

- La soledad es consustancial a la vida y acompaña a muchas transiciones vitales. La soledad puede afectar a cualquier persona, en cualquier etapa de su vida.
- Ante las distintas situaciones que se presentan en el itinerario vital de una persona puede aparecer una situación de crisis que hace aflorar la soledad. Esas situaciones están relacionadas en parte con las pérdidas que se dan en los proyectos vitales –de personas, de relaciones significativas, de recursos y estatus, de salud mental o física...-. Además, en contextos de fragilidad y dependencia estas crisis se agudizan.
- El paso de soledad a soledad no deseada está relacionado con la forma de afrontar esas crisis y con los recursos, capacidades y habilidades que cada persona tiene. En este sentido, destaca la importancia de realizar bien los cierres y de vivir los diferentes duelos de diversa naturaleza que se dan durante el recorrido vital.
- La soledad no deseada no es un problema individual; es un problema social, de todos/as.



_REALIDADES DE SOLEDADES NO DESEADAS QUE SE OBSERVAN: SON MÚLTIPLES Y DIVERSAS

- **Relacionadas con la edad y el itinerario vital:**
 - Niños/as con problemas en la familia, con vínculos débiles y capacidades personales aún en construcción.
 - **Adolescentes, entre 12 y 18 años.** Es un etapa especial donde existe una menor comunicación con padres y madres, y donde se dan situaciones especiales en su relación con los iguales: "el grupo que hay no conecta contigo o no te permiten entrar", "jóvenes con timidez extrema". Además, las redes sociales agravan el problema porque ejercen de altavoz y favorecen el aislamiento.
 - **Edad adulta (45-60 años).** Esta franja de edad corresponde a las personas que más llaman al Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa. Son personas que no han podido construir relaciones sólidas durante su vida, o las que tenían se han roto; y que cuando sienten/viven alguna crisis o situación de dolor no tienen con quién compartirla; no tienen una relación significativa íntima y personal.
 - **Personas mayores, y de forma específica, personas muy mayores -4ª edad-.**
- **Otras casuísticas específicas y transversales a la edad:**
 - Las situaciones de soledad no deseada se agravan cuando se dan situaciones como: **adicciones, enfermedades mentales, enfermedades, y disfunciones físicas.**
 - Situaciones donde las personas se mueven de su entorno natural y donde cuesta conectar con nuevas personas, grupos, cuadrillas... Por ejemplo: traslado por trabajo de un municipio a otro. En este sentido se apunta que la "cuadrilla" es un sistema de construir red y relaciones complicado, a analizar.
 - **Personas inmigrantes, donde existe una pérdida de identidad y de arraigo.**
 - **Personas cuidadoras y trabajadoras domésticas** que sienten que el entorno familiar y social no conecta con ellas.
 - **Mujeres que sufren violencia machista.** En estas situaciones la soledad no deseada no ayuda a que se sientan reconocidas en su dolor.
 - **Personas que han sufrido acoso o bullying físico o psicológico:** las personas agresoras les dañan y aíslan.
 - **Personas en situación de exclusión social –sobre todo hombres-:** son personas sin redes de apoyo ni competencias personales para relacionarse; y a ello se suma el estigma social. No se sienten parte de la comunidad. Cuentan con personas alrededor, pero son profesionales, no amigos/as.
 - **Personas que viven en entornos rurales aislados.** Sobre todo personas mayores que se quedan en sus caseríos y con escasos medios de transporte.
 - **Personas sin familia.**
 - **Personas cuyo proyecto de vida ha sido el de otra persona, y esa persona desaparece (viudedad, separación...).** Generalmente son mujeres.

SOLEDAD NO DESEADA EN GIPUZKOA: UNA REALIDAD COMPLEJA

_LA CASUÍSTICA ES MULTIFACTORIAL

- Atendiendo a las diferentes casuísticas que generan soledad no deseada, señalar que el **motivo es multifactorial**, y puede estar relacionado con:
 - La **propia persona**: motivos emocionales, actitudinales, estado mental y físico, falta de reconocimiento de la soledad...
 - El **contexto**: atomización de familias, sociedad “dura”, gentrificación urbanística, mal uso de las tecnologías de la información y comunicación, sociedad que no se adapta a las personas que sufren deterioro... Todo ello se muestra en una falta de red familiar, comunitaria y social. La propia estructura social favorece la soledad.
- Desde una **mirada global**, es importante señalar que en nuestra sociedad se dan varios elementos que favorecen las realidades de soledad no deseada –“la soledad no deseada no se distribuye de forma democrática, el sistema influye”-. Algunos de esos elementos son:
 - La **falta de escucha**: a uno/a mismo/a, a los demás, a la naturaleza, a la espiritualidad.
 - El **ritmo de vida y la falta de tiempo** para cultivar **relaciones de calidad** basadas en el compromiso, la confianza y el vínculo, en generar espacios de escucha... Sociedad “dura”.
 - Una **menor conciencia de la interdependencia** con otras personas, frente a la individualidad imperante. Pérdida de valores de convivencia “en tribu, en comunidad”.
 - La **forma que tenemos hoy de afrontar la soledad** como sociedad, y cómo ha ido evolucionando. En este sentido la antropología puede aportar conocimiento y reflexión al respecto.
 - La **necesidad de un mayor y mejor entrenamiento para vivir la soledad**, sin etiquetas, desde la infancia y durante las diferentes etapas vitales. “Para que, cuando nos llegue, sepamos y podamos vivirla bien”.
 - **Políticas públicas que inciden**. Por ejemplo, la de vivienda, la de accesibilidad o el propio urbanismo.

SOLEDAD NO DESEADA EN GIPUZKOA: UNA REALIDAD COMPLEJA

_EMOCIONES QUE GENERA LA SOLEDAD NO DESEADA: EN LA PROPIA PERSONA Y A SU ALREDEDOR

- En la propia persona:
 - Inseguridad. Incertidumbre. Miedo. Angustia. Vacío. Abandono. Fracaso. Culpa. Ideas suicidas. Parálisis. Envidia. Dejeción. Vergüenza. Aburrimiento. Tristeza. Dolor. Ansiedad. Incomprensión. Frustración. Aislamiento. Falta de pertenencia. Comportamientos autodestructivos.
- En las personas cercanas:
 - Enfado. Tristeza. Hartazgo. Preocupación. Culpa. Ternura. Desprotección. Lástima. Impotencia. Inseguridad. Miedo. Juicio.
- Y de forma genérica:
 - Todas las emociones se viven con una gran carga, de forma intensa y pesada. En ocasiones las experiencias de soledad no deseada dejan huella profunda en la persona.
 - Conectan con la fragilidad humana y con el sentimiento de que algo no funciona bien socialmente.

_¿CÓMO SE AFRONTA LA SOLEDAD NO DESEADA?

- Hoy en día:
 - Hay muchos esfuerzos no conectados.
 - En general se ha actuado sobre las consecuencias de la soledad no deseada, y no tanto sobre sus causas. Poco a poco empiezan a desarrollarse intervenciones con un enfoque más integral y dando relevancia a lo comunitario.
 - Hoy en día se afrontan algunas situaciones concretas y necesidades específicas. Por ejemplo, algunas experiencias de interés son:
 - Trabajo de entidades sociales: personas voluntarias que realizan visitas a personas que se sienten solas; servicios específicos dirigidos a personas mayores solas y a personas mayores solas con dificultades motoras (DYA); nuevos modelos de cohabitar; proyectos concretos como Portal Solidario de la Cruz Roja, Pastoral de la Salud, Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa, etc.
 - Trabajo de las entidades públicas: proyecto Udalsarea de Oñati que aglutina deporte y vulnerabilidad, Lkaleak o estrategias comunitarias en barrios de Donostia / San Sebastián, etc.
 - Al mismo tiempo, la soledad ha entrado en la agenda política y ha tomado fuerza como concepto. Tiene un lugar, está presente.

SOLEDAD NO DESEADA EN GIPUZKOA: UNA REALIDAD COMPLEJA

_A FUTURO, ALGUNAS CLAVES

- A futuro:
 - Es necesario un marco común, un enfoque y una estrategia compartida para abordar la soledad no deseada. Y sobre ese marco, que cada entidad social, pública, privada desarrolle después su labor.
 - Es preciso abordar la soledad no deseada como un sistema: a nivel personal, redes familiares, redes comunitarias y redes públicas; y con unos valores (reciprocidad, cuidado, generosidad, renuncia...).
 - El reto de la soledad no deseada requiere, entre otras:
 - Trabajar desde el empoderamiento de las personas, desde la capacidad para adaptarse a las nuevas realidades. Es un aprendizaje que se puede potenciar y facilitar desde la prevención.
 - Apostar por lo local, la comunidad y la adaptación a la idiosincrasia de cada lugar.
 - Conjugación diferentes ejes: local/global, individual/interpersonal/comunitario...
 - A futuro puede existir el riesgo de que su abordaje se centre “en prescribir relaciones”, y no tanto en reforzar recursos de apoyo –socio-sanitarios, de educación, de vivienda...- y toda la dimensión comunitaria. Abordar la realidad de la soledad no deseada tiene que basarse en el mantenimiento del Estado de Bienestar.

3.4. REFLEXIONES Y APORTACIONES DE LAS MESAS DE TRABAJO:

En un segundo paso del trabajo colectivo, las personas participantes se han distribuido en 5 mesas, en torno a los 5 ámbitos de actuación propuestos por el grupo motor:

- Mesa 1. De la experiencia del territorio, claves para una mejor gestión.
- Mesa 2. Sensibilización, visibilización y toma de conciencia social.
- Mesa 3. La importancia y el poder de las relaciones de calidad.
- Mesa 4. El trabajo en red como estrategia.
- Mesa 5. Temática abierta.

Los resultados co-creados en cada mesa quedan detallados a continuación.

MESA 1. DE LA EXPERIENCIA DEL TERRITORIO, CLAVES PARA UNA MEJOR GESTIÓN

En esta mesa de trabajo las preguntas que han pautado la conversación grupal han sido:

De la experiencia que ya tenemos en el territorio:

- ¿Qué está funcionando y hay que mantener y asentar?
- ¿Qué no está funcionando y hay que dejar a un lado?
- ¿Qué nuevos enfoques y criterios deben ser incorporados? ¿Y qué necesitamos para ello? ¿Qué compromisos haría falta adoptar?

Las respuestas, fruto de la construcción colectiva, son las siguientes:

DE LA EXPERIENCIA QUE YA TENEMOS EN EL TERRITORIO:

_¿QUÉ FUNCIONA Y HAY QUE MANTENER Y ASENTAR?

- El criterio de abordar la soledad no deseada con la persona y con el entorno y lo comunitario.
- El trabajo en red que se realiza en algunas iniciativas. La interdisciplinariedad en ciertas intervenciones, vinculando a agentes de diferentes sectores y profesiones.
- El trabajo de las entidades sociales y de la Iglesia.
- El interés de Ayuntamientos para avanzar y probar intervenciones novedosas.
- La Ayuda Domiciliaria, como política pública que no resuelve las situaciones, pero ayuda.
- La investigación para conocer mejor la realidad y la transmisión del conocimiento que se está generando.

_¿QUÉ NO FUNCIONA Y HAY QUE DEJAR A UN LADO?

- El propio enfoque y abordaje de la soledad no deseada:
 - La definición de soledad no deseada no está siendo acertada. Es un error enfocar la soledad sólo desde “la ocupación o el mantenerse activo”.
 - La mirada seccional o parcial con la que se aborda la soledad no deseada: se están abordando las consecuencias, pero no las causas; no se está acertando en el target o público diana: no son sólo las personas que se sienten solas, sino toda la sociedad.
 - Los mecanismos de detección no están funcionando.
- La atomización de las entidades sociales. Hay muchas entidades que están duplicando esfuerzos; además, al ser tantas, de la partida de subvenciones a cada una le llega una cuantía pequeña.
- El relevo en el voluntariado: falta voluntariado, y especialmente voluntariado tractor o estructural (quienes tiran y ponen en marcha iniciativas). El perfil más común del voluntariado son personas mayores comprometidas.
- La falta coordinación entre instituciones públicas y privadas: “todos/as estamos intentando hacer de todo, y estamos saturados. Durante años ha habido una buena coordinación, pero ahora no se da”.
- Falta de compromisos reales: “hay una tendencia a quererse mantener en la cúspide, alejándose de estas realidades y no metiéndose de lleno a trabajar en la acción”. Esto también se percibe en el trabajo entre instituciones: algunos/as quieren aparecer como promotores/as de iniciativas, más que trabajar en ellas. A veces existe lucha de egos en colaboraciones interinstitucionales que impiden el trabajo horizontal y corresponsable.

DE LA EXPERIENCIA QUE YA TENEMOS EN EL TERRITORIO:

_¿QUÉ NO FUNCIONA Y HAY QUE DEJAR A UN LADO? (sigue)

- En ocasiones el conocimiento que se genera mediante prácticas, iniciativas e investigaciones, **no se expande** al resto de entidades para avanzar y profundizar en base a aprendizajes experienciales.
- **La complejidad y lentitud del sistema público garantista:**
 - La ley regula ciertos procedimientos que complican la colaboración multiagente o el propio acceso a programas de ayuda.

_¿QUÉ NUEVOS ENFOQUES Y CRITERIOS DEBEN SER INCORPORADOS? ¿Y QUÉ NECESITAMOS PARA ELLO? ¿QUÉ COMPROMISOS HARÍA FALTA ADOPTAR?

- **Trabajo en red: “La vida es un continuo romper y crear lazos”**
 - Tenemos un objetivo compartido: abordar la soledad no deseada; y esto no sólo le compete a la Administración, sino que es tarea de la sociedad –distintos agentes y distintos compromisos-.
 - Es necesario un trabajo interdisciplinar: mirada global, transversal y holística.
 - Con liderazgos coparticipados entre asociaciones, entidades públicas y privadas. Ya hay experiencias que validan este enfoque. Por ejemplo, Lkaleak de Donostia / San Sebastián o el proyecto UdalSarea de Oñati donde se trabaja en red desde el Centro de Salud (deporte), Trabajo social (participación e igualdad), Guardia Municipal y Educación.
 - La importancia de colaborar desde la igualdad, con el mismo compromiso y distintas responsabilidades definidas y explicitadas (la de la persona voluntaria, la de la asociación, la institución pública...).
- **Criterios para el abordaje de la soledad no deseada:**
 - Transformar el estigma y los estereotipos que hay sobre la soledad.
 - Trabajar desde la prevención y sensibilización a la sociedad –como en su momento se hizo con el VIH-, y no sólo atender a quien muestra los síntomas de estar en situación de soledad no deseada.
 - Intervenir en el entorno, en el barrio, y desde la perspectiva comunitaria. Concretar, ir a lo práctico.
 - Dar importancia a lo humano, trabajar las relaciones de confianza.
 - Usar más la tecnología como herramienta aliada.
 - Mejorar los diagnósticos, generar protocolos de actuación basados en las personas y en estudios de caso -versus preconfiguraciones generalistas-.
 - Formar y preparar a los/as distintos profesionales.

DE LA EXPERIENCIA QUE YA TENEMOS EN EL TERRITORIO:

_ ¿QUÉ NUEVOS ENFOQUES Y CRITERIOS DEBEN SER INCORPORADOS? ¿Y QUÉ NECESITAMOS PARA ELLO? ¿QUÉ COMPROMISOS HARÍA FALTA ADOPTAR? *(sigue)*

- **Necesitamos:**
 - Liderazgos de rango institucional que interconecten: ¿Un departamento específico que se enfoque a trabajar la soledad? Gestionar de forma adecuada las colaboraciones interinstitucionales y con las entidades.
 - Más conocimiento y profesionalización: de la detección, de lo comunitario...
 - Más prevención desde el empoderamiento personal y las relaciones humanas.
 - Tomar consciencia de que la sociedad está cambiando, y las entidades también.

- **Compromisos que hacen falta:**
 - Introducir la soledad no deseada en la agenda como reto social que nos apela a la sociedad en su conjunto, y con una estrategia de abordaje común –a nivel autonómico, territorial y local-.
 - Aspirar a ser una sociedad vasca y gipuzkoana más inclusiva, solidaria y colaborativa: “una sociedad donde la independencia personal no sea sinónimo de éxito, somos interdependientes y diferentes y hay sitio para todos/as”.
 - Sumar compromisos como persona, como familiar, como profesional, como vecino/a, como barrio, como ciudad y como territorio. ¿Por qué no adherirse a una estrategia común e incorporar una mirada a la soledad no deseada desde los diferentes espacios o ámbitos relacionales?

MESA 2. SENSIBILIZACIÓN, VISIBILIZACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA SOCIAL

Las ideas clave que han emergido de esta mesa son las siguientes:

SENSIBILIZACIÓN, VISIBILIZACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA: IDEAS CLAVE

- **Reto: crear un contexto que facilite la sensibilización, visibilización y toma de conciencia**
 - Frente a la escasa percepción y anestesia emocional que tenemos como sociedad, es preciso normalizar, poner luz a los estereotipos y prejuicios, y reconocer el problema y el reto social de las soledades no deseadas.
 - Desde el tomar conciencia a nivel individual: “en general pensamos que a nosotros/as no nos va a pasar; y, sin embargo, todas las personas somos vulnerables”.
 - Desde la empatía y la escucha a otras personas: “hay que aprender a ver y a conocer del tema”; “escuchar es empezar a curar”. La soledad es un sentimiento compartido entre los humanos que se ha convertido en tabú: al no compartirlo, genera más soledad.
- **Estrategias de sensibilización:**
 - Diseñar estrategias de sensibilización desde la responsabilidad social, lideradas desde lo público y la colaboración público-privada y social.
 - Diseño desde la escucha a las personas mayores: hay experiencias vitales y una mayor conciencia de la soledad no deseada en las personas mayores.
 - Generar narrativas que pongan de manifiesto la transversalidad de la soledad no deseada, la diversidad de casuísticas, y que creen conciencia: testimonios de soledades diversas. Sumar e incorporar la aportación de las propias personas que sufren soledad no deseada.
 - Cuidando el lenguaje: las palabras son importantes, sin reproches; y cuidando las actitudes: sin escapar, sin quitar importancia al sufrimiento ni juzgar.
 - Sensibilización por agentes y donde el entorno comunitario coge especial fuerza: vecindario, médicos/as, farmacias, pequeño comercio local...

SENSIBILIZACIÓN, VISIBILIZACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA: IDEAS CLAVE

- Estrategias de prevención:
 - Responsabilidad y toma de conciencia personal, empezando por uno/a mismo/a. Coherencia personal como estrategia de prevención.
 - A nivel colectivo, prevención desde la infancia:
 - Reforzando la inteligencia emocional. Importancia de verbalizar emociones, sentimientos... desde pequeños.
 - Educación temprana para construir relaciones de calidad y redes sociales para el presente y el futuro.
 - Reforzar lo comunitario y crear apoyos cercanos de forma natural: vecindad, asociaciones, espacios de encuentro...
- Estrategias de acción:
 - La acción nos corresponde a todas las personas, desde la toma de conciencia, el aprender a ver y escuchar... con pequeños gestos cotidianos. Sentir la responsabilidad: como en un accidente estamos obligados o tenemos el deber de auxiliar; igual con la soledad, sentir el deber.
 - Integración de la mirada a la soledad no deseada en las diferentes políticas sectoriales. En el urbanismo y la forma de construir barrios y ciudades; en las políticas sociales y de vivienda que faciliten la vida en comunidad. Recuperar la figura del portero como antena de las vecindades, reforzando la vecindad.
 - Empoderamiento y capacitación social en la escucha, la empatía... que contrarreste el miedo a no estar a la altura de lo que la persona que siente soledad no deseada necesita.
 - "Porque con un poco, podemos hacer mucho más".



MESA 3. LA IMPORTANCIA Y EL PODER DE LAS RELACIONES DE CALIDAD

La construcción colectiva en torno a la importancia y el poder de las relaciones de calidad, por parte de las personas participantes en esta mesa, ha sido la siguiente:

LA IMPORTANCIA Y EL PODER DE LAS RELACIONES DE CALIDAD

__ ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN A LAS RELACIONES CUANDO HABLAMOS DE AFRONTAR LA SOLEDAD NO DESEADA?

- Algunas soledades no deseadas tienen que ver con la falta de conexiones sociales, o con relaciones sociales de calidad insuficientes.
- La inquietud por la calidad de las relaciones se constata, además, por estudios:
 - Un estudio reciente de La Caixa revela que las relaciones están cambiando en nuestra sociedad.
 - El estudio analiza el riesgo de quedarse aislado/a, en función del tipo de relaciones que tiene cada persona, sobre 3 dimensiones:
 - El tamaño de la red social de relaciones.
 - La cercanía emocional: a cuántas personas podrías contarle preocupaciones, inquietudes íntimas.
 - La confianza en que, si necesitas ayuda, puedas recibirla de la otra persona.
 - Los resultados del estudio concluyen que la red familiar es la que sostiene, pero que tiene fecha de caducidad. A partir de los 20 años, más del 20% de la población (y el porcentaje aumenta con la edad) está en riesgo de quedarse aislado/a, sobre todo por la falta de cercanía emocional y de relaciones de confianza.

__ LAS RELACIONES SIGNIFICATIVAS SON NECESARIAS, Y NO SUFICIENTES, PARA ABORDAR EL RETO DE LA SOLEDAD. PREOCUPA LA CALIDAD DE LAS RELACIONES.

- El grupo comparte esta conclusión, tras prestar atención a 4 afirmaciones planteadas durante la conversación:
 1. Si tengo relaciones significativas, no me sentiré sola.
 2. Puedo tener relaciones significativas y sentirme sola.
 3. Si no tengo relaciones significativas, me sentiré sola.
 4. Puedo no sentirme sola aunque no tenga relaciones significativas.

LA IMPORTANCIA Y EL PODER DE LAS RELACIONES DE CALIDAD

_ LAS RELACIONES SIGNIFICATIVAS SON NECESARIAS, Y NO SUFICIENTES, PARA ABORDAR EL RETO DE LA SOLEDAD. PREOCUPA LA CALIDAD DE LAS RELACIONES.

(sigue)

- Las relaciones significativas no se pueden entender sin compromiso personal, desde la necesidad mutua; y hoy en día el compromiso está mal visto.
- En la sociedad y modo de vida actual tenemos menos oportunidades y tiempo para cultivar relaciones de calidad.

_ EXISTEN OPORTUNIDADES PARA LA ACCIÓN Y EL FOMENTO DE RELACIONES DE CALIDAD; Y CONTRIBUIR, CON ELLO, A AFRONTAR LA SOLEDAD Y A RECUPERAR LA HUMANIDAD DE LA SOCIEDAD.

- Desde una dimensión individual, de la propia persona:
 - Es necesario tomar conciencia de la importancia de que cada persona trabaje su conocimiento interior y la preparación para la soledad. El objetivo es poder reconocer y asumir la vida también con su vulnerabilidad.
 - Y también dedicar tiempo de calidad a cultivar relaciones significativas; y aprovechar las interacciones diarias (los “buenos días” en el autobús, en la tienda...), en la cotidianidad, para relacionarse con los/as demás.
- Desde una dimensión colectiva y comunitaria:
 - Trabajando y fomentando relaciones de cuidado (“yo te cuido, tú me cuidas”).
 - Hoy en día el concepto de cuidado está infravalorado y oculto: o se concentra en el autocuidado, o se externaliza y se subcontrata; no se educa a los/as niños/as en la importancia del cuidado de sus familiares mayores;...
 - En cambio, las relaciones de cuidado permiten compartir y aprender valores de una sociedad sana. Valores como: la empatía, la compasión, los afectos, el compromiso, el convivir con la diferencia, la renuncia... entre diferentes, y también entre personas de distintas generaciones. Además, es preciso recuperar el concepto de disfrute de las relaciones (no tanto qué apporto yo a la otra persona, sino qué me aporta a mí cuidarla).
 - ¿Por qué no institucionalizar, sistematizar e incluso normativizar relaciones de cuidado en los diferentes ámbitos de la sociedad? Por ejemplo: que sea una obligación haber tenido experiencia de relaciones de cuidado y de vulnerabilidad para poder acceder a la Universidad, a la Administración pública, a las empresas... Sería una forma de visibilizar y de dar valor a las relaciones de cuidado, y una manera de contribuir al reto de la soledad no deseada. Lo ideal sería partir de experiencias que se puedan replicar, de modo que se vayan capitalizando.

LA IMPORTANCIA Y EL PODER DE LAS RELACIONES DE CALIDAD

- Desde una dimensión colectiva y comunitaria: *(sigue)*
 - Promoviendo condiciones y espacios de encuentro y de interacción basadas en el compromiso, la reciprocidad, la mutualidad...
 - Ampliando el concepto de soledad deseada.

_ ¿HAY VOLUNTAD REAL PARA APORTAR POR ELLO? ¿QUEREMOS QUE GIPUZKOA-EUSKADI SEA UNA SOCIEDAD “CARE-FRIENDLY”, AMIGABLE CON LOS CUIDADOS?

- Todo esto exige compromiso y el trabajo conjunto de muchas entidades, agentes y personas.

MESA 4. EL TRABAJO EN RED COMO ESTRATEGIA

En esta mesa el grupo ha partido de una **premis**a de partida: abordar la realidad no deseada en Gipuzkoa requiere de un compromiso y trabajo conjunto de entidades, agentes y personas; esto es, de un trabajo en red.

A partir de ahí, la reflexión y construcción colectiva ha sido la siguiente:

EL TRABAJO EN RED COMO ESTRATEGIA

_ PARA EMPEZAR: ¿QUÉ ENTENDEMOS POR TRABAJO EN RED?

- Entendemos que es un **proceso**, un camino.
- Protagonizado por **agentes, entidades, personas** diferentes que se conocen, reconocen y relacionan en base a liderazgos distribuidos, compartidos.
- Para conseguir un **propósito común** que dé respuesta a necesidades compartidas, y fundamentado en un enfoque común.
- Donde se da una **vinculación a distintos niveles**, y que **tiene que ser explícita**: participación, colaboración, cooperación e implicación recíproca; en base a un lenguaje común y unos valores compartidos: confianza, respeto mutuo, mejora continua, humildad, aceptación...
- Y siendo conscientes de que el camino es un **proceso vivo** donde pueden surgir: conflictos, frustraciones, competencia, renuncias, complementariedades, ganancias, alianzas... y donde el **valor neto global** (lo recibido – lo invertido) tiene que ser positivo.

Nota del grupo sobre esta cuestión: trabajar en red no es lo mismo que construir una red de trabajo.

_ ¿QUÉ ESPECIFICIDADES CONCRETAS TIENE LA REALIDAD DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN GIPUZKOA, DE CARA A SU ABORDAJE DESDE EL TRABAJO EN RED?

- Un **contexto de oportunidad**: el tema está en la agenda pública, en los medios, en la preocupación social.
- Un **contexto de complejidad**: realidades que generan dolor y sufrimiento en la persona; está presente en la vida cotidiana, pero no se muestra ni se ve; su abordaje supone una transformación social...
- El trabajo en red tiene que ser **diseñado desde la escucha y desde las necesidades** de las personas que viven la soledad no deseada en Gipuzkoa.

EL TRABAJO EN RED COMO ESTRATEGIA

_ ¿A QUÉ QUEREMOS ASPIRAR EN GIPUZKOA EN EL AÑO 2025?

- **Aspiramos a tener un marco definido y acordado.**
 - Con la participación de un número suficientemente comprometido de entidades – públicas y privadas-. Entidades que se conocen y reconocen, y que, desde diferentes miradas y perspectivas, conocen la realidad de la soledad no deseada en Gipuzkoa.
 - Con un propósito común definido –un para qué trabajamos en red- que une, articula y estructura.
 - Con un enfoque común –forma de tratar el tema y de trabajarlo-.
 - Con valores compartidos, explícitos, declarados y aplicados.
 - Con un lenguaje común definido.
 - Con liderazgos distribuidos –por proyectos-.
 - Teniendo en cuenta e integrando las dificultades y los conflictos en el proceso: entidades que entran en competencia por los recursos públicos y la financiación, posibilidades de dedicación diferentes...
 - Y donde los diferentes niveles de implicación y de compromiso sean explícitos y estén acordados.
- **Aspiramos a tener una forma de hacer diferente.**
 - Es necesario interpelarnos y cuestionarnos cómo trabajamos, cómo nos relacionamos como entidades...
 - Construir una forma de trabajar en red basada en las conquistas de las personas: cada persona desde sí misma sale, se relaciona y construye red con otras personas desde la reciprocidad (dar y recibir); y desde ahí las relaciones entre los equipos y/o entidades pueden ser diferentes, en beneficio de un desarrollo comunitario local.
 - Trabajar por proyectos “pisando la calle”, diseñados desde la escucha social y buscando dar respuesta a las necesidades de las personas que viven la soledad no deseada.
 - Evaluando el trabajo realizado y su evolución, con indicadores de impacto.
- **Aspiramos a ser un movimiento visible.**
 - Un movimiento reconocido por la sociedad, visible y que visibiliza –de forma cuantitativa y cualitativa-, y que responde con proyectos a una realidad social de soledad no deseada.

EL TRABAJO EN RED COMO ESTRATEGIA

- ¿Cuál es el rol de lo público en este proceso/camino?
 - ¿Facilitar, poner “el caldo”?
 - ¿Generar condiciones y espacios de encuentro para el trabajo en red?
 - ¿Ser parte activa, puesto que hay un problema social y lo público es parte de la solución?
 - ¿Cuál es?

_ PARA TERMINAR:

- ¿Cuál es para cada persona participante -y desde el trabajo en red- un buen siguiente paso en esta reflexión colectiva?
 - Dedicarle tiempo.
 - Poner atención y conciencia. Cambiar mentalidad.
 - No perder la conexión entre los agentes que están participando hoy aquí.
 - Conectar con otros/as.
 - Escuchar las necesidades.
 - Transmitir lo trabajado.
 - Generar herramientas para poder definir el propósito común para el trabajo en red.
 - Capacitarnos.
 - Compartir. Conectar.
 - Generar un proyecto pequeño, concreto.
 - Dar visibilidad a herramientas que hay y que pueden ser útiles para el trabajo en red.
 - Generar un proceso de trabajo en red en el propio Ayuntamiento.



MESA 5. MESA ABIERTA

Esta mesa se ha definido como espacio abierto en el que tratar otros temas relevantes ligados a la soledad no deseada en Gipuzkoa –y sumando, por tanto, a los tratados en las otras mesas-.

Así, las personas participantes han partido de una hoja en blanco para llenarla de formas y contenidos con sus reflexiones.

MESA ABIERTA

- Es clave abordar la soledad desde una perspectiva comunitaria, local y con objetivos “pequeños” y alcanzables.
 - Fomentar acciones comunitarias: la tarea une y crea redes.
 - Sentirse en comunidad, sentir la pertenencia, sentir las conexiones.
 - Enseñar a mostrar opciones y caminos para salir de los bloqueos.
 - Conectar a las personas con los recursos existentes.
 - Diversificar y ampliar los canales y puertas de detección de personas solas.
- Prevención
 - La soledad no deseada no es un problema individual, sino que hay que tratarlo de forma transversal en diferentes programas, proyectos y políticas como: ciudades amigables; espacios públicos integradores, sin barreras arquitectónicas y favorecedores del encuentro entre personas, co-housing...
 - Prevención centrada en ejercer de “radar”, escuchar, comprender a las personas implicadas.
 - Aprender de buenas prácticas en otros territorios y adaptar el conocimiento a nuestras características culturales y creencias. Potenciar lo que está funcionando.
 - No hacer recetas estandar, sino un “traje a medida” para las diferentes situaciones, basándose de un diagnóstico inicial de la realidad.
 - Ser creativos/as a la hora de identificar realidades (como en las máquinas de café...), de gestionarlos (buscando la compañía de niños/as y animales domésticos...) y de nombrarlo de otra manera: “parece que si pones la palabra “soledad” ¡no es vendible!”

MESA ABIERTA

- **Prevención** (*sigue*)

- **Talleres** para aprender a abordar y/o vivir con la soledad:
 - Acompañar en la **identificación de proyectos de vida** de manera dinámica
 - Gestión de las **emociones**
 - Trabajar la **autoestima** y actitud ante la vida
 - **Educación sexual** para el encuentro

Que en estos talleres se creen espacios seguros para poder trabajar estos temas tan personales; sean integradores (donde sea fácil entrar y poder romper clichés), y donde es preciso poner especial atención en las personas que los impartan para que sean facilitadoras de estos procesos...

- Reflexión sobre nuestra **"Huella civilizatoria"**: ¿Para qué estamos aquí? ¿Qué impacto tenemos en la sociedad?

- **En torno a la educación (familia y escuela)**

- Necesidad de educar: en valores humanísticos, aprender a convivir, emprender un proyecto de vida, a tener iniciativa, a auto-regularse, a aprender habilidades personales (empatía, escucha, conocerse a una misma...). No suplir la educación de la familia: complementarla.
- Educación unida a la comunidad, familia, terapia...
- La importancia de dar herramientas a las familias para educar. Las familias se convierten en "fábricas de personas", y en muchas ocasiones necesitan ayuda para educar.
- Formación unida a la acción/práctica.

- **Otros temas nombrados y no abordados por falta de tiempo:**

- Salud integral holística versus especialización.
- Trabajar las relaciones intergeneracionales.
- ¿De dónde viene la soledad? ¿La soledad nos la generamos a nosotras mismas como personas?

4. CIERRE

Tras la puesta en común de las principales claves aportadas en cada mesa de trabajo, Kate Shurety ha reforzado algunas ideas compartidas. Así, ha destacado:

- La importancia de la **reciprocidad** para crear conexiones: hacer algo bueno por la otra persona.
- La importancia de la **comunidad**, de lo local y lo próximo, con sus recursos.
- La relevancia de **diversificar la socialización** y el tipo de relación: son importantes los momentos de “buenos días” cotidianos, y también las relaciones más significativas.
- La **diversidad de soledades**: ello nos obliga también a buscar los motivos de cada persona para vivirla a su manera.
- ¿Cómo promover que diferentes organizaciones trabajen juntas en este tema? El **trabajo en red** puede ser complicado porque competimos por recursos, financiación, etc. Requiere un liderazgo generoso, poder hablar desde una única voz. Este es el reto.
- Ante el reto de la soledad no deseada, **cualquier gesto e iniciativa suma**; también lo que pueda hacer cada persona, desde su lugar, a título individual para movilizar y extender el movimiento.

La Jornada ha concluido con las palabras de agradecimiento y cierre por parte de Maribel Pizarro, Directora del Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa/Gipuzkoako Itxaropen Telefonoa, y de Maite Peña, Diputada de Política Social de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

5. AGRADECIMIENTO

MUCHAS GRACIAS A TODAS LAS ENTIDADES Y PERSONAS QUE, CON SU PARTICIPACIÓN, HAN HECHO POSIBLE ESTA JORNADA.

• ENTIDADES

Adinberri – Adinkide – Afagi – Agifes – Aptes - Aubixa – Ayuntamiento de Azpeitia
Ayuntamiento de Beizama – Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián - Ayuntamiento de Hernani - Ayuntamiento de Oñati – Ayuntamiento de Zarautz – Bidegin – Campaign to End Loneliness - Cáritas: programas de inclusión social y pastoral de la salud - Centros de Mayores (Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián) – Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa – Colegio Oficial de Farmacéuticos/as de Gipuzkoa - Cruz Roja – Emanhar - Escuela de Arquitectura de UPV/EHU - Departamento de Cultura, Cooperación, Juventud y Deportes (Diputación Foral de Gipuzkoa) – Departamento de Política Social (Diputación Foral de Gipuzkoa) – Diario Noticias de Gipuzkoa - Donostia Lagunkoia (Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián) – Emaús Fundación Social - Euskadi Lagunkoia (Gobierno Vasco) – Fundación Hurkoa – Fundación Izan (Programa Norbera) – Fundación Orona – Fundación Policlínica Gipuzkoa Fundazioa - Fundación Zorroaga – Gautena - Helduak Adi – Helduen Hitza – Hitez, asociación de mujeres rurales - Instituto Biodonostia – Instituto Matía Fundazioa – Nagusilan - OSI Donostialdea (Osakidetza) – OSI Alto Deba (Osakidetza) – Paliativos sin Fronteras - Programa piloto de prevención de conducta suicida de Gipuzkoa (Osakidetza) – Prometea - Red de atención primaria (Osakidetza) - Servicio de Personas Mayores y Discapacidad (Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián) – SUMMA Aldapeta - Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa – Tknika – UBIK /Tabakalera) – UPV/EHU - Why not.

• PERSONAS

Adriana Martínez – Ainara Arnoso - Ainara Hernando – Ainhoa Becerra - Aitziber San Román – Alex Mitxelena – Almudena Esteberena - Amaia Lopetegui - Ana García – Ane Bengoetxea – Ane Leux - Andrea Gabilondo – Arantza Arozena – Arantza Ayarza - Bakarne Etxeberria - Begoña Calleja – Begoña Pecharroman - Belén Larrión – Blanca Caballero - Elena del Barrio – Enara Solabarria – Eukene Zapirain - Eva Salaberria – Félix Urbizu – Fernando Etxarte – Garoa Gartizandia - Iciar Montejo - Iker Uson – Inma Aramendi - Inma Lopetegui – Iñaki Merideño – Iñigo Marquet – Itxaro Leibar – Itziar Vergara - Javier Yanguas – Jesús Arana – Joaquín Fuentes – Jone Aztiria - Jorge Napal - José Antonio Fernández – José Mari Landa - José Ramón Bardeci – Juan Carlos Redondo – Juan Ignacio Aizpurua – Kate Shurety - Kepa García – Koldo Aulestia - Leire García – Leyre Álvarez - Lorena Pidal – Luis Felipe Hernández - Mainer González - Mainer Gorostidi - Maite González – María Antonia López - María Fernández -María José Barriola – María José Goñi – María Pilar Lekuona - María Stella Luarca - Maribel Pizarro – Miren Aiertza - Miren Merino - Mónica Egido – Montserrat Peris – Olatz Aguado - Patxi Leturia – Raquel San Sebastián - Sandra Hernandez – Susana Altuna – Txema Ormazabal - Xabier Aizpurua – Xabier Garagorri – Xabier Otaegi – Xenki Berho - Ziortza Balerdi – Zorione Aierbe.

ESKERRIK ASKO GUZTIOI!

*Es tan lindo
saber que usted existe
que uno se siente vivo.
Y cuando digo esto
quiero decir contar
aunque sea dos
aunque sea hasta cinco,
no ya para que acuda
presurosa en mi auxilio
sino para saber
a ciencia cierta
que usted sabe
que puede contar conmigo*

Mario Benedetti