

Documento informativo

Propuesta de intervención grupal para personas mayores de ARREBOL

Desarrollada por estudiantes de tercer año de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez

5 encuentros

durante 5 semanas

Miércoles

entre 15:00 y 17:30 horas

60 a 90 min

aprox. por sesión

¿De qué se trata?

“Conectados siempre” propone formar un grupo de personas mayores de ARREBOL para participar en cinco encuentros. La idea es generar un espacio agradable para conversar, compartir experiencias, reconocer apoyos y fortalecer los vínculos que ya existen, sin asumir que todas las personas viven su red social de la misma manera.

1. ¿Qué busca la intervención?

Crear un espacio grupal cercano, respetuoso y entretenido, donde las personas puedan participar activamente, compartir experiencias y conversar sobre los vínculos que forman parte de su vida.

La propuesta no parte de la idea de que todas las personas mayores se sienten solas. Busca conocer cómo vive cada participante sus relaciones, qué apoyos reconoce y qué espacios de encuentro le resultan significativos.

A partir de lo que el grupo vaya expresando, las actividades podrán adaptarse para que tengan sentido para quienes participen.

2. Consideración especial del contexto de ARREBOL

ARREBOL tiene una característica valiosa: muchos de sus integrantes se conocen desde hace décadas, incluso desde etapas tempranas de sus vidas vinculadas a la Escuela Naval. Esa historia compartida constituye una fortaleza y un punto de partida distinto al de un grupo compuesto por personas que recién se conocen.

Sin embargo, conocerse desde hace muchos años no significa necesariamente que todas las personas cuenten hoy con el mismo nivel de apoyo, cercanía o contacto social. Algunas pueden tener redes familiares y sociales más activas que otras, o pueden relacionarse de forma distinta con las personas que ya conocen.

Por eso, en ARREBOL la intervención no pretende “crear vínculos desde cero”, sino **profundizar, reactivar y poner en valor vínculos existentes, descubrir nuevas formas de apoyarse y abrir oportunidades de conexión dentro y fuera del grupo.**

Nota sobre otros grupos: si la propuesta se implementara en un contexto más heterogéneo, como “Mar de Ilusiones”, podría darse mayor énfasis inicial al conocimiento entre participantes y a la creación de nuevos vínculos. En ARREBOL, en cambio, se aprovechará la historia compartida como recurso para profundizar la conexión actual.

3. ¿Qué podría obtener cada participante de su participación?

Los posibles aportes se plantean como oportunidades y no como resultados garantizados. La experiencia de cada persona puede ser distinta.

Un espacio para conversar y ser escuchado: contar con un momento de encuentro donde expresar ideas, recuerdos e intereses, en un ambiente de respeto.

Conocer de otra manera a personas que ya conoce: descubrir experiencias, intereses o aspectos de otros integrantes que quizá no aparecen en los encuentros habituales.

Reconocer apoyos que ya tiene: identificar personas, espacios y actividades que hoy forman parte de su red de apoyo y que a veces pueden darse por sentados.

Detectar vínculos que le gustaría cuidar o retomar: pensar en personas con quienes le gustaría conversar más, reencontrarse o mantener un contacto más frecuente.

Participar en actividades agradables y con sentido: compartir juegos, conversaciones, música u otras actividades escogidas según los intereses del grupo.

Llevarse una idea concreta para seguir conectado: al finalizar, cada participante podrá identificar alguna acción realista que quiera mantener: llamar a alguien, coordinar un encuentro, participar en una actividad o retomar un contacto significativo.

4. ¿Cómo se quiere ejecutar?

La intervención se desarrollará en cinco sesiones grupales. Los encuentros se programarán los días miércoles dentro del bloque de 15:00 a 17:30 horas, y cada sesión tendrá una duración aproximada de 60 a 90 minutos. La metodología será participativa y flexible: se combinarán conversaciones, actividades breves, ejercicios de reflexión y momentos recreativos.

Sesión	Tema	¿En qué consistirá?	¿Qué podría aportar?
1	Conociéndonos y reconociendo nuestro punto de partida	Bienvenida, presentación del equipo y explicación sencilla del propósito del programa. Dinámica breve para activar la conversación. Se recogerán intereses del grupo y se realizará una exploración inicial de vínculos, apoyos y percepción de soledad mediante la escala definida para el proyecto.	Que cada persona pueda expresar qué espera del espacio, sentirse considerada desde el inicio y permitir que las siguientes sesiones se ajusten mejor al grupo.
2	Compartiendo historias que nos conectan	Conversación guiada a partir de recuerdos, gustos, etapas importantes, fotografías, música o preguntas evocadoras. En ARREBOL se podrá aprovechar la historia compartida para recordar experiencias comunes, pero también para descubrir aspectos nuevos de personas conocidas desde hace años.	Favorecer la escucha, el conocimiento mutuo y la posibilidad de mirar los vínculos habituales desde una perspectiva más cercana y personal.

Sesión	Tema	¿En qué consistirá?	¿Qué podría aportar?
3	Nuestra red: personas, espacios y apoyos	Cada participante elaborará de forma sencilla un mapa de personas, lugares y actividades importantes en su vida actual. Se conversará sobre distintos tipos de apoyo: compañía, ayuda práctica, conversación, familia, amistades y espacios comunitarios.	Reconocer recursos que ya existen y detectar vínculos que la persona quisiera cuidar, fortalecer o retomar, sin obligarla a compartir información que prefiera mantener privada.
4	Conectamos dentro y fuera del grupo	Se realizará una actividad recreativa o colaborativa según los intereses del grupo. Además, se propondrá pensar en una pequeña acción voluntaria de conexión para la vida cotidiana: llamar o escribir a un familiar, coordinar un café, retomar una conversación, participar en una actividad o acercarse a alguien con quien le gustaría mantener mayor contacto.	Traducir la reflexión en una acción concreta y realista que pueda favorecer la continuidad del contacto social y familiar más allá de las sesiones.
5	Seguimos conectados	Cierre grupal y conversación sobre lo vivido: qué fue significativo, qué descubrieron, qué les gustaría mantener y qué podrían seguir haciendo como grupo o de forma personal. Se repetirá la evaluación inicial y se realizará una breve evaluación cualitativa de la experiencia.	Reconocer aprendizajes, valorar los recursos identificados y favorecer que las conexiones útiles o significativas no terminen con la última sesión.

5. ¿Cómo podría aportar a los vínculos familiares y sociales?

La familia no tiene que participar directamente en las sesiones para que la intervención pueda abrir oportunidades de contacto. Parte del trabajo consistirá en que cada persona reconozca qué relaciones son importantes para ella y cuáles le gustaría cuidar con mayor intención.

Las actividades pueden favorecer conversaciones sobre formas simples de mantenerse conectados: llamadas, mensajes, visitas, encuentros breves, actividades compartidas o recuperar conversaciones que se han vuelto menos frecuentes.

En la sesión 4 se puede incorporar un “pequeño propósito de conexión” completamente voluntario. Por ejemplo: llamar a un hijo, hermano, nieto o amigo; invitar a alguien a tomar un café; enviar una fotografía o recuerdo; acordar una próxima visita; o retomar una actividad compartida.

El objetivo no será evaluar la calidad de las familias ni indicar cómo deben relacionarse, sino ayudar a que cada participante identifique por sí mismo qué vínculos desea mantener, fortalecer o reactivar.

Idea clave para la invitación: no se trata de asistir porque una persona “esté sola”, sino de participar en un espacio para compartir, redescubrir vínculos, disfrutar actividades y llevarse ideas para seguir conectado con las personas importantes de su vida.

6. ¿Cómo se evaluará?

La evaluación tendrá un sentido exploratorio. No se busca etiquetar a las personas ni asumir de antemano que presentan soledad.

En la primera sesión se aplicará la escala definida para el proyecto con el propósito de conocer la situación inicial. En la quinta sesión se volverá a aplicar para explorar posibles variaciones.

También se recogerá la experiencia subjetiva del grupo mediante preguntas breves sobre cómo se sintieron, qué actividades fueron más significativas, si perciben cambios en sus vínculos o participación y qué les gustaría mantener.

7. ¿Qué se necesita para llevarla a cabo?

Un grupo de participantes	Personas mayores de ARREBOL que quieran participar voluntariamente en los cinco encuentros.
Un espacio cómodo y accesible	Una sala tranquila que facilite la conversación y las actividades grupales.
Coordinación con ARREBOL	Apoyo en la convocatoria, definición del grupo, horarios y aspectos prácticos de las sesiones.
Orientación inicial sobre el grupo	Información general que permita comprender mejor sus características, cuidando siempre la privacidad de las personas.

8. Principios de trabajo

Participación voluntaria: Cada persona decidirá cuánto quiere compartir y podrá participar sin sentirse obligada a exponer asuntos personales.

Respeto y cuidado: Se promoverá una conversación amable y confidencial, considerando distintos estilos de relación y experiencias de vida.

Flexibilidad: El plan podrá ajustarse a lo que el grupo disfrute, necesite o proponga.

Fortalecimiento, no diagnóstico: La propuesta busca ofrecer oportunidades de conexión y reflexión, no clasificar a los participantes según si están o no solos.

Construcción conjunta: La experiencia y la historia del propio grupo serán un recurso central de la intervención.

En síntesis

“Conectados siempre” busca aprovechar la historia y cercanía que ya existe en ARREBOL para generar conversaciones y actividades que ayuden a reconocer apoyos, profundizar relaciones y abrir nuevas oportunidades de contacto. Cada participante podrá vivir la experiencia desde su propia realidad, sin asumir que todos tienen las mismas redes ni las mismas necesidades.

Más vínculos para un mejor mañana

Propuesta desarrollada por estudiantes de tercer año de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez para la Corporación ARREBOL.