

#02

mayo 2024

LA REVISTA DE VIERNES



viernes

Programa para la
prevención de
la soledad no deseada
y el aislamiento social
en Campoo Los Valles

PROMUEVE

ORGANIZA

FINANCIA



Documento elaborado en el marco del Convenio suscrito entre el Gobierno de Cantabria, la Red Cántabra de Desarrollo Rural y la Asociación Desarrollo Territorial de Campoo Los Valles para la realización de un programa de prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social y en Campoo Los Valles.

Convenio incluido en los subproyectos de la componente 22 "Economía de los cuidados y refuerzo de las políticas de igualdad e inclusión social" del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia a desarrollar por la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Financiado por la Unión Europea-NextGenerationET. Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresadas son únicamente las del autor y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Comisión Europea. Ni la Unión Europea ni la Comisión Europea son responsables de ellas."

Foto: José Luis Merino Ruiz



Programa para la
**prevención de
la soledad no deseada
y el aislamiento social**
en Campoo Los Valles

Presentación	pág 06
¿Cómo definen la soledad los y las habitantes de Campoo Los Valles?	pág 08
Ampliamos territorio	pág 10
La comunidad	pág 11
Prevención en la infancia	pág 12
Al Encuentro	pág 13
Pueblos Acogedores	pág 14
Nos Cuidamos	pág 16
Sabores y Saberes	pág 17
La Almazuela de Saberes	pág 18
Mujer Rural	pág 19
Un café con...	pág 20
Colaboraciones	pág 26
Encuentro de Saberes, Oficios y Tradiciones	pág 28
Pasatiempos	pág 30



“ ... o también una mano
una señal un beso
acercaban al solo
la soledad contigua
y una red solidaria de solos
conectaba las geografías
y las esperanzas

en el amor y el tango
los solos se abrazaban
y como era de todo
el idioma del mundo
podían compartir
la tristeza y el goce
y hasta se convencían
de que no estaban solos ”

Programa Viernes

Avenida General 71-77
39450 - Arena de Iguña - Cantabria
722 142 973
viernes@programaviernes.com
www.programaviernes.com

Esta revista fue editada en mayo de 2024.
Edición y coordinación: Programa Viernes.
Diseño y maquetación: Nexo

Las soledades de Babel
Mario Benedetti

PRE SEN TA CIÓN

Desde este segundo ejemplar de *La Revista de Viernes* os saludamos de nuevo a todas las personas que os vais a detener ante estas páginas. Con este número pretendemos dar a conocer el trabajo que el Programa Viernes realiza en los diferentes pueblos del centro y sur de Cantabria.

A través de estas líneas, nos gustaría agradecer a cada participante, de los diferentes talleres y actividades, la confianza depositada en el equipo del Programa Viernes, ya que son estas personas las que hacen posible este trabajo.

En este segundo número de la revista veremos lo que vivimos durante el pasado año 2023, seguiremos conversando sobre el fenómeno de la soledad no deseada y se podrá observar parte de lo que sucede en el presente año 2024, sien-

do estas páginas una oportunidad para acercarte a nuestros encuentros grupales.

Durante este año, pretendemos seguir generando espacios de encuentro acordes a vuestros intereses, para que el tejido social de Campoo Los Valles se mantenga fuerte y nos ayude a prevenir la soledad y mejorar la calidad de vida y el bienestar de quienes habitamos en los pueblos.

Estaremos encantadas de recibir propuestas para seguir manteniendo viva la comarca.

Un pueblo no es un pueblo sin sus gentes, costumbres y tradiciones.

Que no nos falte el encuentro entre vecinos y vecinas.



¿CÓMO DEFINEN LA SOLEDAD?

en Campoo Los Valles

Es importante tener en cuenta como cada persona entiende y define la soledad. Conocer de qué manera es interpretada nos puede proporcionar información valiosa sobre cómo se experimenta esta situación y cómo se afronta. Todo ello nos ofrece pistas sobre cómo afecta a su bienestar emocional y cómo se desarrollan estrategias para lidiar con esta experiencia.

Para ello, en el análisis sobre la experiencia de la soledad, que hemos llevado a cabo el equipo del Programa Viernes durante el año 2023, se consultó a los individuos sobre su percepción y comprensión de la soledad. Participaron 356 personas residentes en Campoo Los Valles, quienes cumplían con los siguientes criterios: ser mayores de 18 años, no presentar deterioro cognitivo ni sensorial que interfiriera con la entrevista, y querer participar en el estudio.

La metodología empleada consistió en la realización de entrevistas presenciales en población mayor de 65 años y online para la población de entre 18 y 65 años, las cuales posibilitaron la exploración

“No tener a nadie ni para reír ni para llorar”

“La soledad para mí es a veces no poder contar con un amigo, con la familia...”

de diversos aspectos de interés de manera personalizada, mediante el planteamiento de preguntas abiertas. Se solicitó a los y las participantes que ofrecieran sus propias definiciones de la soledad y reflexiones sobre las estrategias para hacerle frente.

Este enfoque permitió a las personas entrevistadas expresar sus puntos de vista de forma libre y abierta. En este artículo nos concentraremos exclusivamente en analizar los hallazgos obtenidos en relación con la concepción de la soledad.

En la población mayor de 65 años vemos que la categoría que más citas ha tenido es la de carencias, con el 38.1% de las definiciones. Se relaciona con la falta de vínculo, de compañía. No es simplemente alguien que pueda estar al lado tuyo sino alguien con quien compartir asuntos que preocupan, ideas o posibles soluciones ante problemas. Se trata de tener alguien con quien comunicarse con una comunicación sincera, alguien a quien esperar para contarle algo.

En segundo lugar, se encuentra la categoría de tristeza (16.7%) que vincula la soledad a una emoción desagradable como es la tristeza. Lamentablemente, tristeza y depresión van a menudo de la mano y quizás las personas entrevistadas están hablando de sintomatología depresiva.

“La soledad es una maravilla. La soledad no elegida no la he vivido. La soledad está en la mente, es positiva”

Algunas personas, un 2,8% expresaron que puede haber un sentimiento positivo, la soledad, vinculada a una soledad elegida.

“Es estar muy triste, muy sola a todas horas”

Llama la atención que muchas personas, el 16,7%, no pudieron dar una definición de lo que es la soledad, posiblemente podría ser porque nunca han pensado sobre ello o bien por la dificultad que supone hablar de ello, el estigma que conlleva.

En la población adulta, de entre 18 a 65 años, comprobamos que el 43,5 % vincula la soledad a la falta de relaciones, falta de comunicación con otras personas, ausencia de vínculos, falta de comprensión, apoyo y/o afecto.

“No poder hablar de ningún tema en casa”

“No tener con quien desahogarte, alguien de confianza, alguien en quien confiar, a quien acudir”

En segundo lugar, se encuentra la categoría de carencias, referida a pérdidas en la red social próxima que agrupa el 24.11% de las definiciones.

En este grupo etario, un 4,71 % relaciona la soledad con una experiencia positiva.

“Debe ser muy triste, sobre todo en esas personas mayores que no pueden hacer nada”

Llama la atención que muchas personas, el 16,7%, no pudieron dar una definición de lo que es la soledad, posiblemente podría ser porque nunca han pensado sobre ello o bien por la dificultad que supone hablar de ello, el estigma que conlleva.

En la población adulta, de entre 18 a 65 años, comprobamos que el 43,5 % vincula la soledad a la falta de relaciones, falta de comunicación con otras personas, ausencia de vínculos, falta de comprensión, apoyo y/o afecto.

“Cuando nadie te llama ni visita”

AMPLIAMOS TERRITORIO

Desde los orígenes de esta iniciativa piloto que comenzó en los municipios englobados dentro de la Asociación Desarrollo Territorial (ADT) Campoo Los Valles, todas las entidades involucradas en la gestión del Programa Viernes han tenido claro que su horizonte territorial sería el rural autonómico.

De esta forma, en este año 2024, el Programa Viernes, amplía su ámbito de actuación y propondrá intervenciones para actuar frente a la soledad no deseada y el aislamiento social en el territorio enmarcado dentro de la Asociación de Desarrollo Rural (ADR) Saja Nansa.

Liébana, Valles Pasiegos y la Cantabria Oriental serán etapas futuras, pero desde este año el Programa Viernes atenderá también a la población de los municipios de Cabezón de la Sal, Udías, Mazcuerras, Ruente, Cabuérniga, Los Tojos, Valdáliga, San Vicente de la Barquera, Peñarrubia, Herrerías, Riopansa, Alfoz de Lloredo, Ruiloba, Comillas, Polaciones, Tudanca, Val de San Vicente y Lamasón.

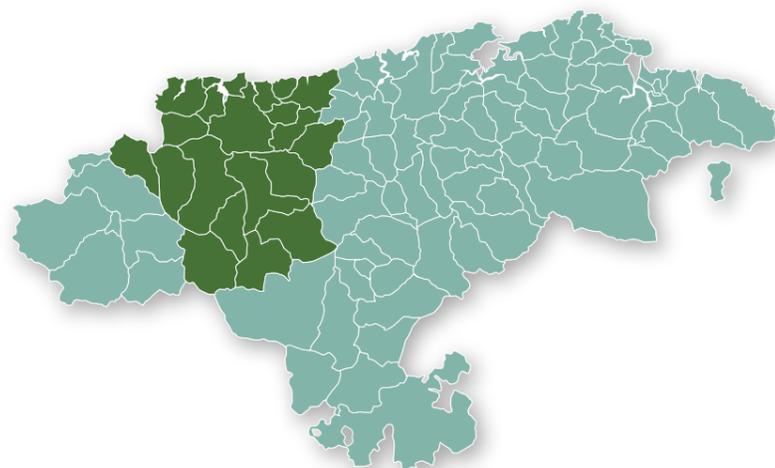
Dieciocho nuevos municipios que se suman a los dieciséis en los que ya se actuaba en Campoo Los Valles. Dieciocho nuevos municipios con sus singularidades socioeconómicas. Con una población con perfiles muy similares a los que analizamos en Campoo Los Valles, pero también muy diferentes. Ruralidades diversas.

Una población que se extiende desde las sierras del Cordel y Peña Sagra hasta desembocar a orillas del Cantábrico Occidental. Con unas tradiciones y una memoria local muy heterogénea.

En estos primeros meses del año estamos conociéndonos. Presentando las líneas principales del Programa Viernes a sus entidades sociales. Y sobre todo escuchando a sus agentes clave, entre los que se encuentran sus profesionales de los Servicios Sociales (SSAP), el Grupo ROCA de la Guardia Civil y otras entidades sociales que nos están aportando datos y reflexiones básicas para poder cubrir unas necesidades esenciales que redunden en positivo a la hora de prevenir la soledad no deseada y el aislamiento social en las ciento cincuenta entidades locales que componen estos dieciocho nuevos municipios.

Más de 60 000 personas que podrán charlar, pasear, conocer, reír, aprender, empatizar, bailar, leer, sentir, escuchar y ser escuchadas; todo gracias a las nuevas intervenciones que se programarán para atender sus demandas.

Desde el Programa Viernes afrontamos este reto con ilusión y con ganas de seguir mejorando las propuestas de Campoo Los Valles, a las que ahora se sumaran las de Saja Nansa.



LA COMUNIDAD

El lugar que ocupa la comunidad en la prevención de la soledad no deseada

La soledad es una experiencia que, con independencia de la edad, puede vivirse de forma puntual en algún momento de la vida por diversos motivos y circunstancias (jubilación, duelo, cambio de residencia, enfermedad, pérdida de trabajo, etcétera.). Sin embargo, cuando la situación se cronifica en el tiempo puede acabar afectando negativamente a nuestra salud y calidad de vida. Es entonces cuando hablamos de soledad no deseada.

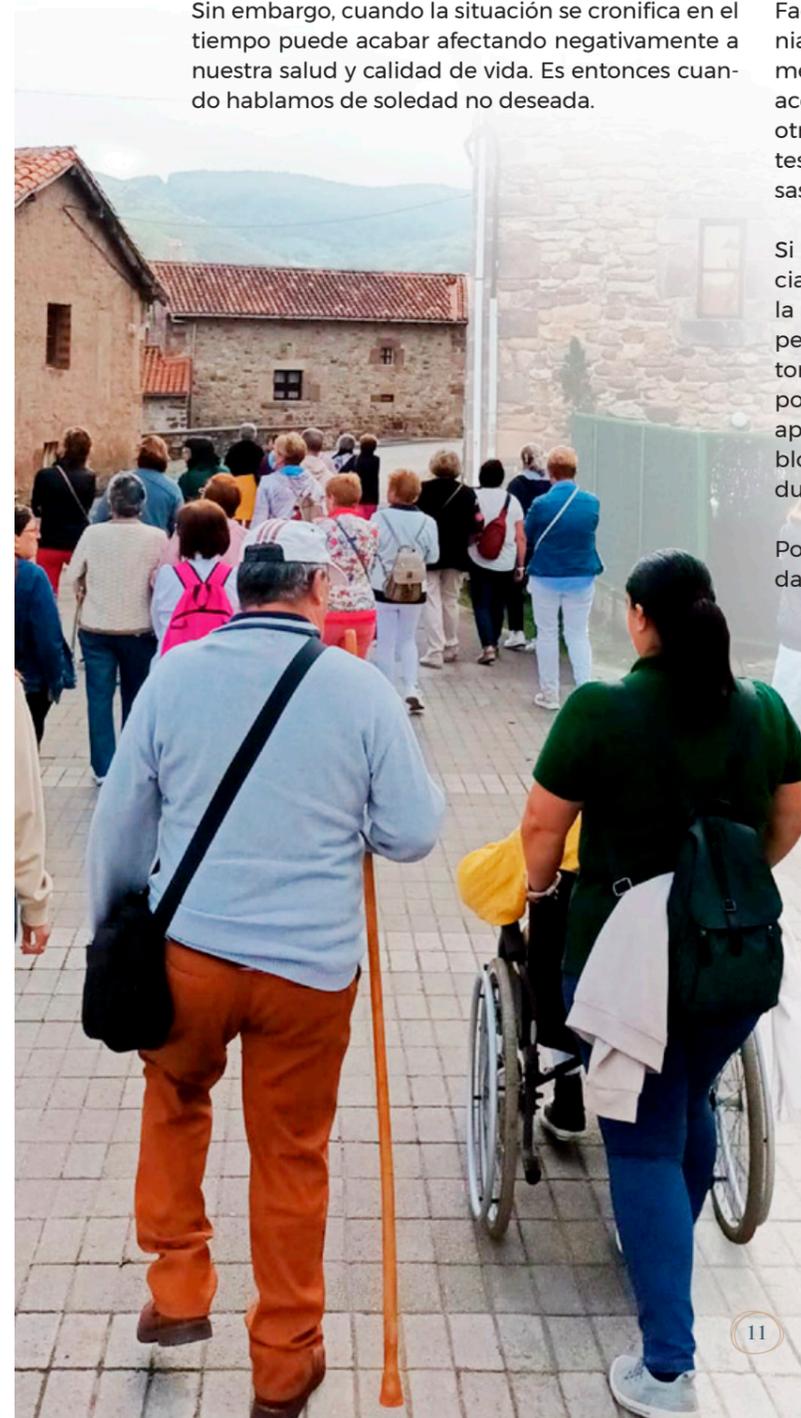
La soledad se expresa de manera individual: nos sentimos solos o solas. Sin embargo, es un sentimiento que está fuertemente condicionado por factores externos y determinantes sociales que nos hacen más o menos susceptibles a padecerla. Factores como la clase, el género, la edad, la etnia, o el lugar donde vivimos, condicionan fuertemente la experiencia. La vivienda, el transporte, el acceso a los recursos, o el nivel económico, entre otros muchos factores, son también determinantes para comprender la soledad y las posibles causas que nos conducen a ella.

Si prestamos atención a sus posibles consecuencias, observamos que la soledad tiene impacto en la persona que lo sufre a nivel físico o emocional, pero también a nivel social, pues influye en el entorno y en la comunidad en la que vivimos. Por poner un ejemplo, influye debilitando las redes de apoyo y la participación comunitaria de los pueblos, lo que repercute tanto en el bienestar individual, como en el colectivo.

Por ello, consideramos que el enfoque para abordar la soledad debe incorporar esta mirada social y colectiva, pues de no ser así se invisibilizarían las causas estructurales de la soledad y se responsabilizaría únicamente a la persona de su situación.

Además, creemos que de la soledad se sale en comunidad y con el apoyo de redes diversas, pues es un problema social y de salud pública que nos compromete a todos y a todas como sociedad.

Una comunidad fuerte que active propuestas orientadas a fortalecer el tejido social y que promueva la creación de redes y recursos comunitarios, será clave en la búsqueda de respuestas a esta problemática. Y con ese objetivo seguimos trabajando, con el compromiso y la responsabilidad de caminar hacia el objetivo de seguir potenciando el sentimiento de comunidad en la comarca de Campoo Los Valles.



PREVENCIÓN EN LA INFANCIA

La soledad no deseada en la infancia puede afectar negativamente y derivar en comportamientos poco saludables, problemas de salud mental y peor rendimiento cognitivo, así como con una visión más pesimista del mundo y con una mayor percepción de inseguridad en el entorno.

La infancia se caracteriza por ser una etapa indispensable para el desarrollo personal, emocional y social. Los niños y las niñas mantienen relaciones con sus iguales en el colegio, en las clases extraescolares, en el parque, etcétera.

Sin embargo, aun contando con gran cantidad de contactos sociales pueden sentir soledad, pueden experimentar la sensación de “no encajar en ningún sitio”. A ello hay que sumar que cada vez hay menos tiempo de ocio, y éste se utiliza con el juego individualizado, con consolas, ordenadores y televisión.

Es importante involucrar a aquellas figuras referentes en el entorno del niño o la niña, familia

y escuela, de modo que sean capaces de conocer las posibles causas y consecuencias de este fenómeno con el objetivo de ayudar durante la etapa de la infancia.

Consideramos crear, desarrollar e implementar intervenciones cuyo núcleo sea el funcionamiento del niño o la niña en la escuela. El objetivo es paliar los efectos tan negativos que puede tener la soledad cuando se cronifica, es decir, cuando deja de experimentarse de manera puntual.

Por ello, en los centros educativos trabajamos la inteligencia emocional, haciendo especial hincapié en la importancia de una buena comunicación, el trabajo en equipo, la cooperación, indispensables, no solo para el desarrollo general de los niños y niñas, sino también como base para la creación y el mantenimiento de las relaciones sociales, entendiendo que la esencia para la prevención de la soledad no deseada está en unas relaciones sociales de calidad, y no de cantidad.



AL ENCUENTRO

PUEBLOS ACOGEDORES

El taller **Pueblos Acogedores**, que llevamos a cabo en el año 2023 en el municipio de Cieza, es una propuesta orientada a fomentar la participación social y el encuentro entre vecinas y vecinos a partir de la rehabilitación y creación de espacios acogedores en el pueblo.

Durante los ocho meses en los que se desarrolló, además de hacer nuestro entorno más amable y acogedor, pudimos compartir saberes vinculados al territorio y aprendizajes vitales.

Fruto del trabajo conjunto con estas mujeres hemos podido evidenciar la importancia que tienen los espacios de encuentro y socialización en los pueblos, no sólo para mantenerlos vivos, sino para mejorar la calidad de vida de quienes los ha-

bitamos. En este sentido, cabe destacar también su importancia para la prevención de la soledad no deseada y aislamiento social, en tanto que son una oportunidad para tejer comunidad y revitalizar las relaciones de apoyo mutuo entre vecinos y vecinas.

Además, estas sesiones han sido un lugar privilegiado para poner en valor las historias de vida de las mujeres rurales y conectarlas con los relatos y la memoria colectiva. Por todo ello, no podemos más que agradecerles todos los aprendizajes compartidos durante este tiempo.

Os compartimos unas fotos de cuando plantamos lavandas y geranios y decoramos las antiguas escuelas.

Los espacios de encuentro y socialización en los pueblos, son importantes, no sólo para mantenerlos vivos, sino para mejorar la calidad de vida de quienes los habitamos.



NOS CUIDAMOS

El taller Nos Cuidamos ofrece un punto de encuentro desde el que prevenir la soledad no deseada de manera grupal, a través de la promoción de la salud física, cognitiva y emocional.



¿Cuáles son los beneficios de este taller para las personas participantes?

Por una parte, las actividades grupales fomentan el contacto y la interacción social. Compartir tiempo con otras personas propicia el establecimiento de nuevas amistades, así como también ayuda a mantener y reforzar las relaciones ya existentes.

Por otra parte, los talleres que promueven estilos de vida saludables pueden ayudar a las personas a desarrollar habilidades y conocimientos que les permitan sentirse mejor consigo mismas, aumentando su autoestima y la capacidad de relacionarse con los demás. Además, estas actividades brindan recursos y herramientas que permiten lidiar con el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de la vida diaria.

Nos Cuidamos comenzó a desarrollarse en 2023 en las localidades de Cervatos, Hormiguera y Arroyal de los Carabeos, extendiéndose a Villanueva de las Rozas en 2024.

A lo largo de las sesiones las personas participantes han realizado diferentes dinámicas que han ayudado a la mejora de la salud integral.

Además, en varias ocasiones, hemos tenido la oportunidad de contar con expertos de diferentes ámbitos, que han aportado conocimiento y experiencia aplicable a la vida cotidiana de las personas asistentes.

SABORES Y SABERES

"Hay una pregunta que he escuchado al concluir muchos de los talleres de Sabores y Saberes: ¿Cuándo volvéis? Esto indica, entre otras cosas, que gusta, tiene recorrido y es necesario hablar de recetas con años unas, con muchos años otras, hacer corrillos sobre anécdotas que luego se comparten en voz alta, recordar salidas del colegio con caminata comiendo moras, fresas silvestres o tárragos dibuja una sonrisa en el rostro.

Que una vecina de casi 94 años recuerde y cuente cuando comía guisantes silvestres (arvejas o arbejas) emociona, igual que emociona que una chavala de 13 años se lleve en un túper garbanzos cocidos con cebolla y zanahoria para comerlos en casa y comprobar que responsables municipales se interesen por estos talleres para seguir haciendo más es más frecuente de lo que yo creía en un principio.

Que vecinas, vecinos y yo aprendamos unos de otros mientras elaboro las recetas escogidas entre todas las que se han puesto sobre la mesa en la

jornada de recordar qué se comía, qué se desayunaba, qué era típico en cada casa, en cada fiesta, qué vecino/a hacía tal o cual plato, convierte a Sabores y Saberes en una extensión de su cocina, de su pueblo, de sus tradiciones, de sus conocimientos, de su cultura inmaterial.

Que te hagan llegar al WhatsApp fotos de recetas manuscritas que también se intercambian entre ellos y ellas es un pequeño paso para que no caigan en el olvido, para que no dejen de transmitirse, de elaborarse y de disfrutarse alrededor de una cocina, de una mesa. De verdad, no somos realmente conscientes de todo el conocimiento que atesoran las cocinas de los pueblos. Por mi parte, y estoy seguro que por parte del equipo del Programa Viernes se hará todo lo que esté en nuestra mano para que no pase de perfil.

Ah, y nos vemos en el próximo taller.

Féodor Quijada Alonso





LA ALMAZUELA DE SABERES

A día de hoy, siguen presentes en nuestra sociedad gran cantidad de estereotipos y prejuicios que dificultan la comprensión de determinadas realidades sociales, afectando directamente a la salud física, psicológica y social de las personas y, generando, en ocasiones, sentimientos de soledad no deseada.

Es por ello que desde Programa Viernes consideramos necesario realizar una revisión de determinados temas de carácter sociosanitario, que guardan relación con la SND, a través de charlas informales en las que participan tanto personas profesionales, que sirven como punto de información y asesoramiento a la población; como personas del territorio, que hablan de sus experiencias y conocimientos personales.

Todo ello da lugar a la creación de un espacio informal de encuentro y reflexión común, La Almazuela de Saberes, el cual tiene lugar una vez al mes, en la sala de la chimenea de la Casona de Reinosa.

• **Almazuela:** tejido construido a base de coser trozos más o menos rectangulares de otros tejidos pequeños con el fin de reutilizarlos.

De este modo, utilizando la idea de la almazuela, cada encuentro mensual será un retal, un trocito de saber, que nos permitirá coser finalmente nuestra almazuela de saberes.

En este clima de seguridad se busca, no solo tomar conciencia de las diversas problemáticas sociales, si no también conocernos mejor y crear vínculos de apoyo emocional, desde el respeto, la acogida y la aceptación.

Durante las diferentes sesiones se intenta involucrar y hacer partícipes a las personas asistentes, de modo que se origine una jornada distendida donde se puedan intercambiar puntos de vista, anécdotas, experiencias e inquietudes.

Algunas de las temáticas abordadas durante los primeros meses del año 2024 han sido:

- Prevención y toma de conciencia sobre enfermedades oncológicas y sentimientos asociados de soledad (Colaboración AECC).
- Educar en igualdad, el camino hacia una sociedad más justa (Colabora Asociación de Mujeres Arquía).
- Un escenario de cambio: Historias de mujeres refugiadas de Palestina (Colabora UNRWA).

Aprovechamos estas líneas para agradecer, tanto a las personas colaboradoras como a las personas asistentes, su participación y acogida, y os invitamos a todas y todos a las próximas sesiones de La Almazuela de Saberes.

MUJER RURAL

Con motivo de la conmemoración del Día de la Mujer Rural, organizamos un espacio de encuentro dividido en dos jornadas, en las que diferentes mujeres de la comarca Campoo Los Valles nos hablaron de su experiencia y trayectoria como mujeres rurales, así como de las limitaciones y los obstáculos a los que se han enfrentado y los logros obtenidos en el camino.

El objetivo principal de esta actividad fue, por una parte, visibilizar el papel de la mujer rural y reflejar la aportación económica, social y cultural que han desarrollado y, desarrollan, en las áreas rurales, así como su decisiva contribución a la seguridad alimentaria, y, por otra parte, analizar posibles factores de riesgo y de protección frente a la aparición de sentimientos de soledad no deseada.

Los dos encuentros tuvieron lugar en la Casona de Reinosa los días 23 y 25 de octubre en horario de tarde.

“Ahora está mi hermana aquí conmigo que también se vino desde mi país para ayudarme, pero no es un apoyo económico, es un apoyo emocional, ya no me siento tan sola.”

Desde estas líneas queremos agradecer la colaboración a las mujeres que hicieron posibles ambos encuentros, contando su experiencia personal y/o laboral:

Esther, Itxaso, Patricia, Isabel, Raquel, Basí, Cruz, Benhur Valdés Llama, Melania, Baldovina, Lucía, Andrea, Alicia, María, María de la Fuente, Blanqui, Rosemary y Beatriz.

Con todas ellas abordamos temas como la crianza, los cuidados, el envejecimiento en el medio rural, la migración, el emprendimiento laboral y el trabajo en sectores masculinizados.

Fueron dos tardes llenas de emociones, sabiduría y empoderamiento.

“Antes no me daba la vida para visitar todos los establecimientos a los que tenía que ir a hacer pedidos, ahora que me he jubilado, no me da la vida para todas las actividades que quiero hacer, hacer rosquillas, sacar patatas... hay que buscarse los entretenimientos.”

“En mi casa, he tenido mucha suerte, mis padres siempre nos han inculcado los mismos valores tanto a mis hermanos como a mí, siempre han repartido las labores y tareas equitativamente y de eso trata la corresponsabilidad.”



Un café con...

PATRICIA MARTINEZ

“A veces son los comentarios de los vecinos los que nos podrían hacer sospechar que un paciente está en esa situación.”



La soledad no deseada no tiene edad ni género y puede aparecer a raíz de experiencias vitales diversas: fallecimiento de un ser querido, desempleo, ruptura sentimental, cambio residencial, situación de dependencia, entre otras.

Diferentes investigaciones demuestran que la presencia reiterada de este sentimiento tiene consecuencias negativas para la salud y el bienestar de las personas que lo experimentan.

Numerosos estudios indican que la soledad afecta a la salud física, incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, empeora la nutrición, fomenta el sedentarismo, provoca obesidad y aumenta las visitas al médico y las hospitalizaciones. Igualmente, tiene un efecto perjudicial en la salud mental, ya que, acrecienta el riesgo de depresión y ansiedad, altera el sueño, e incrementa el riesgo de demencias. Por lo tanto, la soledad empeora la salud y aumenta la mortalidad.

Según el Observatorio Estatal de Soledad no Deseada (SoledadES), en España se estima que el 13.4% de

las personas experimenta este sentimiento. Además, supone unos costes económicos de 14.141 millones de euros anuales (datos del 2023).

La toma de conciencia de este problema social y de salud pública ha dado lugar a que las administraciones, y la sociedad en general, se impliquen para solventar sus consecuencias negativas, actuando en diferentes niveles: detección, sensibilización, prevención e intervención.

Desde el Programa Viernes consideramos que la colaboración junto a las personas profesionales del ámbito sanitario de la Comarca es clave para detectar, afrontar y prevenir situaciones de soledad no deseada, por ello, consideramos imprescindible conocer su labor en el territorio, así como su punto de vista sobre el fenómeno de la soledad.

Hemos querido compartir **Un café con Patricia Martínez Fernández**, licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Cantabria, especialista en Medicina de Familia, actualmente médico del consultorio rural de Espinilla, en el municipio de la

Hermandad de Campoo de Suso, y coordinadora médica de la zona básica de Campoo Los Valles y coordinadora médica del Servicio Cántabro de Salud (SCS) Campoo, para conocer cómo es su visión tras una larga trayectoria en el territorio.

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en la Comarca Campoo Los Valles?

Llevo trabajando en la comarca de la Hermandad de Campoo de Suso de seguido desde hace 5 años, con anterioridad he trabajado como sustituta durante algunos años en esta zona, sobre todo en las épocas de vacaciones.

¿Has trabajado anteriormente en otro consultorio/farmacia?, ¿qué diferencias (limitaciones y ventajas) destacarías respecto a tu puesto de trabajo actual?

He trabajado en todos los consultorios de la zona de Campoo los Valles, casi siempre como sustituta, durante periodos cortos, excepto en el consultorio de Polientes (Valderredible) que estuve como in-

terina trabajando durante unos años en el Servicio de Urgencias de Atención Primaria (SUAP).

Actualmente, tengo la ventaja de que para ir a trabajar no me tengo que desplazar muchos kilómetros, además, el conocer bien los pueblos me facilita realizar la atención en el domicilio, ya que en otros sitios en ocasiones por la dispersión geográfica es más complicado. En mi actual zona de trabajo, la Hermandad de Campoo de Suso, los pacientes tienen la suerte de disponer de un transporte sanitario que pertenece al ayuntamiento que los lleva a las consultas médicas.

Estamos todos muy ilusionados por el nuevo consultorio que en breve inauguraremos, está mejor situado que el actual, además va a ser más amplio e intentaremos que esté lo mejor dotado posible.

¿Cómo definirías tu labor como profesional?, ¿se ciñe exclusivamente a tu papel como médica/farmacéutico?

Me considero una profesional que da mucha importancia a la prevención, es decir, insisto mucho a mis pacientes que tomen medidas para prevenir enfermedades, por ejemplo; controlar la dieta, hacer ejercicio, no fumar, etcétera. Además, suelo estar muy pendiente de detectar factores de riesgo para evitar no solamente problemas médicos sino también sociales.

¿Consideras que hay relación entre la despoblación y la disminución de los recursos sociosanitarios?

Uno de los mayores problemas que van a tener las zonas rurales en un corto plazo de tiempo es el cierre de sus consultorios médicos por falta de profesionales sanitarios, si los ayuntamientos no toman medidas al respecto, como por ejemplo un transporte sanitario para desplazar a los pacientes a los centros de salud de referencia, esto será un motivo para la despoblación en estas zonas.

¿Detectas frecuentemente situaciones de soledad no deseada? Según tu percepción, ¿observas dificultades a la hora de que las personas manifiesten dicho sentimiento?

La verdad es que no detecto con mucha frecuencia situaciones de soledad no deseada, los pacientes no suelen manifestarlo, no sé si es por ser una pequeña zona rural donde nos conocemos todos y hay una falta de atrevimiento a reconocer esa situación, pero no es habitual en la consulta que el paciente manifieste sentir esa soledad. Si bien es cierto que a veces son los comentarios de los ve-

cinos los que nos podrían hacer sospechar que un paciente está en esa situación.

En los países desarrollados, una de cada cuatro personas sufre soledad. ¿A qué se debe en los tiempos de hiperconexión en los que vivimos?

En los países desarrollados los múltiples medios de conexión (internet, telefonía móvil.) se han convertido imprescindibles para las relaciones sociales. Esto da lugar, por ejemplo, a que las personas mayores que habitualmente no manejan estos medios se queden aisladas, especialmente en las zonas rurales con población muy mayor se está convirtiendo en un problema.

¿Qué estrategias de afrontamiento crees que emplean las personas para hacer frente a la soledad no deseada?

Yo creo que las personas que están en situaciones de soledad en las zonas rurales tienen una actitud proactiva y buscan participar en las pequeñas actividades del pueblo o formar parte de asociaciones locales que a lo largo del año hacen diversas actividades. Me imagino que también habrá personas en situación de soledad con actitud pasiva, que no deseen relacionarse con la gente, quizá porque se han ido adaptando a su situación.

¿Qué recomendaciones le harías a las personas que sienten soledad no deseada y/o aquellas que quieren prevenir dicho sentimiento?, ¿y a las administraciones y entidades que trabajan este fenómeno?

Mi recomendación para las personas en situación de soledad no deseada es que primero reconozcan que su situación no es aconsejable, que pidan ayuda para salir de esta soledad, por ejemplo, que se lo manifiesten a personas de su entorno cercano o incluso a profesiones que les pueden orientar, como por ejemplo los sanitarios. Es importante tener una actitud proactiva.

La soledad no deseada se está convirtiendo actualmente en un verdadero problema en la sociedad, las administraciones y las entidades que trabajan estos temas deberían acercarse más a la población, hacer campañas de información sobre lo que es la soledad no deseada, estrategias para detectar el mayor número de casos y tomar medidas como la de promover una vida más saludable a través de ejercicio y dietas sanas, así como realizar actividades comunitarias que den lugar a una mayor integración de la sociedad y sobre todo que den lugar a favorecer las relaciones sociales.

“ La soledad no deseada se está convirtiendo actualmente en un verdadero problema en la sociedad, las administraciones y las entidades que trabajan estos temas deberían acercarse más a la población, hacer campañas de información sobre lo que es la soledad no deseada, estrategias para detectar el mayor número de casos así como realizar actividades comunitarias que den lugar a una mayor integración de la sociedad y sobre todo que den lugar a favorecer las relaciones sociales. ”

COLABORACIONES

Unas letras para compartir

Gerardo, participante del **Club de Lectura** de Arenas de Iguña nos comparte algunas reflexiones sobre el fenómeno de la soledad:

Reflexiones, con Curro... sobre la soledad

Dijo Arthur Schopenhauer "El instinto social de los hombres no se basa en el amor a la sociedad, sino en el miedo a la soledad".

SOLEDAD NO DESEADA

En muchos casos, no estar conectado, o no pertenecer a una comunidad determinada, puede ser una soledad no deseada, aunque esté rodeado de gente; igualmente, si se está en un grupo social, pero no se comparten sus valores o intereses.

También la timidez, puede dar lugar a esa soledad no deseada.

SOLEDAD VOLUNTARIA

La persona solitaria, ni es ermitaño, ni antisocial, quiere disfrutar de su espacio, de su "yo interno".

Este tipo de soledad, nos regala momentos de calma y relajación, además de un amplio abanico de posibilidades, con lo que ser feliz, lectura, animal de compañía, la radio, sus hobbies...

SOLEDAD A TIEMPO PARCIAL

¿Quién no ha dicho en alguna ocasión, "Necesito estar solo"? Este tipo de soledad, ocasional, deseada, tiene multitud de beneficios, y quizás, poquísimos inconvenientes.

- Regula nuestra energía.
- Evita apegos emocionales, pero quizás no hemos de abusar demasiado de ella.

Ante todas estas situaciones, quizás sea el momento de reflexionar sobre ellas. Como afrontar, por ejemplo, la no deseada. Quizás un libro, sea una buena compañía, no olvidemos, que los libros también hablan, nos hacen compañía incluso nos enseñan, con ellos, aunque estemos solos, nos sentimos acompañados. Intentemos participar en algún club de lecturas, donde siempre encontraremos alguna persona en las mismas circunstancias. Intentemos acercamientos, olvidemos, la timidez.

Intentemos acercarnos, a inmigrantes, su acercamiento puede ser beneficioso para ambos, compartiendo historias, vivencias. Para combatir esa soledad no deseada.

- No nos encerremos.
- No nos victimemos.
- Conozcámonos a nosotros mismos.

“ Quien no sabe poblar su soledad, tampoco sabe estar solo, entre una multitud atareada. ”

Charles Baudelaire

Soledad

Algunas veces pienso que la soledad acabara conmigo, pero después miro al cielo y recuerdo que no estoy solo, tengo un ángel, que me cuida desde arriba, aunque todavía no logro entender su partida.

Recordemos siempre, que, con un libro, nunca estaremos solos, busquemos un ambiente acogedor, y cómodo.

En otra ocasión, si me lo permitís, reflexionaremos sobre la despoblación, que también tiene mucho que ver con la soledad; la soledad de la juventud, y el aislamiento social.

Y ahora, lector amigo, permite que transcriba un poema del libro que os recomiendo leer Ella con encanto de sirena, de Jairo González:

Hasta la próxima... sigamos reflexionando.

viernes

Programa para la
prevención de
la soledad no deseada
y el aislamiento social
en Campoo Los Valles

¿Te animas a colaborar en el próximo número?
Envía tu propuesta a
viernes@programaviernes.com

ENCUENTRO DE SABERES, OFICIOS Y TRADICIONES

Una oportunidad para tejer redes entre distintas personas y colectivos de la comarca

Como clausura del año 2023, el pasado mes de diciembre organizamos en el Impluvium de Reinosa el Encuentro de Saberes, Oficios y Tradiciones. Este acto no solo fue un gesto de agradecimiento hacia quienes nos acompañaron en las acciones realizadas durante ese año, sino también una oportunidad para poner en valor la riqueza de conocimientos y saberes del territorio.

El propósito principal fue el de acercar las costumbres y tradiciones de la zona, así como la sabiduría de cada uno de los artesanos y artesanas que participaron en el encuentro, a las personas que hasta allí se acercaron. El encuentro reunió a más de

120 personas, quienes se sumaron a esta jornada de aprendizaje, intercambio y convivencia.

Además de disfrutar de productos artesanales y admirar el trabajo de los y las artesanos y artesanas, compartimos momentos de afecto y conexión humana en torno a una comida de picoteo.

Tras recuperar fuerzas comenzaron los talleres para aprender remedios para el frío y descubrir cómo fabricar jabones naturales, de la mano de La Yesca Silvestre y de Vanessa Cabuérniga. Susana Ceballos dirigió una visita guiada para conocer la historia y el legado cultural de Reinosa.



Como cierre de la jornada tuvo lugar un concierto de folclore cántabro y canción montañesa desde una perspectiva contemporánea ofrecido por el grupo Casapalma.

Fue una oportunidad para conectar a través de la cultura y el arte, creando así momentos y experiencias que perdurarán en la memoria colectiva.

Nos complace compartir las impresiones y experiencias de algunos/as profesionales que nos acompañaron durante la jornada.

El feedback recibido refleja las emociones y aprendizajes que se vivieron durante el encuentro.

Muchas gracias por hacerlo posible.

Finí y Javier

Producción de Miel y Polen Sierra del Dobra

"El beneficio personal que tiene la artesanía es el estar en contacto constante con la naturaleza y con un animal increíble, produciendo un producto que no lleva ningún tipo de proceso para su consumo. La experiencia nuestra en el evento fue positiva, pues hicimos contacto con otros artesanos que nos han facilitado el acceso a algún mercadillo. Además de poder mostrar y dar a conocer en esa zona de Cantabria, una parte de nuestros productos".



Sonia

Asociación gastronómica y cultural de la olla ferroviaria

"Creo que la artesanía tiene muchos beneficios personales, que ayuda emocional, psicológica y físicamente a las personas que los realizan individualmente, si además se realizan en cursos o asociaciones hay que añadirles el valor de las relaciones sociales con el grupo. Nos sirvió para darnos a conocer y conocer a otras personas y oficios".

Isabel

Promoción de fibras naturales

"Fabrico paneles a partir de fibra natural; como es sabido, estas fibras forman un entramado vital que compone gran parte de los bienes renovables. El evento irradiaba el trabajo conjunto previo de la organización y pude apreciar el calor humano o la sensibilidad de estar atendida en todo momento. Destacar valores como producto original: cultura, colectividad, circularidad, superación, acupuntura local, arte y oficio; cuerpo, emoción, sabor, olor, sonido y tacto."





Ángel

Rabelista campurriano

"Me ha aportado cercanía, amistad, conexión con personas que realizan grandes trabajos en un ambiente genial. La artesanía tiene un gran valor, al conjugar los saberes tradicionales y las personas que mantienen viva toda una serie de conocimientos de oficios, música, tradiciones, etcétera. Los saberes artesanos, hacen marca, unen e identifican. Sientan las bases de un territorio y las personas que lo habitan".



Sara

Artesana del cuero

"Soy de Campoo de Suso donde los inviernos son largos y el tiempo te obliga a meterte en casa muy pronto y donde yo me relajo y disfruto de trabajar el cuero. El evento de oficios me pareció muy enriquecedor y muy bien organizado, disfruté mucho viendo el trabajo de los compañeros, con los cuales tengo contacto y trabajamos para ayudarnos".

Roberto

Artesano de la madera y constructor de instrumentos musicales tradicionales

"La experiencia fue positiva ya que enseñas lo que realizas a gente que no lo conocía, la artesanía tiene el valor de que, con tiempo, esfuerzo, creatividad y habilidad manual las materias primas se traducen en una pieza artesanal única. A nivel social creo que este tipo de encuentros son necesarios para que la gente salga de sus casas, se junte, se conozca y conozca la artesanía que se realiza en la comarca".



Nelly Vavull

Tejedora de tapices y cintas con métodos tradicionales usados desde la antigüedad.

"La artesanía es un arte que hay que cuidar; representa la habilidad de la gente de fabricar objetos sin necesidad de tener que comprarlos y desarrolla la mente y la capacidad de resolver problemas".



Merche

Encajera de bolillos

"Desde hace veinticinco años en Reinosa y Campoo, hacemos encaje de bolillos, actividad que nos envuelve y apasiona, todo lo que realizamos con nuestras manos, desde el momento que lo empiezas hasta que lo terminas te llena de satisfacción, en particular los bolillos cuando lo estás haciendo para nosotras es un quita penas, y a nivel social nuestras labores gustan mucho".



Fernando

Artesano de la madera

"Hago una artesanía sostenible, como hacían nuestros abuel@s, utilizando la madera que nuestros bosques nos ofrecen, respetando siempre los entornos naturales. Y valoro mucho la artesanía tradicional, que está en decadencia y necesita gente que a través de las redes quiera continuar con esas tradiciones. Mi experiencia en este encuentro fue muy buena, conociendo a otros artesan@s e intercambiamos puntos de vistas diferentes de ver y hacer artesanía. En resumidas cuentas, aprendiendo de los demás y dando a conocer mis trabajos a personas que viven en los pueblos o residencias de la zona y ver qué les gusta lo que haces. Sólo añadiría el haber tenido un poco tiempo, para poder enseñar como trabajo las artesanías, pero entiendo, que, en poco tiempo, no da para mucho."

Poli

Talla en madera

"Todo lo de antaño tiene un valor añadido muy importante, lo que nos han transmitido nuestros antepasados hay que conservarlo y es una pena porque se está perdiendo. La artesanía es como los deportes, en cuanto te abres un poco te sirve para conocer gente y aprender cosas nuevas".

"Charlé mucho con otros artesanos, la verdad es que eran unos artistas, hacían las cosas muy bien".



Fotografías cedidas por Adrián Alonso

Agradecemos enormemente a todos los participantes por compartir sus impresiones y por ser parte fundamental de esta experiencia. Esperamos seguir compartiendo saberes y celebrando nuestras tradiciones.

PASATIEMPOS

Encuentra ocho factores de protección frente a la Soledad No Deseada

- AMISTAD
- ARRAIGO
- ASOCIACIÓN
- COMUNIDAD
- ENCUENTRO
- FAMILIA
- PARTICIPAR
- VECINDAD

A	N	G	C	O	M	U	N	I	D	A	D	U	C
O	R	S	G	L	A	S	C	G	A	N	B	O	T
R	V	R	U	E	R	W	T	F	L	O	R	E	R
T	E	T	O	E	C	Ñ	A	I	L	I	M	A	F
N	C	Y	T	R	A	M	O	E	N	C	L	I	U
E	I	U	E	A	I	P	R	U	R	A	R	P	Y
U	N	J	P	S	L	A	R	N	A	I	H	S	O
C	D	D	T	E	D	E	L	B	G	C	N	I	N
N	A	A	N	A	R	R	A	I	G	O	T	S	E
E	D	B	N	E	C	P	O	R	T	S	A	F	A
T	U	R	A	P	I	C	I	T	R	A	P	E	R

Descubre el nombre de ocho municipios que te sonarán familiares



Descifra estos seis refranes a partir de los emoticonos



Refranes: Más vale pájaro en mano que ciento volando / Aunque la mona se vista de seda, mona se queda
 Municipios: Mollido / Pesquera / Reinosas / Las Rozas / Valdeprado / Valdeolea / Valderredible / Santurde

SI QUIERES COLABORAR ¡CONTACTA CON NOSOTRAS!



Programa para la prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social en Campoo Los Valles



722 142 973

viernes@programaviernes.com

www.programaviernes.com



PROMUEVE



ORGANIZA



FINANCIA





viernes

Programa para la
**prevención de
la soledad no deseada
y el aislamiento social**
en Campoo Los Valles

PROMUEVE



Asociación Desarrollo Territorial
CAMPOO LOS VALLES

ORGANIZA



FINANCIA



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Reintegración y Resiliencia
22.26