



# CATLID

Cultural Ambassadors  
Target Loneliness through  
Intercultural Dialogue

# H

# A

# N

# D

# B

# O

# O

# K



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**1**

**INTRODUCCION**

**2**

**MODULOS.RESUMEN**

**3**

**CURSO DE FORMACION**

**4**

**VIDEOS**

**5**

**IMPACTO DE LA SOLEDAD**

**6**

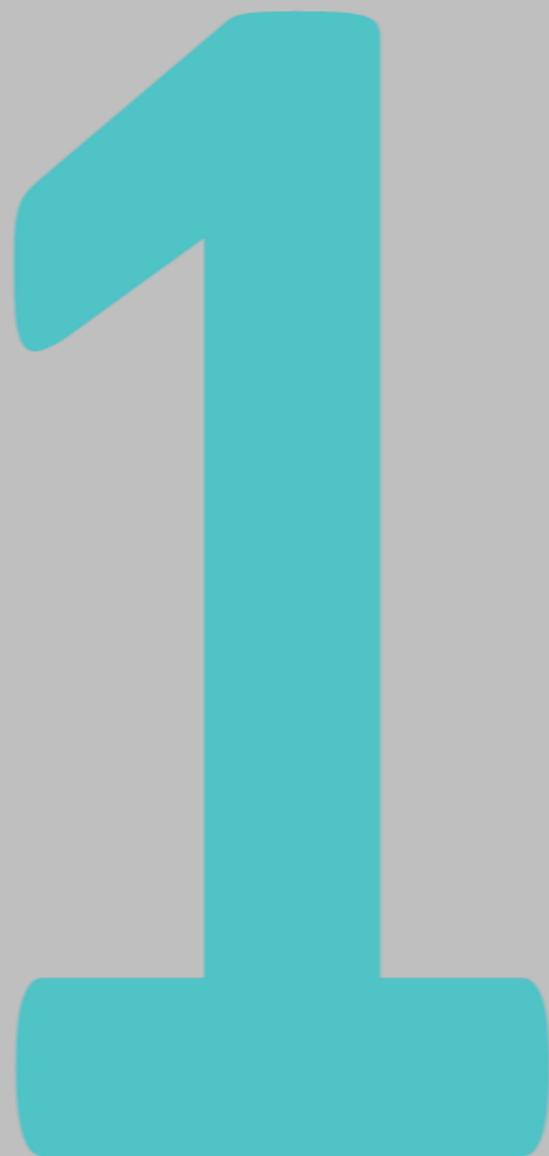
**MAS PARA LEER**

# INTRODUCCION

---

El proyecto se ha preparado para contribuir de forma significativa al diálogo intercultural y a la lucha contra la soledad, dos cuestiones que la Comisión Europea, los Gobiernos de los Estados miembros y los organismos encargados de la planificación estratégica local y regional consideran importantes.

Cada uno de los seis socios formará a ocho migrantes para que se conviertan en educadores comunitarios que serán un recurso para el diálogo intercultural. Durante el proyecto, los estudiantes aprendieron habilidades de presentación, mayor conciencia cultural, habilidades de emprendimiento, mayor confianza y habilidades de comunicación. Además, el impacto ayudará a las empresas a abrazar la diversidad y a comprender mejor a sus clientes, y ayudará al sector público y a las ONG a comprender mejor los antecedentes y planificar las necesidades de los ciudadanos locales, además de ser ciudadanos activos y recursos para las iniciativas de cohesión comunitaria. Los educadores de la comunidad también serán un recurso para hacer amigos de las personas que se enfrentan a la soledad y permitir situaciones de apoyo y beneficio mutuo.



En el proyecto CATLID aplicaremos los siguientes pasos:



Desarrollar un curso de formación para dotar a los inmigrantes y refugiados de los conocimientos necesarios para convertirse en educadores comunitarios y compartir su bagaje cultural.



Testar el curso de formación con ocho migrantes/refugiados y organizar una serie de talleres de diálogo intercultural para que se comprometan y compartan sus antecedentes culturales, para que se comprometan y compartan con las empresas, el sector público y las ONG.



Además, organizar fiestas de conocimiento para que los inmigrantes/refugiados compartan con las personas que se enfrentan a la soledad y facilitar el compromiso continuo para proporcionar a todos la oportunidad de ampliar su red de apoyo/contacto.



Grupos de conocimiento de seguimiento para crear vínculos de compañerismo entre los participantes del curso y las personas que se enfrentan a la soledad para reducir su respectiva sensación de aislamiento.



Producir una serie de vídeos de buenas prácticas para promover la metodología del proyecto y su contribución al diálogo intercultural.



Elaborar y publicar un Manual para abordar la soledad de forma creativa a través del diálogo intercultural, que pueda utilizarse como recurso para desarrollar nuevas ideas y enfoques de compromiso creativo.

# MODULOS.

# RESUMEN

---

Los socios desarrollaron un curso de formación que proporcionará a los participantes las habilidades y la confianza para participar en el diálogo intercultural como educadores de la comunidad para compartir su cultura con el público de una serie de actores locales. El objetivo del curso de formación es crear un producto que permita a los inmigrantes/refugiados compartir su cultura, proporcionar confianza para comprometerse, reunirse y presentarse ante otros y ser un recurso para contribuir a reducir la soledad en la comunidad local. El resultado será aumentar el interés por el diálogo intercultural y la cohesión de la comunidad y contribuir a ello. La combinación de estos diferentes aspectos en un curso de formación proporcionará una forma innovadora de ampliar el interés por la historia local y el patrimonio cultural



# MODULO 1

## ¿Qué es un Educador Comunitario?



### Introducción del módulo

Este módulo tiene la función de introducir a los participantes en el contenido del curso que se aborda en los cuatro módulos siguientes y de definir el papel del educador comunitario.

En la primera parte se hace hincapié en la definición de lo que es una comunidad y de lo que es el trabajo de educación comunitaria en general. En segundo lugar, se explica el papel y la función de un educador comunitario y las habilidades y competencias necesarias para interactuar en este papel. Una de las actividades se refiere a la motivación personal de los participantes. El argumento de la soledad y las posibles estrategias para superarla también forman parte de este módulo. En general, ofrece a los participantes una visión general de lo que seguirá en el curso de formación

## Puntos Clave del Modulo



El módulo ofrece a los participantes una visión general sobre el contenido del curso y sirve de introducción al mismo



El módulo cubre la introducción teórica a los conceptos de Comunidad, trabajo de Educación Comunitaria y soledad y define el papel de un Educador Comunitario



Define las habilidades y competencias necesarias que los participantes deben tener para interactuar en esta función



Los participantes deben ser capaces de reflexionar sobre el trabajo como educador cultural y desarrollar enfoques personales de cómo interactuar en el papel.

## RESUMEN

**El objetivo principal** es introducirlos en todos los conceptos teóricos y que se familiaricen con el papel de educador comunitario. Además, hacer que los participantes se familiaricen con ellos mismos para que se conozcan entre sí y desarrollen un espíritu de equipo.

El módulo comienza por las actividades para conocer mejor a los participantes, reflexionando luego sobre las distintas comunidades y pasando después al papel de educador comunitario y a la motivación personal de cada participante. La metodología intenta centrarse tanto en el participante individual con el objetivo de hacerle reflexionar sobre su papel en la comunidad como en el intercambio con los otros participantes y sus diversas comunidades.

# ACTIVIDADES



## Actividad 1



El objetivo principal es que los participantes se conozcan entre sí mediante un ejercicio sencillo que puede realizarse tanto en línea como fuera de ella. El triángulo de similitudes debería ayudar a los participantes a saber más sobre los demás y a conocerse mejor.

## Actividad 3



El objetivo es crear mapas comunitarios. Los participantes reflexionan sobre su comunidad, lo que la hace especial, en qué lugar de la ciudad se puede encontrar algo relacionado con su comunidad, etc. A través de esta actividad, adquieren más conciencia de su propia comunidad, pero a través de las presentaciones también de otras. Dado que la soledad y la forma de abordarla es uno de los puntos principales del proyecto, en esta actividad también hemos incluido una breve presentación sobre lo que puede significar la soledad y lo que significa la soledad en Europa.

## Actividad 2



Cada participante debe mostrar su manojito de llaves a los demás participantes del grupo y dar a los demás no sólo más información sobre sí mismos, sino también información de fondo sobre su comunidad (tal vez relacionada con un barrio/tienda/lugar específico).

La siguiente parte del módulo se centra en la comunidad/los pueblos. Antes de poder interactuar como educadores comunitarios, los participantes deben tener la oportunidad de reflexionar sobre su propia comunidad. A través de la presentación de los resultados de varios trabajos grupales e individuales, los participantes también obtienen una primera sensación de lo que significa el diálogo intercultural.

# ACTIVIDADES

## Actividad 4



Esta actividad ayuda a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden ayudar y actuar como educadores comunitarios. La primera parte abarca la introducción al tema mediante la presentación del concepto teórico de la educación comunitaria. En la segunda parte, los participantes reflexionan sobre cómo podrían interactuar personalmente como educadores comunitarios. Las ideas recogidas pueden utilizarse en futuros módulos. En la discusión grupal final, el grupo debe tratar de encontrar una definición propia de Educador

## Actividad 5



La tarea principal de la Actividad 5 es la creación de un mapa mental de motivación que reúna todas las aportaciones de los participantes. Tiene la función de dar a los participantes una visión general sobre los efectos positivos que su función como educador comunitario podría tener para ellos mismos y para la comunidad en su conjunto. Las ideas recogidas pueden utilizarse en futuros módulos. En la discusión grupal final, el grupo debe tratar de encontrar una definición propia de Educador Comunitario.

## Activity 6



Al final, la actividad 6 trata de prever los siguientes pasos de la formación después de haber terminado el primer módulo.

# MODULO 2

## Introducción a la cultura. Cómo compartir mi cultura

### Introducción del módulo

Este módulo explorará cómo identificar la cultura, crear un mapa cultural personal, así como explorar el conjunto de habilidades de cada alumno en el marco del mapa cultural personal. A lo largo del módulo se ofrecerán oportunidades para fomentar la confianza.

En este módulo se pone un gran énfasis en la introducción de las bases teóricas de la cultura y su conexión con las técnicas para superar la soledad. Se profundizará en las definiciones existentes de cultura. A continuación, se desglosará el término y se teorizará como cultura externa y cultura interna. Por último, se



abordará brevemente la comunicación intercultural y su relevancia para la soledad.

Un conocimiento de los aspectos objetivos externos e internos de una cultura puede fomentar una mayor comprensión y permitir menos malentendidos en los encuentros interculturales. Los conocimientos tratados en esta parte teórica se trasladarán a actividades prácticas en la segunda parte.

## Puntos Clave del Modulo

1

El módulo proporciona recursos para poder identificar los diferentes componentes de la cultura

2

El módulo permite explorar los diferentes elementos entre la cultura colectiva de una sociedad y la cultura individual

3

El módulo fomenta la autoestima

4

Proporciona oportunidades para explorar la apertura a la alteridad cultural, las creencias de los demás, las visiones del mundo y la autoeficacia

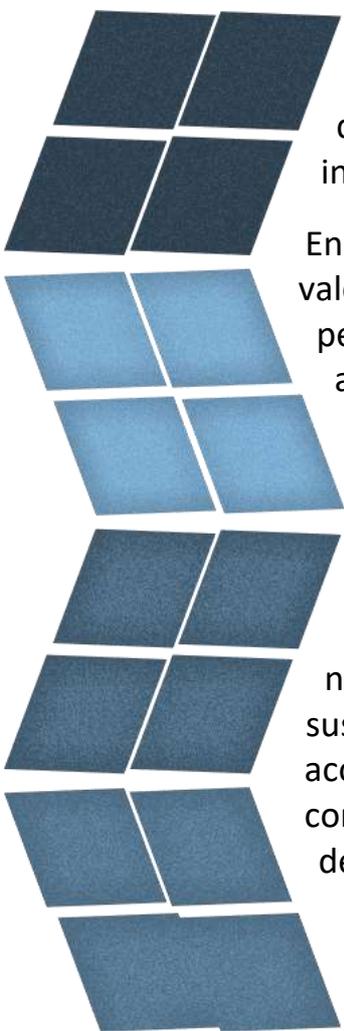
5

Ofrece una visión general de la cultura para centrarse en las iniciativas y actividades destinadas a mejorar los encuentros interculturales

6

Apoyar a los alumnos para que adquieran confianza en sus habilidades comunicativas, su pensamiento crítico y su capacidad para hablar en público

## Resumen



**El objetivo principal** es una introducción general y definiciones sobre la cultura como tema, factores externos e internos.

En este caso, se habla de cultura como un conjunto de actitudes, valores, creencias y comportamientos compartidos por un grupo de personas. La cultura puede identificarse como comportamientos aprendidos a través de la educación y el entorno de un individuo. La enseñanza activa, las actividades habituales, los comportamientos compartidos, las creencias y el simbolismo los refuerzan.

Qué es la comunicación intercultural y qué papel juega en la soledad. A lo largo de este módulo también se utilizará la metodología autobiográfica de la narración. El objetivo de la narración autobiográfica es que los participantes reflexionen sobre sus recuerdos y experiencias vitales y escriban sobre las personas y los acontecimientos que les han importado. Este método permite una conexión emocional, que resuena y no se limita a describir los hechos de la historia de su vida. Las teorías en torno a la autoconfianza y a la forma de fomentarla son abundantes. La autoeficacia y la motivación, las reacciones emocionales y los comportamientos son el comienzo de la comprensión de cómo construir la confianza en uno mismo.



## ACTIVIDADES

1

Esta actividad funcionará como una actividad de dibujo rápido y se puede compartir a través del método de videollamada. En esta actividad se pedirá a los participantes que dibujen rápidamente la bandera de su país (1 minuto). Utilice notas adhesivas. A continuación, tendrán que presentar su país y su bandera (colores, representación, datos interesantes).

Actividad de pistas culturales, en la que se da a los participantes cinco trozos de papel o notas adhesivas y se les pide que escriban cinco pistas sobre su cultura. Las pistas se distribuyen después al azar entre los participantes, que intentarán identificar la cultura basándose en ellas. Esto provocará un debate sobre la cultura externa: se distribuye información adicional sobre cómo se puede estudiar en la historia, la geografía, las ciencias políticas y las artes entre los participantes, que intentarán identificar la cultura basándose en ellas

2

3

Creación de un tablero/presentación de la cultura utilizando palabras, imágenes, videoclips, colores. Los participantes pueden utilizar Word u otro software de presentación en teléfonos móviles, tabletas o PC. Hay que animar a los participantes a que añadan ejemplos personales de sus propios recuerdos de elementos de lo que su cultura significa para ellos. Este será un buen momento para considerar si la soledad es un factor dentro de su cultura y qué grupos de personas pueden verse afectados

Esta actividad pretende mostrar todos los elementos de la comunicación verbal y no verbal con otra persona y cómo es importante escuchar con los cuatro sentidos. Destaca la importancia de escuchar con los oídos, el corazón, los ojos y la mente.

4

5

Basado en la autorreflexión, en el que los participantes responden primero a las preguntas por su cuenta para fomentar el proceso de autorreflexión y luego discuten en grupos. En estos grupos pueden reflexionar y tomar notas sobre las perspectivas interesantes que aprenden durante el debate

Esta actividad utiliza un método autobiográfico para personalizar la propia cultura y hacerla más real para el público. Durante esta actividad, los participantes dibujan su propia línea de tiempo de la historia personal con los principales acontecimientos de la vida, y añaden a la línea de tiempo recuerdos clave relacionados con la cultura, el nacimiento, los momentos culturales clave, el primer trabajo, el matrimonio, los hijos, etc..

6

# MODULO 3

## Cómo presentar mi cultura

### Introducción del modulo

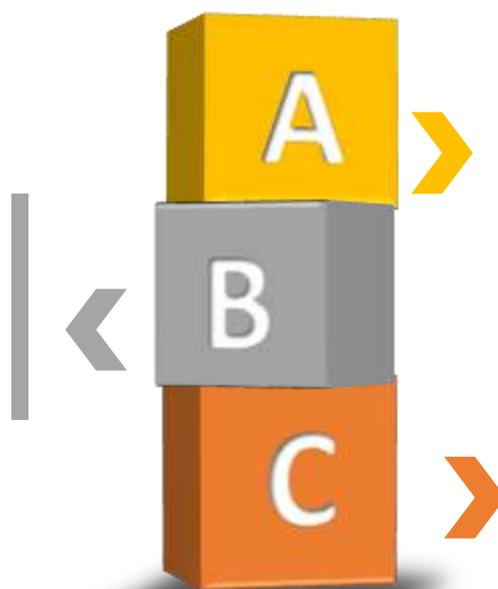


En este módulo aprenderemos a formular la presentación, lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer. Los migrantes que viajan siguiendo la tendencia natural del ser humano a desplazarse no deben ser vistos como una amenaza, sino como una persona que puede enriquecer nuestra

propia identidad de forma muy valiosa. La comida, la música, las palabras y el arte trascienden las fronteras y forman una base sólida que une a las personas y las culturas. El uso de estos recursos culturales es una herramienta para establecer relaciones entre diferentes culturas, para establecer y promover el diálogo entre diferentes culturas y convertirse en un ejercicio que facilita la inclusión a través de esa diversidad cultural.

### Puntos clave del modulo

Aprenderá qué recursos culturales tiene y qué necesita



Conocimiento de los puntos fuertes y débiles de su cultura y de los recursos que necesita para presentarla

Cómo presentar mi cultura con eficacia

# Resumen

Uno de los puntos importantes es **determinar los recursos que necesitas** y para ello es imprescindible realizar un ejercicio de autoconocimiento sobre nosotros.

- 🔴 nuestro saber hacer.
- 🔴 nuestra formación y conocimientos.
- 🔴 la capacidad creativa e innovadora que podemos aportar.
- 🔴 nuestros puntos fuertes y débiles.

La preparación de una presentación cultural requiere el uso de una serie de técnicas (habilidades de diseño de presentaciones). Una herramienta para nuestro proceso de autoevaluación es un análisis interno de nuestros puntos fuertes y débiles. Puedes anotar en una lista



cuáles son tus puntos fuertes, por ejemplo sobre qué recurso cultural tienes más conocimientos (música, comida, religión, etc.) y por otro lado puedes hacer una lista de los puntos débiles, por ejemplo si no tienes muchos conocimientos o experiencia en la preparación de presentaciones digitales. Uno de los primeros pasos que tienes que dar antes de empezar a preparar tu discurso, es entender el tipo de público al que te vas a enfrentar.

La planificación de la preparación de una presentación cultural es otro paso importante. La planificación previa de la presentación cultural es esencial. Estos son algunos de los puntos que hay que preparar.

El proceso creativo de una presentación se compone de cuatro fases, desde el momento en que se planifica su creación hasta que llega a su destino.

- ☑ Planificación
- ☑ Estructura
- ☑ Diseño
- ☑ Exposición

## Recursos que puede utilizar para preparar sus presentaciones

- ➔ Creatividad. Utilizar tu creatividad para conseguir ese toque de dinamismo y originalidad.
- ➔ Contar historias. El uso de historias en una presentación es uno de los recursos para la excelencia.
- ➔ Técnica de las preguntas. Lanzar una pregunta al público los despierta.
- ➔ Videos. Aunque hablar de vídeos puede parecer exactamente lo mismo que hablar de películas, para mí hay una sutil diferencia. Hay vídeos que no son películas. Pueden ser anuncios, grabaciones propias, tutoriales, documentales.
- ➔ Cuentos. La gran ventaja de los cuentos es que están diseñados para ser explicados a los niños. Eso significa que son directos, cortos y fáciles de entender.
- ➔ Musica, puedes utilizar la música en algunos momentos de tu discurso para reforzar las ideas que quieres transmitir.
- ➔ Demonstraciones. Hay veces que no merece la pena perder el tiempo hablando de cosas que podemos explicar directamente con una demostración en vivo.
- ➔ Llevar invitados. Otra opción es tener a alguien presente a través de una conexión también puede hacerse en persona. Puedes invitar a alguien a salir contigo para hablar o intervenir en algún momento
- ➔ Conexiones en directo. Una actuación no tiene por qué limitarse al escenario y a las personas que allí se encuentran. Un recurso que puedes utilizar es hacer una conexión en directo con alguien que pueda complementar tu discurso desde cualquier otro rincón del mundo.

A través de este módulo podrás aprender los pasos a seguir para hacer una buena presentación y cómo planificarla para determinar qué quieres hacer y cómo quieres hacerlo (qué recurso cultural vas a presentar, qué idea quieres transmitir, cómo lo vas a hacer).

# MODULO 4

## Habilidades de presentación para atraer a la audiencia

### Introducción del modulo



Con este módulo queremos enseñar a los participantes a compartir su cultura de forma inspiradora y atractiva. Se presentarán algunas teorías y técnicas, pero la idea es que sea lo más interactivo posible, ofreciendo a los participantes la oportunidad de poner en práctica las habilidades

(también dando y recibiendo comentarios de los compañeros). Al proporcionar a los participantes los conocimientos básicos sobre técnicas de presentación atractivas, nos gustaría mejorar su confianza, lo que posteriormente les ayudará a conectar más fácilmente con las comunidades locales. A través de este módulo también nos gustaría introducir el concepto de "fiestas del conocimiento" a los participantes.

### Key points of the module



Desarrollo de las habilidades de presentación



Poder presentar con confianza y autenticidad



Saber como capturar y mantener la atención



Atraer a la audiencia utilizando diferentes herramientas/métodos/técnicas



Sentirse cómodo hablando en público

## Resumen

Este módulo es la continuación natural del módulo 3 "Cómo presentar mi cultura", en el que los participantes se centran en la fase de preparación de la presentación. Algunos temas, como la narración de historias mencionada anteriormente en el módulo 3, se amplían y practican.

Los principales temas que se tratan en este módulo son:

Manejo del estrés.

En esta parte hablaremos de las reacciones corporales habituales ante el estrés. Los participantes aprenderán algunas técnicas y consejos sobre cómo manejar el estrés relacionado con la oratoria.

Lenguaje corporal

En esta parte del taller, nos centraremos en la importancia del lenguaje corporal para una presentación y comunicación eficaces y atractivas (primera impresión, pose, movimiento, gestos, tono de voz, etc.)

Construir relaciones con el público:

Los participantes aprenderán algunas técnicas para captar la atención de la audiencia y mantener el compromiso. Los beneficios de usar historias y compartir experiencias personales y discutir los elementos/reglas que hacen una gran y poderosa historia.

Fiestas del conocimiento

En este módulo se comparte con los participantes el concepto general de "Fiesta del Conocimiento":

Fiesta del Conocimiento - el formato de evento que se centra en la narración de historias mientras se comparten conocimientos e inspiración. A través de este módulo nos gustaría desarrollar las habilidades de presentación y atracción de los participantes que les ayudarán a actuar como embajadores culturales tanto en las relaciones F2F como en un entorno virtual.

# MODULO 5

## Próximo paso como Educador comunitario

### Introducción del módulo

Ser educador comunitario significa ser alguien que quiere compartir sus conocimientos, experiencia y cultura con las comunidades, las empresas y el sector público. Puedes ser cualquier persona de cualquier país, con cualquier formación que sienta que quiere contribuir a una mejor comprensión de los beneficios de la diversidad y, como parte de eso, especialmente crear conciencia sobre la soledad entre muchos migrantes/refugiados

que en muchos casos puede ser fácil de prevenir. Durante los otros cuatro módulos te hemos dado las herramientas para aprender a acercarte, compartir y presentar. Mientras que en este módulo queremos darte



los conocimientos básicos sobre cómo vas a utilizar estas habilidades para poder cobrar también por lo que estás aportando. El material y las clases te ayudarán a potenciar tus habilidades para que, cuando te dirijas a empresas, al sector público o a ONGs, sepas cómo vender tus servicios, cómo presentarlos y qué cobrar por ellos. Se te presentarán los conocimientos teóricos sobre los modelos y métodos de negocio que hemos elegido y prácticamente cómo utilizarlos. Siempre en relación con el tema de la conciencia cultural y el apoyo a las personas que se enfrentan a la soledad.

## Puntos clave del modulo



Los participantes se harán una idea de cómo podría ganarse la vida un educador comunitario



Los participantes explorarán diferentes herramientas y modelos empresariales y organizativos que pueden adaptarse al papel de educador comunitario. Sensibilizar a las empresas, al sector público y a las ONGs apoyando a las personas que se enfrentan a la soledad



Los participantes aprenderán a dar el siguiente paso para convertir sus conocimientos en un servicio que pueda venderse a empresas, ONG y al sector público

## Resumen

Para crear una plataforma sostenible para ser un educador de la comunidad para hacer frente a los problemas de la soledad es necesario ser capaz de planificar y describir su organización empresarial. Las experiencias de los emprendedores sociales y culturales muestran que las herramientas de negocio del libro

**CULTURE**

generación de modelos de "Business Model Generation" de Yves Pigneur y Alan Smith independientemente del tipo de



empresarial. Las experiencias de los emprendedores sociales y culturales muestran que las herramientas de negocio del libro Alexander Osterwalder, funcionan muy bien negocio.

Un modelo de negocio describe la lógica de cómo una organización crea, entrega y capta valor, en contextos económicos, sociales, culturales o de otro tipo.

Este módulo utilizará la herramienta en la teoría y la práctica, el término modelo de negocio se utiliza para una amplia gama de descripciones informales y formales para representar los aspectos centrales de un negocio, incluyendo el propósito, el proceso de negocio, los clientes objetivo, las ofertas, las estrategias, la infraestructura, las estructuras organizativas, el abastecimiento, las prácticas comerciales, y los procesos operativos y las políticas, incluyendo la cultura.

Este módulo incluirá información general sobre los beneficios de seguir modelos de negocio, y específicamente sobre el Business Model Canvas y el NABC.



Un plan de empresa es un documento formal escrito que contiene los objetivos de la empresa, los métodos para alcanzarlos y el plazo en el que deben lograrse. También describe la naturaleza de la empresa, los antecedentes de la organización, las proyecciones financieras de la misma y las estrategias que pretende aplicar para alcanzar los objetivos establecidos. En su totalidad, este documento sirve de hoja de ruta que proporciona orientación a la empresa. "Definición de plan de negocio - Enciclopedia de la pequeña empresa Entrepreneur". Entrepreneur. Recuperado 2018-10-29.

El lienzo del modelo de negocio es una plantilla de gestión estratégica y de " puesta en marcha de la empresa " para desarrollar nuevos modelos de negocio o documentar los existentes. Se trata de un gráfico visual con elementos que describen la propuesta de valor de una empresa o producto, la infraestructura, los clientes y las finanzas- Barquet, Ana Paula B., et al.

"Elementos del modelo de negocio para el sistema producto-servicio". Pensamiento funcional para la creación de valor. Springer Berlín Heidelberg, 2011. 332-337

El método NABC fue desarrollado originalmente en EE.UU. por el Instituto de Investigación de Stanford para el mundo empresarial, pero posteriormente se ha adaptado a varios otros sectores. El método se desarrolló con el fin de adquirir un enfoque más sistemático para la comprensión de las propuestas de valor. Los creadores del NABC consideraron que un gran número de buenas ideas se pierden a veces porque los empresarios suelen ser especialistas profundamente implicados en su campo de interés a los que a veces les cuesta explicarlo al mundo de forma sencilla.

### Actividad 1

Cómo utilizar el lienzo del modelo de negocio en mi papel de educador comunitario. Introducción del lienzo del modelo de negocio (información teórica) y cómo se puede adaptar este modelo para los educadores comunitarios (inspiración práctica / ejemplos)

### Actividad 2

El objetivo de este ejercicio es practicar tus habilidades para presentar una idea. NABC son las siglas en inglés de Necesidad, Enfoque, Beneficio y Competencia, que son los cuatro elementos en los que los participantes basarán su presentación. El objetivo de este ejercicio es practicar cómo

### Actividad 3

Los estudiantes se familiarizarán con algunas ideas sobre la fijación de precios, el valor que podrían crear para el cliente potencial, qué cobrar por sus servicios y cómo hacer una estimación sencilla de ingresos y costes

### Actividad 4

Historias inspiradoras de comunidades y/o empresas. Presentaciones de por qué ver historias de éxito de otras organizaciones o comunidades podría ayudar al participante a sentirse inspirado y ver nuevas posibilidades.

# CURSO DE FORMACION

## Para ser un

# Educador Comunitario

---

Los socios contrataron a 8 participantes para su curso local, que procederán de más de 4 países y entornos culturales diferentes.

El curso fue dirigido por el personal de los socios y contará con la participación de ponentes externos para añadir conocimientos específicos. La metodología consistirá en aprender sobre la marcha a la hora de desarrollar las habilidades y la confianza en la forma de compartir y presentar los conocimientos culturales y aprovechará los puntos fuertes de cada participante.

La duración total del curso es de 5 módulos (20 a 25 horas) con tareas adicionales para crear paquetes de intercambio cultural. La última sesión incluirá una minipresentación de cada participante, con comentarios de sus compañeros.





# Formación en España



SOCIO: GROWTH COOP



FECHA : 23rd, 24th and 25th Junio 2021 - Diputación de Granada

## Participantes



Javier Morales de GrowthCoop fue el encargado de impartir la formación durante los tres días que tuvo lugar.

El último día los participantes también tuvieron la oportunidad de escuchar las presentaciones de Javier Cano y Javier Ojeda de la Fundación Don Bosco.

Los participantes del curso y el grupo de conocimiento han recibido un kit CATLID con una carpeta, unas hojas de papel y un bolígrafo para que pudieran tomar muchas notas y no perder ningún detalle del contenido del curso y también para poder llevarse esas notas a casa



## Que han aprendido



Durante estos días se desarrollaron varios talleres de formación en torno al material formativo que se ha creado durante el proyecto CATLID con especial énfasis en los ejercicios de integración y la soledad del inmigrante. El curso de formación ha demostrado que permite a los inmigrantes/refugiados combinar el hecho de compartir su cultura, proporcionar confianza a la hora de comprometerse, reunirse y presentarse ante los demás y ser un recurso para contribuir a reducir la soledad en la comunidad local. La formación ha despertado el interés y ha contribuido de forma importante al diálogo

intercultural y a la cohesión de la comunidad en Granada.

Durante los tres días que duró el curso en Granada, tuvimos la oportunidad de recorrer todos los módulos creados en la formación:

### ➔ DIA UNO:

- Modulo 1: Introduccion ala cultura y a compartirla
- Modulo 2: Como compartir mi cultura

### ➔ DIA DOS:

- Modulo 3: Como presentar mi cultura Modulo 4: Habilidades de presentc

### ➔ DIA TRES:

- Modulo 5: Next Steps as a Community Educator.

Durante los tres días de formación y respetando la distribución de los módulos por día, GrowthCoop seleccionó varias dinámicas incluidas en la formación para el desarrollo de los módulos.

Aprendieron cómo la cultura puede ser una herramienta para la integración y la inclusión, la creación de un mapa cultural personal y la exploración del conjunto de habilidades de cada alumno con actividades dirigidas principalmente a fomentar la confianza de los alumnos.

## Feedback de los participantes



Para conocer la satisfacción general de los participantes y saber si se han cumplido las expectativas de los mismos, GrowthCoop lanzó una encuesta a los ocho participantes. La formación ha sido muy bien valorada por los ocho participantes, la mayoría de los cuales han solicitado a GrowthCoop participar en futuras ediciones o en otros cursos similares para ampliar no sólo sus conocimientos sino también para ayudar a otras personas que puedan estar en la misma situación que ellos en otro momento de sus vidas.



## Conclusiones



La conclusión que se puede extraer de las jornadas de formación fue la gran implicación de los asistentes, el interés mostrado en el aprendizaje a través de cada uno de los módulos y las actividades realizadas. Algunas de las conclusiones a destacar fueron

-  podrán aplicar los conocimientos adquiridos en el futuro.
-  La formación cumplió las expectativas de todos los participantes.
-  Los participantes tenían claros desde el principio los objetivos que debían alcanzarse durante la formación.
-  La calidad de la ejecución de la formación fue buena
-  Los participantes pudieron participar abiertamente durante la formación e incluso necesitaron más tiempo para expresar todo lo que querían
-  La formación ha sido muy bien valorada por los ocho participantes.

# Formación en Suecia

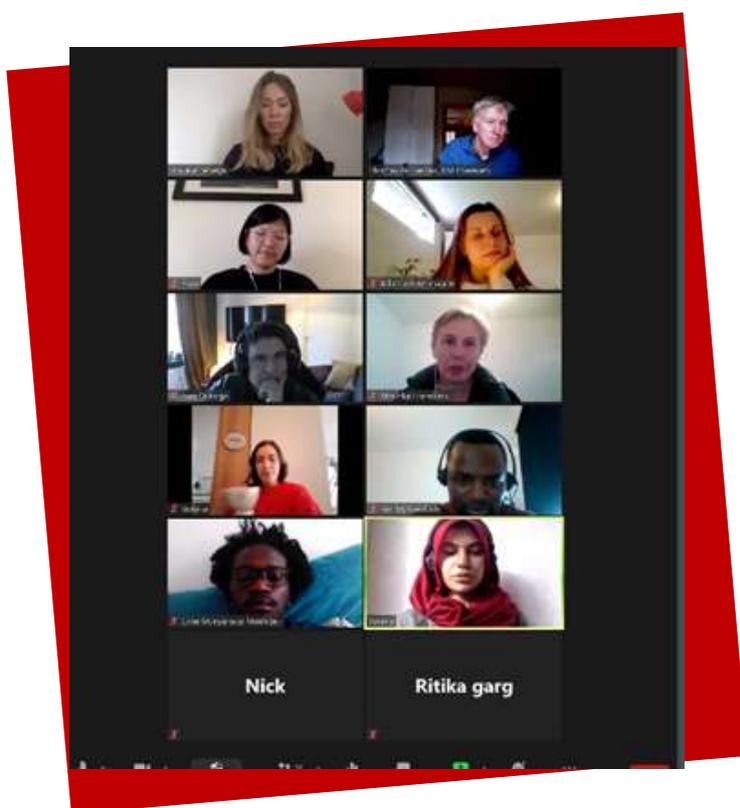


**SOCIO:** CSES – Centro para el emprendimiento social



**Fecha :** 15<sup>th</sup>-19<sup>th</sup> of Mars 2021

## Participantes



En este grupo de formación había participantes de Suecia, Afganistán, Rumanía, Croacia, Rusia, Bangladesh, Zimbawe, Kamerun y Mongolia. En total, 10 participantes, de edades comprendidas entre los 25 y los 45 años, con un 60% de mujeres y un 40% de hombres.

Para llegar al grupo objetivo y poder conseguir un grupo lo más diverso posible, nos pusimos en contacto con una organización que trabaja con inmigrantes y minorías. Con su ayuda pudimos difundir el anuncio del curso y llegar a las personas adecuadas. Obtuvimos 12 solicitudes en total y luego elegimos a 10 participantes, basándonos en el género, la nacionalidad y la edad.



## Que aprendieron

El contenido del curso se basó en los cinco módulos que habíamos creado todos los socios del proyecto. De los diferentes módulos elegimos 1-2 actividades. Después del curso, todos tenían que enviar un vídeo con una presentación de sí mismos y de la idea con la que habían trabajado durante la semana.

## Feedback de los participantes



Recibimos comentarios muy positivos de todos los participantes; el grupo realmente llegó a conocerse a pesar de que hicimos todo el curso en línea. Nos esforzamos mucho y dedicamos mucho tiempo a que se conocieran al principio del curso, lo que hizo que se sintieran cómodos, el grupo colaboró muy bien y expresó después del curso que realmente se sentía conectado con los participantes del grupo.

## Conclusiones



Durante el curso aprendieron a;

- ▶ Concienciar y compartir conocimientos sobre sus propias experiencias
- ▶ Comprender y valorar otras culturas y tradiciones
- ▶ Construir puentes entre comunidades
- ▶ Presentar a las partes interesadas, las empresas, las ONG y las asociaciones
- ▶ Comprender los beneficios y la perspectiva de una empresa, el sector público o una ONG
- ▶ Comprender el valor cultural e intercultural que crean para una parte interesada y un cliente potencial
- ▶ Ampliar la comprensión y la apreciación de la igualdad, la diversidad y la inclusión
- ▶ Conseguir un impacto mediante la narración de historias.



# Formación en Austria



**Socio:** die Berater



**Fecha :** 25.09, 28.10, 30.10 Wipplingerstraße 32, Top 23-25, 1010 Wien

## Participantes

Comenzaron con el proceso de reclutamiento en la primavera de 2021 a través de contactos con diversas organizaciones como asociaciones y ONGs activas en el campo de la integración y la migración. A partir de estos contactos hemos encontrado en total 16 participantes que han participado en tres sesiones presenciales desde septiembre hasta octubre de 2021. Los participantes proceden de Afganistán, Pakistán, Irán, Rusia, Bosnia-Herzegovina y Turquía y tienen edades comprendidas entre los 25 y los 60 años. La mayoría de ellos han sido mujeres (90%) y sólo dos hombres han participado en el curso de formación.



Nuestros participantes han estado motivados a lo largo de todas las etapas del curso de formación .

Algunos de ellos ya son activos en asociaciones que tratan de representar a las comunidades y, por tanto, ya tienen experiencia en la preparación y realización de presentaciones, mientras que otros eran completamente nuevos en este campo. Hemos intentado mezclar a los participantes durante las actividades para permitir un mejor proceso de aprendizaje e intercambio para todos. De los 16 participantes, 9 han participado en casi dos sesiones, consideramos que estas personas han alcanzado el estatus de Educador Comunitario.

## Que aprendieron

El curso tuvo cuatro sesiones, incluida una de autoaprendizaje. El curso se organizó bajo el aspecto de la co-creación, lo que significa que estábamos abiertos a los deseos de los participantes y tratamos de adaptar el programa en base a estas aportaciones..

El curso de formación se dividió en cuatro sesiones, tres presenciales y una



de autoaprendizaje que los participantes podían realizar individualmente en casa. Hemos organizado la formación con el tema general de la "Alfabetización mediática". La idea es

organizar los talleres en torno a un tema general dedicado a la "alfabetización mediática", por ejemplo, cómo trabajar y utilizar los medios sociales de forma correcta (por ejemplo, mediante aplicaciones gratuitas como Canva), cómo producir vídeos cortos, etc. Dentro de estos talleres prácticos, incluimos toda la información y los temas relevantes que los futuros educadores comunitarios necesitan conocer: Información general sobre el proyecto, situación de la integración/migración en Austria, habilidades necesarias para ser Mentores, etc..

La sesión 1 se organizó el sábado 25 de septiembre y abarcó sobre todo contenidos del Módulo I y del Módulo II. La sesión 2 fue una sesión de autoaprendizaje en la que compartimos con nuestros participantes material adicional de otros proyectos con el objetivo de que diseñaran un primer borrador de cómo les gustaría presentar su cultura.

La sesión 3, el 28 de octubre, y la sesión 4, el 30 de octubre, trataron de preparar aún más a los futuros educadores comunitarios; para estas sesiones utilizamos el material de los módulos restantes (III, IV y V). En la segunda parte de ambas sesiones, incluimos un elemento más práctico siguiendo la formación "alfabetización mediática", en la sesión 3 introdujimos a los participantes en las técnicas de vídeo, en la sesión 4 en los medios sociales y cómo utilizarlos para el trabajo comunitario.

## Feedback de los participantes



---

La opinión general de los participantes fue muy positiva. Los participantes destacaron en sus comentarios que han aprendido cosas nuevas, especialmente en las sesiones interactivas dedicadas al lema general del curso de formación, "Media literacy". Muchos de ellos tienen ahora una imagen más clara de su propia comunidad y de su papel personal dentro de ella.

A los participantes también les gustó la oportunidad de crear redes e intercambiar, también cara a cara, lo que consideraron muy positivo tras el largo periodo de reuniones en línea debido a la pandemia.

Además, la presentación y los debates sobre la soledad han sido votados positivamente en los comentarios de nuestros participantes, ya que casi todos entraron en contacto con la soledad durante los encierros.

## Conclusiones



---

A menudo se infravalora la importancia de las comunidades a la hora de la integración. El curso de formación ha reunido a personas de diversos orígenes culturales, 16 participantes de 6 países diferentes, de Europa y de distintas partes de Asia. Por lo tanto, el curso de formación ha sido una oportunidad útil para intercambiar sobre diversos orígenes culturales y descubrir así más sobre la variedad de Viena y sus habitantes.

A través de la combinación de aportes teóricos y muchas actividades prácticas hemos logrado que los participantes hayan reflexionado mucho sobre su propio papel dentro de varias comunidades proporcionándoles de la misma manera nuevas habilidades que no sólo son útiles para el trabajo en el proyecto CATLID, sino para su vida futura en general.



# Formacion en UK

 **SOCIO:** DCVS

 **FECHA :** 11-14th October 2021, The Stake Centre, St. Albans

## Participantes

Nuestro grupo era bastante diverso, ya que teníamos participantes de Francia, Zimbabue y el Reino Unido. El participante del Reino Unido era de herencia judía y tenía doble nacionalidad (británica y alemana). Todas las participantes eran mujeres mayores de 40 años y habían trabajado con nuestra organización en proyectos autobiográficos anteriores. Dos de ellas son formadoras que trabajan con refugiados afganos, y la tercera es una trabajadora social interesada en el método y en abordar la soledad.

## Que aprendieron

DCVS tuvo el privilegio de impartir la formación de CATLID de forma presencial, aunque existían disposiciones para la enseñanza en línea. El curso se impartió en modalidad intensiva durante cuatro días. Cada sesión duró 6 horas, incluyendo un descanso de 15 minutos. Las sesiones se estructuraron de la siguiente manera:



### Dia 1

-  Objetivos y el vídeo CATLID
-  Introducción del proyecto.
- Introduccion Modulo 1:
  -  Papel del educador comunitario, expectativas y beneficios
  -  Fiestas del Conocimiento, introduccion e idea
  -  Rompehielos "Mis llaves".
  -  Mis actividades comunitarias.
  -  Presentación de otros módulos
- Módulo 2: ¿Qué es la cultura?

### Dia 2

-  Recapitulación
-  Compartir la cultura
-  Objetivos del módulo 3
-  Sus recursos, en línea, digitales, orales, visuales
-  Su presentación
-  Estructuración de la presentación
-  Planificacion.

**Día 3**

- Recapitulación
- Objetivos del módulo 4
- Presentaciones. Primer borrador y retroalimentación
- El estrés y cómo afrontarlo cuando se resiente
- Usted y la presentación
- Estilos de aprendizaje
- Qué hacer y qué no hacer
- Estructura, contenido, recapitulación

**Día 4**

- Recapitulación
- Presentaciones (mejoras, cambios desarrollos)
- Objetivos del Módulo 5
- ¿Cómo se puede convertir la función de embajador cultural en negocio?
- Continuación del debate y planificación de las Fiestas del Conocimiento

Los alumnos tuvieron la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos adquiridos durante la Fiesta del Conocimiento organizada para los refugiados afganos con el fin de darles la bienvenida al Reino Unido. Los participantes compartieron su cultura a través de sesiones multimedia, de palabra hablada y de degustación de comida.

## Feedback de los participantes

Los estudiantes del DCVS se mostraron encantados con el curso y lo consideraron útil para la integración en la comunidad y la lucha contra la soledad. Los más populares fueron los módulos 2 y 3, el menos relevante debido al empleo actual de los estudiantes, el módulo 5.

## Conclusiones

Aunque la formación se impartió de forma presencial, debido a las posibles restricciones los formadores estaban preparados para la posibilidad de cambiar a la modalidad online. Comprobamos que la modalidad presencial funcionaba bien y ofrecía a nuestros participantes una mejor experiencia de vinculación y el apoyo de los formadores. Nuestros alumnos tuvieron la oportunidad de aprender y repasar sus habilidades de presentación y conocer las culturas de los demás.

El hecho de programar fiestas del conocimiento poco después del curso proporcionó a nuestros alumnos habilidades prácticas y les mostró cómo ajustar sus presentaciones a las necesidades de grupos comunitarios y empresas concretas.

# Formación en Polonia



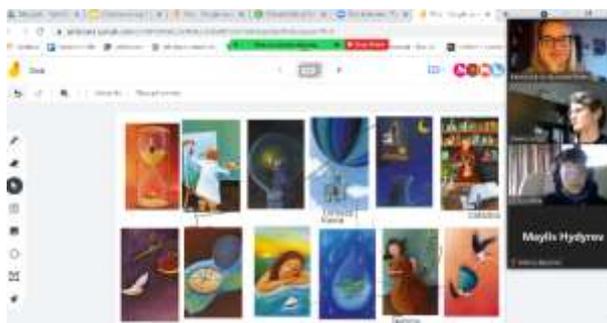
**SOCIO:** ORANGE HILL



**FECHA:** September-October 2021

## Participantes

El grupo de formación era bastante diverso, ya que teníamos participantes de 7 países (Camerún, Chile, Turquía, Australia, Turkmenistán, Rumanía y Ucrania) y de 5 continentes (África, Sudamérica, Australia, Asia, Europa).



En total, hubo 7 participantes, 5 mujeres y 2 hombres de entre 25 y 45 años. Algunos de los participantes son bastante nuevos en Polonia/Cracovia, otros llevan varios años viviendo aquí. La mitad del grupo son padres.

La mayoría de los participantes, cuando se les preguntó por la razón principal para unirse al proyecto, señalaron el tema de la soledad, lo que demuestra la importancia del proyecto Catlid.

Para reclutar un grupo diverso de participantes cooperamos con el Centro Multicultural de Cracovia, que asumió el patrocinio del proyecto Catlid.

## Que aprendieron

Debido a las restricciones de la pandemia, al planificar la formación decidimos realizar talleres virtuales en la plataforma Zoom.

Los 5 módulos diseñados en el marco del proyecto se dividieron en 3 sesiones en línea como sigue:

## Sesion 1

Modulo 1: Introduccion a los Embajadores culturales

Modulo 2: Introduccion a la Cultura y compartirla

## Sesion 2

Modulo 3: Cómo presentar mi cultura/contar la historia

Modulo 4: Habilidades de presentación para atraer a la audiencia

## Sesion 3

Modulo 5: Próximo paso como educador comunitario (espíritu empresarial)

Durante la primera sesión del taller, los participantes tuvieron la oportunidad de conocerse y crear un espacio seguro para compartir sus historias y experiencias. En esta sesión se presentó a los participantes el proyecto, el intercambio cultural y el papel de los educadores comunitarios.

La segunda sesión del taller se centró en las habilidades de presentación, la narración de historias y las técnicas para atraer a la audiencia.

El objetivo de la tercera sesión era introducir a los participantes en los fundamentos del espíritu empresarial. Invitamos a un ponente del CSES, experto en el tema del emprendimiento social.



Los participantes tuvieron la oportunidad de trabajar en el modelo de negocio CANVA y practicar las habilidades de lanzamiento.

## Feedback from participants

Los comentarios de los participantes fueron muy positivos. Lo que más valoraron fue la posibilidad de poder ver la perspectiva de otras personas y compartir las historias, experiencias y sentimientos en un ambiente abierto y respetuoso.

Uno de los participantes escribió: "Gracias por el tiempo y las contribuciones de los presentadores y los participantes en una amplia gama de áreas, orígenes y experiencias. Ha sido realmente perspicaz y agradable conectar con personas apasionadas que buscan mejorar la habitabilidad de otros en Cracovia".

## Conclusiones

La experiencia global de la formación fue positiva. La combinación de la teoría con una amplia gama de ejercicios interactivos proporcionó a los participantes la base teórica y les permitió practicar al mismo tiempo las habilidades adquiridas.

El hecho de que ajustáramos las actividades del módulo para impartirlas tanto F2F como virtualmente fue muy útil. Esto hace que el curso sea aún más universal y esté disponible para un grupo más amplio de personas. Sin embargo, en aras de crear un espacio seguro para compartir historias personales y establecer relaciones entre los participantes, serían más recomendables los talleres F2F o mixtos.



## Formación en Francia

 SOCIO: LENO

 FECHA : February to March 2021 using Zoom

## Participantes

Reclutaron a 8 participantes de universidades y escuelas o que trabajan en Francia. La crisis de COVID-19 tuvo un gran impacto en los estudiantes extranjeros que estudian en el extranjero y pensamos que este proyecto podría ayudarles para darles un objetivo durante los diversos bloqueos.

Las nacionalidades eran: Argelia, Rusia, Perú, Dinamarca, Inglaterra, Vietnam, Indonesia y Turquía. 7 de ellos eran mujeres y sólo 1 hombre, de edades comprendidas entre los 20 y los 50 años, la mitad eran estudiantes y los otros eran empleados.



## Que aprendieron

El curso de formación piloto se ha desarrollado de febrero a marzo de 2021 utilizando Zoom. Cada sesión tenía una duración de unas 4 horas..

Incluimos los 5 módulos iniciales creados en el marco del proyecto.

También añadimos un módulo sobre la redacción de guiones pedagógicos para crear un vídeo de Diseño de movimiento sobre la cultura de cada participante en la formación. Eso se ha introducido como una cierta evaluación para validar la integración de cada participante de los temas anteriores.

## Feedback de los participantes

Todos los participantes valoraron muy positivamente el curso de formación y los resultados. Algunos de ellos no estaban convencidos al 100% cuando empezaron la experiencia CATLID, pero después de ella se sintieron muy felices de aprender tanto sobre otra cultura y de compartir la suya propia con los demás participantes y más allá. La formación también tuvo un impacto en los colegas de algunos participantes, que aprendieron mucho sobre ellos y los ven ahora de forma diferente.

## Conclusiones

La experiencia general ha sido muy positiva y, afortunadamente, incluimos la posibilidad de organizar el curso de formación piloto a distancia. Los profesores y formadores disponían de un material didáctico sólido y completo que ayudó mucho a que este curso fuera un éxito.

# VIDEOS.

# RESUMEN

---

Hay muchas formas diferentes de aprender y, a través del proyecto, crearemos materiales utilizando un formato variado para asegurarnos de comunicar los logros del proyecto de forma que atraiga a un público lo más amplio posible. Para muchos, escuchar entrevistas y ver vídeos es una valiosa fuente de aprendizaje.

Por lo tanto, consideramos que la creación de un conjunto de relatos cortos de audio y vídeo mejorará el impacto del proyecto y su potencial de transferencia.

Los materiales que desarrollemos en este resultado se basarán en la experiencia de ejecución del proyecto de todos los socios y de los participantes/interesados locales que participen en el ciclo de ejecución



Los materiales que desarrollamos en este resultado se basan en la experiencia de ejecución de proyectos de todos los socios y de los participantes/interesados locales con los que se relacionan a lo largo del ciclo de ejecución. La cartera de buenas prácticas se dividirá en las siguientes áreas temática:

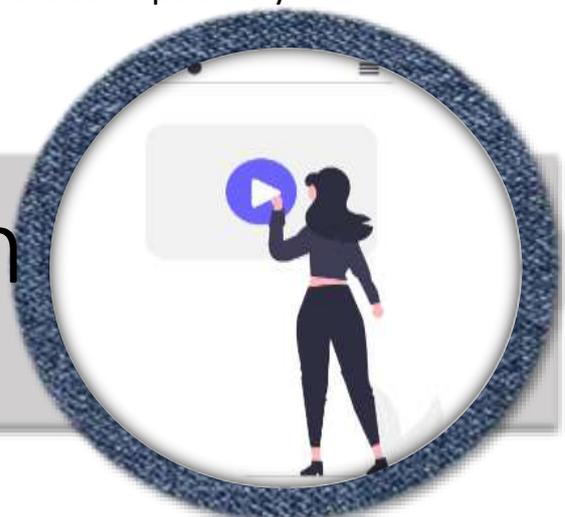
- ➔ **Video 1.** El aprendizaje de C1 y las expectativas para el curso de formación creado en O1
- ➔ **Video 2.** Historias de buenas prácticas con personas que se enfrentan a la soledad: Fiestas de conocimiento
- ➔ **Video 3.** Cómo involucrar a las empresas a través de la formación intercultural y las oportunidades de voluntariado
- ➔ **Video 4.** Los beneficios del diálogo intercultural: Entrevistas con prácticas de empleo y prestación de servicios del sector público y de las ONGs.



# Video 1

## El curso de formación

### Cómo ser Educador comunitario



Estos vídeos muestran la formación realizada de forma presencial en algunos casos y online en otros por cada uno de los seis socios del proyecto. El vídeo muestra cómo se formaron en los diferentes módulos creados en el proyecto y en la figura del embajador cultural. El vídeo incluye la opinión de algunos de los participantes en la formación.

## Links

<https://youtu.be/26oLRISWwmA>

<https://www.youtube.com/watch?v=cWWD7V0fUTw>

<https://youtu.be/hvII5RbisAo>

<https://youtu.be/-l4yveL-V00>

[https://youtu.be/z8EfXb1\\_0wE](https://youtu.be/z8EfXb1_0wE)

## Video 2

Buenas prácticas con  
personas que se enfrentan a  
la soledad

**Fiestas del Conocimiento**



En este segundo vídeo se aborda el tema de la soledad. En algunos de los vídeos los participantes en la formación y en los Festivales del Conocimiento intercambian sus experiencias y diferentes puntos de vista sobre el tema de la soledad.

## Links

<https://www.youtube.com/watch?v=LyCv8zxKnxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3UXyDqIHxGI>

<https://youtu.be/iLqG0n3qVRo>

<https://youtu.be/kxv2OEo5sfQ>

<https://youtu.be/pPyilGbVP9M>

<https://youtu.be/1tfuUx8Sk4>

## Video 3



Cómo involucrar a las empresas mediante la formación intercultural y las oportunidades de voluntariado

Este vídeo recoge la opinión de las empresas que han participado, ya que fueron seleccionadas por su estrecha relación con los inmigrantes, bien porque algunas de estas empresas se dedican a los servicios sociales o porque entre sus trabajadores hay inmigrantes. Se recoge la opinión sobre la importancia de contratar personal migrante y la importancia de la interculturalidad.

## Links

<https://youtu.be/DIGFZNEWHps>

<https://youtu.be/tAaljzVkHpA>

<https://youtu.be/SCr3JwedcpA>

<https://youtu.be/L1hGmiRjMOw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mch69cEyDsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HVGfjCCLsF4>

## Video 4

### Beneficios del diálogo intercultural

#### Entrevistas con empresas y de las ONGs



A través de este cuarto vídeo se presenta la participación de las ONG seleccionadas. Se pueden ver las opiniones de diferentes personas que trabajan en la integración e inclusión de sectores vulnerables, entre ellos los inmigrantes y refugiados. El vídeo también muestra cómo trabajan estas organizaciones en el tema de la interculturalidad.

### Links

<https://youtu.be/5WeivTd45Ho>

<https://youtu.be/WYxvOe02qds>

<https://youtu.be/otHN-2kmLbs>

<https://youtu.be/tAaljzVkJpA>

<https://www.youtube.com/watch?v=BtIF1gpf2BQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=UbuZkwFfKdw>

# El impacto de la soledad

---

La pandemia causada por el coronavirus ha tenido efectos devastadores en la sociedad en su conjunto, pero aún más en los grupos ya desfavorecidos, incluidos los inmigrantes.

El principal objetivo de esta sección ha sido investigar cómo han vivido la pandemia los inmigrantes y los grupos desfavorecidos que ya estaban solos antes de COVID-19. y cómo les ha afectado en términos de soledad y cómo ha agravado la soledad que ya sentían antes de COVID-19.



## SOCIO: GROWTHCOOP

### Hecho1

Con el objetivo de investigar cómo han vivido la pandemia las personas mayores que ya se sentían solas, el Observatorio de la Soledad puso en marcha la ENCUESTA SOBRE EL IMPACTO DE LA COVID-19 EN LA SENSACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES, cuyos resultados se presentan en este informe.



Diseñada por el Observatorio de la Soledad, la encuesta se realizó entre los meses de junio y julio de 2020 a 210 personas mayores vinculadas a los programas sociales de la entidad. Entre los participantes en este estudio casi la mitad (49%) afirma que su sentimiento no ha cambiado y se mantiene igual, el 41% de las personas mayores afirma que su sentimiento de soledad ha aumentado durante el estado de alarma, y el 3% indica que ha disminuido. Al

profundizar en las razones por las que afirman que el sentimiento de soledad ha aumentado, observamos que casi la mitad (43%) asocia este aumento a la disminución, limitación o ausencia de contactos sociales y personales, abarcando un amplio abanico de opciones que van desde la importancia de ver a la gente por la calle, hasta la necesidad de un mayor contacto físico y/o presencial. El 21% relaciona el aumento de su sentimiento de soledad en su sentimiento de soledad con sentimientos de angustia, vacío, tristeza, desesperanza o desmotivación causados por la situación, tristeza, desesperanza o desmotivación causados por COVID-19.

Otra repercusión de la covid en la soledad es el aumento de personas con algún tipo de trastorno emocional o mental. Esta soledad "es uno de los principales factores que pueden explicar por qué algunas personas, en el contexto de las restricciones de movilidad, desarrollan trastornos mentales, en particular depresión".

### Hecho2

El grupo más afectado ha sido la población joven, de 16 a 30 años. Esto a pesar de que los adultos mayores son los que han tenido que cumplir con un aislamiento más estricto y generalmente viven más solos. "Las personas mayores son las que mejor se han adaptado a la situación de encierro, probablemente porque son las que menos cambios han experimentado en su vida cotidiana.

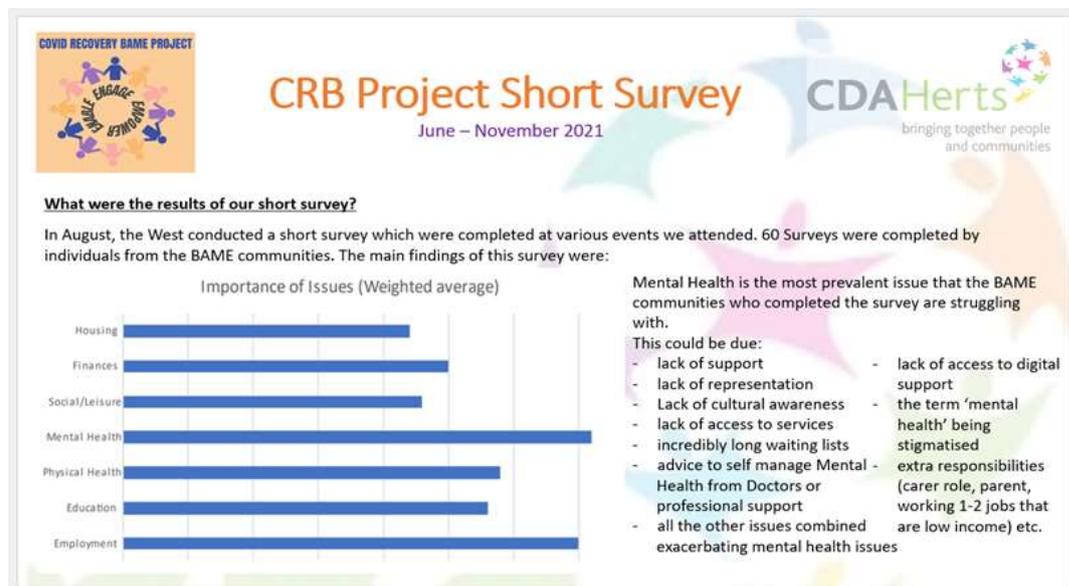
## SOCIO: DCVS



En Hertfordshire, durante la encuesta de impacto de COVID se descubrió que la salud mental era el problema más frecuente entre las comunidades BAME (minorías étnicas negras y asiáticas), seguido de cerca por el empleo. Covid afectó de forma significativa a los que trabajaban por cuenta propia, a los que tenían empleos de bajos ingresos o a los que tenían más de un empleo. El permiso no se ofrecía a todo el mundo, y el 80% o menos del salario habitual perjudicaba a los que ya tenían un salario bajo. Esto repercutió en la situación financiera, aumentando las deudas, la pobreza alimentaria y la pobreza energética. Con mi función de HertsHelp se produjo un aumento significativo de las solicitudes de paquetes de alimentos y vales de energía.

El impacto financiero de la covid ha empeorado desde entonces, con el aumento de los costes de vida, la gasolina, los viajes, la comida y el consumo de energía sin que haya aumentado el salario. Esto deja a muchas personas desesperadas sobre cómo gestionar su ya reducido presupuesto, las deudas, los planes de reembolso y cómo vivir día a día..

<https://www.hertshelp.net/our-services/support-in-a-crisis/support-in-a-crisis.aspx>



Las personas mayores sintieron un impacto significativo COVID -19, según algunas de las encuestas algunas de las generaciones mayores ya estaban aisladas o solas por no tener una familia establecida.

## Hecho2

<https://www.ageuk.org.uk/latest-press/articles/2020/10/age-uk--research-into-the-effects-of-the-pandemic-on-the-older-populations-health/>

Una investigación de Age UK muestra el drástico impacto de la pandemia en la salud y la moral de nuestra población mayor

- 1 de cada 3 encuestados (4,2 millones), o el 34%, declaró sentirse más ansioso desde el comienzo de la pandemia, 1 de cada 3 (4,4 millones) o el 36% afirmó sentirse menos motivado para hacer las cosas que le gustan,
- Más de una cuarta parte (3,2 millones), es decir, el 26%, no puede caminar tanto como antes,
- 1 de cada 5 (2,4 millones) o el 20% tiene más dificultades para recordar cosas,
- 1 de cada 5 (2,3 millones), es decir, el 18%, afirma que se siente menos firme en sus pies,
- 2 de cada 3 (7,9 millones) o el 64% se sienten menos seguros al tomar el transporte público, 2 de cada 5 (5,3 millones) o el 43% se sienten menos seguros al ir de compras o 1 de cada 4 (3,3 millones) o el 26% se sienten menos seguros al pasar tiempo con la familia..

## SOCIO: dieBerater

### Hecho1

La pandemia de Covid19 ha provocado un aumento de las personas que se sienten solas en la sociedad europea. Veamos algunas cifras de Austria para comprender mejor el impacto de la pandemia de Covid19 en la sociedad. Los largos encierros con actividades sociales limitadas, la obligación de mantener las normas de distanciamiento social y la imprevisibilidad del desarrollo posterior de la pandemia han tenido graves consecuencias para muchas personas.

La Universidad de Viena ha realizado un estudio que muestra que durante los encierros el nivel de soledad ha aumentado rápidamente, especialmente en la primera fase de encierro en la primavera de 2020. Casi la mitad de las personas entrevistadas (43%) han dicho que se han sentido al menos solas algunos días, mientras que esta cifra ha descendido en el verano de 2020 como efecto de la vuelta gradual a la vida normal y de las mayores aperturas. El segundo

encierro en otoño e invierno 2020/2021 ha creado otra subida con cifras que se acercan al pico de la primavera de 2020.

Según la encuesta, las mujeres son más propensas a sentirse solas que los hombres, pero teniendo en cuenta también el tamaño de los hogares, el panorama es diferente: los hombres que viven solos son más propensos a sentirse solos que las mujeres solteras. Más de la mayoría de los hogares de solteros han dicho que se sienten solos al menos una vez por semana durante la pandemia.

No es de extrañar: Los jóvenes se sienten más solos que los mayores, especialmente los menores de 30 años. En este grupo de edad, la mayoría ha tenido sentimientos de soledad en los últimos dos años. Aquí también podemos encontrar el mayor número de personas que han dicho que se sienten solas a diario (10%). Esto demuestra que, especialmente los jóvenes, son los más afectados por las consecuencias negativas de los cierres debido a las severas regulaciones de la vida social.

## Hecho2

La pandemia de Covid19 ha afectado especialmente a las personas mayores que viven solas, así como a los jóvenes. En Austria hay actualmente 1,5 millones de hogares de solteros, especialmente en determinadas zonas de Viena el número de personas que viven solas es bastante elevado, llegando al 30% o 40%. Mientras que los jóvenes se ven más afectados por la soledad debido a que no pueden conocer gente, celebrar y vivir su vida como estaban acostumbrados, las personas mayores a menudo se ven excluidas por su falta de comunicación a través de los medios sociales. Sólo en Viena hay 118.000 personas mayores (personas de más de 60 años), pero durante los cierres se cierran casi todos los centros y se suspenden las iniciativas presenciales. Esto crea una gran presión sobre las personas mayores, al igual que para los jóvenes.

## SOCIO: CES

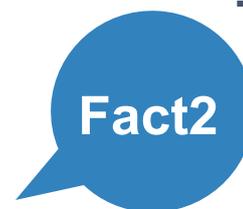
### Hecho1

Todo el mundo se siente solo de vez en cuando y estos sentimientos a corto plazo no perjudican nuestra salud mental. Sin embargo, el hecho de que la pandemia nos obligue a aislarnos de muchas maneras puede tener consecuencias a largo plazo.

La soledad a largo plazo se asocia con un mayor riesgo de ciertos problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el aumento del estrés. El impacto de la soledad a largo plazo en la salud mental puede ser muy difícil de gestionar.

Las investigaciones llevadas a cabo en Suecia demuestran que COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental, los participantes en el estudio revelaron niveles más altos de depresión, ansiedad e insomnio y, especialmente, aquellos que antes de la pandemia habían tenido problemas de salud mental.

La presencia de los síntomas de COVID-19 y las preocupaciones sanitarias y financieras específicas relacionadas con la pandemia también parecieron importantes. Los resultados proporcionan una base para proporcionar más apoyo a los grupos vulnerables.



Lea el estudio aquí:

Impacto psicológico de COVID-19 en la población sueca: Depresión, ansiedad e insomnio y su asociación con los factores de riesgo y vulnerabilidad

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7503043/>

## SOCIO: LENO

### Hecho 1

La epidemia de Covid-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los franceses. Un estudio de Santé Publique France de febrero de 2021 afirma que el 23% de los franceses padecen ansiedad. "Es más que en enero, pero menos que en marzo de 2020, cuando la cifra ascendía al 27%. Y es mucho más alta que antes de la pandemia: en ese momento, el 13% de los franceses decía sufrir trastornos de ansiedad", explica el estudio.

Una de cada tres personas sufre ansiedad en el grupo de edad de 18 a 24 años

La ansiedad afecta a personas de todos los niveles de la sociedad. El estudio subraya que la crisis sanitaria ha agravado la situación entre los jóvenes y, en particular, "los estudiantes, que sufren de aislamiento por no poder ir a la universidad". Esto repercute en su salud mental, ya que uno de cada tres sufre ansiedad.

Un nuevo informe del Centro Común de Investigación (CCI), publicado el 26 de julio, afirma que "uno de cada cuatro ciudadanos de la UE se sintió solo la mayor parte del tiempo en los primeros meses de la pandemia", más del doble de los niveles de soledad encontrados en una encuesta similar realizada en 2016. El informe, titulado "Loneliness in the EU: Panorama de las encuestas y los datos de los medios de comunicación en línea", se basa en los datos de una encuesta de Eurofound. Destaca que los jóvenes son los más afectados por la soledad: el porcentaje de personas de 18 a 25 años que declararon sentirse solas fue cuatro veces mayor en abril-julio de 2020 que en 2016. Las personas solteras también se ven especialmente afectadas.

El aumento del aislamiento social afecta a todas las regiones de Europa, con niveles de soledad declarados que oscilan entre el 22% y el 26% en todas las regiones - mientras que anteriormente el fenómeno era relativamente bajo en el norte de Europa (6% en

2016). Además, la cobertura de los medios de comunicación y el interés del público por el tema también han aumentado: las noticias sobre la soledad se han duplicado durante la pandemia. Sin embargo, la concienciación y la cobertura mediática del tema varían considerablemente entre los Estados miembros. Así, en algunos Estados miembros, más que en otros, existen diversas iniciativas para combatir la soledad: números de teléfono específicos, proyectos de creación de comunidades, robots para ayudar a las personas solas, etc.

Este informe y sus conclusiones forman parte de un trabajo más amplio realizado conjuntamente por el Parlamento Europeo, la DG EMPL de la Comisión Europea y el Centro Común de Investigación. En 2022 se llevará a cabo una nueva recogida de datos sobre la soledad en toda la UE. Se creará una plataforma en línea para hacer un seguimiento de la soledad a lo largo del tiempo y en toda Europa. De hecho, aunque la soledad y el aislamiento social son perjudiciales para la salud mental y física y tienen importantes consecuencias para la cohesión social y la confianza de los ciudadanos, cada vez se reconocen más como problemas públicos que deben abordarse mediante intervenciones políticas eficaces.

## SOCIO: ORANGE GIL

### Hecho1

Algunos expertos afirman que la pandemia de cóvidos es una de las mayores crisis desde la Segunda Guerra Mundial. Nunca antes habíamos experimentado tanta incertidumbre y un aislamiento tan prolongado. Según las investigaciones, no hay ningún grupo que no se vea afectado de alguna manera por la pandemia.

Los ancianos temen las consecuencias negativas de la pandemia para su salud. Los niños y adolescentes sufren de ansiedad debido a la limitación de los contactos sociales con sus compañeros. Los adultos temen la posibilidad de perder su trabajo.

En todos estos grupos, los factores objetivos relacionados con el cambio de estilo de vida y la amenaza para la salud se solapan con la abrumadora sensación de inseguridad. Según la psicóloga Julianne Holt-Lunstad, destacada investigadora del tema de la soledad, las consecuencias negativas de la pandemia, como el escaso apoyo social, afectarán a todos, pero las personas de menor nivel socioeconómico son especialmente vulnerables.

### Hecho2

La pandemia tuvo un gran impacto en la salud mental de los polacos. En los primeros seis meses de 2020, la causa más común de baja laboral (aparte del embarazo) fueron todo tipo de trastornos mentales. Una investigación realizada por científicos de la Universidad de Varsovia muestra que en 2020 aproximadamente el 25 % de los polacos corría el riesgo de que se agravara la depresión clínica. A su vez, el informe de la Universidad SWPS indica que "la satisfacción vital ha disminuido, así como la sensación de apoyo y control social, y la soledad ha aumentado".

# Mas para leer

---

A través de esta sección cada socio ha recogido diferentes recursos que pueden ser útiles en la lucha contra la soledad. Se han dividido entre recursos en inglés y recursos en el idioma de cada socio. Entre los recursos podemos encontrar artículos, páginas web, libros, vídeos, etc....



# WEBS

## I N G L É S



- ➔ <https://en.wikipedia.org/wiki/Loneliness>
- ➔ <https://www.lonelinessineurope.eu/>
- ➔ <https://ec.europa.eu/migrant-integration/home>
- ➔ [https://www.ageplatform.eu/sites/default/files/Commission J.Svarc on loneliness-PTT-ROSEnetSeminar\\_Apr2019.pdf](https://www.ageplatform.eu/sites/default/files/Commission_J.Svarc_on_loneliness-PTT-ROSEnetSeminar_Apr2019.pdf)
- ➔ <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness>
- ➔ <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/loneliness/useful-contacts/>

## E S P A Ñ O L

-  <https://www.juntadeandalucia.es/justiciaeinterior/opam/es>
-  <https://redacoge.org/>
-  <https://www.cear.es/>
-  <http://www.migrar.org/migrar/index.htm>
-  <https://www.accem.es/>

## A L E M A N

-  <https://www.therapie.de/psyche/info/test/depressionen/einsamkeit/#>
-  <https://www.evidero.de/wenn-ich-mich-einsam-fuehle>

## P O L A C O

-  <https://otwarty.krakow.pl>

## F R A N C E S

-  <https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/Developpement-culturel/Le-developpement-culturel-en-France/Mission-Vivre-Ensemble>
-  <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/node/2063>

# ARTICULOS

INGLES



- 💡 Informe: La soledad en la UE. Información de encuestas y datos de los medios de comunicación.  
<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
- 💡 El impacto sociocultural de COVID-19: Explorando el papel del diálogo intercultural en las respuestas emergentes.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374186>
- 💡 ¿Cómo de solos están los europeos? <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- 💡 Soledad y conexiones sociales  
<https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>
- 💡 Dinero, incertidumbre, estrés y soledad: los inmigrantes en Europa hablan del encierro durante la pandemia de Covid-19.  
<https://migramundo.com/money-uncertainty-stress-and-loneliness-migrants-in-europe-talk-about-lockdown-in-the-midst-of-covid-19/>
- 💡 Nuevo informe: La soledad se duplica en Europa durante la pandemia  
<https://ec.europa.eu/jrc/en/news/new-report-loneliness-doubles-europe-during-pandemic>
- 💡 Resultados de la Encuesta Social Europea (ESS): La soledad, una carga desigual en Europa.;  
[https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness\\_pb2018\\_loneliness\\_jrc\\_i1.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf)

## E S P A Ñ O L

- 🍷 Se duplica el porcentaje de españoles que sienten la soledad por la pandemia.  
<https://www.comillas.edu/noticias/57-comillas-cihs/chs/chs-patino/1785-la-soledad-en-espana-crece-un-50-segun-el-informe-espana-2020>
- 🍷 La otra pandemia que agrava Covid: el sentimiento de soledad se duplica  
<https://www.elmundo.es/espana/2020/11/12/5fad1d86fc6c83686c8b45df.html>

## A L E M A N

-  Einsamkeit und soziale Isolation in Europa - <https://newsroom.iza.org/de/archive/research/loneliness-and-social-isolation-in-europe/>
-  Das tut die EU für mich, Menschen, die einsam sind: <https://what-europe-does-for-me.eu/de/portal/2/C23>
-  Die Unsichtbaren: Einsamkeit. <https://katapult-magazin.de/de/artikel/die-unsichtbaren>
-  Bis es wehtut. Einsamkeit in der Gesellschaft. <https://taz.de/Einsamkeit-in-der-Gesellschaft/!5597056/>

## P O L A C O

-  Ludzie na świecie w pandemii bardziej samotni  
<https://www.ipsos.com/pl-pl/ludzie-na-swiecie-w-pandemii-bardziej-samotni>
-  Szlachetna Paczka, raport o samotności  
[https://www.szlachetnapaczka.pl/wpcontent/uploads/2021/03/raport\\_o\\_samotnosci\\_2021.pdf](https://www.szlachetnapaczka.pl/wpcontent/uploads/2021/03/raport_o_samotnosci_2021.pdf)

## F R A N C E S

-  Comment la solitude affecte le cerveau. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1783559/solitude-pandemie-cerveau-isolement-alzheimer>
-  Solitude. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Solitude>

## S U E C O

-  <https://www.hbl.fi/artikel/ensamhet-var-tids-folksjukdom/>

# VIDEOS

## I N G L E S



-  Dealing with loneliness in the UK  
<https://www.youtube.com/watch?v=8HzFWWm2xRk>
-  Mental Health- the silent pandemic  
<https://www.youtube.com/watch?v=o6c2YcNY9LY>
-  Tackling Loneliness and Social Isolation: A public health perspective  
<https://www.youtube.com/watch?v=MoaoYT7iWqM>
-  Tips to deal with loneliness  
[https://www.youtube.com/watch?v=6Mh\\_zqsrXC8](https://www.youtube.com/watch?v=6Mh_zqsrXC8)
-  The New School of Cultural Ambassadors  
<https://www.youtube.com/watch?v=kzLpiI5B3gA>
-  Living in a lonely world  
[Living in a Lonely World with Julianne Holt-Lunstad, PhD \(SOP74\)](https://www.youtube.com/watch?v=Living+in+a+Lonely+World+with+Julianne+Holt-Lunstad,+PhD+(SOP74))

## E S P A Ñ O L

-  <https://www.youtube.com/watch?v=oH70AfeAkmU>
-  <https://www.youtube.com/watch?v=unrybMZQMkU>

## A L E M A N

-  Zeitalter der Einsamkeit, <https://www.3sat.de/kultur/kulturzeit/einsamkeit-corona-pandemie-100.html>
-  Warum leiden immer mehr Junge unter Einsamkeit?  
<https://www.youtube.com/watch?v=594LteIRd6s>
-  Einsamkeit - <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>

## P O L A C O

-  Samotność wśród ludzi  
<https://youtu.be/FyCuZBclOQM>

## F R A N C E S

-  C'est quoi vivre ensemble ?  
<https://www.youtube.com/watch?v=pLDZ7dD2sLc>

## S U E C O

-  <https://www.youtube.com/watch?v=cansbaOVQZw>
-  Podd: <https://ki.se/forskning/medicinvetarna-38-sjuk-av-ensamhet>



<http://catlid.eu>