GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LINKEADORES SOCIALES EN SOLEDAD NO DESEADA

JUAN CARLOS MANSILLA Y COLAB.



eduvim

GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LINKEADORES SOCIALES EN SOLEDAD NO DESEADA

JUAN CARLOS MANSILLA

COLABORADORES

Ana Lid Carvajal / Gabriela M. Paulí / Sandra Rozas / Lic. Alejandra Dalmasso / Diego Ruiz / Marcela Marramá / Cristina Nallino / Lic. Gabriela Fiora / Emilse Figueroa / Lucía Castellanos Benítez / Humberto Jure / Melisa Díaz Acuña / Soledad Esteve De Lorenzi

Guía de intervención para linkeadores sociales en soledad no deseada : pasos hacia la reconexión social / Juan Carlos Mansilla ... [et al.] ; Compilación de Juan Carlos Mansilla. - 1a ed. - Villa María : Eduvim ; Córdoba : Editorial Municipal de Córdoba, 2026.
Libro digital, PDF/A

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-699-987-8

1. Sociedades. 2. Intervención Social. 3. Administración Territorial. I. Mansilla, Juan Carlos II. Mansilla, Juan Carlos, comp.
CDD A860

DOI: 10.52550/8ckcpx14

Edición Carlos Gazzera
Corrección Guadalupe Garione
Maquetación Gabriela Callado
Diseño de Portada Gabriela Callado
Acceso Abierto Eduvim Lucas Aimar

Obra bajo Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional
CC BY-NC-ND

Esta licencia permite a Ud. sólo descargar la obra y compartirlas con otros usuarios siempre y cuando se indique el crédito de autor y editorial. No puede ser cambiada de forma alguna ni utilizarse con fines comerciales.
La responsabilidad por las opiniones expresadas en los libros, artículos, estudios y otras colaboraciones publicadas por EDUVIM incumbe exclusivamente a los autores firmantes y su publicación no necesariamente refleja los puntos de vista ni del Director Editorial, ni del Consejo Editor u otra autoridad de la UNVM.

Este libro coeditado y publicado en Acceso Abierto por la Editorial Universitaria Villa María (**Eduvim**) y la Editorial Municipal de Córdoba (**EMC**) fue posible también por los aportes realizados por los Institutos Académicos Pedagógicos de Ciencias Sociales y de Ciencias Humanas de la UNVM.

AUTORIDADES MUNICIPALES

Intendente:

Dr. Daniel Passerini

Secretarios:

Ariel Aleksandroff - Sec. Salud

Héctor Oscar Campana - Sec. Fortalecimiento Vecinal y Deportes

Observatorio de la Soledad No Deseada de IPLAMU:

Director: Mgter. Juan Carlos Mansilla.

Editorial Municipal de Córdoba: Daniela Machado

AUTORIDADES UNVM

Rector: Luis Negretti

Vicerrectora: Elizabeth Theiler

Decana Instituto de Ciencias Humanas: Daniela Dubois

Decano Instituto de Ciencias Sociales: Gabriel Suárez Fossaceca

Eduvim: Carlos Gazzera

ÍNDICE GENERAL

PRESENTACIÓN 9
INTRODUCCIÓN 11

MÓDULO 1. COMPRENDER LA SOLEDAD NO DESEADA Y LA RECONEXIÓN SOCIAL 13
1.1. Estar solo, vivir solo, sentirse solo: diferencias necesarias 14
1.2. Aislamiento social y desconexión vincular 16
1.3. Las redes no son solo cantidad: tipos de apoyo 17
1.4. Señales visibles e invisibles 18
1.5. Por qué la soledad no deseada es un problema público 19
1.6. Reconectar no es “mandar a una actividad” 20

MÓDULO 2. QUÉ SABEMOS HOY EN CÓRDOBA: DATOS PARA MIRAR MEJOR 25
2.1. La evidencia local sobre soledad no deseada 26
2.2. Factores que aumentan la vulnerabilidad relacional 27
2.3. Factores que protegen frente a la soledad no deseada 30

MÓDULO 3. EL ROL DEL LINKEADOR SOCIAL: PUENTE, LÍMITE Y RESPONSABILIDAD 33
3.1. ¿Qué es un Linkeador Social? 33
3.2. ¿Qué hace y qué no hace un Linkeador? 34
3.3. Ética básica de la intervención breve 35
3.4. Los recursos del territorio 37

MÓDULO 4. DETECCIÓN Y PRIMERA CONVERSACIÓN 41
4.1. Señales de posible soledad no deseada o aislamiento 41
4.2. Cómo iniciar una conversación útil 43
4.3. Intereses, barreras, apoyos y temores 45

MÓDULO 5. PERSONAS, TRAYECTORIAS Y BARRERAS: NO TODAS LAS SOLEDADES SON IGUALES 51
5.1. Personas mayores: cambios vitales, pérdidas y participación posible 52
5.2. Juventudes y desconexión social 53
5.3. Cuidadoras y sobrecarga: el aislamiento de quienes cuidan 55
5.4. Población LGBTIQ+: soledades atravesadas por el estigma y la discriminación 57
5.5. Barreras acumuladas en trayectorias diversas 58
5.6. Actividades terapéuticas no medicamentosas 60
5.7. Eventos extremos y vulnerabilidad social 61

MÓDULO 6. ACOMPAÑAMIENTO BREVE, SEGUIMIENTO Y DERIVACIÓN RESPONSABLE 65
6.1. Informar, orientar, acompañar o derivar: decisiones distintas 65
6.2. Categorías de Reconexión Social 67
6.3. Seguimiento básico y reformulación 70
6.4. Autocuidado del Linkeador Social 71
6.5. Guía de derivación paso a paso 73

MÓDULO 7. TALLER PRÁCTICO DE INTEGRACIÓN: MINI-ITINERARIOS DE RECONEXIÓN SOCIAL 75
7.1. Del caso a la estrategia 75
7.2. Qué es un mini-itinerario de reconexión social 76
7.3. Casos prácticos situados en la ciudad de Córdoba 79
7.4. Herramienta práctica: checklist de seguimiento para el Linkeador 82
7.5. Herramienta práctica: evaluación del mini-itinerario 82

ANEXOS 85
Anexo 1. Ficha breve de acompañamiento 85
Anexo 2. Autocuidado para el linkeador 87
Anexo 3. Recomendaciones para médicos 88
Anexo 4. El entorno físico como factor de reconexión social 90
Anexo 5. Actuación ante situaciones de riesgo 91

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS 93
1. Documentos Institucionales y Políticas Públicas 93
2. Estudios y Artículos Científicos 94
3. Libros y Manuales de Formación 94
4. Organizaciones y Recursos en línea 95

PRESENTACIÓN

Vivimos una época de cambios profundos. Cambiaron las familias, las formas de trabajar, los modos de habitar la ciudad y también la manera en que nos encontramos y nos relacionamos. La tecnología nos permite estar comunicados permanentemente, pero no siempre logra que nos sintamos acompañados. En este escenario, el liderazgo político tiene la obligación de estar atento a los nuevos problemas sociales, especialmente a aquellos que crecen en silencio y que todavía no son fácilmente reconocidos.

La soledad no deseada es uno de esos problemas. Puede atravesar a una persona mayor que dejó de salir, a un joven que se siente solo a pesar de estar conectado todo el día, a alguien que perdió vínculos importantes o a un vecino que, poco a poco, dejó de sentirse parte de su comunidad. La pandemia profundizó muchos de estos procesos, pero no los explica por sí sola. Estamos frente a transformaciones sociales más amplias, que desafían nuestra capacidad de cuidar, acompañar y construir pertenencia. Cuando un problema como este afecta la salud, la autonomía, la participación y la calidad de vida de tantas personas, también se convierte en un problema político. Y frente a un problema político, el Estado tiene la responsabilidad de conocer, prevenir y actuar.

Para mejorar una realidad, primero debemos medirla y comprenderla. Por eso impulsamos en Córdoba la investigación sobre la soledad no deseada, pero medir tiene sentido cuando nos ayuda a transformar la realidad para bien de la comunidad. Si la estadística oculta a las personas, pierde su valor. Si nos permite ver lo que antes permanecía invisible y convertir ese conocimiento en políticas públicas, se transforma en una herramienta de cuidado y humanización.

Esta *Guía de intervención para Linkeadores Sociales* que hoy presentamos desde el IPLAMU, busca formar personas capaces de mirar con atención, escuchar con respeto, reconocer situaciones de aislamiento y construir puentes entre los vecinos, las instituciones y las oportunidades de participación que existen en nuestra ciudad.

Como médico, creo profundamente en la prevención. No podemos esperar a que el aislamiento se convierta en enfermedad ni física ni mental, o en una ruptura profunda de los vínculos. Tenemos que actuar antes. Para eso necesitamos una comunidad atenta: centros vecinales, clubes, universidades, organizaciones sociales, equipos municipales, espacios religiosos y culturales, y también los comercios de cercanía. El almacenero que nota una ausencia, la farmacéutica que percibe un cambio o el vecino que pregunta sinceramente “¿Cómo estás?” pueden convertirse en verdaderos radares comunitarios.

Frente a discursos que promueven el individualismo y la idea de que cada persona debe salvarse por sus propios medios, nosotros elegimos otro camino. Nuestra gestión se sostiene en tres principios: integrar, conectar y humanizar. Integrar es no dejar a nadie afuera. Conectar

es acercar personas, instituciones y oportunidades. Humanizar es recordar que ningún vecino puede ser reducido a un número, un expediente o un trámite.

Frente a la soledad no deseada, la respuesta debe ser necesariamente colectiva.

Dr. Daniel Passerini
Intendente
Municipalidad de Córdoba

INTRODUCCIÓN

A una persona, en su madurez, le conviene haber aprendido por lo menos dos cosas: el valor de los vínculos y el valor de la soledad. Sin embargo, el orden aquí es importante porque lo primero que aparece en la vida humana para darnos orden, estructura y sentido es el vínculo con nuestros padres o figuras de cuidado. Por eso nos resulta inimaginable la posibilidad de que un bebé sobreviva en soledad: su necesidad de los otros es una cuestión de supervivencia. Donald Winnicott, un famoso pediatra y psicoanalista británico del siglo pasado, decía que no existía tal cosa como un "bebé", porque siempre hay alguien que lo cuida.

Lo que Winnicott quería dar a entender era que, en la etapa inicial de la vida, el ser humano debe ser pensado obligatoriamente en vínculo con otros. La función vital de sostén que cumplía el cordón umbilical durante la vida intrauterina del bebé debía ser continuada, en el mundo exterior, por el vínculo de cuidado de otra persona hacia él. De alguna manera, la historia de cada persona repite algo de lo que sucedió en la historia de nuestra especie. Los primeros seres humanos no podían vivir sin el apoyo de su tribu porque para salir a buscar alimento y enfrentar un mundo externo hostil necesitaban la protección de sus pares. Entre ellos se cuidaban y protegían. Por eso, con los años, la cultura humana convirtió en uno de sus peores castigos el destierro, el ostracismo y la expulsión de la comunidad. De alguna manera el sentir que dejamos de pertenecer a nuestro lugar propio lleva consigo un dolor. León Gieco lo dejó muy claro: "Desahuciado está el que tiene que marchar / a vivir una cultura diferente".

Las familias, las religiones, las comunidades políticas y todo tipo de organización social se reservaron el castigo de la expulsión, la desheredación, el repudio y montones de variantes para hacer lo mismo: causar dolor psíquico y abandono físico a quienes rompían las reglas de esas estructuras sociales. La soledad adquirió así el estatus de pena o sanción social.

Con el paso del tiempo, distintas tradiciones religiosas y filosóficas fueron construyendo la idea de la importancia del autoconocimiento. Valoraron la introspección y abrieron el camino a la construcción de un tipo de soledad elegida, que permitía profundizar en el crecimiento personal y en la maduración de un yo en diálogo con una experiencia intangible de trascendencia.

Aunque existía en el afuera una comunidad de sostén, ahora se elegía un tipo de soledad o retiro para el cultivo de una espiritualidad personal. El historiador contemporáneo Yuval Noah Harari sostiene que el Homo sapiens pudo construir sistemas compartidos de visión del mundo, vehiculizados mediante relatos, mitos y creencias que otorgaron nuevos significados a la experiencia humana. Dentro de algunas de esas construcciones culturales, la soledad pudo ser entendida como un espacio de encuentro con uno mismo.

Con la modernidad, sin embargo, apareció un tercer movimiento en esta danza entre la soledad y los vínculos. La soledad dejó de ser entendida únicamente como una sanción impuesta

mediante la expulsión de la comunidad y comenzó a adquirir el carácter de un valor social asociado con la autonomía, la autosuficiencia y el individualismo.

Aprender a estar solo empezó a considerarse una demostración de madurez, independencia y fortaleza personal. Gradualmente, la necesidad de los demás llegó hasta interpretarse como una debilidad, olvidando que la autonomía humana nunca es absoluta, sino que se desarrolla y se sostiene dentro de una trama de vínculos.

En nuestra sociedad, este ideal de autosuficiencia parece haber alcanzado uno de sus límites. No porque la soledad elegida haya perdido su valor, sino porque se ha confundido el legítimo desarrollo de la autonomía con la errónea idea de que no necesitamos a nadie. Al mismo tiempo, ciertas transformaciones sociales, familiares, laborales, urbanas y tecnológicas han debilitado o fragmentado algunas formas tradicionales de vinculación.

Si bien la soledad elegida continúa siendo un recurso valioso para la reflexión, la creatividad, el descanso y el crecimiento personal, creemos que su carácter positivo depende, en buena medida, de que sea voluntaria, reversible y compatible con la existencia de una comunidad de sostén. Se entra en ella por decisión propia y se puede salir de ella para reencontrarse con los demás.

La soledad no deseada es diferente y es la que más nos interesa en este curso que se inicia. No constituye ni una elección consciente ni un retiro con propósito de nuestra comunidad, sino una experiencia dolorosa que puede aparecer por pérdidas, abandonos, migraciones, enfermedades, conflictos, discriminación, cambios vitales, por el debilitamiento de las redes comunitarias o porque las instituciones que deberían acompañarnos han dejado de vernos.

Para la persona que la sufre, esta experiencia negativa suele quedar acompañada por discursos culpabilizantes: “Debería poder arreglármelas solo”, “Ya pasó mi tiempo” o “No quiero molestar a nadie”. Fuertes creencias que pueden producir una sensación de invalidez en quien las experimenta, dolor emocional, un aislamiento cada vez más profundo que cierra progresivamente las posibilidades de sostener los vínculos.

Aquí es donde aparece la necesidad de los Linkeadores Sociales: personas que, sin reemplazar a equipos técnicos especializados, pueden ofrecer una mediación cálida y situada. No son sustitutos de los vínculos ni simples derivadores a actividades, sino personas capaces de reconocer el aislamiento y la soledad no deseada, y ayudar a que las personas recuperen sus capacidades relacionales facilitando la reconstrucción de una trama comunitaria de pertenencia.

De hecho, muchas personas e instituciones ya funcionan naturalmente como “linkeadores”. Lo hacen cuando se preocupan por alguien a quien ven atravesando una soledad que no le suma, cuando integran en la conversación a quienes se muestran aislados o cuando deciden acompañar a esa señora mayor del barrio a una reunión a la que le gusta ir, pero a la que no puede llegar por sus propios medios.

En este curso iremos por ese camino: propondremos una reflexión más profunda sobre la soledad, conoceremos qué dice la evidencia científica y qué está ocurriendo en nuestra ciudad de Córdoba. También presentaremos un método claro para acompañar los procesos de reconexión social, evaluar su efectividad y, sobre todo, construir comunidad.

Mgter. Juan Carlos Mansilla
Director del Observatorio de la Soledad No Deseada
IPLAMU
Municipalidad de Córdoba

MÓDULO 1
COMPRENDER LA SOLEDAD NO DESEADA Y LA RECONEXIÓN SOCIAL

Este primer capítulo tiene un propósito sencillo: aprender a mirar mejor. Antes de intervenir, orientar, acompañar o derivar, quien se forma como Linkeador Social necesita comprender de qué hablamos cuando abordamos la soledad no deseada y por qué la reconexión social es más compleja que simplemente "mandar gente a actividades".

Antes de entrar en las definiciones, conviene detenerse en una pregunta más amplia: ¿Por qué la soledad no deseada se convirtió hoy en un tema de política pública?

Durante mucho tiempo, la soledad fue tratada como un asunto privado. Si una persona se sentía sola, se pensaba que era un problema de carácter, edad, familia, timidez, mala suerte o voluntad. Esa mirada todavía aparece en frases cotidianas: "Tiene que salir más", "No quiere juntarse", "Se aísla porque quiere" o "Si está solo es porque algo habrá hecho".

Hoy sabemos que esa explicación queda corta. La soledad no deseada se vive en una persona, pero no se explica solo por esa persona. También se relaciona con la forma en que vivimos, trabajamos, nos movemos por la ciudad, usamos la tecnología, envejecemos, cuidamos, participamos y nos vinculamos. Tiene que ver con la fragilidad de muchos lazos familiares y comunitarios, con la pobreza y con barrios que, a veces, ofrecen pocos lugares de encuentro. También se relaciona con instituciones que atienden trámites, pero no siempre alcanzan a registrar sufrimientos silenciosos.

En los últimos quince años, esta preocupación ingresó con fuerza en la agenda internacional. El Reino Unido fue pionero en 2018 con su estrategia "A Connected Society"; Japón creó una oficina específica y realizó encuestas nacionales entre 2021 y 2022; la Unión Europea impulsó la *EU Loneliness Survey* en 2022; y, en 2023, el Cirujano General de los Estados Unidos publicó una advertencia nacional sobre la "epidemia de soledad y aislamiento". España inició su Observatorio sobre la Soledad No Deseada. Ese mismo año, la Organización Mundial de la Salud lanzó la Comisión sobre Conexión Social y señaló que la soledad es un problema prioritario de salud pública en todas las edades. En este contexto, Córdoba ocupa un lugar pionero en la Argentina. En 2024, por decisión del intendente Dr. Daniel Passerini, la Municipalidad incorporó la soledad no deseada a la agenda pública mediante la creación del Observatorio Municipal de la Soledad No Deseada.

El Observatorio busca recopilar datos cuantitativos y cualitativos, analizar factores de riesgo y protección, evaluar programas existentes y fortalecer redes de contención y participación comunitaria. Esta tarea comenzó a producir evidencia local para orientar decisiones. El

Observatorio Municipal de la Soledad No Deseada articula acciones (desde el Instituto de Planificación Municipal, IPLAMU) con distintas áreas municipales, universidades y organismos como el PNUD.

La iniciativa no quedó limitada a un observatorio técnico. Córdoba organizó también el I Congreso Argentino sobre Soledad No Deseada, los días 18 y 19 de mayo de 2026, en el que participaron universidades, organizaciones de la sociedad civil, equipos municipales, especialistas nacionales e internacionales y referentes comunitarios. Allí se presentó el primer estudio local sobre el impacto de la soledad no deseada en personas mayores de la ciudad.

Para quienes se forman como Linkeadores Sociales, este dato no es menor: estos antecedentes muestran que no se incorporan a una tarea aislada, sino a una política pública municipal que Córdoba viene construyendo para mirar, comprender y acompañar mejor este problema.

La soledad no deseada dejó de ser vista solo como un dolor íntimo y empezó a reconocerse como un problema social, con consecuencias sobre la salud, la participación, la convivencia y la vida democrática. No se trata de dramatizar, sino de aceptar que una sociedad también se debilita cuando sus vínculos se rompen o se vuelven frágiles. En ese marco, la figura del Linkeador Social aparece como una respuesta comunitaria de la política pública local frente a las situaciones en que las personas, por distintas razones, quedan desconectadas de vínculos, espacios, actividades, redes de apoyo o lugares donde su presencia tenga sentido.

No es tarea del Linkeador brindar una respuesta clínica ni reemplazar a los equipos técnicos. Tampoco constituye una nueva ventanilla o un procedimiento burocrático. Se trata de una apuesta territorial y humana: formar personas capaces de mirar con atención, escuchar con respeto, orientar hacia recursos posibles, acompañar los primeros pasos y derivar cuando sea necesario.

La soledad no deseada se relaciona con la historia de cada persona, sus vínculos y sus pérdidas, pero también con su barrio, sus oportunidades, sus instituciones, su acceso a espacios de encuentro y la manera en que la ciudad aloja —o deja afuera— a quienes la habitan. El foco está puesto en el bienestar de la persona concreta: el vecino o la vecina que necesita volver a encontrar un lugar de vínculo, reconocimiento y participación.

En la apertura del Primer Congreso Argentino sobre Soledad No Deseada, el intendente Dr. Daniel Passerini, planteó una orientación que sirve como marco para este cuadernillo: frente a procesos que aíslan, el municipio debe conectar y, frente a la insensibilidad, debe humanizar las políticas públicas. Este enfoque dialoga con el sentido político que impulsa la Municipalidad de Córdoba desde sus tres ejes conceptuales fundantes: integrar, conectar y humanizar. Estos principios no son una consigna decorativa. En este curso significan algo concreto: que nadie quede reducido a su problema, que las instituciones construyan puentes reales con el territorio y que cada ciudadano sea tratado como una persona con historia, deseos, recursos, miedos y derechos, no como un expediente, un turno o una derivación.

1.1. Estar solo, vivir solo, sentirse solo: diferencias necesarias

Para trabajar frente a la soledad no deseada hay que empezar por una distinción sencilla, pero decisiva: no es lo mismo estar solo, vivir solo, sentirse solo o estar socialmente aislado. Si el Linkeador Social confunde estas situaciones, puede intervenir de manera inadecuada: preocuparse donde no hace falta, minimizar donde sí hay sufrimiento o proponer una actividad que no tenga sentido para la persona.

Estar solo significa encontrarse sin compañía en un momento determinado. Puede ser una experiencia buscada, elegida y saludable. Hay personas que necesitan momentos de soledad para descansar, rezar, escuchar música, leer, caminar, ordenar sus pensamientos o, simplemente, recuperar el silencio.

> *"La verdadera soledad no es estar sola, es que nadie espere que aparezcas*". (Gabriela Cerruti, comunicadora social)

Esa soledad elegida no es un problema. Muchas veces es una forma de cuidado personal. Algunos textos la llaman "solitud": una soledad vivida como pausa, refugio o espacio propio. Lo que nos ocupa en este curso es otra cosa: la soledad que duele porque no fue elegida, porque se volvió demasiado pesada o porque dejó a la persona sin vínculos significativos que la hagan sentir importante, valiosa y reconocida.

> *"La solitud elegida es una conquista de la autonomía individual; la soledad no deseada representa una privación involuntaria que demanda respuestas estructurales".* (Dra. Nilda Perovic, UNC)

Vivir solo es una condición habitacional. Indica que una persona ocupa una vivienda sin convivir con otras. Sin embargo, vivir solo no significa necesariamente sentirse solo: describe una condición física o habitacional, no una experiencia emocional. Una persona puede vivir sola y tener una red activa de familiares, amistades, vecinos, compañeros de actividades, referentes comunitarios o espacios de pertenencia. También puede vivir acompañada y, aun así, sentirse profundamente sola. Puede haber gente en la casa y faltar conversación, escucha o reconocimiento.

Sentirse solo remite a una experiencia subjetiva e interna que, incluso, puede mantenerse en secreto. La soledad no deseada aparece cuando una persona percibe que sus vínculos son insuficientes, frágiles o poco significativos en relación con lo que necesita o desea. A veces falta cantidad de contactos. Sin embargo, muchas veces falta algo más importante: confianza, reciprocidad, intimidad, reconocimiento o pertenencia. La persona no necesita solamente "ver gente"; necesita sentir que su presencia importa a los demás.

La Organización Mundial de la Salud define la soledad como la experiencia subjetiva de una discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las reales: una emoción desagradable vinculada a la falta percibida de conexión social. En cambio, el aislamiento social se refiere a una situación más objetiva: tener pocos roles, pocas relaciones o pocas interacciones sociales. Aquí el tema muestra su complejidad, porque una persona puede vivir con un nivel importante de aislamiento social —es decir, con pocos vínculos y roles— y, subjetivamente, sentirse acompañada. Sin embargo, en general, las personas que viven aisladas tienen mayor probabilidad de experimentar sentimientos de soledad. Por eso, la OMS aborda ambos fenómenos dentro del campo más amplio de la conexión social.

Esta diferencia tiene consecuencias directas para la tarea del Linkeador Social. La pregunta no puede ser solamente "¿Vive solo?". Las preguntas de fondo son otras: ¿Con quién cuenta esa persona? ¿De qué espacios se siente parte? ¿Quién nota si falta? ¿A quién puede llamar sin sentir que molesta? ¿Dónde siente que todavía tiene algo para aportar?

Un ejemplo ayuda a comprenderlo. Marta tiene 78 años, vive sola en barrio General Paz, participa en un taller de folclore en un centro vecinal, conversa con dos vecinas y los domingos almuerza con una sobrina. Marta vive sola, pero no necesariamente padece soledad no deseada.

Ernesto vive con su hijo, su nuera y dos nietos. Hay movimiento en la casa durante todo el día, pero nadie conversa realmente con él. Come acompañado, pero decide poco sobre su propia vida y, en general, se siente "invadido" por su entorno. Escucha conversaciones, pero no participa. Ernesto no está físicamente solo, pero puede sentirse muy solo.

La diferencia entre Marta y Ernesto no está en la cantidad de personas que tienen alrededor, sino en la calidad de sus vínculos y en su sentido de pertenencia. Por eso, el Linkeador Social no debe mirar solo la escena visible. Necesita escuchar cómo vive y experimenta cada persona sus relaciones interpersonales.

Situación	Idea clave	Pregunta útil para el Linkeador
Estar solo	Puede ser una soledad elegida y saludable.	¿Esta soledad es elegida o sufrida?
Vivir solo	No significa necesariamente estar aislado.	¿Con qué redes, rutinas y apoyos cuenta?
Sentirse solo	Es una experiencia subjetiva de vínculos insuficientes o poco significativos.	¿Con quién puede hablar de lo importante?
Estar socialmente aislado	Implica pocos contactos, baja participación o redes débiles.	¿Hay señales de pérdida de vínculos, rutinas o apoyos?

1.2. Aislamiento social y desconexión vincular

El aislamiento social puede observarse a través de señales bastante concretas: pocas conversaciones durante la semana, ausencia de visitas, baja participación comunitaria, pérdida de rutinas, poco contacto con familiares o amistades, dificultad para movilizarse, escasa presencia en espacios barriales o comunitarios y tendencia a permanecer recluido en el hogar.

Una persona aislada puede pasar varios días sin hablar con nadie de manera significativa. Tal vez sale solo para comprar, ir al Centro de Salud Municipal (CSM), retirar medicación, hacer trámites o pagar cuentas. Poco a poco, su vida cotidiana puede reducirse a resolver lo indispensable y volver a casa.

Pero existe una forma menos visible de desconexión: la desconexión vincular. Una persona puede circular por instituciones y, aun así, no sentirse parte de ningún lugar. Puede asistir a un taller, pero no hablar con nadie; ir al centro de salud, pero no tener a quién contarle una preocupación; participar en una reunión vecinal, pero sentir que su palabra no cuenta; o concurrir a un centro de día y sentirse “una más”, sin reconocimiento personal.

Por eso, este cuadernillo insiste en una idea: la reconexión social no consiste en enviar a una persona a una actividad. Pensemos, por ejemplo, en una persona mayor. No se trata de asignarle, por el solo hecho de su edad, actividades como bailar, cantar, tejer o jugar a las cartas. El objetivo es más profundo: ayudarla a encontrar un lugar de reconocimiento, una actividad o un vínculo donde su presencia tenga sentido para ella.

La literatura latinoamericana sobre redes de apoyo en personas mayores aporta una base útil para comprender esta diferencia. El documento de CELADE/CEPAL sobre redes de apoyo social en América Latina y el Caribe plantea que estas redes son importantes porque sostienen ayudas concretas, dan sentido a los roles sociales y promueven pertenencia e integración. También advierte que, incluso en el mejor escenario, las políticas formales no alcanzan si no existe una estructura social capaz de facilitar y fortalecer redes familiares y comunitarias.

Esta idea es muy importante para Córdoba. Un barrio puede contar con numerosas áreas municipales e instituciones de la sociedad civil que pueden proponerse como espacios de revinculación. Sin embargo, la existencia de recursos no garantiza por sí misma la reconexión

social. Una de las razones es la presencia de barreras entre los recursos disponibles y la persona. Estas barreras pueden ser internas: vergüenza, desconocimiento, miedo, baja autoestima, desconfianza institucional o sensación de que “eso no es para mí”. También pueden ser externas: movilidad reducida, experiencias previas de maltrato, falta de dinero para el transporte, horarios inadecuados o dificultades de accesibilidad.

La tarea del Linkeador Social empieza justamente allí, en ese espacio entre la persona y la oportunidad de vinculación disponible. Como ya dijimos, su tarea no reemplaza a los equipos técnicos ni resuelve por completo la vida de nadie. Sí puede ayudar a construir un puente posible, situado y respetuoso que facilite el acceso a espacios de pertenencia.

También debemos preguntarnos si el problema está solo en la persona o si puede estar, al menos en parte, en la institución o entidad a la que podría integrarse: quizá no ofrece un lugar acogedor, no facilita el ingreso o no genera condiciones para la reconexión. Más adelante trabajaremos esta idea con mayor profundidad, cuando hablemos de activos comunitarios y del mapa municipal de oportunidades. Allí veremos por qué un recurso no se convierte en activo solo por existir, sino cuando produce bienestar, vínculo o participación para una persona concreta.

1.3. Las redes no son solo cantidad: tipos de apoyo

Cuando hablamos de redes, no hablamos solo de “tener conocidos”. Una red también importa por el tipo de apoyo que ofrece y por lo que la persona puede vivir dentro de ella: ayuda, afecto, orientación, confianza, reconocimiento o compañía. Kahn y Antonucci (1980), citados en el documento de CELADE/CEPAL, definen el apoyo social como una dinámica de intercambios entre personas que implican ayuda, afecto y afirmación. Ese apoyo puede adoptar distintas formas.

El apoyo material incluye dinero, alimentos, ropa, medicamentos, pago de servicios u otras ayudas concretas. El apoyo instrumental se refiere a acciones como acompañar a un turno, ayudar en un trámite, colaborar con el transporte, cuidar a alguien o resolver tareas cotidianas. El apoyo emocional aparece cuando hay escucha, afecto, confianza, empatía, reconocimiento y compañía. El apoyo cognitivo se expresa mediante información, orientación, consejos, transmisión de experiencias o ayuda para comprender una situación.

Tipo de apoyo	Ejemplos
Material	Dinero, alimentos, ropa, medicamentos o pago de servicios.
Instrumental	Acompañar a un turno, ayudar en trámites, colaborar con el transporte o cuidar a alguien.
Emocional	Escucha, afecto, empatía, reconocimiento y compañía.
Cognitivo	Información, orientación, consejos y transmisión de experiencias.

Esta clasificación le sirve al Linkeador Social porque permite mirar su tarea con mayor precisión. Una persona puede tener apoyo material, pero carecer de apoyo emocional. Un hijo puede pagar los medicamentos de su madre y, sin embargo, no conversar nunca con ella. Otra persona

puede tener compañía ocasional, pero no saber cómo acceder a un derecho. Otra puede recibir ayuda para trasladarse, pero no encontrar un espacio donde sentirse reconocida.

Reconectar implica identificar qué tipo de apoyo puede estar faltando. A veces falta información; otras veces, compañía; un lugar donde ir; alguien que reciba a la persona la primera vez; o algo más delicado: recuperar la confianza para volver a participar.

Un ejemplo situado puede ayudar a comprender mejor lo que venimos diciendo. Rosa tiene 74 años, vive en barrio Empalme y conoce perfectamente los horarios del CSM, del CPC y de la farmacia. Hace sus trámites, va a controles y se mueve por el barrio. Desde afuera parece una persona autónoma y conectada. Sin embargo, cuando se le pregunta con quién conversa si está preocupada, responde: “Con nadie, no quiero molestar”.

Rosa no está desconectada de las instituciones, porque las conoce y frecuenta. Sin embargo, sí está desconectada de vínculos significativos que le devuelvan una imagen de importancia y reconocimiento.

Carlos tiene 69 años y enviudó hace un año. Un vecino le dice que tiene que ir al centro vecinal “para distraerse”. Allí le ofrecen un taller de baile, pero Carlos nunca bailó y se siente incómodo con la propuesta. En el lugar insisten en que participe y lo hacen de manera sincera, incluso con una sonrisa. A pesar de la buena intención, es probable que Carlos no vuelva. ¿Por qué? En una conversación breve, el Linkeador descubre que Carlos fue mecánico, le gustan las bicicletas y extraña sentirse útil haciendo lo que sabe. Tal vez el puente no sea un taller recreativo de baile, sino colaborar una vez por semana en un espacio comunitario donde se arreglen bicicletas o juguetes, o participar en una actividad intergeneracional en un Parque Educativo.

La diferencia no está solo en la actividad ofrecida. Está en el sentido que esa actividad puede tener para la persona, de acuerdo con su historia de vida.

1.4. Señales visibles e invisibles

La soledad no deseada no siempre aparece mediante una frase directa: puede ocultarse por vergüenza o expresarse de manera indirecta. Muchas veces no llega con una afirmación como “sí, me siento solo”, sino a través de expresiones tangenciales: “No quiero molestar”, “Ya estoy acostumbrado”, “Mis hijos tienen su vida”, “Antes salía más”, “No conozco a nadie”, “No tengo nada para aportar”, “Me da vergüenza ir”, “¿Para qué voy a ir si nadie me espera?” o “Ya pasó mi cuarto de hora”.

Son frases breves, pero no menores. Funcionan como ventanas a través de las cuales el Linkeador Social debe aprender a mirar y escuchar sin dramatizar, pero también sin minimizar con respuestas rápidas.

Aunque no siempre se exprese claramente en lo que las personas dicen de sí mismas, la soledad no deseada también puede advertirse en la vida cotidiana: pérdida de rutinas, abandono de actividades habituales, ausencia sostenida de participación, permanencia prolongada en el hogar, falta de contacto frecuente con familiares o amistades, dificultad para movilizarse, consultas reiteradas sin una demanda clara, aburrimiento persistente, sensación de inutilidad o falta de proyectos.

También hay señales menos visibles: miedo al rechazo, vergüenza, sensación de no pertenecer, desconfianza hacia las instituciones, pérdida de autoestima, resignación, duelo, experiencias previas de maltrato, sentimiento de ser una carga o creencia de que nadie se interesa realmente por lo que le pasa. Recordá: detrás de una aparente resistencia o desconfianza puede haber una historia de dolor. No preguntes por experiencias traumáticas de manera directa o invasiva;

respetá las defensas de la persona y su tiempo para abrirse. Tené en cuenta que las personas de distintas culturas, creencias o trayectorias pueden expresar su malestar de maneras diversas. Lo importante es no juzgar y mantener una actitud abierta y respetuosa.

Un principio práctico debe quedar claro: la ausencia de un pedido no significa ausencia de necesidad. La soledad de la que hablamos puede aparecer disimulada y muy bien disfrazada. Como ya dijimos, muchas personas no piden ayuda porque sienten vergüenza, no quieren preocupar a otros, temen ser vistas como dependientes o demandantes, o tuvieron malas experiencias previas. Por eso, no siempre nombran lo que les pasa como soledad no deseada. Dicen: “Es lo que hay”. Pero acostumbrarse a esa situación y naturalizarla no siempre significa estar bien. A veces significa haber dejado de esperar respuestas.

El Linkeador Social no debe salir a buscar “casos” ni interpretar cualquier tristeza como soledad no deseada. Su tarea es desarrollar sensibilidad comunitaria: mirar con respeto, preguntar con permiso y reconocer cuándo una persona puede necesitar un puente.



1.5. Por qué la soledad no deseada es un problema público

La soledad no deseada se convirtió en un problema público porque empezó a hacerse visible una verdad incómoda: la calidad de los vínculos también afecta la salud, la autonomía, el bienestar y la convivencia.

Durante décadas, muchas políticas públicas miraron principalmente enfermedades, ingresos, infraestructura, trámites, prestaciones o servicios. Todo eso sigue siendo necesario. Sin embargo, hoy resulta claro que una persona puede tener cobertura, controles médicos y acceso a servicios y, aun así, vivir una experiencia profunda de desconexión.

La OMS señala que la conexión social es un componente importante de la salud y el bienestar. Se relaciona con la cantidad y la calidad de los vínculos que permiten satisfacer la necesidad humana de contacto significativo. También influye en el acceso a recursos y apoyos y se asocia con mejores resultados de salud mental, física y cerebral a lo largo del ciclo de vida.

> *“La soledad no deseada socava la salud mental, alimenta la polarización y debilita la confianza entre las personas, entre otros efectos perjudiciales”.* (Verónica Moreno, PNUD)

Esto significa que los vínculos no son un elemento accesorio de la vida. Forman parte de las condiciones que hacen posible vivir con bienestar. Una persona puede tener controles médicos, medicación y turnos. Pero, si no tiene a quién llamar, no se siente reconocida, no participa en ningún espacio y cree que su presencia no importa, existe una dimensión de su bienestar que está desatendida.

La OMS también advierte que el aislamiento social y la soledad afectan a personas de todas las edades y regiones. El informe de su Comisión sobre Conexión Social señala que una de cada seis personas en el mundo experimenta soledad y que el fenómeno atraviesa edades, regiones y niveles de ingreso.

En las personas mayores, el aislamiento social puede relacionarse con pérdidas, enfermedad, menor movilidad o reducción de redes. En adolescentes y jóvenes, puede aparecer en medio de la hiperconexión digital, la presión social, la interrupción educativa, el desempleo, la ansiedad o la falta de espacios de pertenencia.

El impacto sanitario tampoco es menor: la falta de conexión social se asocia con un mayor riesgo de mortalidad prematura, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, ansiedad, depresión, conducta suicida y demencia. La conexión social es un factor crítico, aunque todavía subestimado, de la salud individual y poblacional.

Reconocer la soledad no deseada como un problema público no implica medicalizar todas las experiencias de soledad ni derivarlas automáticamente a tratamiento psicológico o psiquiátrico. Muchas personas necesitan algo previo y más básico: ser reconocidas, volver a participar, encontrar un lugar, recuperar confianza, tener una oportunidad de intercambio o ser recibidas sin ser juzgadas. Cuando aparecen señales de riesgo o necesidades clínicas, corresponde articular con los equipos especializados.

Aquí entra con claridad el enfoque municipal. Una ciudad no solo gestiona calles, alumbrado, transporte, turnos y edificios. También puede crear o dificultar condiciones de encuentro, fortalecer o debilitar las redes comunitarias y aumentar la capacidad de las personas para cuidarse mutuamente frente a los desafíos cotidianos y las situaciones de emergencia. Puede producir cercanía o distancia, facilitar la participación o volverla inaccesible, tratar al ciudadano como alguien que molesta en una ventanilla o como una persona con derecho a ser escuchada. Humanizar las políticas públicas, en este campo, significa revisar la forma concreta en que el municipio se relaciona con las personas, especialmente con aquellas que tienen menos voz o menos redes. Las ciudades no solo gestionan infraestructura y servicios; también tienen la responsabilidad de cuidar los vínculos que sostienen la vida comunitaria.

Esta idea debe orientar el trabajo del Linkeador Social: la reconexión no es un favor personal ni un gesto simpático de buena voluntad. Es parte de una política pública que busca construir una ciudad más humana.

1.6. Reconectar no es “mandar a una actividad”

Una de las confusiones más frecuentes es creer que, frente a la soledad, alcanza con decir: “Vaya al centro vecinal”, “Anótese en gimnasia”, “Acérquese al CPC”, “Participe en un taller” o “Salga un poco”. A veces, una información clara alcanza. Muchas veces, no. Reconectar no es repartir direcciones, folletos o volantes. Es construir un puente real entre una persona concreta y una oportunidad significativa, y ayudarla a cruzarlo.

Ese puente puede empezar con información, pero no termina allí. Informar es decir “En el Parque Educativo hay un taller los martes”. Orientar es agregar “Por lo que usted me cuenta,

ese taller podría interesarle porque le gusta leer sobre esos temas y le queda cerca de su casa". Acompañar es ayudar a que el primer paso ocurra: llamar al referente del taller con el acuerdo de la persona, confirmar el horario, explicar cómo llegar, coordinar que alguien la reciba o acompañarla la primera vez si hace falta. Construir un puente es hacer que ese recurso deje de ser un dato y se convierta en una posibilidad real.

La revisión de Bernal-Ordóñez *et al.* (2024) sobre participación y empoderamiento comunitario en la atención primaria de la salud en América Latina aporta una idea importante: las prácticas con mayor potencial combinan acciones institucionales, comunitarias e individuales. En el plano institucional aparecen la capacitación de equipos y los grupos educativos; en el plano social, la visita domiciliaria y las acciones comunitarias. La revisión concluye que se necesita un enfoque integral para lograr un impacto sostenible en el empoderamiento comunitario.

Esta idea dialoga directamente con el rol del Linkeador Social. No alcanza con tener una oferta de actividades. Hay que trabajar sobre la accesibilidad real, que no es solo física o económica; también puede ser emocional y simbólica.

Una persona puede tener el taller a cinco cuadras y no animarse a entrar. Puede ser gratuito y, aun así, sentir que no pertenece. Puede haber cupo, pero ¿la persona confía en que será bien recibida? En la vida comunitaria, la puerta abierta no siempre alcanza. A veces, alguien necesita ser esperado del otro lado. Por eso, el Linkeador Social debe partir de los intereses de la persona y no de la oferta institucional disponible. La pregunta no es "¿Dónde tengo lugar para mandarla?", sino "¿Qué lugar tendría sentido para esta persona?".

Una actividad puede ser excelente y, sin embargo, no ser adecuada para alguien porque necesita otra cosa. Un taller de memoria puede ser útil para una persona y resultar humillante para otra si siente que la están tratando como incapaz. Un grupo de caminata puede entusiasmar a una vecina y ser imposible para alguien con miedo a caerse o sin calzado adecuado. Una propuesta cultural puede abrir pertenencia o generar vergüenza si la persona cree que "eso no es para gente como yo, que solo terminé el primario".

Aplicación práctica para el Linkeador Social

La orientación práctica del rol del Linkeador Social puede resumirse en cuatro acciones: *mirar, escuchar, distinguir y abrir posibilidades*.

Mirar es observar posibles señales de aislamiento o desconexión sin sacar conclusiones apresuradas.

Escuchar es permitir que la persona nombre su experiencia a su manera.

Distinguir es no confundir vivir solo con sentirse solo, actividad con pertenencia ni atención institucional con vínculo significativo.

Abrir posibilidades es ayudar a encontrar un primer paso realista y articular las necesidades e intereses de la persona con una propuesta adecuada.

El Linkeador Social no diagnostica depresión, no hace psicoterapia y no reemplaza al trabajador social, al psicólogo, al médico ni a los equipos de salud. Tampoco promete que una actividad resolverá la vida de nadie. Su tarea es más acotada y, justamente por eso, puede ser muy potente: reconocer posibles señales de desconexión, conversar con respeto, identificar intereses y barreras, orientar hacia recursos, acompañar el primer acceso cuando haga falta y derivar si aparecen situaciones que exceden su rol.

Una buena intervención puede ser mínima y decisiva. A veces consiste en preguntar bien. A veces, en llamar a un referente comunitario con el acuerdo de la persona. En acompañarla hasta

la puerta la primera vez. O en volver a preguntar una semana después: “¿Cómo te fue? ¿Qué te pareció?”.

Parece poco, pero no lo es. Para una persona que lleva meses o años sintiéndose fuera de lugar, ese pequeño puente puede ser el comienzo de una nueva pertenencia.

Errores frecuentes a evitar

Hay errores que conviene reconocer desde el inicio. Uno de ellos es minimizar: “No diga eso, usted no está solo”. Aunque se diga con buena intención, invalida la experiencia del otro. Otra actitud que debe evitarse es la imposición: “¡Pero usted tiene que salir más!”. La orden o el mandato rara vez reconectan.

También es un error ofrecer actividades de manera apresurada, sin conocer intereses, barreras y temores, o suponer que una persona mayor, por ejemplo, necesita cualquier actividad “para mayores”, como si la edad borrara gustos, historia y carácter. Acompañar tampoco significa generar dependencia. El objetivo no es que la persona dependa del Linkeador, sino que pueda construir vínculos propios. En el extremo contrario, derivar sin construir un puente —dar un número de teléfono y desaparecer— puede dejar a la persona exactamente en el mismo lugar.

El error más profundo es tratar a la persona como un “caso”. Una persona no es un caso. Es alguien con biografía, deseos, miedos, recursos, derechos y contradicciones.

Herramienta práctica: primeras preguntas para comprender la desconexión

Para una primera conversación, el Linkeador Social puede apoyarse en preguntas simples:

- ¿Con quién conversás habitualmente durante la semana?
- ¿Hay alguien a quien puedas llamar si necesitás ayuda?
- ¿Hay algún lugar del barrio donde te sientas cómodo o conocido?
- ¿Qué actividades disfrutabas antes?
- ¿Hay algo que te gustaría volver a hacer o probar?
- ¿Qué te impide acercarte a un espacio comunitario?
- ¿Te gustaría ir solo, con alguien o que primero averigüemos juntos?
- ¿Qué tendría que pasar para que ese primer paso sea posible?

Antes de iniciar una conversación en el marco de una actividad autorizada, presentate con claridad, explicá tu función y pedí permiso. Podés decir: “Hola, soy [nombre]. Estoy participando en la formación de Linkeadores Sociales y estamos conversando con vecinos para conocer cómo están y acercar información sobre actividades o recursos que puedan resultar útiles. ¿Te parece si conversamos un rato?”.

Estas preguntas no son un interrogatorio. Son una brújula. Deben hacerse con permiso, respeto y escucha. El objetivo no es extraer información, sino construir confianza.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, observá en tu vida cotidiana —en tu barrio, sus instituciones o cualquier espacio comunitario— situaciones en las que puedan aparecer los conceptos trabajados en este capítulo. No se trata todavía de intervenir ni de preguntar de manera invasiva. La tarea es entrenar la mirada. Intentá identificar:

- Personas que viven solas, pero parecen tener vínculos activos.
- Personas que están acompañadas, pero quizás no se sienten escuchadas.
- Personas que circulan por instituciones, pero no parecen pertenecer a ningún espacio.
- Situaciones en las que una actividad existe, pero tal vez no resulta accesible para quienes más podrían necesitarla.
- Anotá brevemente en un cuaderno tres observaciones:
    - Qué viste.
    - Qué concepto estudiado te ayuda a comprender esa situación.
    - Qué pregunta respetuosa podría abrir una conversación si estuvieras actuando como Linkeador Social.

MÓDULO 2
QUÉ SABEMOS HOY EN CÓRDOBA:
DATOS PARA MIRAR MEJOR

Como ya sabemos, no es lo mismo estar solo, vivir solo, sentirse solo o estar socialmente aislado. Esa diferencia no es un detalle teórico. Para un Linkeador Social, es una herramienta de trabajo. Si confundimos vivir solo con sentirse solo, podemos preocuparnos donde no hace falta. Si confundimos vivir acompañado con estar acompañado, podemos dejar sin respuesta a alguien que sufre en silencio. Y si creemos que la solución es simplemente "mandar gente a actividades", vamos a intervenir mal desde el primer paso.

Sumemos, entonces, una segunda herramienta: la evidencia local. La Municipalidad de Córdoba, a través del Observatorio Municipal de la Soledad No Deseada, realizó un estudio exploratorio sobre dimensiones y factores asociados a la soledad no deseada en personas mayores de la ciudad. Ese estudio permite pasar de la intuición a una mirada más informada. No alcanza con suponer que la soledad existe. Hay que medir, escuchar, interpretar y transformar ese conocimiento en políticas públicas concretas.

Para quienes se están formando como Linkeadores Sociales, los datos no sirven para etiquetar personas. Sirven para mirar mejor. Un dato puede mostrar que ciertas situaciones aumentan la vulnerabilidad: vivir solo, tener bajos ingresos, tener dificultades para moverse, no participar en espacios comunitarios, atravesar duelos o quedar afuera del mundo digital. Pero ningún dato dice, por sí solo, qué necesita una persona concreta. Eso solo empieza a comprenderse cuando aparece la conversación.

Por el momento, Córdoba cuenta con evidencia local sistemática sobre personas mayores. Ese fue el primer paso del Observatorio, porque en la vejez la soledad no deseada puede adquirir características particulares: jubilación, viudez, pérdida de vínculos, cambios de salud, movilidad reducida, brecha digital y menor participación.

> *"A partir de los 65 años, el 28 % de las mujeres viven solas en la Argentina, frente al 18 % de los varones; en el grupo de 80 años o más, el 35 % de las mujeres viven solas, frente al 19 % de los varones".* (Enrique Peláez, demógrafo, CONICET)

Pero esta mirada no queda encerrada en la vejez. La Municipalidad ya está avanzando en investigaciones sobre soledad no deseada en adolescencias y juventudes, porque la desconexión social también atraviesa a jóvenes que pueden estar hiperconectados digitalmente y, aun así, sentirse solos, desorientados o sin pertenencia. La idea central de este capítulo es simple: conocer datos que orientan la mirada.

2.1. La evidencia local sobre soledad no deseada

El estudio exploratorio del Observatorio Municipal de la Soledad No Deseada se focalizó en personas de 60 a 85 años residentes en la ciudad de Córdoba. El diseño fue mixto: combinó una parte cuantitativa, basada en encuestas, y una parte cualitativa, basada en grupos focales. Se aplicaron 765 encuestas autoadministradas, con acompañamiento de personas formadas en la temática, y se realizaron seis grupos focales para profundizar en experiencias, significados, barreras y recursos de afrontamiento.

Esta combinación permite mirar dos planos al mismo tiempo. La encuesta ayuda a identificar patrones: cuántas personas expresan soledad y cómo se relaciona esa experiencia con los ingresos, la movilidad, la educación, la convivencia o las redes de apoyo. Los grupos focales, en cambio, permiten escuchar aquello que una escala no puede mostrar por sí sola: cómo se vive el silencio de la casa, qué significa no querer molestar, cómo pesa la viudez, qué barreras aparecen para volver a participar o por qué una actividad puede resultar atractiva para algunas personas e inaccesible o incómoda para otras. Como se trata de un estudio exploratorio, sus resultados describen a las personas participantes y orientan la mirada. No deben extrapolarse automáticamente a toda la población mayor de la ciudad ni utilizarse como diagnóstico individual.

Para medir la soledad percibida se utilizó la Escala de Soledad UCLA (Russell, 1996), que permite registrar el malestar subjetivo asociado a vínculos que la persona siente como insuficientes o poco significativos. También se aplicó la versión abreviada de la Escala de Redes Sociales de Lubben —LSNS-6— (Lubben *et al*., 2006), orientada a evaluar las redes familiares y de amistad que la persona informa. Juntas, ambas escalas permiten distinguir dos dimensiones que no siempre coinciden: lo que la persona siente y la red social con la que cuenta.

> *"Medir la soledad no deseada [...] significa construir metodologías y criterios de análisis que permitan nombrar, dimensionar e interpretar un fenómeno silencioso*". (Diego Ruiz, psicólogo, Municipalidad de Córdoba)

Los resultados de la investigación muestran un dato importante: el 57,78 % de las personas encuestadas presentó un nivel moderado de soledad percibida; el 41,18 %, una baja percepción de soledad; y el 0,78 %, una alta percepción de soledad. El nivel alto aparece en una proporción reducida, pero la soledad moderada está ampliamente distribuida.

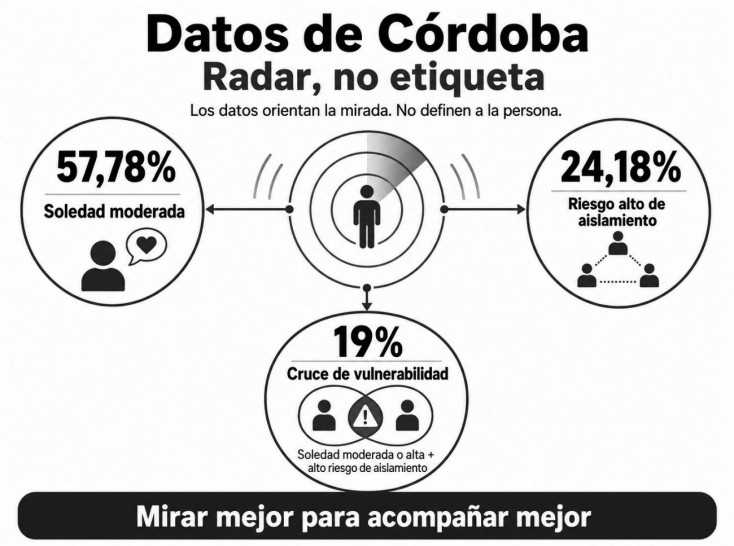
Este hallazgo es especialmente relevante para el futuro Linkeador Social. La soledad no deseada no siempre aparece como una crisis visible ni llega con una frase dramática. Muchas veces se presenta como un malestar moderado, sostenido y silencioso. La persona sigue yendo al CSM, sigue comprando en el almacén y sigue respondiendo "Bien, gracias", pero algo se fue apagando: dejó de participar, ya no llama, no espera visitas, no se anima a volver a un taller o dice "No quiero molestar". Ahí hay que saber mirar.

La medición de redes sociales agrega otra capa de información. El 24,18 % de las personas relevadas presentó alto riesgo de aislamiento social; el 31,24 %, riesgo moderado o una red social reducida; y el 44,31 %, una red social adecuada, según las categorías utilizadas por el estudio. Dicho de otro modo, más de la mitad de las personas encuestadas mostró algún grado de fragilidad en sus redes sociales.

Esta diferencia recupera lo ya trabajado: la soledad no deseada y el aislamiento social no son equivalentes. Una persona puede sentirse sola, aunque tenga contactos. Otra puede tener pocos contactos, pero no vivirlo como sufrimiento. Sin embargo, cuando ambas situaciones se combinan —sentirse sola y, además, tener redes frágiles—, la situación requiere mayor atención.

Por eso resulta útil la categoría operativa construida por el estudio: soledad no deseada moderada o alta con riesgo alto de aislamiento social. Ese cruce permitió identificar que el 19 % de las personas encuestadas se encontraba en una situación de mayor vulnerabilidad. No solo manifestaban soledad, sino que, además, contaban con redes de apoyo insuficientes, baja frecuencia de contacto o posibilidades limitadas de acompañamiento cotidiano.

En la práctica, no es lo mismo una persona que se siente sola, pero tiene a quién llamar, participa en un grupo y puede moverse por la ciudad que una persona que se siente sola, tiene redes debilitadas, no participa, se mueve con dificultad y no sabe cómo pedir ayuda. En el primer caso, puede alcanzar con informar, orientar o ayudar a encontrar una actividad significativa. En el segundo, puede hacer falta un acompañamiento más cuidadoso, un seguimiento básico y la articulación con otros equipos, siempre de acuerdo con la persona.



Los grupos focales ayudan a ponerles vida a esos números. Allí aparece con claridad que la soledad no deseada no se reduce a vivir solo ni a la ausencia física de compañía. Está vinculada con la pérdida o el debilitamiento de vínculos significativos, la falta de escucha, la ausencia de reciprocidad afectiva, el silencio del hogar, las pérdidas vitales, la jubilación, la dificultad para pedir ayuda y la sensación de no contar con alguien emocionalmente disponible.

> *“Una de las claves para abordar la soledad no deseada es diferenciarla del aislamiento social”.* (Diego Ruiz, psicólogo, Municipalidad de Córdoba)

Este punto merece quedar claro: la soledad no deseada no es solamente “No tener gente cerca”. Es sentir que no hay alguien con quien hablar de lo importante, no tener a quién recurrir sin sentir que se molesta, no sentirse esperado, haber perdido un lugar o estar rodeado, pero no ser reconocido.

2.2. Factores que aumentan la vulnerabilidad relacional

La soledad no deseada no tiene una sola causa. No aparece por un único motivo ni afecta a todas las personas del mismo modo. La vulnerabilidad relacional suele crecer cuando se combinan varios factores: vivir solo, tener bajos ingresos, contar con un menor nivel educativo, participar poco, tener dificultades para moverse, atravesar una brecha digital, duelos, enfermedades, la jubilación, conflictos familiares, pérdida de vínculos o falta de espacios de pertenencia.

Por eso, el Linkeador Social debe evitar una mirada mecánica. Ningún factor por separado define a una persona. Lo importante es observar cómo se combinan esos factores en una historia concreta.

> *"Estamos viviendo la era más interconectada de la historia humana y tenemos niveles inéditos de aislamiento emocional".* (Mayra Sánchez, psicóloga, Universidad Provincial de Córdoba)

La situación convivencial

La convivencia es un buen ejemplo de por qué los datos deben leerse con cuidado. Entre quienes viven solos aparece una mayor concentración de soledad moderada, algo esperable porque la vida cotidiana puede ofrecer menos oportunidades de conversación, ayuda o compañía. Pero también hay soledad moderada entre quienes viven con familiares. Esto confirma una idea central de este cuadernillo: vivir acompañado no siempre significa sentirse acompañado.

Alicia vive sola, participa en un centro vecinal, conversa con dos vecinas y sale a caminar con una amiga. Puede vivir sola sin padecer soledad no deseada. José, en cambio, vive con familiares. Hay gente en la casa, pero nadie conversa realmente con él. Come acompañado, pero decide poco. Escucha voces, pero no se siente parte. José no está solo físicamente, pero puede sentirse profundamente solo.

Para el Linkeador, esta diferencia es práctica. La primera conversación no debe empezar con una conclusión, sino con preguntas: "¿Con quién contás?", "¿Hay alguien a quien puedas llamar?", "¿Hay algún lugar donde te sientas parte?", "¿Te sentís escuchado en tu casa?".

La situación económica

Los ingresos también pesan en la vida relacional. Entre quienes perciben menos de una jubilación mínima nacional, la soledad moderada alcanza el 67 %. En cambio, entre quienes tienen ingresos superiores a tres jubilaciones mínimas, los niveles de soledad moderada son menores.

Esto no significa que el dinero compre vínculos, sino algo más concreto: la falta de recursos limita la movilidad, el acceso a actividades, el pago de transporte, la posibilidad de compartir salidas, la compra de materiales, la conectividad o, incluso, la confianza para entrar a ciertos espacios. La pobreza achica el mapa y, cuando el mapa se achica, también se reducen las oportunidades de encuentro.

Por eso, una actividad gratuita no siempre es accesible. Puede quedar lejos, requerir dos colectivos, exigir inscripción digital, tener costos ocultos, funcionar en un horario imposible o estar abierta para todos, pero sentirse cerrada para quien llega con vergüenza.

El nivel educativo

El riesgo alto de aislamiento social aparece con mayor frecuencia entre personas con estudios primarios o secundarios incompletos. A la vez, las redes sociales adecuadas predominan entre quienes tienen estudios terciarios o universitarios, completos o incompletos.

Este dato no debe leerse de manera prejuiciosa. No significa que una persona con menor nivel educativo "no pueda vincularse". Significa que las trayectorias educativas suelen estar asociadas a otros recursos: acceso a información, manejo de trámites, autonomía institucional, redes laborales previas, confianza para participar, capacidad de leer convocatorias, uso de tecnologías y posibilidad de moverse en distintos espacios sociales.

La movilidad

Poder moverse por la ciudad cambia la vida cotidiana. La movilidad autónoma se asocia con menores niveles relativos de soledad. En cambio, las formas de movilidad con menor autonomía concentran niveles mayores de soledad moderada. También aparece un dato que merece atención: quienes se movilizan generalmente solos, pero reciben acompañamiento ocasional presentan una concentración especialmente alta de soledad moderada.

Moverse no es solamente trasladarse. Es poder decidir. Es ir al centro de salud, al club, al CPC, al centro vecinal, a una plaza, a una biblioteca, a misa, a una caminata o a visitar a alguien. Cuando una persona teme caerse, no puede pagar el transporte, no sabe qué colectivo tomar, no tiene quién la acompañe o siente inseguridad en el barrio, su vida social se achica. No porque no quiera participar, sino porque el mundo se le volvió menos accesible.

La brecha digital

El uso cotidiano del celular o la computadora aparece asociado a mejores niveles relativos de integración social. En cambio, el uso intermitente o poco frecuente se vincula con una mayor concentración de soledad moderada.

La tecnología puede conectar, pero también puede excluir. Para una persona mayor, no saber usar WhatsApp puede significar no enterarse de una actividad, no manejar una aplicación puede impedirle sacar un turno y no poder hacer una videollamada puede aumentar la distancia con sus familiares. Pero también hay que evitar una mirada ingenua: usar el celular todos los días no garantiza compañía real. Como veremos en el capítulo 5 al hablar de juventudes, la hiperconexión digital puede convivir con una fuerte soledad emocional. Estar conectado no siempre significa sentirse acompañado.

Las transiciones vitales

La vejez puede traer cambios que reordenan de golpe la vida cotidiana: jubilación, viudez, duelos, enfermedades, pérdida de movilidad, migración de hijos o familiares, reducción de redes y dificultades para acceder a espacios de participación. Por eso, el Observatorio Municipal de la Soledad No Deseada comenzó focalizando su estudio en personas mayores; no porque la soledad sea exclusiva de esta etapa, sino porque allí puede adquirir características particulares.

La jubilación puede cortar rutinas, conversaciones y reconocimiento; la viudez puede dejar una casa demasiado silenciosa; la enfermedad puede limitar las salidas; la muerte de amigos reduce las redes de pares; y la migración de familiares deja vínculos afectivos a distancia. En todos esos casos, el problema no es solo la pérdida en sí. También importa lo que se debilita alrededor: el sentido de pertenencia, la utilidad social, la rutina y la confianza para volver a participar.

El género

El género también organiza maneras distintas de vivir y expresar la soledad. En los datos locales, los varones presentan proporcionalmente mayor riesgo alto de aislamiento social que las mujeres, aunque ellas también registran niveles importantes de soledad moderada y atraviesan vulnerabilidades específicas.

Para el Linkeador Social, este dato tiene una consecuencia práctica: algunos varones mayores no dicen “Me siento solo”. Tal vez expresan: “No tengo nada que hacer”, “Ya no sirvo”, “Me aburro”, “No me gustan esas cosas de viejos” o “Yo no soy de hablar”. Una conversación demasiado emocional o directa puede resultarles incómoda. En algunos casos, conviene comenzar por una

actividad concreta: deporte social, caminata, huerta, oficio, arreglo comunitario, club, música o voluntariado. Primero, hacer algo con otros; después, quizás, hablar.

> *"Las intervenciones que ofrecen actividades y experiencias gratificantes tienen como objetivo la creación de un sentido de propósito, bienestar y oportunidades de conexión social, generalmente ancladas en rutinas sostenidas".* (Verónica Moreno, PNUD)

En síntesis, la vulnerabilidad relacional no aparece porque una persona tenga una sola característica. Aparece por acumulación. Una persona que vive sola, tiene bajos ingresos, no se mueve con autonomía, usa poco la tecnología, perdió a su pareja, dejó de participar y no quiere pedir ayuda requiere una mirada más atenta. No para invadirla, sino para no dejarla fuera del radar comunitario.

2.3. Factores que protegen frente a la soledad no deseada

Los datos no solo muestran riesgos. También ayudan a reconocer caminos de protección, lo cual es clave para este curso, porque el Linkeador Social no trabaja únicamente desde la carencia. Trabaja también desde los intereses, las capacidades, los vínculos y las oportunidades.

Una de las protecciones más claras frente a la soledad no deseada son los vínculos de confianza. No cualquier vínculo, sino aquellos en los que la persona se siente escuchada, reconocida y acompañada. Pueden ser familiares, amistades, vecinos, compañeros de actividades, referentes comunitarios, personas de una iglesia, talleristas, profesionales de la salud o integrantes de un club.

La familia puede ser un apoyo central, pero no siempre alcanza ni resulta protectora. A veces está lejos, hay conflictos, ayuda con medicamentos o trámites, pero no ofrece escucha ni afecto. Una persona puede tener hijos y, aun así, no tener con quién hablar de lo que siente cuando lo necesita. Por eso, el Linkeador no debería quedarse solo con la pregunta "¿Tiene familia?". Conviene ir un poco más allá: "¿Con quién puede hablar?", "¿A quién puede llamar si necesita ayuda?", "¿Quién nota si falta?".

> *"En la adolescencia y la juventud se forman habilidades vinculares decisivas [...] Cuando la soledad aparece en esa etapa, afecta una zona especialmente sensible del desarrollo social".* (Victoria O'Donnell, psicóloga, *El Gato y la Caja*)

La participación comunitaria, por su parte, protege cuando tiene sentido para la persona. No alcanza con que alguien asista a una actividad. El estudio cualitativo recoge una idea muy valiosa: algunas actividades pueden "matar el tiempo", pero no necesariamente "matar la soledad". Dicho de otro modo, una persona puede ir a un taller y seguir sintiéndose sola si no construye vínculos, pertenencia o reconocimiento. Una actividad empieza a proteger cuando genera continuidad, confianza, reciprocidad y sentido. Protege cuando alguien espera a la persona, cuando el grupo la registra, cuando puede aportar algo y cuando su presencia importa. Es decir, no alcanza con saber si una persona fue a una actividad; también hay que preguntar cómo se sintió, si la recibieron bien, si quiere volver o si apareció alguna barrera.

Córdoba cuenta con muchos espacios que pueden funcionar como puertas de reconexión: centros de día, centros vecinales, clubes, CPC, CSM, Parques Educativos, bibliotecas, polideportivos, espacios culturales y actividades recreativas, educativas, religiosas y solidarias. Pero un recurso no es automáticamente un activo. Se vuelve activo cuando produce bienestar, vínculos o participación para una persona concreta.

Un taller de alfabetización digital puede ser muy adecuado para una persona mayor que quiere hablar con sus nietos por videollamada, pero puede no servirle a otra que, en ese momento,

necesita movimiento, deporte suave o una caminata. Un club puede ser un puente para un varón que rechaza los “grupos de ayuda”. Una biblioteca puede serlo para una mujer que necesita una conversación tranquila. Una actividad religiosa puede ser central para una persona de fe. La pregunta no es solo “¿Qué actividad hay?”, sino “¿Qué actividad tiene sentido para esta historia y qué le importa realmente a la persona?”.

La movilidad también protege. Tener cerca un recurso no alcanza si la persona no puede llegar. Moverse por la ciudad forma parte de la autonomía y de la participación. En el trabajo del Linkeador, esto se traduce en preguntas concretas: “¿Cómo llegaría?”, “¿Puede caminar esa distancia?”, “¿Hay colectivo?”, “¿Necesita acompañamiento?”, “¿El horario le resulta seguro?”, “¿El lugar tiene barreras físicas?”. A veces el obstáculo no está en la actividad, sino en el trayecto para llegar a ella. Una propuesta puede ser buena, gratuita y cercana en el mapa, pero inaccesible en la vida real si la persona tiene miedo de caerse, no sabe qué colectivo tomar, no tiene dinero para trasladarse o no se anima a volver sola.

Otro tema importante es la inclusión digital, que puede abrir vínculos siempre que sea acompañada. No se trata de entregar tecnología como si fuera una solución automática, sino que la persona pueda usarla para sostener contactos, recibir información, pedir ayuda, participar y ganar autonomía.

A veces, aprender a mandar un audio, guardar un contacto, leer la ubicación de un lugar o entrar a un grupo de WhatsApp puede abrir una puerta de participación. Para algunas personas, ese aprendizaje puede significar volver a enterarse de lo que pasa, poder avisar si no van, consultar un horario o sentirse menos lejos de su familia.

La conexión social también se sostiene en gestos pequeños y cotidianos que seguramente realizamos con cierta frecuencia: saludar al almacenero, conversar en la plaza, participar en una feria, ir a una iglesia, encontrarse con una vecina, caminar con otra persona, cuidar plantas, asistir a un club o tomar mate en un centro vecinal. La vida comunitaria se apoya muchas veces en esas rutinas. El futuro Linkeador Social debe aprender a valorarlas. A veces, una persona no necesita empezar por un programa formal; quizás necesita recuperar una rutina en la que vuelva a ser vista, saludada o esperada.

Muchas personas mayores no solo necesitan recibir compañía. También necesitan aportar: encontrar un espacio donde enseñar algo, colaborar, acompañar a otros, transmitir un oficio, leer cuentos, cocinar, cantar, cuidar una huerta, ayudar en una biblioteca o participar como voluntarias. Todas estas pueden ser formas concretas de reconexión. La reconexión no debería colocar a la persona únicamente en el lugar de “beneficiaria”. También puede reconocerla como alguien que tiene algo para dar.

Brújula para leer datos sin etiquetar

Antes de abordar una situación, podés hacerte estas preguntas. Te servirán como una brújula de orientación:

- ¿Qué señal me llama la atención?
- ¿Qué factor de vulnerabilidad podría estar presente en esta situación?
- ¿Qué otra explicación podría existir para lo que observo o me cuenta la persona?
- ¿Qué necesitaría preguntarle para comprenderla mejor?
- ¿Qué barrera podría estar dificultando su revinculación: económica, física, digital, emocional, familiar, territorial o institucional?
- ¿Qué factor protector ya existe?

- ¿Hay vínculos significativos, aunque sean pocos?
- ¿Hay algún espacio comunitario que podría tener sentido para esta persona?
- ¿Alcanza con informar, hace falta orientar o acompañar, o corresponde derivar?
- ¿Estoy mirando a una persona completa o solo un dato o una parte de su historia?

Errores frecuentes a evitar

Uno de los errores más comunes es transformar factores de riesgo en etiquetas. Vivir solo no convierte a nadie en una "persona sola". Tener bajos ingresos no convierte a nadie en un "caso social". No usar celular no significa no tener vínculos. El dato orienta, pero no define la identidad de nadie.

También es un problema esperar solo situaciones extremas de soledad, porque, como muestra el estudio, la soledad moderada puede estar muy extendida y no siempre se expresa como una crisis personal. Si esperamos que la persona diga "estoy desesperada por mi soledad", seguramente llegaremos tarde.

Otro error es confundir actividad con pertenencia. Una persona puede ir a un taller y seguir sintiéndose sola. La pregunta no es solo si asiste, sino si allí construye vínculos, continuidad y reconocimiento.

La familia tampoco debe darse por supuesta como protección automática. Puede proteger mucho, poco o nada; incluso puede ser fuente de conflicto o invisibilización. Las familias pueden ser fuente tanto de apoyo como de sufrimiento. Por eso hay que preguntar, no suponer.

Explicar todo por la voluntad individual también empobrece la mirada y culpabiliza al otro: "No sale porque no quiere", "No participa porque es cerrado", "No usa tecnología porque no se esfuerza". A veces puede haber resistencia personal, pero muchas veces hay duelo, vergüenza, pobreza, miedo, movilidad reducida, brecha digital o malas experiencias institucionales.

Por último, es importante saber que los datos del estudio no reemplazan la escucha personal, pero sí la afinan y la ponen en contexto.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, observá tu barrio, tu institución o algún espacio comunitario usando los datos de este capítulo como guía. No hace falta intervenir; el objetivo es entrenar la mirada.

Buscá tres situaciones en las que puedan aparecer factores de vulnerabilidad relacional. Puede ser una persona que vive sola, alguien que dejó de participar, una persona mayor con dificultades para moverse, alguien que no usa tecnología, un varón que parece aislado, una cuidadora sobrecargada o una persona que consulta con frecuencia, pero no logra construir pertenencia.

Anotá brevemente:

- Qué observaste.
- Qué factor de vulnerabilidad podría estar presente.
- Qué factor protector también podría existir.
- Qué preguntas te ayudarían a comprender mejor lo que ves.
- Qué recurso comunitario de la Municipalidad podría tener sentido, sin decidir todavía por esas personas.

MÓDULO 3
EL ROL DEL LINKEADOR SOCIAL: PUENTE, LÍMITE Y RESPONSABILIDAD

Como ya hemos dicho y explicado, la soledad no deseada no se resuelve simplemente "mandando gente a actividades". Reconectar significa construir un puente entre una persona concreta —con su historia, sus intereses y sus barreras— y los recursos vivos de una comunidad.

Detengámonos ahora en una pregunta clave: ¿Quién es el Linkeador Social y cuál es el alcance real de su tarea? La respuesta necesita precisión. Si el rol es subvalorado, puede reducirse a entregar información o repartir folletos. Si, en cambio, es sobrevalorado, puede invadir terrenos que corresponden a equipos técnicos, clínicos, sociales o jurídicos. En ambos casos se pierde el sentido del linkeo social que buscamos promover.

Por eso, vamos a trabajar el rol desde cuatro ángulos: su lugar como figura de proximidad no terapéutica; sus funciones y límites; los cuidados éticos básicos; y la necesidad de trabajar en red. El criterio de fondo es simple: no se trata de ofrecer "lo que tengo en mi área, secretaría o institución", sino de buscar, junto con la persona, el recurso disponible más adecuado para su situación e intereses.

> *"La soledad no deseada no es un problema privado: es resultado de decisiones colectivas y puede revertirse con decisiones colectivas".* (Enrique Peláez, demógrafo del CONICET)

3.1. ¿Qué es un Linkeador Social?

Un Linkeador Social es una figura de proximidad comunitaria que ayuda a personas en situación de soledad no deseada, aislamiento social o desconexión vincular a reencontrarse con vínculos, espacios, actividades y recursos significativos de su comunidad.

Su tarea tiene un alcance definido: reconocer señales, conversar, escuchar, identificar intereses y barreras, orientar hacia recursos adecuados, acompañar el primer acceso cuando sea necesario, realizar un seguimiento básico y derivar responsablemente cuando la situación exceda su rol. La palabra inglesa *link* significa enlace, puente o vínculo. El Linkeador Social es, entonces, alguien que enlaza a las personas con oportunidades reales de participación y pertenencia. En la experiencia internacional, esta función se vincula con la llamada prescripción social y con la recomendación de activos. En Córdoba, algunos profesionales de la salud de los CSM ya utilizan este enfoque.

La Guía de Asturias (España) define los activos para la salud como recursos disponibles en la comunidad que pueden ayudar a mejorar el bienestar de las personas. También aclara que, para ser realmente un activo, el recurso debe ser conocido, valorado positivamente y utilizado por las personas de la comunidad. Esta definición importa para Córdoba. Un centro vecinal, un club, un taller, una parroquia, una biblioteca popular, un Parque Educativo, un CSM o un CPC no son automáticamente un "activo" para cualquier persona. Pueden serlo si resultan accesibles, conocidos, confiables y significativos. Una actividad puede estar disponible y, sin embargo, no ser vivida como una posibilidad real por quien más la necesita. Allí aparece la tarea del Linkeador.

> *"La prescripción social es una estrategia que complementa el cuidado clínico, promueve el bienestar integral y fortalece los vínculos sociales".* (Tami Guenzelovich, médica del Hospital Italiano de Buenos Aires)

La misma Guía de Asturias advierte algo que conviene tomar en serio: el término "prescripción social" puede sonar demasiado parecido a recetar, determinar u ordenar un remedio. Por eso, proponemos pensar más bien en una recomendación de activos de la comunidad basada en una búsqueda consensuada, activa y participativa con la persona a la que estamos orientando.

El Linkeador Social no prescribe como quien receta. No dice: "Usted necesita un taller de memoria y una caminata semanal". Si actúa así no está linkeando, está mandando. Y mandar, en este campo, no es la idea que queremos transmitir. La intervención empieza por otra pregunta. No por "¿Qué actividad tengo para ofrecer?", sino por "¿Qué actividad podría importarle a esta persona?". Ese cambio modifica toda la escena. Una persona que atraviesa soledad no deseada no necesita solamente ocupar el tiempo, sino recuperar sentido, autoconfianza, reconocimiento y oportunidades de vínculo.

A veces ese puente será una actividad recreativa; otras veces, un grupo de apoyo, una propuesta cultural, un taller de alfabetización digital, una caminata barrial, una actividad intergeneracional, una red religiosa, una organización comunitaria, un espacio de voluntariado o, simplemente, alguien que la reciba bien la primera vez. El enfoque de este curso plantea que el desafío del Linkeador Social no es solamente ofrecer actividades, sino acompañar a las personas para que vuelvan a vincularse socialmente. Esta frase puede funcionar como brújula del rol: la actividad es un medio y la reconexión y la pertenencia son el objetivo.

Podemos pensar al Linkeador Social como un puente con tres apoyos. Uno es la persona: su historia, sus intereses, sus miedos y sus recursos. Otro es el territorio: instituciones, grupos, referentes, espacios y oportunidades. El tercero es la red municipal y comunitaria: Salud, Educación, Políticas Sociales, Participación Ciudadana, Fortalecimiento Vecinal, Deportes, IPLAMU, universidades, organizaciones sociales, clubes y comunidades religiosas.

Si falta alguno de esos apoyos, el puente se debilita. Mirar solo a la persona puede llevar a individualizar el problema. Mirar solo la oferta institucional puede terminar en derivaciones sin sentido. Ignorar la red deja al Linkeador solo frente a situaciones que no puede ni debe resolver en soledad.

3.2. ¿Qué hace y qué no hace un Linkeador?

Para que el rol sea útil, el Linkeador necesita tener claros sus límites. Sin esa claridad aparecen dos riesgos: quedarse corto —entregar un folleto y desaparecer— o pasarse de largo —intervenir en situaciones clínicas, familiares o legales para las que no está preparado—. La primera opción es insuficiente; la segunda, imprudente.

La tarea empieza por reconocer señales. No se trata de andar con una lupa buscando “casos”, sino de aprender a observar: alguien que dejó de participar en un espacio que antes era importante; una persona que realiza consultas reiteradas y expresa, además, necesidad de escucha o compañía; un vecino que ya no sale de su casa; un joven que se desvinculó de sus espacios habituales; o una cuidadora que no tiene tiempo para sí misma. Reconocer señales es mirar con atención, no poner etiquetas.

Después viene la escucha. Escuchar no es esperar el turno para dar un consejo. Es crear un espacio donde la persona pueda decir lo que le pasa sin sentirse juzgada. Una escucha atenta permite comprender qué perdió, qué conserva, qué teme, qué desea y qué estaría dispuesta a intentar. A veces, la primera ayuda no es una respuesta, sino una pregunta que nadie había hecho antes.

Preguntar también es parte del trabajo, pero no cualquier pregunta. El Linkeador no interroga: abre posibilidades. “¿Qué cosas te importan?”, “Qué te gustaría volver a hacer?” o “¿Qué dificultades tienes para llegar al lugar?” son preguntas que ayudan a identificar intereses y barreras sin presionar.

Luego viene la orientación. Orientar no es decidir por la persona, sino ofrecer información clara para que pueda elegir. Si alguien quiere realizar una actividad, pero le da vergüenza entrar a un club, la orientación no se limita a dar una dirección: considera el clima del lugar, el costo, la distancia, el horario, la accesibilidad y si alguien podrá recibirla adecuadamente.

A veces hace falta un acompañamiento breve, limitado al primer acceso o a los pasos acordados. Puede consistir en llamar antes al referente, explicar cómo llegar, coordinar que alguien espere a la persona o acompañarla físicamente el primer día. El objetivo no es que dependa del Linkeador, sino que pueda construir vínculos propios.

El registro también es parte del cuidado. No consiste en llenar papeles por cumplir, sino en llevar un hilo conductor que permita recordar qué se conversó, qué interés apareció, qué barrera se identificó y qué se acordó como primer paso. Debe registrarse solo la información necesaria, mediante los procedimientos institucionales previstos y con respeto por la confidencialidad.

La reconexión no termina cuando se da una dirección. El seguimiento consiste en preguntar si la persona pudo acercarse, cómo fue recibida, si se sintió cómoda o si apareció una barrera nueva. Es una forma de no perder el proceso en el camino.

Cuando la situación excede el rol, hay que derivar responsablemente. Si aparecen señales de posible riesgo suicida, violencia, abandono grave o una crisis de salud mental, el Linkeador no debe intervenir en soledad sino indicar las áreas de trabajo que abordan esas problemáticas. El anexo 5 te ayudará con esas acciones.

El Linkeador no reemplaza a médicos, psicólogos, trabajadores sociales ni a otros equipos especializados. En el marco de este rol, no administra beneficios, no promete soluciones imposibles y, sobre todo, no trabaja solo ante situaciones complejas. Su valor no está en hacer de todo, sino en hacer bien su parte y articular con quienes deben intervenir en lo demás.

3.3. Ética básica de la intervención breve

El Linkeador Social trabaja con algo sumamente delicado: la confianza. Una persona que se siente sola, aislada o desconectada puede haber pasado mucho tiempo sin ser escuchada. Puede haber sido maltratada por instituciones, infantilizada por su familia o por agentes del Estado, ignorada por vecinos, reducida a un diagnóstico o tratada como una molestia. Si acepta conversar, el Linkeador asume una responsabilidad ética importante: al ofrecer su palabra, la

persona comparte una parte de su vida. Para que esto suceda, debe construirse un lazo de confianza entre ambos.

La ética del rol empieza por el respeto. Respetar significa reconocer que la persona tiene derecho a vivir, pensar, creer, elegir y participar de acuerdo con su historia y sus valores. No se trata de aprobar todo lo que dice o hace, sino de no colocarla en una posición inferior. El respeto se expresa en el tono; en el tiempo que se ofrece; en no burlarse, apurar, infantilizar ni minimizar; en cuidar la información compartida.

También exige consentimiento. Nadie debe ser incorporado a un proceso de acompañamiento sin saber quién es el Linkeador, qué función cumple, qué puede ofrecer y qué no. La persona tiene derecho a aceptar, rechazar o interrumpir el acompañamiento. También tiene derecho a decir: “No quiero ir”, “No me interesa” o “Prefiero pensarlo”. El Linkeador debe respetar esos tiempos sin ofenderse ni presionar. La autonomía de la persona está por encima de nuestras buenas intenciones.

Recordá: antes de iniciar una conversación, presentate con claridad y pedí permiso. Podés decir: “Hola, soy [nombre]. Estoy colaborando como Linkeador Social, acompañando a vecinos para conocer sus intereses y acercarles información sobre actividades del barrio. ¿Te parece si conversamos un rato? Si estás de acuerdo, me gustaría tomar algunos apuntes para recordar lo que hablemos. La información será tratada con confidencialidad. Si apareciera una situación de riesgo, tendría que pedir apoyo al equipo correspondiente y te explicaría cómo proceder”.

La confidencialidad es otro cuidado central. La información que una persona comparte no puede circular como comentario de pasillo, anécdota de reunión o chisme barrial con apariencia institucional. El Linkeador debe cuidar los datos personales, registrar únicamente lo necesario y compartir información solo con los equipos o servicios autorizados, cuando sea necesario para proteger derechos o articular una intervención, de acuerdo con los procedimientos institucionales. Si una persona nos confía algo, esa confidencia debe cuidarse.

Acompañar supone respetar la autonomía. El Linkeador puede sugerir, abrir alternativas, ayudar a comparar opciones, señalar riesgos y acompañar un primer paso. Pero no debe manejar la vida de otra persona ni decidir por ella. Este cuidado es especialmente importante con las personas mayores, porque muchas veces se las trata como si la edad les hubiera quitado deseo, criterio o derecho a equivocarse. Una política humanizada no infantiliza las vejeces.

> *“El paradigma contemporáneo de intervención implica una transformación conceptual significativa: las personas mayores dejan de ser consideradas objetos de asistencia para ser reconocidas como sujetos plenos de derechos”.* (Sergio Cornejo, Ente Metropolitano Córdoba)

El trato digno también se expresa en las palabras. La persona no es “un caso”. No es “la señora sola”, “el viejo que no sale”, “el depresivo”, “la complicada” o “el que molesta en el CSM”. Es alguien con biografía, deseos, miedos, saberes, pérdidas, recursos y derechos. Esta idea debe repetirse porque protege frente a una tendencia institucional frecuente: convertir a las personas en etiquetas para trabajar más rápido. Cuando se trabaja así, se pierde humanidad.

Otro cuidado básico es no imponer. La recomendación de activos no debe transformarse en una orden. La Guía de Asturias insiste en que la recomendación debe implicar a la persona en una reflexión compartida sobre los recursos disponibles teniendo en cuenta sus gustos, intereses, habilidades y resistencias. Para el Linkeador Social, esto significa preguntar antes de proponer y pedir permiso antes de sugerir. “¿Te puedo comentar una posibilidad?” abre mucho más que “Tenés que ir”.

Una forma menos evidente de imposición es el proselitismo. El Linkeador debe evitar toda manipulación, incluso cuando sea indirecta. El vínculo con una persona en situación de

vulnerabilidad no puede utilizarse para obtener o fomentar una adhesión político-partidaria, religiosa, comercial, institucional o personal.

El Linkeador puede articular con comunidades religiosas si constituyen un recurso significativo para la persona, pero no debe promover creencias desde el ejercicio de su rol. Del mismo modo, puede trabajar dentro de una política municipal, pero no debe utilizar la necesidad de alguien para promover adhesiones políticas o personales.

La ética del Linkeador Social puede resumirse así: acompañar sin sustituir, orientar sin imponer, cuidar sin controlar y registrar sin invadir.

3.4. Los recursos del territorio

La soledad no deseada es un problema complejo. Durante el Primer Congreso Argentino sobre Soledad No Deseada, realizado en Córdoba, se remarcó que debe entenderse como un problema de salud pública y una prioridad política porque afecta la salud social, mental y física, y porque no es solo individual, sino también social, político, económico e institucional. Si el problema tiene esa amplitud, ninguna ventanilla administrativa puede resolverlo sola.

Este punto es central para la formación. El Linkeador Social no trabaja para llevar gente a "su área". No está para llenar cupos de una actividad ni para demostrar que una oficina derivó a muchas personas. Su tarea es otra: ayudar a que una persona concreta encuentre el recurso más adecuado para su situación. Si ese recurso está en Salud, habrá que articular con Salud. Si está en un Parque Educativo, con Educación. Si aparece en un centro vecinal, un club, una parroquia, una organización social, una universidad o un grupo informal del barrio, el puente deberá construirse hacia allí.

Puede resultar tentador privilegiar el propio espacio de trabajo al momento de orientar. Sin embargo, hacerlo pone el interés en fortalecer ese espacio en lugar de priorizar el bienestar de la persona acompañada. Allí reside el error.

Trabajar en red no consiste solo en tener una lista de teléfonos o un recursero completo. Esos instrumentos pueden ayudar, pero no alcanzan. Una red empieza a funcionar cuando existen relaciones de confianza entre personas, instituciones y organizaciones; cuando alguien sabe a quién llamar, qué pedir, cómo explicar una situación, qué información compartir y qué límites tiene cada recurso.

La experiencia de los conectores comunitarios —como se denomina a los linkeadores en algunos países— muestra algo concreto: el trabajo territorial lleva tiempo y depende del contexto. La comunidad está formada por vidas, estructuras, historia, cultura y condiciones económicas. Por eso, las comunidades marcan los tiempos, no el conector. Un Linkeador no debe imponer ritmos a los procesos comunitarios: primero necesita comprender cómo se mueve el territorio.

En esa lectura del territorio es importante que el Linkeador identifique a las personas clave o personas llave. Nos referimos a vecinos que no siempre tienen un cargo formal ni figuran en un organigrama institucional, pero conocen a la gente y abren puertas. Pueden estar en un centro vecinal, un club, una copa de leche, un almacén, una parroquia, una biblioteca popular, una escuela, un comedor, una peluquería del barrio, un grupo de jubilados o una organización barrial. A veces, la red real pasa por esas personas. Sin ellas, muchas políticas quedan lejos de la vida cotidiana.

> *"La Atención Primaria de la Salud posee condiciones para identificar situaciones de soledad no deseada".* Dr. Mauricio Belmar Polanco, Universidad de Chile, durante el Primer Congreso Argentino sobre Soledad No Deseada)

A esa red también se suman las áreas municipales, las universidades, las organizaciones sociales, las comunidades religiosas, las organizaciones de personas mayores, los grupos juveniles, los centros culturales, las bibliotecas populares, los clubes, los referentes comunitarios y otros actores informales del territorio. La reconexión social no se construye desde una sola oficina. Requiere que el Linkeador conozca los recursos disponibles en el territorio.

La Guía de Asturias aporta una idea útil para pensar el mapa de recursos: allí donde hay más activos identificados suelen existir procesos comunitarios más vivos y espacios de participación ciudadana que incorporan sus recursos al mapa. También plantea que registrar recursos puede ayudar a iniciar o redirigir procesos de participación intersectorial con protagonismo real de la ciudadanía.

Para Córdoba, el mapa de oportunidades no debería ser solo un listado administrativo. Debería ofrecer una lectura viva de la ciudad: qué recursos existen, quiénes los sostienen, cómo se accede, a quiénes convocan, a quiénes dejan afuera y qué barreras hay que remover. Un ejemplo permite verlo. Si una mujer mayor expresa soledad después de enviudar, no alcanza con decirle “Vaya al centro de día”. Tal vez este sea el lugar adecuado o tal vez no. Puede necesitar primero una conversación en el CSM; luego, un grupo tranquilo de caminata en una plaza cercana; después, una actividad cultural en un centro vecinal; y, más adelante, un rol de participación como voluntaria en un taller.

Algo parecido puede ocurrir con un joven desconectado de la escuela y del trabajo. Una propuesta “para jóvenes” puede sonar a control si no parte de sus intereses. Tal vez el primer puente sea un taller de música, una actividad deportiva, una capacitación breve o un referente comunitario que no lo trate como un problema.

La pregunta decisiva no es solo “¿Qué recursos hay en esta comunidad?”, sino “¿Qué necesita esta persona para volver a vincularse de un modo que tenga sentido?”. Ese cambio parece pequeño, pero separa una política centrada en la oferta de una política centrada en la persona.

Herramienta práctica: brújula del rol

Antes de actuar, el Linkeador Social puede hacerse las siguientes preguntas para decidir cuál es el paso más adecuado:

#	Pregunta de control	Para qué sirve
1	¿Qué está expresando o necesitando la persona?	Evita actuar a partir de suposiciones.
2	¿Qué intereses, vínculos o recursos conserva?	Permite reconocer capacidades y apoyos existentes.
3	¿Qué barrera dificulta el primer paso?	Ayuda a ajustar la propuesta a la situación real.
4	¿Alcanza con informar u orientar, o hace falta acompañar?	Define el nivel de apoyo sin generar dependencia.
5	¿La situación excede mi rol o presenta señales de riesgo?	Indica cuándo derivar a un área especializada.
6	¿La decisión respeta el consentimiento, la autonomía y la confidencialidad?	Protege los derechos de la persona.

La brújula no reemplaza el criterio ni los protocolos institucionales. Su función es ayudar a ordenar una intervención breve y reconocer cuándo corresponde pedir apoyo.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, observá en tu barrio, en tu lugar de trabajo o en algún espacio comunitario qué personas cumplen funciones parecidas a las de un Linkeador Social, aunque no tengan ese nombre. Puede ser una vecina que sabe quién necesita ayuda, un referente de un centro vecinal, alguien del CSM que orienta con paciencia, una persona del club que recibe a quienes llegan por primera vez, una docente que conecta a las familias con recursos o un trabajador municipal que no se limita a “hacer un trámite”.

Anotá tres situaciones. En cada una, registrá qué puente construyó esa persona, qué límite respetó —o debería haber respetado— y qué recurso de la red apareció en juego. Explorá también las actividades que ofrece comunidad en los que puedan participar los vecinos. Identificá opciones de participación poco evidentes que se realizan en el territorio anótalas en tu cuaderno. Ese registro también te servirá como recursero.

MÓDULO 4
DETECCIÓN Y PRIMERA CONVERSACIÓN

En lo que va de este curso hemos trabajado tres ideas de base. La soledad no deseada no se reduce a estar físicamente solo, la reconexión social no se logra simplemente enviando a una persona a una actividad y el Linkeador Social es una figura de proximidad que construye puentes. Este capítulo aborda el primer momento práctico del rol: ¿Qué hacer cuando detectamos una posible situación de soledad no deseada o aislamiento? ¿Cómo iniciar una conversación útil sin invadir la vida de la persona?

La tarea del Linkeador es inspiradora, solidaria y también delicada. Una aproximación inadecuada puede cerrar puertas; una buena conversación, en cambio, puede abrir una posibilidad de confianza y acompañamiento. Detectar no significa “descubrir casos” para completar una planilla. Significa mirar con sensibilidad comunitaria, reconocer señales, advertir cambios, escuchar expresiones indirectas y transformar una observación en una invitación respetuosa al diálogo.

La primera conversación no busca resolver todo. Busca comprender. Para eso, el Linkeador Social puede apoyarse en algunos principios de la entrevista motivacional desarrollada por Miller y Rollnick: mantener una conversación colaborativa, respetuosa de la autonomía y orientada a que la persona reconozca sus propios motivos en lugar de imponer decisiones desde afuera.

La entrevista motivacional nació en el campo clínico, especialmente en el trabajo con consumos problemáticos. Sin embargo, varios de sus principios resultan útiles para una intervención breve en el ámbito comunitario: escuchar, preguntar, validar, evitar la confrontación, respetar la ambivalencia y construir pequeños pasos posibles hacia la reconexión. Aplicado al rol del Linkeador Social, esto se traduce en no convencer, empujar ni sermonear, sino conversar para que la persona pueda reconocer qué le pasa, qué desea, qué teme y qué primer paso tendría sentido para ella.

Desarrollemos, entonces, tres preguntas prácticas: qué señales mirar, cómo iniciar una conversación y cómo explorar intereses, barreras, apoyos y temores.

4.1. Señales de posible soledad no deseada o aislamiento

La primera tarea del Linkeador Social es reconocer señales que pueden indicar una posible necesidad de reconexión. Una persona que falta a un taller puede estar enferma, cansada, cuidando a un nieto o a una persona mayor, atravesando un duelo, sin dinero para el colectivo o, simplemente, puede haber perdido interés por actividades que antes disfrutaba. Alguien que

consulta muchas veces en un Centro de Salud Municipal puede tener un problema de salud no resuelto, pero también puede estar buscando contacto, escucha o reconocimiento.

En algunas experiencias municipales de atención telefónica vinculadas con la salud mental y los consumos problemáticos, también se observó que ciertas personas llamaban no necesariamente por una demanda técnica específica, sino porque necesitaban hablar con alguien que las escuchara. Por eso, la regla inicial es esta: las señales orientan la mirada, pero no reemplazan la conversación.

Detectar no significa diagnosticar. Las señales son indicios que invitan a conversar, no etiquetas que se colocan sobre la persona. Esta distinción es ética y práctica: es ética porque evita reducir a alguien a una categoría y es práctica porque una intervención basada en suposiciones suele fracasar.

A veces la señal aparece de manera directa. La persona dice: “Hace días que no hablo con nadie”, “Ya no le importo a nadie”, “Desde que enviudé no tengo con quién salir”, “Los fines de semana son eternos”, “Nadie me visita” o “Ya no tengo motivos para salir”. Estas frases requieren atención. No siempre indican una urgencia ni requieren una derivación inmediata a salud mental. La respuesta tampoco debería ser “No diga eso” ni “Tiene que distraerse”. La primera respuesta debería ser escuchar.

Otras veces, la señal es indirecta y, por eso mismo, más fácil de pasar por alto. Una persona que antes participaba en el centro vecinal deja de ir sin avisar. Un adulto mayor ya no sale a comprar a los negocios de siempre y pide que todo se lo acerquen a su casa. Una vecina deja de asistir a misa, al club, a la peluquería o al grupo de caminata. Un joven se desvincula de espacios educativos y pasa la mayor parte del día encerrado. Alguien aparece reiteradamente en el CPC sin una demanda clara, vuelve a preguntar lo mismo o busca conversación en cada ventanilla.

En un CSM, por ejemplo, puede ocurrir que una persona consulte con frecuencia por molestias difusas y que, en medio del relato, aparezcan aburrimiento, tristeza, falta de vínculos o pérdida de rutinas. La demanda sanitaria puede estar mezclada con una necesidad social o vincular. Lo mismo puede suceder en un centro de día para personas mayores, cuando alguien deja de asistir como antes o, al concurrir, se muestra en silencio y con menor contacto que el habitual. El Linkeador no debe apresurarse a interpretar, pero sí puede advertir que allí hay algo que merece una conversación cuidadosa.

> *“Muchas personas mayores que consultan en el sistema de salud no siempre encuentran explicación en un diagnóstico médico. Detrás de algunas consultas reiteradas aparece la soledad no deseada”.* (Tami Guenzelovich. Médica, Hospital Italiano, Buenos Aires)

En el campo de la prescripción social y la recomendación de activos se reconoce que muchas personas llegan a la Atención Primaria de la Salud con demandas en las que lo sanitario, lo emocional y lo social aparecen entrelazados. Rodríguez Benito *et al*. (2023) señalan que la prescripción social surge precisamente del reconocimiento de los determinantes sociales de la salud y del enfoque biopsicosocial propio de la Atención Primaria. Para un Linkeador Social esto significa que una demanda repetida no debe leerse automáticamente como “molestia” o “mal uso del servicio”. A veces es la forma que la persona tiene de decir “Necesito que alguien me vea y me escuche”.

La pérdida de rutinas también merece atención. Dejar de salir, abandonar actividades, modificar horarios, perder contacto con vecinos, dejar de cuidar una plaza, no participar más en una feria o no asistir a un taller donde antes se sentía cómoda pueden ser señales de desconexión. Las rutinas son más que hábitos. Que doña María deje de ir a la peluquería del barrio como lo hizo siempre puede ser una señal que merece atención. Las formas cotidianas de conexión social suelen constituir la estructura mínima de la vida social de una persona. Comprar el pan, caminar

hasta la farmacia, ir al club, sentarse en la plaza o asistir a un taller pueden parecer acciones simples, pero sostienen conversaciones, saludos, reconocimiento y pertenencia.

Afinar la escucha también es un buen ejercicio porque hay frases que hablan menos de lo que la persona hace y más de cómo se siente: “Ya no sirvo para nada”, “Nadie me necesita”, “Estoy de más”, “A mi edad, las cosas ya no me gustan como antes” o “No tengo nada para aportar”. No siempre indican una situación de riesgo extremo, pero deben ser escuchadas con atención y cuidado. Pueden señalar pérdida de autoestima, duelo, desconexión vincular o falta de reconocimiento social. Recordá: detrás de una aparente resistencia o desconfianza puede haber una historia de dolor. No indagues de manera directa ni invasiva sobre posibles experiencias traumáticas. Respetá las defensas de la persona y su tiempo para abrirse.

También conviene prestar atención a ciertos acontecimientos vitales: jubilación, viudez, separación, mudanza, migración, diagnóstico de una enfermedad, pérdida de movilidad, egreso hospitalario, fallecimiento de una persona significativa, salida de una institución, interrupción de un tratamiento, pérdida de trabajo o cambios familiares importantes. Ninguno de estos eventos produce necesariamente soledad no deseada, pero todos pueden alterar las redes sociales, las rutinas y el sentido de pertenencia.

En Córdoba, estas señales pueden aparecer en muchos escenarios: una sala de espera de un CSM, una fila de atención en un CPC, una actividad en un Parque Educativo, una reunión de un centro vecinal, un centro de día, un club, una iglesia, una biblioteca popular, una plaza o un comercio de barrio. El Linkeador Social no mira solo la conducta aislada: mira el cambio, el contexto y la historia posible detrás de ese cambio.

La pregunta en esas situaciones no es solamente “¿Esta persona está sufriendo por su soledad?”. La pregunta más prudente es: “¿Hay algo en esta situación que merezca una conversación cuidadosa?” Esa pregunta ayuda al Linkeador a activar mejor su rol.

4.2. Cómo iniciar una conversación útil

La primera conversación es una puerta de entrada. Si se abre mal, puede producir rechazo; si se abre bien, puede convertirse en el primer paso hacia un proceso de reconexión. Por eso, el modo de acercarse importa tanto como el contenido de la conversación.

La entrevista motivacional ofrece orientaciones útiles para este momento. Propone una conversación colaborativa, respetuosa de la autonomía y no excesivamente directiva. En lugar de imponer razones o soluciones externas, busca que aparezcan los motivos de la propia persona para comprender su situación y considerar un cambio.

Una conversación útil empieza antes de la primera pregunta, en la actitud. El Linkeador debe acercarse sin apuro, presentarse con claridad, explicar brevemente su función y pedir permiso para conversar. Si necesita tomar notas, debe explicar para qué lo hará y cómo se resguardará la información. Pedir permiso no es una formalidad, sino una forma concreta de respetar la autonomía.

> *“La presencia del otro (que acompaña) es, en sí misma, un gesto de esperanza*”. (Andrés Urrutia. Psicólogo, CEPRAM)

En un Centro de Participación Comunitaria (CPC), por ejemplo, podrías decir: “Hola, soy Laura. Estoy participando del curso de Linkeadores Sociales y colaboro con el trabajo comunitario del barrio. Estamos conversando con vecinos para conocer cómo están y acercar información sobre actividades o recursos que puedan servir. ¿Tenés unos minutos para hablar? Si te parece bien, voy a tomar algunas notas breves para recordar lo que conversemos. La información será

tratada con cuidado y, si apareciera una situación de riesgo, tendría que pedir apoyo al equipo correspondiente y te lo explicaría".

En un centro de salud, una forma posible sería: "Hola, buen día. Nos hemos encontrado varias veces por acá y quería preguntarte cómo estás. Si te parece, podemos conversar un momento. Si no, lo dejamos para otro día". Y en un centro vecinal, después de notar una ausencia, la conversación podría abrirse así: "Hace un tiempo que no te veía por el taller. Me alegra encontrarte. ¿Cómo has estado estos días?". También podría preguntarse: "¿Te sigue interesando el taller o preferirías hacer otra actividad?".

Estas formas de inicio, que son solo ejemplos generales, tienen en común que no acusan ni invaden. No dicen "Me dijeron que usted está solo" ni "Lo vengo a ayudar porque lo veo mal". Nadie quiere ser recibido con una etiqueta en la frente. La conversación debe dejar espacio para que la persona decida si quiere hablar y cuánto quiere contar.

El primer objetivo no es conseguir información, sino construir confianza. Para eso conviene utilizar preguntas abiertas. Una pregunta cerrada busca un dato: "¿Vivís solo?", "¿Tenés hijos?" o "¿Salís de tu casa?". Puede ser necesaria en algún momento, pero no conviene empezar por ahí. Una pregunta abierta, en cambio, invita al relato: "¿Cómo son tus días últimamente?", "¿Qué cosas venís haciendo?", "¿Qué cambió en este tiempo?", "¿Qué actividades disfrutabas antes?" o "¿Con quién solés compartir las cosas importantes?".

> *"Hace falta preguntar específicamente por agentes conversacionales: si la persona habla con chatbots, para qué los usa, qué lugar ocupan en su vida cotidiana, qué obtiene de esas conversaciones y qué deja de buscar en otras relaciones".* (Victoria O'Donell. Psicóloga, El Gato y la Caja)

La entrevista motivacional utiliza microhabilidades: Preguntas abiertas, afirmaciones, reflejos y resúmenes. Para este curso, podemos recordarlas con la sigla PARR:

#	Habilidad	Descripción	Ejemplo
1	Preguntar abiertamente	Invitar a contar, no a justificarse. El "por qué" puede sonar acusatorio.	"¿Qué te dificultó ir?" en lugar de "¿Por qué no fuiste?".
2	Afirmar fortalezas	Reconocer recursos reales, sin halagar por halagar.	"A pesar de todo, seguiste viniendo al CSM" o "Se nota que querés mantener tu autonomía".
3	Reflejar lo escuchado	Devolver parte de lo que la persona dijo para mostrar comprensión y permitir que corrija.	"Te interesa probar, pero entrar a un lugar nuevo sin conocer a nadie te frena bastante".
4	Resumir para ordenar	Cerrar un tramo de la conversación, ordenar lo escuchado y permitir correcciones.	"Entonces, por lo que me contás, desde que te jubilaste salís menos, extrañás sentirte útil y te gustaría hacer algo, pero no querés ir a un lugar donde te traten como si no pudieras aportar. ¿Es así?".



Conocer los aspectos básicos de la entrevista motivacional puede ayudar a construir empatía entre el Linkeador y la persona acompañada. La empatía consiste en comprender la perspectiva del otro sin juzgarla ni confundirla con la propia. Sin esa disposición, será difícil avanzar hacia una reconexión vinculada con los intereses de la persona.

Otro recurso útil en esta primera escucha es la validación. Validar no es dramatizar ni afirmar que todo está bien. Es reconocer que lo que la persona siente tiene sentido desde su experiencia. Frases como “Entiendo que después de esa pérdida cueste volver a salir”, “Tiene sentido que te dé vergüenza entrar a un grupo donde no conocés a nadie”, “Gracias por contármelo” o “Podemos ir de a poco” suelen abrir la conversación. En cambio, frases como “No es para tanto”, “Hay gente peor”, “Tenés que poner voluntad” o “Salí y listo” suelen cerrarla. Muchas veces se dicen con buena intención, pero minimizan la experiencia de la persona.

También hay que respetar el tiempo. Si la persona no quiere hablar, no se insiste. Se puede dejar una puerta abierta: “Está bien, no hace falta hablar ahora. Si otro día querés, podemos conversar”. En situaciones de soledad no deseada, la confianza puede tardar en construirse. Forzar una conversación puede confirmar justamente lo que la persona teme: que otros no respeten sus tiempos ni sus intereses.

4.3. Intereses, barreras, apoyos y temores

Una vez iniciada la conversación, el Linkeador no debe dirigirse de inmediato hacia la oferta de actividades. Antes de proponer necesita comprender, por lo menos, cuatro dimensiones de la vida de la persona: intereses, barreras, apoyos y temores.

El primer punto es conocer qué le importa y qué quiere hacer la persona. Una de las preguntas centrales es precisamente: “¿Qué actividades son importantes para esta persona?”. Aunque parece sencilla, esta pregunta puede requerir tiempo y reflexión. También podemos formularla hacia nosotros mismos: ¿Qué cosas me importan realmente? ¿Son las mismas de siempre o cambiaron? ¿Son realizables? ¿Me animo a reconocerlas?

Los intereses no siempre aparecen de inmediato. Algunas personas responden: “No sé”, “Ya no me interesa nada” o “A mi edad, qué voy a hacer”. En esos casos, conviene explorar con paciencia: “¿Qué cosas disfrutabas antes?”, “¿Había algo que te hacía bien?”, “¿Qué sabés hacer y te gustaría compartir?” o “¿Qué te gustaría recuperar, aunque sea un poco?”.

Muchas veces, la puerta de entrada no está en una necesidad, sino en una historia. Alguien fue costurera, mecánico, docente, cocinera, cuidador, deportista, músico, lector, militante barrial, catequista, bailarín, jardinero o comerciante. Ese pasado no se utiliza para dejar a la persona atrapada en la nostalgia, sino para reconocer capacidades, intereses y activos personales que todavía pueden tener valor en el presente. Esos saberes y experiencias pueden compartirse en distintos espacios. La reconexión no depende solo de recibir apoyo, también puede fortalecerse cuando la persona aporta a otros. La única opción no es integrarse a un taller, curso o espacio deportivo: también puede participar en un voluntariado, coordinar una actividad o acompañar a otras personas en sus procesos educativos.

La Guía de Asturias plantea que la recomendación de activos debe tener en cuenta gustos, intereses, habilidades, resistencias y alternativas posibles. También propone valorar con la persona los recursos comunitarios que podrían mejorar su bienestar en lugar de imponer una indicación. Para el Linkeador Social, esta idea es central: no se trata de “colocar” personas en actividades disponibles, sino de construir una recomendación acordada con la persona.

Después, hay que explorar qué impide la participación. Aquí hablamos de barreras. Algunas son visibles y externas: distancia, dinero, horario, movilidad reducida, falta de transporte, problemas de salud, cuidado de otra persona o inseguridad percibida. Otras son menos evidentes y pueden ser emocionales o subjetivas: vergüenza, miedo al rechazo, baja autoestima, desconfianza, malas experiencias institucionales, duelo, ansiedad, temor a no entender o sensación de no pertenecer.

Recordá: para algunas personas, especialmente para aquellas que atravesaron experiencias de maltrato institucional o violencia, la desconfianza puede ser una barrera muy profunda. En lugar de interpretarla como “falta de voluntad”, reconocé que puede ser una forma de protección frente a experiencias previas de daño.

En la práctica, una barrera emocional puede pesar tanto como una barrera externa. A veces, una dificultad concreta aparece primero en el relato y, detrás de ella, también puede haber vergüenza, miedo, desconfianza o inseguridad. Conviene escuchar sin suponer.

Rodríguez Benito *et al.* (2023) plantean que la calidad de los programas de prescripción social depende de dimensiones como la accesibilidad, la integralidad, la integración, la participación, la inclusión y la continuidad. También advierten que la ubicación, el costo, el horario, la variedad y la adecuación social y cultural condicionan la participación. Para Córdoba, esto significa que no alcanza con decir “La actividad es gratuita”. Puede ser gratuita y, aun así, resultar inaccesible si la persona no se siente bienvenida, no sabe cómo llegar, el horario no le sirve, el grupo es cerrado o el trato la hace sentir fuera de lugar.

Los apoyos permiten transformar una intención en un primer paso concreto. Pueden provenir de una vecina, un familiar, un referente del centro vecinal, alguien del CSM, una docente, un compañero de taller, una promotora, un cura, un pastor, una amiga, un nieto que enseñe a usar WhatsApp o una persona que acompañe el primer día. A veces, el apoyo no es una persona, sino una condición: que la actividad quede cerca, sea de baja exigencia, no requiera inscripción digital, que alguien espere en la puerta o que haya una llamada previa.

También importa explorar qué podría salir mal desde la mirada de la persona. Los temores pueden ser: “No conocer a nadie”, “Que me pregunten demasiado”, “Que me traten como viejo”, “No poder seguir el ritmo”, “Que se rían”, “Sentirme inútil”, “Molestar” o “Volver y que no

me guste". Si estos temores no se exploran, el plan de reconexión puede quedar prolijo en la teoría y ser poco viable en la práctica.

La entrevista motivacional enseña a trabajar con lo que en psicología se conoce como ambivalencia: querer algo y, al mismo tiempo, sentir temor, rechazo o dudas frente a ello. Una persona puede querer salir a una fiesta y, a la vez, temer exponerse. Puede extrañar vínculos, pero no sentirse cómoda cuando se encuentra con otras personas. Puede desear una actividad y, al mismo tiempo, no soportar sentirse principiante u observada. La ambivalencia es la coexistencia de deseos, emociones o actitudes contradictorias y puede aparecer con frecuencia en los procesos de reconexión.

Ante esto, en lugar de confrontar, conviene reflejar lo escuchado: "Por un lado, te gustaría volver a hacer algo y, por otro, te preocupa llegar a un lugar donde no conocés a nadie". No debería sorprender que algunas personas digan que creen que les gusta determinada actividad, pero que ya no lo saben porque hace años no la practican. La soledad no deseada también puede reducir el interés o el disfrute por actividades que antes resultaban atractivas. Reflejar esta contradicción puede ayudar a la persona a ordenarla y decidir qué hacer. En este punto se acompaña la construcción de motivación: el Linkeador ayuda a explorar intereses propios y a elegir un paso pequeño y posible, sin presionar.

No todo proceso empieza con "ir al taller". A veces comienza con mirar el lugar desde afuera, llamar por teléfono, ir acompañado la primera vez, conocer previamente al referente, elegir entre dos opciones o probar una vez sin compromiso. La motivación crece cuando el paso parece posible, no cuando el objetivo parece perfecto.

Esta forma de trabajo será clave en el capítulo 7 cuando construyamos mini-itinerarios de reconexión social. Allí tomaremos intereses, barreras, apoyos y temores para ordenar un recorrido breve, realista y acordado con la persona.

Herramienta práctica: guía breve de primera conversación

Paso	**Qué mirar o preguntar**	**Ejemplo**
1. Observar y pedir permiso	Registrá qué señal motivó el acercamiento y presentate con claridad. Antes de conversar, pedí permiso. Si vas a tomar notas, explicá para qué y cómo se resguardarán.	"Noté que hace un tiempo no venís al taller. Estoy colaborando como Linkeador Social. ¿Te parece que conversemos unos minutos? Si estás de acuerdo, voy a tomar algunas notas breves para recordar lo que hablemos".
2. Escuchar cómo viene la persona	Usá preguntas abiertas. Dejá que la persona cuente a su modo, sin apurarla ni completar sus frases.	"¿Cómo venís estos días?", "¿Cómo son tus días habitualmente?", "¿Qué cambió en este tiempo?".
3. Comprender intereses, barreras y apoyos	Explorá qué le importa, qué le gustaría recuperar, qué le dificulta participar y quién o qué podría facilitar el primer paso.	"¿Qué cosas disfrutabas antes?", "¿Qué te haría difícil ir?", "¿Hay alguien que podría acompañarte o recibirte?".

Paso	Qué mirar o preguntar	Ejemplo
4. Pensar juntos un recurso y un primer paso	No decidas por la persona. Buscá un recurso que tenga sentido para su historia y acordá una acción concreta, pequeña y verificable.	“Podemos llamar al centro vecinal y preguntar por el taller”, “El jueves podrías ir con una vecina a conocer el Parque Educativo”.
5. Orientar a recursos especializados	Acordá cómo sabrán qué pasó después. Si aparecen señales que exceden el rol, orientá a que la persona busque algún servicio especializado.	Seguimiento: No necesariamente debes hacer seguimiento una vez que participó algún equipo especializado en temáticas que exceden el rol del Linkeador.

Esta guía no es un formulario rígido. Es una brújula para conversar y registrar solo lo necesario. Debe utilizarse con flexibilidad y respetar el ritmo de la persona. Puede servir como apoyo para la conversación y como base para un registro mínimo. Lo importante es no convertirla en un interrogatorio. El orden puede variar, algunas preguntas pueden no corresponder y otras pueden aparecer más adelante, cuando exista mayor confianza.

> *“La conversación produce un terreno común, un campo que deja de ser estrictamente individual para convertirse en una construcción compartida*”. (Andrés Urrutia. Psicólogo, Córdoba)

Errores frecuentes a evitar

Una entrada demasiado directa puede cerrar la conversación. Preguntar de golpe “¿Usted se siente solo?” puede ser adecuado en un vínculo ya construido, pero, como primer acercamiento, suele resultar brusco. Es preferible empezar por la vida cotidiana: “¿Cómo vienen siendo sus días?”, “¿Con quién suele conversar?” o “¿Qué cosas dejó de hacer últimamente?”.

El consejo rápido tampoco ayuda. “Tiene que salir más” parece una orientación simple, pero muchas veces la persona ya lo sabe. Lo difícil no es comprender que salir podría ayudar, sino poder hacerlo. También conviene evitar frases vacías como “Todo va a estar bien”, “Hay que ponerle onda” o “El tiempo cura todo”. Pueden sonar amables, pero suelen minimizar lo que la persona está viviendo.

Otro error es confundir detección con diagnóstico. El Linkeador observa y conversa; no etiqueta ni diagnostica. Derivar sin puente es una falla frecuente. Dar un dato no siempre genera acceso. Cuando corresponda, y con el consentimiento de la persona salvo en situaciones de riesgo, puede ser necesario facilitar el primer contacto, coordinar con un referente o ayudar a que no llegue sola a un lugar desconocido.

Por último, no hay que reducir todo a la motivación individual. Si no hay transporte, el horario no sirve, la persona cuida a alguien, no sabe leer, no tiene celular o fue maltratada antes en una institución, el problema no es “falta de voluntad”. Hay barreras reales que deben ser reconocidas.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, observá en tu barrio, trabajo o vida cotidiana alguna situación en la que aparezcan señales directas o indirectas de posible soledad no deseada, aislamiento o desconexión vincular. No intervengas si no corresponde. La tarea es entrenar la mirada.

Anotá tres escenas breves. En cada una, registrá:

- ¿Qué señal observaste?
- ¿Qué otras explicaciones podrían existir además de la soledad?
- ¿Qué pregunta respetuosa podría abrir una conversación?
- ¿Qué barrera podría estar dificultando la participación de esa persona en algún espacio comunitario?

Después, revisá tus anotaciones y pregúntate: ¿Estoy mirando a la persona completa o solo estoy viendo un problema? Esa pregunta es básica. Sin ella, el Linkeador se convierte en detector de casos. Con ella, empieza a convertirse en constructor de puentes.

MÓDULO 5
PERSONAS, TRAYECTORIAS Y BARRERAS: NO TODAS LAS SOLEDADES SON IGUALES

Hay una realidad evidente, pero decisiva para el trabajo del Linkeador Social: no todas las soledades son iguales. No se vive igual la soledad a los 80 años que a los 22. No se expresa del mismo modo en una mujer mayor viuda, con historia de participación y habilidades vinculares, que en un varón jubilado que nunca aprendió a pedir ayuda. Tampoco enfrenta las mismas barreras una persona con discapacidad, una persona migrante, una cuidadora agotada o alguien que está en recuperación de un consumo problemático.

La soledad no deseada se experimenta en una persona concreta, pero se construye dentro de una trayectoria y de un curso de vida. Por eso, el Linkeador Social necesita aprender a mirar la historia, no solamente la escena visible. La escena puede ser: “Oscar dejó de venir a su clase semanal de yoga”. La trayectoria puede incluir muchas otras cosas: enviudó, tiene dolor en las rodillas, no sabe usar WhatsApp para avisar qué le pasa, siente vergüenza de llegar solo, cree que ya no tiene nada que aprender y, además, no quiere “molestar”.

Mirar la trayectoria de una persona no significa hacer una biografía completa ni investigar su vida privada. Significa intentar comprender lo suficiente para no quedarse con respuestas automáticas. A veces, lo que parece desinterés es vergüenza. Lo que parece falta de voluntad es cansancio. Lo que parece aislamiento elegido puede ser miedo, pérdida de confianza o falta de apoyos concretos.

Una misma actividad puede ser una oportunidad excelente para alguien y, al mismo tiempo, una barrera importante para otra persona. Un centro vecinal puede ser pertenencia para una vecina y despertar timidez en otra. Un club puede ser un lugar conocido para un varón mayor y, a la vez, un espacio hostil para otro que nunca se sintió aceptado allí. Una propuesta cultural puede entusiasmar a una persona y dejar afuera a otra si no tiene transporte, compañía inicial, dinero para moverse o confianza para entrar sola.

El I Congreso Argentino sobre Soledad No Deseada, organizado por la Municipalidad de Córdoba, dejó planteada una idea que sirve de marco para este capítulo: la soledad no deseada atraviesa todo el ciclo de vida, aunque sea especialmente visible en las personas mayores. También puede afectar a niñas y niños, adolescentes, jóvenes y personas adultas que atraviesan transiciones vitales, pérdidas, mudanzas, cambios familiares, crisis laborales, problemas de salud o situaciones de exclusión.

Por eso, este capítulo invita a mirar las soledades en plural. No para clasificar personas, sino para comprender mejor sus recorridos, reconocer barreras específicas y construir acompañamientos más precisos, cuidadosos y posibles.

> *"Necesitamos jugar fuera de pantallas porque es en la presencialidad física del juego donde se estructuran las funciones psíquicas superiores."* [Mayra Sánchez. Psicóloga, Universidad Provincial de Córdoba (Sobre la soledad en la infancia)].

5.1. Personas mayores: cambios vitales, pérdidas y participación posible

Hablar de personas mayores y soledad exige evitar dos errores. Uno es negar o minimizar el problema, como si la soledad fuera apenas una queja sin demasiada importancia. El otro es suponer que envejecer equivale automáticamente a quedarse solo.

Muchas personas mayores tienen redes activas, participan, aprenden, enseñan, cuidan, militan, hacen deporte, sostienen amistades y forman parte de centros vecinales, clubes, parroquias, centros de día, universidades para mayores o actividades culturales. Envejecer no cancela el deseo ni la capacidad de vínculo. El problema aparece cuando ciertos cambios vitales reducen las oportunidades de encuentro y participación.

> *"La pregunta de esta época ya no es solamente cuánto vamos a vivir. La pregunta —bastante más incómoda— es con quién vamos a compartir esos años, y si envejecer bien, envejecer acompañada, envejecer con comunidad, va a ser un derecho o un privilegio".* (Gabriela Cerruti. Comunicadora Social)

La Fundación Navarro Viola, en su estudio cualitativo sobre soledad desde la perspectiva de las personas mayores, subraya una distinción que ya venimos trabajando: no se trata solamente de soledad social, sino también de soledad emocional, ligada al modo en que la persona percibe y valora la calidad de sus relaciones. Por eso, como ya explicamos, sentirse solo es diferente de vivir o estar solo. Para el Linkeador Social esta diferencia es decisiva: una persona mayor puede vivir sola y estar conectada, otra puede vivir acompañada y sentirse completamente fuera de la vida de los demás.

La jubilación suele ser una de las transiciones más sensibles. Para muchas personas, el trabajo no fue solamente una fuente de ingresos. Fue rutina, identidad, conversación, reconocimiento y lugar social. Al jubilarse, se pierde mucho más que un horario: se pierde una forma cotidiana de ser visto por otros. La pregunta "¿A qué te dedicás?" puede volverse difícil cuando alguien siente que perdió el lugar desde el cual era reconocido.

Gabriela Cerruti trabaja esta cuestión en sus textos sobre nueva longevidad: las generaciones que llegan a los 60 años no quieren quedar confinadas ni solas; quieren elegir cómo vivir, con quiénes, qué proyectos sostener y qué vínculos cultivar. Esta mirada ayuda a salir de una imagen pasiva de la vejez. Las personas mayores no necesitan solo ser cuidadas; muchas también necesitan seguir decidiendo, participando y aportando. Por eso, el Linkeador Social debe escuchar qué significó la jubilación para esa persona. No es lo mismo quien esperaba jubilarse para descansar que quien siente que perdió su lugar en el mundo. De la misma manera, a una persona puede servirle un taller recreativo; a otra, un espacio donde compartir un oficio, enseñar algo, hacer voluntariado o colaborar en una tarea comunitaria. La diferencia es fina, pero decisiva: no se trata solo de entretener, sino de encontrar un lugar y una actividad que respondan a las necesidades, intereses y capacidades de la persona.

La viudez y los duelos también modifican profundamente la vida social. Cuando muere una pareja, no se pierde solo a ese ser querido. Se pierden rutinas, conversaciones, salidas, vínculos compartidos, roles familiares y hasta la forma de ocupar la casa. A veces la persona no necesita inmediatamente "salir a hacer cosas". Necesita que se respete su tiempo. Más adelante, quizás, puede necesitar un puente gradual para no quedar encerrada en la pérdida.

La salud y la movilidad agregan otras barreras. Dolor crónico, deterioro visual o auditivo, miedo a caerse, dificultades para caminar, falta de transporte, veredas rotas, escaleras, costos de traslado o inseguridad percibida pueden convertir una actividad cercana en algo inaccesible. La Guía de Barcelona sobre soledad y personas mayores incluye entre los factores de riesgo dimensiones sociodemográficas, salud y autonomía, variables psicológicas, composición del hogar, red social, participación y apoyo social. Para Córdoba, esto obliga a mirar el territorio con realismo: una propuesta puede ser excelente, pero si la persona no puede llegar o no se siente segura, posiblemente no funcione.

La brecha digital también incide en la vida vincular. Hoy muchos vínculos, turnos, inscripciones y comunicaciones pasan por el celular. Para algunas personas mayores, eso abre posibilidades: videollamadas con familiares, grupos de WhatsApp, información sobre actividades. Para otras, produce exclusión. No saber usar una aplicación puede significar perderse una actividad, no acceder a un turno, no enterarse de un cambio de horario o depender de otros para casi todo. El Linkeador no tiene que convertirse en profesor de tecnología, pero sí puede detectar cuándo una dificultad digital está cortando vínculos.

Hay una barrera menos visible y muchas veces más dolorosa: sentirse fuera de las decisiones. Frases como "Ya no me preguntan", "Deciden por mí", "No quiero ser una carga" o "Yo ya estoy de más" deben ser escuchadas con atención. Muchas personas no dicen "Estoy solo", sino "No quiero ser una carga" o "No quiero complicarle la vida a nadie". Esas afirmaciones son importantes y pueden abrir posibilidades claras de intervención para un Linkeador. Porque la soledad de la que hablamos, aunque no siempre se declara, se padece.

Córdoba tiene muchas oportunidades de participación para personas mayores, pero el punto no es buscar simplemente "dónde hay cupo", sino dónde esa persona podría sentirse reconocida, segura y con algo para aportar.

> *"La soledad es la causa de las causas. El problema no es estar solo, sino no haberlo elegido".* (Carlos Presman. Médico. UNC)

5.2. Juventudes y desconexión social

Durante mucho tiempo, la soledad no deseada se asoció casi exclusivamente con la vejez. Hoy esa mirada resulta insuficiente: las juventudes también atraviesan situaciones de desconexión social, aunque muchas veces las expresen de otro modo.

Una persona joven puede estar hiperconectada y, sin embargo, sentirse sola. Puede tener cientos de contactos, jugar en línea todas las noches, publicar historias, pertenecer a grupos digitales y no tener a nadie con quien hablar de verdad. La conectividad no garantiza pertenencia. A veces incluso ofrece una versión más frágil del vínculo: comparación permanente, ansiedad, exposición, miedo a quedar afuera y relaciones de baja confianza.

Entre las conclusiones del I Congreso de Soledad No Deseada se señaló que la hiperconectividad, las redes digitales y la inteligencia artificial generan nuevas formas de relación, pero también riesgos de aislamiento y fragmentación vincular. Además, se destacó la necesidad de sumar

referentes digitales capaces de promover propuestas de revinculación orientadas especialmente a adolescentes y jóvenes.

En esta línea se ubican los aportes públicos de Victoria O'Donnell sobre las formas contemporáneas de la soledad, la tecnología y la vida juvenil. No alcanza con pensar la juventud como "más conectada". Hay que preguntar qué tipo de conexión produce esa tecnología, qué vínculos fortalece, qué vínculos debilita y qué formas de encuentro deja afuera.

> *"En adolescentes y jóvenes, la soledad tiene una forma particular. Puede convivir con hiperconexión, exposición constante y comunicación permanente... Lo decisivo no es solo cuántas interacciones tiene una persona, sino qué calidad tienen esas interacciones."* (Victoria O'Donnell. Psicóloga, El Gato y la Caja)

La interrupción educativa puede ser una puerta de entrada a la desconexión. La escuela, los institutos, los espacios de formación profesional y la universidad no son solo lugares de aprendizaje. También organizan socialización, rutina, reconocimiento y proyecto. Cuando una persona joven deja de estudiar, muchas veces pierde además compañeros, horarios, referencias adultas, expectativas y una narrativa de futuro.

Algo parecido ocurre con la precariedad laboral o el desempleo. En juventudes, el trabajo no solo da ingresos; también puede dar identidad, autonomía, aprendizaje, pertenencia y construcción de futuro. La informalidad, los trabajos intermitentes, el reparto por aplicaciones, la changa solitaria o la búsqueda laboral frustrada pueden producir aislamiento y sensación de fracaso. El joven no necesariamente dirá "Estoy solo". Puede decir: "No tengo ganas", "No pasa nada", "Me da igual" o "Todos avanzan menos yo".

La CEPAL plantea que la juventud es una etapa decisiva del ciclo de vida, atravesada por transiciones hacia la autonomía, el trabajo, la formación, la vida familiar y la participación social. Cuando estas transiciones se dan en contextos de desigualdad, violencia, informalidad, interrupción educativa o brecha digital, pueden condicionar trayectorias futuras. Esta idea es clave: en juventud, la soledad no es solo falta de compañía. Puede ser también pérdida de horizonte.

También están la ansiedad social, la vergüenza y el miedo al rechazo. Algunos jóvenes quieren participar, pero no saben cómo entrar. Temen no encajar, ser juzgados, no tener ropa adecuada, no entender los códigos del grupo, ser discriminados o quedar expuestos. El Linkeador Social debe evitar frases simples como "Los jóvenes no quieren nada" o "Están todo el día con el celular". A veces el celular es el refugio, y no la causa del problema.

Los consumos problemáticos pueden debilitar las redes de manera profunda. En algunos casos, el consumo rompe vínculos familiares, educativos, laborales o comunitarios. En otros, el único grupo disponible está organizado alrededor del consumo. Para una persona joven en recuperación, reconectar no puede significar volver a cualquier grupo. Debe significar construir vínculos compatibles con el cuidado, la salud y el proyecto personal. El Linkeador no trata la adicción, pero puede colaborar con equipos especializados para encontrar actividades saludables, no estigmatizantes y sostenibles.

Córdoba cuenta con oportunidades importantes para juventudes: CPC, Parques Educativos, espacios culturales, deportivos, clubes, talleres de formación laboral, programas de participación juvenil, universidades, organizaciones sociales, colectivos artísticos, bibliotecas, actividades tecnológicas, voluntariado y economía social. De nuevo, la clave es el sentido. Un joven desconectado no se vincula porque le digan "Andá a un taller de IA". Se vincula si encuentra un espacio donde no sea tratado como problema, donde pueda hacer algo que le importe y donde su presencia sea tomada en serio por los demás.

La CEPAL advierte que la participación juvenil en América Latina es desigual y está limitada por factores como la centralización urbana, la falta de recursos, la desconfianza institucional y barreras estructurales vinculadas con la pobreza, el territorio, la migración, la pertenencia étnica, el género y la discapacidad. Para el Linkeador Social esto se traduce en una regla práctica: si una persona joven no participa, no debemos asumir que se debe a su "desinterés"; primero debemos preguntarnos qué barreras dificultan su participación.

Cuando trabajemos el mapa de oportunidades, esta mirada será importante. No se trata de listar recursos "para jóvenes", sino de identificar qué espacios pueden producir pertenencia real para jóvenes con trayectorias distintas.

5.3. Cuidadoras y sobrecarga: el aislamiento de quienes cuidan

Hay una forma de soledad que a menudo pasa desapercibida: la de quienes cuidan a otros. Este apartado merece una atención especial porque el cuidado puede aislar profundamente a la persona que lo ejerce.

> *"La soledad de las mujeres... es el resultado diferido de una división sexual del trabajo que asignó el cuidado de los otros a las mujeres y les negó, a cambio, quién las cuidara a ellas".* (Silvia Aguirre. Psicóloga, Sexóloga)

¿Quiénes son las personas cuidadoras?

- Personas que cuidan a un familiar con discapacidad.
- Personas que cuidan a una persona mayor con dependencia.
- Personas que cuidan a una niña, un niño o un adolescente con una enfermedad crónica.
- Personas que cuidan a alguien con un problema de salud mental o un consumo problemático.
- Personas que sostienen el cuidado de manera informal y sin reconocimiento.

¿Qué las aísla?

- Falta de tiempo propio: El cuidado ocupa cada hora del día.
- Culpa: Sienten que no pueden "abandonar" a la persona cuidada.
- Falta de relevo: No tienen con quién dejar a la persona para salir.
- Invisibilización social: Nadie pregunta cómo están ellas.
- Pérdida de vínculos: Amigos, compañeros de trabajo, actividades propias.
- Pobreza y precariedad: Muchas cuidadoras dejan de trabajar y pierden ingresos.

¿Qué necesita una cuidadora para reconectarse?

- Que alguien pregunte cómo está la persona cuidadora, no solo cómo está quien recibe el cuidado.
- Que se active una red de apoyo (familiar, vecinal o institucional) que permita un relevo del cuidado, aunque sea una hora por semana.

- Un espacio flexible y de baja exigencia, donde pueda participar sin sentirse culpable.
- Un grupo de pares —otras personas cuidadoras— donde pueda compartir experiencias sin ser juzgada.
- Que el Linkeador no le proponga una actividad más como “obligación”, sino como un respiro posible.



Ejemplo práctico

Rosa cuida a su madre, que se encuentra en una situación de dependencia. En un centro vecinal dice: “Yo ya no tengo vida, pero no puedo dejarla sola”. Antes hacía gimnasia. Le gustaría volver a moverse, pero no puede sostener horarios fijos.

El mini-itinerario debería explorar primero qué apoyos existen o podrían activarse: familiares, vecinas, CSM, políticas sociales, algún dispositivo de cuidado o una red barrial mínima. También puede pensarse en una actividad flexible, cercana y de baja exigencia horaria, o en un grupo de personas cuidadoras si existiera en su zona.

El primer paso puede ser muy pequeño: conversar con alguien del CSM, averiguar una propuesta sin asistencia obligatoria, identificar quién podría cubrir una hora de cuidado o probar una actividad mensual. Para Rosa, recuperar una hora propia ya puede ser un inicio de reconexión. Si aparece agotamiento extremo, maltrato, abandono o riesgo sanitario, corresponde activar el circuito institucional y articular con los equipos técnicos.

5.4. Población LGBTIQ+: soledades atravesadas por el estigma y la discriminación

Hay una población que enfrenta la soledad no deseada de manera particular y, muchas veces, silenciada: las personas LGBTIQ+. El estigma, la discriminación, el rechazo familiar y la falta de espacios seguros pueden generar trayectorias de aislamiento profundo que merecen una mirada específica.

¿Por qué la población LGBTIQ+ puede experimentar soledad no deseada de manera particular?

- Rechazo familiar: Muchas personas LGBTIQ+ son expulsadas o marginadas de sus hogares, perdiendo la red de apoyo primaria. Esto es especialmente frecuente en adolescencias y juventudes, pero también puede ocurrir en personas adultas y mayores.
- Discriminación institucional: Pueden haber vivido experiencias de maltrato en escuelas, trabajos, centros de salud o espacios comunitarios, lo que genera desconfianza hacia las instituciones y dificultad para pedir ayuda.
- Duelos no reconocidos: Pérdida de una pareja o duelos vividos sin reconocimiento social ni redes de contención adecuadas.
- Envejecer con redes debilitadas: Algunas personas mayores LGBTIQ+ pueden no contar con redes familiares disponibles y haber perdido, o no haber podido construir, redes de pares que las acompañen.
- Invisibilización en servicios: Sentirse no reconocidas o no respetadas en su identidad de género u orientación sexual en espacios de salud, comunitarios o recreativos.

Recordá: para una persona LGBTIQ+, el temor a ser discriminada puede ser una barrera tan grande como la falta de transporte o de dinero. Preguntar, escuchar y respetar su identidad no es un “extra”, es una condición para que pueda confiar y participar.

¿Cómo puede acompañar el Linkeador Social?

- Preguntar sin suponer: Utilizar un lenguaje respetuoso y acorde a la forma en que la persona se nombra, sin dar por sentadas su orientación sexual ni su identidad de género. Preguntas como “¿Cómo te gusta que te llamen?” o “¿Hay alguien importante en tu vida con quien quieras compartir?” abren espacios sin presuponer.
- Conocer recursos específicos: En Córdoba existen organizaciones y espacios LGBTIQ+ que pueden ser puentes de reconexión. Es importante que el Linkeador los conozca y pueda ofrecerlos como opciones seguras.
- No forzar su exposición: La persona decidirá cuándo y con quién compartir su identidad. El Linkeador no debe presionar ni preguntar de manera invasiva.
- Validar la experiencia: Reconocer que el rechazo, la discriminación y el duelo son experiencias reales que pueden estar en el origen de la soledad. Decir “Tiene sentido que te sientas así después de lo que has vivido” es un gesto de validación.
- Derivar con cuidado: Si aparecen situaciones de violencia, discriminación o una crisis de salud mental, el Linkeador debe activar los circuitos correspondientes y articular con equipos especializados y con perspectiva de diversidad.

Ejemplo práctico

Marcos tiene 68 años, vive solo y hace años que no participa en actividades comunitarias. Perdió a su pareja hace cinco años y desde entonces se fue aislando. Cuando el Linkeador le pregunta por sus intereses, Marcos menciona que antes participaba en un grupo de lectura y en actividades culturales, pero dejó de ir porque “no se sentía cómodo”. Con el tiempo y la confianza, Marcos cuenta que en el grupo hacían comentarios homofóbicos y que nunca se sintió realmente aceptado. No dijo “Me siento solo por ser gay”, sino “Prefiero estar en casa, así no me tengo que aguantar ciertas cosas”.

El Linkeador no debe forzar a Marcos a hablar de su identidad si no quiere, pero sí puede ofrecerle opciones de espacios donde pueda sentirse seguro: un grupo de lectura en una biblioteca con perspectiva de diversidad, una actividad cultural en un espacio LGBTIQ+ o un grupo de pares para personas mayores de la comunidad. La clave está en escuchar, respetar los tiempos y ofrecer recursos que sean realmente seguros para la persona.

5.5. Barreras acumuladas en trayectorias diversas

Hay soledades que no se explican por una sola situación, sino que se van armando por acumulación. Una barrera puede ser sorteable; varias juntas pueden hacer que participar se vuelva casi imposible.

Personas con discapacidad

Pensemos, por ejemplo, en una persona con discapacidad que quiere sumarse a una actividad del barrio. Tal vez el interés está, pero aparecen obstáculos antes de llegar: transporte inaccesible, veredas difíciles, actividades no adaptadas, comunicación poco clara, sobreprotección familiar o miradas infantilizantes. El problema no está solamente en una condición de salud o discapacidad. También está en un entorno que no fue pensado para incluir.

Recordá: la accesibilidad no es un favor; es una condición de ciudadanía. El Linkeador debe preguntar qué apoyos necesita la persona para aprovechar ese espacio que se le recomienda.

Personas migrantes

En las trayectorias migrantes, la desconexión puede aparecer de otra manera. Estar lejos de las redes familiares, desconocer instituciones, tener dificultades laborales, enfrentar discriminación o no sentirse parte del barrio puede aumentar la soledad.

Recordá: una persona migrante no es solo alguien que “carece” de red. También trae saberes, oficios, cultura, vínculos propios y capacidad de reconstruir pertenencias. Si el Linkeador mira únicamente la carencia, deja de ver todo lo que esa persona puede dar a los demás.

En estos casos, el puente puede estar en:

- Asociaciones de colectividades.
- Espacios interculturales.
- Iglesias o comunidades religiosas.
- Cursos de idiomas o formación.
- Organizaciones sociales, escuelas o universidades.
- Grupos barriales diversos.

Personas en duelo

El duelo exige otro cuidado y no debe apurarse. Acompañar no es empujar a alguien a "distraerse". Algunas personas necesitan silencio, otras necesitan volver de a poco a lugares compartidos y otras prefieren espacios nuevos porque los anteriores duelen demasiado. El Linkeador debe respetar esos tiempos y no convertir el duelo en una agenda de actividades.

Personas con enfermedad crónica

La enfermedad crónica también puede ir reduciendo la participación. La fatiga, el dolor, los tratamientos, el miedo, la dependencia, los costos o la imprevisibilidad del cuerpo hacen que muchas personas digan que no; no porque no quieran, sino porque temen no poder sostener una actividad. En esos casos puede servir un recurso flexible, cercano, de baja exigencia, donde la persona pueda asistir sin sentir que falla si algún día no va.

Perspectiva de género

El género atraviesa estas trayectorias de maneras distintas. Muchas mujeres mayores tienen más práctica de redes, pero también pueden acumular carga de cuidados, viudez, pobreza, pensiones bajas o una larga historia de postergaciones. Muchos varones, en cambio, aprendieron que pedir ayuda es perder autoridad o mostrar debilidad.

Recordá: para algunos varones, conviene pensar intervenciones en positivo, no del tipo "Venga a hablar de su soledad", sino "Venga a hacer algo con otros". Primero, hacer algo con otros. Después, quizás, hablar. Este enfoque no niega la dimensión emocional. Reconoce que, para algunas personas, la acción compartida abre una puerta que la conversación directa podría cerrar.

Personas con consumos problemáticos

En las personas con consumos problemáticos, la reconexión requiere especial cuidado. No alcanza con alejarse del consumo; también hay que acercarse a actividades positivas. Clubes, deportes, talleres, formación, voluntariado o espacios culturales pueden ser protectores si no son moralizantes y si se articulan con el tratamiento cuando lo hay.

Recordá: el Linkeador no diagnostica ni trata los consumos problemáticos, pero puede colaborar con equipos especializados para acercar a la persona a espacios y vínculos saludables, no estigmatizantes y sostenibles.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas con consumos problemáticos están en tratamiento formal ni atraviesan una situación de deterioro severo. Muchas mantienen cierto nivel de funcionalidad y participación social, aunque el consumo esté afectando áreas de su vida. En esos casos, el Linkeador también puede ofrecer un puente: sugerir espacios de participación que no giren en torno al consumo, actividades que recuperen intereses previos o grupos donde la persona pueda vincularse sin ser etiquetada ni estigmatizada. No se trata de "reemplazar" el tratamiento, sino de ampliar el abanico de experiencias positivas disponibles fortaleciendo la red social y el sentido de pertenencia de la persona.

Además, el Linkeador puede ayudar a la persona a reconocer y valorar sus propios recursos y capacidades. Muchas veces, quienes atraviesan un consumo problemático han perdido la confianza en sí mismos, han dañado vínculos importantes o han quedado fuera de espacios que antes les resultaban significativos. Ofrecer un acompañamiento que no juzgue, que reconozca el esfuerzo de la persona y que la ayude a redescubrir aquello que todavía le importa —incluso cuando el consumo haya opacado sus intereses y proyectos— puede ser un primer paso hacia

la reconexión. La recuperación no es solo dejar de consumir, sino también volver a confiar en la propia capacidad de elegir y sostener vínculos saludables.

Pobreza y exclusión

La pobreza agrega barreras muy concretas: transporte, ropa, alimentación, tiempo, inseguridad, falta de conectividad, horarios incompatibles, vergüenza y experiencias de maltrato institucional. A veces se ofrecen actividades como si todas las personas partieran del mismo punto. Pero no parten del mismo punto. Decir “Es gratis” puede ser cierto y aun así insuficiente. Si hay que tomar dos colectivos, si no hay con quién dejar a un niño, si la persona no tiene zapatillas o si no se siente bienvenida, la actividad sigue siendo inaccesible.

Esta mirada sobre barreras acumuladas será decisiva cuando trabajemos en el acompañamiento breve y la derivación responsable. A veces la barrera se puede resolver con una llamada o una orientación clara. Otras veces requiere acompañamiento inicial. Y en algunas situaciones, por su complejidad o riesgo, corresponde articular con equipos especializados.

5.6. Actividades terapéuticas no medicamentosas

Cuando pensamos en cuidar la salud de una persona, no siempre alcanza con hablar solo de medicamentos. También importan las actividades que le permiten sentirse acompañada, mantenerse activa, compartir con otras personas y conservar capacidades en la vida cotidiana.

En esta guía, la expresión “actividades terapéuticas no medicamentosas” se utiliza para referirse a propuestas no farmacológicas que pueden apoyar el bienestar físico, mental y social. Esto no significa que toda actividad comunitaria constituya un tratamiento clínico. Su alcance depende de cómo esté diseñada, de quién la coordine y de las necesidades de cada persona.

Estas propuestas pueden apoyarse en recursos como el acompañamiento, el movimiento, la educación, la creatividad, la música, el juego, la conversación, el contacto con la naturaleza y la participación grupal.

Pueden resultar especialmente valiosas para personas mayores, personas con enfermedades crónicas, quienes se recuperan de una caída o una enfermedad y quienes tienen dificultades de memoria o de relación con otras personas. Según la actividad y la situación particular, pueden contribuir a sostener la autonomía, estimular capacidades, reducir el sedentarismo y favorecer la participación social. Pueden incluir caminatas, talleres de memoria, música, lectura, juegos, actividades artísticas, charlas, ejercicios suaves o encuentros grupales. También son muy valiosos los talleres intergeneracionales, donde participan personas mayores junto con niños, jóvenes o estudiantes y permiten compartir experiencias, aprender unos de otros y fortalecer los vínculos entre generaciones.

Un punto clave es que cada actividad debe adaptarse a la persona. No todos disfrutan lo mismo. Una actividad funciona mejor cuando tiene relación con la historia, los gustos y las costumbres de quien participa. Por eso, el Linkeador Social debe partir siempre de los intereses de la persona, y no de la oferta disponible.

Estas actividades no reemplazan los tratamientos médicos, psicológicos, sociales o de rehabilitación que correspondan. Pueden complementarlos y ampliar las oportunidades de cuidado y participación. Este enfoque reconoce que la salud no se agota en la consulta médica ni en el diagnóstico. La prescripción social y la recomendación de actividades no farmacológicas pueden integrarse al cuidado cuando existen necesidades sociales o relacionales, siempre con una indicación clara y una articulación responsable.

Cuando una persona consulta reiteradamente por malestares difusos, ansiedad, insomnio o tristeza, y además aparecen necesidades sociales o vínculos debilitados, una actividad significativa puede complementar la evaluación clínica y las intervenciones que correspondan. No se trata de sustituir la atención sanitaria, sino de ampliar la mirada sobre lo que significa cuidar.

Para que esta práctica sea efectiva, es fundamental que exista una articulación clara entre el profesional de salud que recomienda o deriva y el Linkeador Social que acompaña. El equipo de salud puede identificar una necesidad y proponer una orientación; el Linkeador puede conversar con la persona, explorar sus intereses y barreras, y facilitar el acceso al recurso comunitario. Sin esa articulación, la recomendación corre el riesgo de quedar en un papel.

Los talleres comunitarios son una buena forma de organizar estas actividades. Pueden realizarse en centros de jubilados, clubes, centros vecinales, centros de salud, bibliotecas o espacios municipales. Para que sean útiles, deben mantenerse en el tiempo, promover la participación y generar un ambiente de confianza. Su valor para el bienestar no reside únicamente en la actividad realizada, sino también en la continuidad de los encuentros, la construcción de confianza, el fortalecimiento de los vínculos y la posibilidad de que cada persona recupere roles significativos dentro de su comunidad.

Más que simples pasatiempos, son formas de cuidado que reconocen la historia, la dignidad y el derecho a la salud, además del derecho de cada persona a participar activamente en su vida, en su familia y en su comunidad.

5.7. Eventos extremos y vulnerabilidad social

Los eventos extremos —como olas de calor, inundaciones, incendios, tormentas severas o cortes prolongados de energía— no afectan a todas las personas de la misma manera. Quienes cuentan con menos recursos, menor autonomía o redes de apoyo más débiles suelen enfrentar mayores dificultades para proteger su salud y acceder a la ayuda que necesitan.

La vulnerabilidad frente a estos eventos no depende únicamente de la intensidad del fenómeno, sino también de las condiciones sociales de cada persona. Vivir solo, tener movilidad reducida, convivir con una enfermedad crónica, atravesar una situación de discapacidad, ejercer tareas de cuidado o contar con pocos vínculos comunitarios puede aumentar el riesgo. La soledad no deseada y el aislamiento social no solo afectan el bienestar cotidiano: también pueden agravar las consecuencias de una emergencia comunitaria.

La ausencia de vínculos dificulta el acceso a información, reduce las posibilidades de recibir ayuda oportuna y aumenta la probabilidad de que una situación de riesgo pase inadvertida. Durante una ola de calor, por ejemplo, una persona puede no advertir síntomas de deshidratación, desconocer la ubicación de espacios climatizados, no contar con alguien que la acompañe a un centro de salud o no tener quién note que necesita ayuda. Durante una inundación, un incendio o un corte prolongado de energía, la falta de una red de apoyo también puede dificultar el acceso a alimentos, medicamentos, información o un lugar seguro.

Herramienta práctica: matriz de ajuste de la propuesta

Antes de recomendar una actividad o recurso, el Linkeador Social puede revisar estas dimensiones junto con la persona. La matriz no reemplaza la conversación, pero ayuda a ordenar la información y a construir una propuesta posible.

Dimensión	Qué explorar	Cómo ajustar la propuesta
Intereses y sentido	Qué le gusta, qué extraña, qué sabe hacer y qué desea recuperar.	Elegir una actividad vinculada con su historia y sus motivaciones.
Barreras	Movilidad, costos, horarios, accesibilidad, vergüenza, temor, discriminación o responsabilidades de cuidado.	Reducir la barrera concreta: acercar información, adaptar el horario, coordinar la recepción o buscar otra opción.
Apoyos disponibles	Personas, instituciones o recursos que pueden facilitar el primer paso.	Acordar quién puede acompañar, recibir, orientar o relevar una tarea de cuidado.
Seguridad y confianza	Experiencias previas, percepción de respeto y condiciones de inclusión del espacio.	Verificar que el recurso sea seguro, accesible y respetuoso para esa persona.
Nivel de acompañamiento	Si alcanza con informar o si hace falta orientar, acompañar, seguir o derivar.	Elegir la intervención mínima necesaria y acordar un seguimiento.

Errores frecuentes a evitar

- Generalizar trayectorias: No todas las personas mayores son iguales ni todas las juventudes atraviesan las mismas experiencias.
- Minimizar el impacto del cuidado: El aislamiento de las personas cuidadoras requiere atención específica.
- No considerar barreras acumuladas: Una persona puede enfrentar varias barreras que se potencian entre sí.
- Ignorar diferencias culturales: No todas las personas comparten los mismos valores, creencias o formas de vincularse.
- Estigmatizar a personas con consumos problemáticos: La reconexión social puede formar parte de un proceso de recuperación en articulación con los equipos correspondientes.
- Olvidar la perspectiva de género y diversidad: Las experiencias de soledad y las barreras de participación pueden ser diferentes.
- Mirar solo la carencia en las personas migrantes: También traen saberes, oficios, cultura, tradiciones, vínculos y capacidades.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, observá dos situaciones de tu barrio, trabajo o vida cotidiana en las que dos personas puedan estar atravesando soledades diferentes, aunque desde afuera parezcan similares. Por ejemplo, dos personas mayores que viven solas, dos jóvenes que pasan mucho tiempo conectados, dos personas cuidadoras o dos personas que dejaron de participar en actividades.

Anotá qué diferencias aparecen en sus trayectorias: edad, género, historia, pérdidas, movilidad, ingresos, apoyos, temores, intereses o experiencias institucionales. Después, preguntate: ¿Les propondrías lo mismo a ambas personas o espacios de participación diferentes? ¿Por qué?

MÓDULO 6
ACOMPAÑAMIENTO BREVE, SEGUIMIENTO Y DERIVACIÓN RESPONSABLE

Una vez que, desde tu rol de Linkeador, conversaste con una persona y apareció una posible necesidad de reconexión, ¿qué hacés?

No hay una única respuesta. A veces alcanza con informar. Otras veces hace falta orientar. En algunas situaciones conviene acompañar el primer acceso. Y, en otras, corresponde derivar a un equipo especializado. Estas acciones no son escalones obligatorios ni una receta automática. Dependen de la situación concreta, del nivel de autonomía de la persona, de las barreras que enfrenta, de los apoyos disponibles y de la presencia o ausencia de riesgos.

El esquema general del curso nos ubica precisamente allí: en saber diferenciar cuándo informar, cuándo orientar, cuándo acompañar el primer acceso, cuándo reformular y cuándo derivar responsablemente, especialmente frente a situaciones que exceden el rol del Linkeador, como riesgo suicida, violencia, abandono grave, crisis de salud mental, consumos problemáticos activos, signos de deterioro cognitivo que comprometen la seguridad, vulneración de derechos o una emergencia sanitaria o social.

La idea central es simple: acompañar no significa hacer todo por la persona, pero tampoco retirarse demasiado rápido de la situación que se pretende abordar. El Linkeador Social debe evitar esos dos extremos. Uno es el abandono: dar un dato y desaparecer. El otro es la sobreprotección: hacer por la persona aquello que podría hacer con un apoyo adecuado. Entre ambos extremos se ubica el acompañamiento breve: una intervención cuidadosa, limitada, concreta y orientada a fortalecer la autonomía.

La Guía de actuación ante situaciones de soledad no deseada o aislamiento social de Castilla y León plantea que las respuestas deben ajustarse a cada persona y a sus circunstancias. Distingue entre quienes pueden beneficiarse de oportunidades comunitarias de participación y quienes requieren una intervención profesional porque su salud física, psicológica o su situación social están comprometidas. Ese criterio resulta útil para el trabajo de los Linkeadores Sociales en Córdoba.

6.1. Informar, orientar, acompañar o derivar: decisiones distintas

Una buena intervención empieza por elegir qué tipo de ayuda corresponde en cada caso, porque no todas las personas necesitan lo mismo. Algunas solo requieren información clara.

Otras necesitan conversar sobre distintas opciones. Otras desean participar, pero no se animan a dar el primer paso. Y algunas atraviesan situaciones que exceden por completo el rol del Linkeador y requieren la intervención de equipos especializados.

La pregunta central no es “¿Qué puedo hacer yo?”. Esa pregunta suele llevar al voluntarismo. La pregunta más útil es otra: ¿Qué necesita esta persona para dar el siguiente paso de manera segura, digna y autónoma?

Informar sirve cuando la persona ya sabe qué quiere hacer, comprende la información, cuenta con recursos suficientes para acceder y se siente capaz de actuar por sí misma. Informar no es decir vagamente “En el CPC hay actividades” o “Fijate en la Municipalidad”. Es precisar dónde queda, qué día funciona, a qué hora, si requiere inscripción, si tiene costo, quién coordina, cómo llegar, qué se necesita llevar y qué alternativa existe si ese horario no sirve.

Carlos tiene 62 años, acaba de jubilarse y quiere hacer actividad física. Conoce el polideportivo de su zona, se maneja solo, usa WhatsApp y no manifiesta temor a participar. En este caso, el Linkeador puede darle información precisa sobre horarios, inscripción y actividades. Acompañarlo físicamente sería innecesario y hasta infantilizante. Cuando la persona puede, conviene no quitarle la posibilidad de hacer por sí misma.

Orientar implica algo más. Supone ayudar a pensar opciones sin decidir por la persona. Es útil cuando hay varias alternativas posibles o cuando la persona no sabe cuál se ajusta mejor a sus intereses, barreras y momento vital. Aunque en un mismo territorio puede haber muchos recursos, no todos son un activo para quien estamos ayudando. La orientación ayuda a elegir con criterio.

Mariana tiene 45 años y se siente aislada desde que cambió de trabajo y perdió contacto con sus compañeras. En su zona hay un taller de cerámica, un grupo de caminata, una biblioteca popular con club de lectura y una actividad de teatro comunitario. Si el Linkeador le dice “Andá a cerámica porque hay cupo”, está usando la oferta como criterio. En cambio, si le pregunta qué disfrutaba antes, qué tipo de grupo le resulta cómodo, qué horarios puede sostener y qué le daría vergüenza, está orientando. Mariana elige el club de lectura porque siempre disfrutó leer y le parece menos expuesto que teatro. Esa decisión le pertenece a ella.

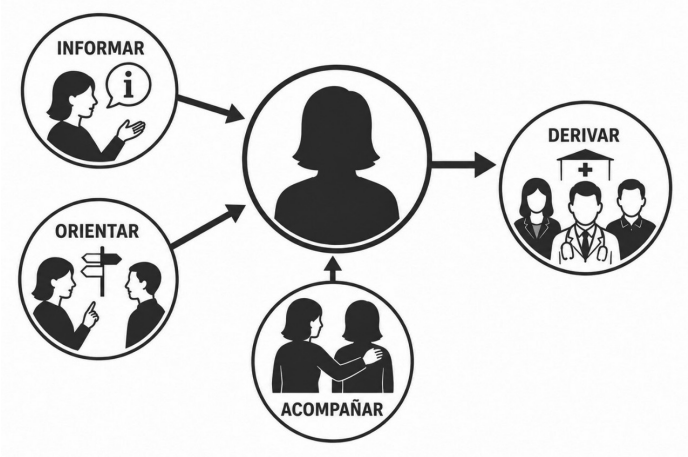
Recordá que el acompañamiento y la búsqueda de alternativas deben considerar las opciones disponibles en el territorio junto con los intereses y las preferencias de la persona orientando hacia actividades significativas que fortalezcan su identidad, participación y vínculos. Una actividad no vale solo porque existe, vale si tiene sentido para esa persona.

Acompañar es reducir las barreras del primer paso. No es conducir la vida de la persona, tutelar sus decisiones ni convertirse en un sostén permanente. Es facilitar, durante un tramo breve, que pueda acceder a una experiencia comunitaria que desea o acepta probar, pero que le genera miedo, vergüenza, inseguridad o dificultades prácticas. Puede convenir acompañar cuando la persona lleva mucho tiempo sin participar, no conoce a nadie en el lugar, manifiesta ansiedad ante el primer encuentro, tiene dificultades de movilidad u orientación, tuvo experiencias previas de rechazo, no maneja bien la información o necesita que alguien establezca el primer contacto con el referente de la actividad. En esos casos, el acompañamiento puede marcar la diferencia entre “Me gustaría ir” y “Pude ir”.

Raúl tiene 71 años y quiere aprender a usar el celular para comunicarse con sus nietos, pero dice: “Hace años que no entro a un aula, me da vergüenza”. Hay un taller de alfabetización digital en un Parque Educativo. Si solo se le da el horario, probablemente no vaya. El Linkeador puede llamar previamente al coordinador, explicar que Raúl irá por primera vez, confirmar que el grupo recibe a principiantes, acordar que alguien lo espere y acompañarlo hasta la puerta el primer día. Después se retira gradualmente. El objetivo no es que Raúl dependa del Linkeador, sino que pueda vincularse con el taller y con otras personas.

Derivar corresponde cuando la situación supera el alcance del Linkeador. No es sacarse a alguien de encima, sino reconocer que hay una situación que requiere evaluación, protección o intervención técnica. Esto ocurre frente a riesgo suicida, violencia familiar o de género, maltrato o abuso, abandono grave, consumo problemático activo con riesgo, crisis de salud mental, signos de deterioro cognitivo que comprometen la seguridad o la autonomía, vulneración de derechos o una emergencia sanitaria o social.

El Linkeador no diagnostica, no hace psicoterapia, no define tratamientos, no realiza evaluaciones legales, no maneja emergencias en soledad y no promete lo que no puede cumplir. Su responsabilidad es reconocer señales de alerta, mantener una presencia calma y respetuosa, activar la red correspondiente y acompañar el acceso dentro de los límites de su función. La decisión adecuada suele ser la intervención menos invasiva que resulte suficiente. Si informar alcanza, no hace falta acompañar. Si orientar alcanza, no hace falta derivar. Si hay riesgo, no alcanza con orientar hacia un taller. La calidad del trabajo del Linkeador no se mide por hacer mucho, sino por hacer lo pertinente.



6.2. Categorías de Reconexión Social

El primer paso suele ser el más difícil. En la teoría, una actividad puede parecer perfecta: cercana, gratuita, interesante, con cupo disponible. Pero en la vida real una persona puede no ir porque le da vergüenza llegar sola, porque cree que todos se conocen, porque teme no entender, porque no sabe qué ropa usar, porque piensa que “eso no es para mí”, porque tuvo una mala experiencia previa, porque se siente torpe o porque simplemente se angustió antes de salir.

En el capítulo 4 trabajamos la importancia de escuchar intereses, barreras, apoyos y temores. Ahora esa escucha se transforma en acción. Antes de elegir una actividad concreta, el Linkeador necesita dar un paso intermedio: identificar qué tipo de necesidad de reconexión aparece con más fuerza. Para eso sirven las categorías de reconexión: ayudan a traducir lo escuchado en una primera dirección de búsqueda. Primero se identifica qué tipo de necesidad predomina en la persona entrevistada —encuentro, movimiento, aprendizaje, expresión, apoyo, participación, contribución o salida al territorio— y luego se elige una actividad concreta, situada y posible.

Dicho de otro modo, la categoría agrupa distintos tipos de actividades que pueden interesar a la persona. No se trata de buscar “algo para que haga”, sino de pensar qué clase de experiencia podría tener sentido para ella en este momento. Después, dentro de esa categoría, se revisa qué

actividad existe en su zona o en una zona cercana, quién la sostiene, cómo se accede y si hará falta acompañar el primer acceso.

Categoría	Qué orienta	Cuándo puede ser especialmente útil
Recreativas y sociales	Actividades de encuentro, disfrute, sociabilidad y participación cotidiana.	Cuando la persona necesita volver a compartir tiempo con otros en un clima accesible, distendido y no necesariamente exigente.
Voluntariado y participación comunitaria	Propuestas donde la persona puede aportar, colaborar, ayudar o sentirse útil.	Cuando la necesidad no es solo "salir", sino recuperar un rol, una función, un sentido de contribución o reconocimiento.
Deportivas y de movimiento	Actividades corporales, físicas o de movimiento compartido.	Cuando la persona necesita reconectar desde el cuerpo, mejorar movilidad, activar rutinas saludables o integrarse a un grupo mediante una práctica concreta.
Culturales y artísticas	Espacios de expresión, creación, sensibilidad y participación cultural.	Cuando aparecen intereses creativos, necesidad de expresión, deseo de aprender algo bello o ganas de participar en un grupo con identidad cultural.
Educativas y de aprendizaje	Actividades orientadas a aprender, entrenar habilidades o recuperar autonomía.	Cuando la persona necesita sentirse capaz, actualizarse, ganar independencia, aprender algo nuevo o vincularse a partir del conocimiento.
Bienestar y apoyo personal	Espacios de conversación, contención, memoria, emociones, atención plena o apoyo vincular.	Cuando la persona necesita un ámbito gradual, emocionalmente accesible, con menor exigencia social inicial.
Naturaleza y actividades al aire libre	Salidas, paseos, caminatas, huertas, plazas, visitas o experiencias compartidas en espacios abiertos.	Cuando la reconexión puede facilitarse mediante el movimiento fuera del hogar y el contacto con la naturaleza.

Una misma actividad puede responder a más de una categoría de reconexión. Una huerta, por ejemplo, puede ser naturaleza, movimiento, aprendizaje, bienestar o participación comunitaria, según el sentido que tenga para quien participa. Lo importante es que el Linkeador use la categoría como algo orientador.

Una vez elegida una categoría posible, empieza la selección de la actividad concreta. No alcanza con saber que existe un taller: hay que saber si funciona, quién lo coordina, qué dinámica tiene, si acepta nuevos participantes, si hay requisitos y si el clima grupal es adecuado. El referente puede ser un tallerista, una promotora de salud, un docente, una persona del centro vecinal, un coordinador deportivo, una bibliotecaria, un agente municipal o un integrante de una organización barrial.



El Linkeador también puede tomar contacto con el referente a cargo de la actividad sugerida para anticipar que asistirá una persona a la que está acompañando. De esa manera, puede favorecer que sea bien recibida, que conozcan su nombre y que alguien la espere. También ayuda explicar la actividad de manera concreta. Lo desconocido aumenta la ansiedad. Conviene decir dónde es, cuánto dura, cuántas personas participan, qué se hace, si hay que llevar algo, si se puede visitar primero, si hay baños accesibles, si el grupo es mixto, si hay otras personas de edad similar, si el ritmo es tranquilo o exigente. Para una persona que lleva meses sin participar de ninguna actividad, esos detalles no son menores. Son parte del puente.

El primer encuentro debe quedar lo más claro posible. No conviene decirle a la persona que vaya “cuando pueda”. Es mejor acordar día y horario: “El martes a las 10 te esperan en el Parque Educativo; la coordinadora se llama Laura; la actividad dura una hora; podés ir a mirar y después decidís”. Esas precisiones reducen la incertidumbre.

En algunos casos habrá que facilitar la llegada. A veces alcanza con explicar el recorrido. Otras veces hay que revisar qué colectivo tomar, dónde bajar, si hay rampas, si la vereda es transitable, si el horario es seguro, si puede acompañarla una vecina, un familiar o alguien del grupo. Puede ocurrir que el Linkeador acompañe personalmente el primer día; otras veces no será posible ni necesario. Lo importante es no confundir acompañamiento con sustitución: el Linkeador ayuda a cruzar una barrera inicial, no se convierte en solución permanente.

La entrada al grupo también requiere cuidado. Una presentación cálida puede evitar que la persona se quede parada, mirando, sin saber dónde ubicarse. El referente del espacio debe tener un papel activo: recibir, presentar, explicar la dinámica e invitar a alguien del grupo a acercarse. El Linkeador puede acompañar ese momento, pero no debería quedar como intermediario permanente.

El retiro gradual es parte del acompañamiento. Si la persona empieza a sentirse cómoda, el Linkeador debe correrse. No desaparecer de golpe, pero sí dejar lugar a que los nuevos vínculos se desarrollen sin su presencia. La meta es que la persona construya relación con el grupo, no que dependa del Linkeador como única figura de seguridad.

Un ejemplo cordobés ayuda a verlo. Norma tiene 80 años, vive sola y dejó de salir después de una caída. En la conversación cuenta que le gustaba cantar, pero no quiere “ir a ningún lugar donde la traten como enferma”. El Linkeador no empieza buscando cualquier actividad para personas mayores. Primero identifica una categoría de reconexión posible: cultural y artística, porque allí puede aparecer una experiencia de expresión, pertenencia y disfrute. Luego identifica un coro barrial en un centro vecinal y habla previamente con la coordinadora. Le da seguridad a Norma al contarle que puede asistir a escuchar el primer día, sin obligación de cantar. Una vecina la acompaña hasta la puerta. La coordinadora la recibe por su nombre. Después del encuentro, el Linkeador pregunta cómo se sintió. En este caso no hace falta acompañar a Norma durante meses. Hace falta sostener el primer tramo, hasta que el grupo empiece a hacer su trabajo.

El acompañamiento breve tiene una regla de oro: hacer con la persona, no por la persona. Si puede llamar, que llame. Si puede elegir, que elija. Si puede ir sola con una orientación clara, que vaya sola. Si necesita apoyo inicial, se ofrece. El cuidado no debe anular la autonomía de la persona que se acompaña. Hay ayudas que fortalecen y ayudas que, sin querer, invalidan al otro.

6.3. Seguimiento básico y reformulación

El trabajo del Linkeador no termina cuando la persona recibe información o asiste una vez a una actividad. Una primera asistencia no garantiza la reconexión. Puede haber ido y no haberse sentido bienvenida. O haber asistido, pero no hablado con nadie. A lo mejor llegó tarde y se sintió fuera de lugar. También puede pasar que fue y descubrió que la actividad no tenía nada que ver con lo que imaginaba. También puede haber querido ir, pero se angustió y se quedó en la casa, o haber cambiado de interés. Todo eso es información.

El seguimiento básico no es control. No es fiscalizar si la persona “cumplió”. No es preguntar como inspector: “¿Fue o no fue?”. Es una conversación breve para comprender qué pasó, qué sintió, qué funcionó, qué barrera apareció y qué ajuste conviene hacer.

> *“El trabajo del Linkeador Social debe entenderse como una intervención creativa, afectiva, y comprometida. Es un acto humano de compromiso con el otro, y no un acto administrativo”.*
> (Juan Carlos Mansilla. Psicólogo. Municipalidad de Córdoba)

El seguimiento puede hacerse de distintas maneras: mediante una conversación presencial, una llamada telefónica, un mensaje acordado previamente o un encuentro casual en el CSM, el CPC, el centro vecinal o una actividad comunitaria. Lo importante es que la persona sepa que no se la está controlando, sino acompañando.

Las preguntas deben ser abiertas y cuidadosas: “¿Cómo te fue?”, “¿Cómo te sentiste al llegar?”, “¿Hubo algo que te gustó?”, “¿Hubo algo incómodo?”, “¿Pudiste hablar con alguien?”, “¿Te dieron ganas de volver?”, “¿Qué habría que cambiar para que sea más fácil?”, “¿Preferís seguir probando esto o pensamos otra opción?”.

Si la persona fue y se sintió bien, el seguimiento refuerza el proceso. No hace falta invadir. Se puede reconocer el logro: “Qué bueno que pudiste ir, ¿te parece que lo dejemos encaminado y más adelante me contás cómo seguís?”. Si ya empezó a construir vínculos en el grupo, el Linkeador debe correrse. Cuando la persona no fue, el peor error es reprochar. “¿Por qué no fuiste?” suele sonar acusatorio. Mejor: “¿Qué pasó ese día?”, “¿Algo lo hizo difícil?”, “¿Te dieron ganas y después te frenaste?”, “¿Hay algo que podamos ajustar para intentarlo de otro modo?”. No ir no significa desinterés. Puede significar miedo, olvido, dolor físico, falta de transporte, vergüenza, clima, cuidado de otra persona, ansiedad o una barrera que no apareció antes.

Julia tiene 66 años y había aceptado probar un taller de pintura en un Parque Educativo. No asistió. En el seguimiento cuenta que se quedó vestida para salir, pero pensó que el grupo ya estaría armado y le dio vergüenza entrar sola. El problema no era el taller. El problema era la entrada. El Linkeador coordina con la tallerista que una participante la reciba la semana siguiente. Julia acepta probar. La estrategia no fracasó; estaba incompleta.

También puede ocurrir que la persona haya ido, pero no se haya sentido cómoda. En ese caso no conviene insistir automáticamente. Puede haber pasado que el grupo no era adecuado, que el ritmo era demasiado intenso, que el trato fue frío, que la actividad no respondía al interés real o que la persona esperaba otra cosa. Entonces conviene preguntar: "¿Qué esperabas encontrar?", "¿Qué fue distinto?", "¿Qué te hizo sentir incómodo?", "¿Qué tendría que tener un lugar para que te sientas mejor?". Esa información permite ajustar.

Reformular no es fracasar, sino ajustar el puente que estamos intentando construir. Como ya dijimos, un recurso se convierte en activo cuando logra tener sentido para una persona concreta. Si no funcionó, quizá el recurso no era el adecuado, la barrera no estaba bien identificada, el primer paso fue demasiado grande, faltó un referente o la persona cambió de interés. Nada de eso significa que "no quiere nada". Esa frase suele decir más de la frustración institucional que de la persona.

La reformulación puede implicar cambiar de actividad, modificar el horario, buscar un grupo más pequeño, acordar acompañamiento inicial, incorporar a un vecino, trabajar primero la movilidad, resolver una barrera digital, activar apoyo familiar o derivar si aparecen señales de mayor complejidad. A veces la reformulación consiste en bajar la exigencia. En lugar de "sumarse a un taller semanal", el primer paso puede ser "ir a conocer el lugar". En lugar de "participar en grupo", puede ser "hablar con el referente". En lugar de "volver a salir solo", puede ser "hacer una primera salida acompañada".

Leandro, de 23 años, acepta asistir a un taller audiovisual en un CEB. Va una vez y no vuelve. En el seguimiento dice: "Estaban todos en otra, no entendí nada". En lugar de concluir que abandonó por desinterés, el Linkeador puede averiguar si el taller era demasiado avanzado, si llegó en un momento inadecuado, si necesita una actividad más inicial o si conviene presentarlo antes al coordinador. Reformular es leer la experiencia, no retar al participante.

Rosa, cuidadora de su madre, se suma a un grupo de caminata, pero abandona porque no puede sostener el horario. La reformulación no es insistir en la caminata. Tal vez necesita un espacio más flexible, un grupo de cuidadoras, apoyo desde el CSM, una actividad mensual o una estrategia para que otra persona cubra por una hora el cuidado. Cuando la barrera es estructural, insistir solo con motivación suele ser injusto y poco eficaz.

El seguimiento básico debe tener límites. No es seguimiento terapéutico, no es control domiciliario, no es supervisión de conducta. Es una herramienta breve para sostener continuidad, detectar obstáculos, reformular y derivar si corresponde.

6.4. Autocuidado del Linkeador Social

Acompañar a personas en situación de soledad no deseada puede ser emocionalmente demandante. Escuchar historias de dolor, pérdida y aislamiento genera un impacto que, si no se gestiona, puede llevar al desgaste. Por eso, el autocuidado no es un lujo ni una cuestión secundaria: es parte de la responsabilidad del rol.

¿Qué riesgos puede enfrentar el Linkeador?

- Desgaste por empatía: Escuchar repetidamente relatos de sufrimiento puede generar fatiga emocional.
- Sensación de impotencia: No todas las situaciones tendrán una solución rápida o evidente.
- Sobreidentificación: Sentirse demasiado implicado con la historia de la persona.
- Frustración institucional: Cuando los recursos no alcanzan o los tiempos burocráticos no acompañan.

¿Cómo cuidarse?

Estrategia	**¿Cómo aplicarla?**
Reconocer los límites del rol	Recordar que el Linkeador no resuelve todo. Su tarea es una parte del proceso, no la totalidad.
Respetar horarios y canales acordados	Distinguir el espacio de la tarea del espacio personal. Evitar llamadas o mensajes fuera de los horarios y canales institucionales acordados.
Hablar con otros Linkeadores	Compartir experiencias con pares ayuda a procesar lo vivido y a encontrar nuevas perspectivas.
Pedir supervisión	Si una situación genera angustia o duda, no hay que manejarla solo. Consultar con un coordinador o referente del equipo.
Cuidar las propias redes	Mantener los propios vínculos, actividades y espacios de descanso.
Aceptar que no todo depende de vos	Hay factores estructurales, económicos y personales que exceden la intervención del Linkeador. Hacé lo que corresponde a tu función y pedí apoyo cuando sea necesario.

¿Cuándo pedir ayuda?

- Cuando una situación te genera angustia persistente.
- Cuando no podés dejar de pensar en una persona que acompañaste.
- Cuando sentís que la tarea te desborda.
- Cuando aparecen señales de cansancio extremo, irritabilidad o falta de motivación.

Recordá: el Linkeador no es un salvador. Es un puente. Y un puente también necesita mantenimiento.

6.5. Guía de derivación paso a paso

Este último apartado aborda un tema delicado: qué hacer cuando una situación excede el rol del Linkeador y es necesario activar un recurso especializado. Derivar no es “lavarse las manos”. Es reconocer los límites de la función y activar la red adecuada.

El rol del Linkeador tiene límites definidos. Algunas situaciones excepcionales requieren la intervención de equipos especializados en salud, salud mental, violencia de género, protección de derechos o vulnerabilidad social. La tabla siguiente reúne señales que exceden su función y orienta sobre el tipo de respuesta pública que debe activarse. La tarea del Linkeador es reconocer la situación, consultar o contactar al equipo correspondiente, informar a la persona de manera clara y acompañar la continuidad cuando sea posible y seguro.

Identificar la situación que requiere derivación

Situación	**¿Requiere derivación?**
Riesgo suicida	Sí, de manera inmediata.
Violencia familiar o de género	Sí.
Maltrato o abuso	Sí.
Abandono grave	Sí.
Crisis de salud mental	Sí.



El Anexo 5 te servirá en caso que necesites hacer una derivación.

Herramienta práctica de intervención inicial

Tipo de intervención	Cuándo corresponde	Acción principal
Informar	La persona sabe qué quiere, comprende la información y puede acceder por sí misma.	Brindar datos precisos y actualizados: lugar, horario, requisitos, costo, contacto y forma de acceso.
Orientar	Hay varias opciones o la persona necesita pensar cuál se ajusta mejor a sus intereses y barreras.	Explorar alternativas y ayudar a elegir sin decidir por la persona.
Acompañar	La persona desea participar, pero enfrenta una barrera concreta para el primer acceso.	Facilitar el contacto, la llegada o la recepción y retirarse gradualmente cuando el vínculo se sostiene.
Derivar	Aparecen riesgos o necesidades que exceden el rol del Linkeador.	Activar el circuito correspondiente, informar, registrar lo necesario y cuidar la continuidad.

Errores frecuentes a evitar

- Dar información vaga y desaparecer.
- Elegir o decidir por la persona sin explorar sus intereses y preferencias.
- Acompañar de manera indefinida y favorecer dependencia.
- Interpretar una inasistencia como falta de interés sin preguntar qué ocurrió.
- Insistir con una actividad que no resultó significativa o accesible.
- Intentar manejar en soledad una situación de riesgo.
- Registrar o compartir información personal que no sea necesaria.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, observá en tu barrio, lugar de trabajo o espacio comunitario tres situaciones donde alguien haya recibido ayuda para acceder a un recurso. Puede ser una persona orientada en un CSM, alguien que pidió información en un CPC, una vecina que acompañó a otra a un centro vecinal, un docente que conectó a un joven con un taller, o un referente barrial que derivó a una persona a un equipo técnico.

Anotá qué tipo de intervención apareció: informar, orientar, acompañar o derivar. Después preguntate si esa intervención fue suficiente, insuficiente o excesiva. Mirá especialmente si hubo puente real: ¿La persona entendió qué hacer? ¿Se respetó su autonomía? ¿Se consideraron sus barreras? ¿Alguien verificó qué pasó después? ¿Se activó la red cuando la situación excedía a quien ayudaba?

No se trata de juzgar a las personas. Se trata de entrenar el criterio. Un buen Linkeador no hace siempre más, hace lo que corresponde.

MÓDULO 7
TALLER PRÁCTICO DE INTEGRACIÓN: MINI-ITINERARIOS DE RECONEXIÓN SOCIAL

Cerremos ahora el recorrido de este curso y cuadernillo intentando ordenar lo trabajado para que puedas empezar a mirar tu comunidad de otra manera.

Todavía estás en formación. Eso importa. No se trata de terminar el curso creyendo que ya podés resolver cualquier situación de soledad no deseada, ese sería un mal comienzo. El objetivo es más concreto y más serio y consiste en que puedas leer una situación, reconocer señales, identificar intereses y barreras, pensar recursos posibles, cuidar los límites del rol y construir un primer puente razonable.

A lo largo del curso fuimos construyendo una forma de mirar. Primero diferenciamos estar solo, vivir solo, sentirse solo y estar socialmente aislado. Después incorporamos los datos locales de Córdoba, definimos el rol del Linkeador Social, trabajamos la primera conversación, revisamos trayectorias diversas, leímos el territorio como una red viva de oportunidades y diferenciamos cuándo informar, orientar, acompañar, reformular o derivar. Ahora vamos a integrar todo eso en una herramienta práctica: el mini-itinerario de reconexión social.

Un mini-itinerario no es una receta ni una ficha mágica. Tampoco es un protocolo para resolver la vida de una persona. Es una forma ordenada de pensar un recorrido breve, posible y situado entre una persona concreta y una oportunidad concreta de vínculo, participación o apoyo. Dicho de manera simple: el mini-itinerario ayuda a pasar de una preocupación general —"esta persona está muy sola"— a una estrategia concreta: qué primer puente podría tener sentido para esta persona, en este momento y en este territorio.

7.1. Del caso a la estrategia

En las instituciones solemos hablar de "casos": el caso de la persona mayor que vive sola, el del joven que no estudia ni trabaja, el de la cuidadora sobrecargada, el del vecino que consulta muchas veces. La palabra puede ayudar a ordenar información, pero también puede deformar la mirada. Cuando alguien se convierte solamente en "caso" corre el riesgo de perder rostro e historia y de ver reducida su identidad a una sola dimensión: su problema.

Para el Linkeador Social, la primera tarea es volver a mirar a la persona dentro de una situación que incluye señales, trayectoria, vínculos, pérdidas, intereses, barreras, apoyos, riesgos y recursos posibles. La soledad se vive en una etapa de la vida, en una casa, en un barrio, después de una

pérdida, con determinado estado de salud, con determinados ingresos, con o sin transporte, con o sin celular y con experiencias previas de buen trato o de maltrato institucional.

Leer una situación empieza por reconocer señales. Algunas son directas: “Me siento solo”, “Nadie me llama”, “No tengo con quién hablar”. Otras aparecen de manera indirecta: la persona dejó de participar en el centro vecinal, consulta reiteradamente en el CSM sin una demanda clara, va muchas veces al CPC y se queda conversando sin un trámite definido, pasa días enteros sin salir o dice frases como “No quiero molestar”, “Yo ya no sirvo” o “Eso no es para mí”. Pero una señal no es una sentencia ni define el destino de nadie. Solo abre una pregunta; no nos autoriza a poner una etiqueta. El Linkeador en formación debe aprender a pensar “Acá puede haber algo para conversar” y no “Ya sé todo lo que le pasa”.

Después vienen los intereses. Este punto es decisivo. La reconexión social no se construye solamente desde la falta o desde el problema. También se construye desde lo que todavía tiene sentido y valor para la persona. Alguien puede estar aislado y seguir amando la música, la lectura, la jardinería, la mecánica, el fútbol, la cocina, la fe, el tejido, el cuidado de animales, el oficio que tuvo, el barrio donde vivió, la conversación política, la memoria familiar o la tecnología. Ese interés puede ser la puerta.

El Linkeador Social se entrena, sobre todo, para reconocer lo positivo, lo valioso, lo singular y lo importante para la persona que decide acompañar. Por eso, su pregunta guía es “¿Qué le importa?”. Luego hay que mirar las barreras. Una persona puede querer participar y no poder. Puede tener miedo, vergüenza, dificultad para caminar, poco dinero para el transporte, malas experiencias con instituciones, brecha digital, baja autoestima, duelo, horarios incompatibles, responsabilidades de cuidado o temor a no ser aceptada. Si no vemos la barrera, terminamos culpando a la persona: “No quiso ir”. A veces quiso, pero el puente era demasiado angosto.

Los apoyos también cuentan. Puede ser un familiar, una vecina, alguien del CSM, una persona del CPC, una referente del centro vecinal, una docente, un tallerista, un pastor, un sacerdote, una integrante de una organización comunitaria, un entrenador o una bibliotecaria. A veces, el recurso no es solo el lugar: es la persona concreta que puede recibir bien.

Por último, hay que mirar los riesgos. Si aparecen señales de riesgo suicida, violencia, abandono grave, crisis de salud mental, consumo problemático con riesgo, deterioro que compromete la seguridad o la autonomía, vulneración de derechos o una emergencia sanitaria o social, el mini-itinerario comunitario no alcanza. En esas situaciones corresponde activar el circuito institucional y realizar una derivación responsable de acuerdo con lo trabajado en el módulo anterior.

Pasar del caso a la estrategia es ordenar todo esto: señales, intereses, barreras, apoyos, riesgos, recursos y primer paso. Recién entonces se puede pensar una acción.

7.2. Qué es un mini-itinerario de reconexión social

Un mini-itinerario de reconexión social es un recorrido breve, personalizado y flexible que ayuda a una persona a acercarse a una oportunidad de vínculo, participación o apoyo comunitario. Su función concreta es ordenar un primer recorrido posible para que la persona vuelva a acercarse, de manera cuidada, a un espacio donde pueda sentirse reconocida, acompañada o útil.

Estructura del mini-itinerario

Paso	Descripción	Preguntas guía
1. Situación inicial	Describir de manera simple la situación de la persona.	¿Quién es? ¿Qué está pasando? ¿Qué señales observo?
2. Conversación breve	Escuchar cómo vive su situación, qué desea y qué teme.	¿Qué me cuenta? ¿Cómo vive su situación?
3. Interés significativo	Identificar qué le importa y qué le gustaría recuperar.	¿Qué le importa? ¿Qué le gustaría volver a hacer o probar?
4. Barrera principal	Reconocer qué obstáculo pesa más en este momento.	¿Qué le impide participar? ¿Cuál es la barrera más relevante?
5. Categoría de reconexión	Identificar una o más categorías que puedan orientar la búsqueda.	¿Qué tipo de reconexión parece más adecuada: encuentro, participación, movimiento, expresión, aprendizaje, apoyo o salida al territorio?
6. Recurso posible	Elegir un recurso que tenga sentido para esa historia.	¿Qué recurso comunitario podría ser adecuado?
7. Primer contacto	Facilitar el acceso: llamar, verificar y coordinar.	¿Qué necesito hacer para que el primer paso sea posible?
8. Acompañamiento breve	Ofrecer apoyo inicial solo si hace falta.	¿Necesita acompañamiento o puede hacerlo por sí misma?
9. Seguimiento	Preguntar qué pasó, cómo se sintió y si quiere volver.	¿Cómo le fue? ¿Qué funcionó? ¿Qué habría que ajustar?
10. Reformulación o derivación	Ajustar el plan o activar otro circuito si la situación lo requiere.	¿Funcionó? ¿Hay que reformular o derivar?

El punto de partida es la situación inicial. Debe poder describirse de manera simple: una persona mayor que dejó de salir después de enviudar, un joven desconectado de espacios educativos y laborales, una cuidadora que perdió sus actividades propias, un varón jubilado con una red emocional débil o una persona con movilidad reducida interesada en actividades culturales.

Después viene la conversación breve. Sin conversación no hay mini-itinerario. Puede haber información, derivación o intuición, pero no una estrategia centrada en la persona. La conversación permite escuchar cómo vive su situación, qué desea, qué teme y qué estaría dispuesta a intentar. De esa conversación debería surgir algún interés significativo. A veces aparece con claridad: “Me gustaría volver a cantar”. Otras veces hay que escucharlo entre líneas: “Yo antes arreglaba cosas”, “Me gustaba caminar”, “Siempre fui de leer”, “Me gustaría aprender a usar el celular” o “Extraño sentirme útil”.

También es necesario identificar la barrera principal. Puede haber muchas, pero conviene reconocer cuál pesa más en este momento. No es lo mismo no participar por falta de información

que por vergüenza, movilidad reducida, duelo, costo, horarios o miedo al rechazo. Recién entonces se elige un recurso posible, según los intereses, las necesidades y las condiciones de la persona.

El primer contacto merece cuidado. Puede ser una llamada, un mensaje, hablar con un referente, verificar el horario, explicar cómo llegar o acordar que alguien reciba a la persona. Muchas personas no abandonan porque “no quieren”, sino porque el primer paso les queda demasiado alto.

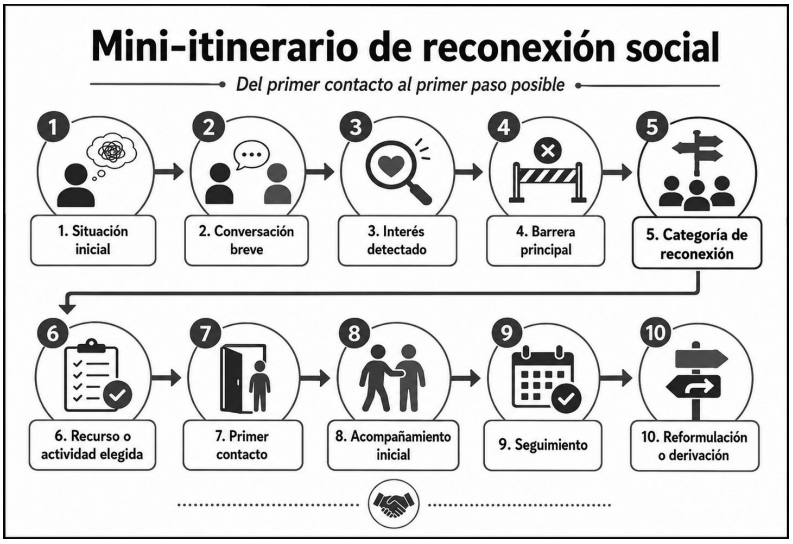
El acompañamiento breve se ofrece solo si hace falta. No todas las personas lo necesitan. Algunas solo requieren información clara, o solo orientación y otras necesitan que alguien facilite el primer acceso. El objetivo siempre es fortalecer la autonomía, no generar dependencia.

Luego viene el seguimiento. Hay que preguntar qué pasó: si fue, si no fue, cómo se sintió, si la recibieron bien, si quiere volver, si apareció otra barrera o si conviene reformular. El seguimiento no es control: es cuidado de la continuidad. Y, si la situación excede el rol, corresponde la derivación responsable. Si aparecen riesgos o necesidades que requieren intervención profesional o protección institucional, el mini-itinerario debe articularse con los equipos correspondientes. El Linkeador no está para hacer de todo. Está para mirar, escuchar, acompañar lo que corresponde y activar la red cuando hace falta.

Recuerda siempre las 7 categorías de reconexión, ¡te ayudarán en la formulación del mini-itinerario!



Secuencia de pasos posibles en la construcción de un mini-itinerario de reconexión social.



7.3. Casos prácticos situados en la ciudad de Córdoba

Los siguientes casos son simulados. Sirven para entrenar el criterio. No tienen una única respuesta correcta. Una respuesta es adecuada si escucha a la persona, reconoce barreras, elige recursos pertinentes, respeta la autonomía, usa el territorio y cuida los límites del rol.

Caso 1: Elena, 79 años, CSM y duelo reciente

Situación inicial: Elena asiste al CSM por controles de hipertensión. En los últimos meses consulta con mayor frecuencia. Dice que duerme mal y que, desde que murió su hermana, “la casa quedó demasiado grande”. Vive sola, camina con dificultad y no usa WhatsApp. Antes cantaba en reuniones familiares.

Señales a considerar: Duelo reciente, aumento de consultas, pérdida de rutina, dificultad para movilizarse y una frase que expresa vacío en la vida cotidiana.

Interés posible: La música y el canto.

Barreras principales: Movilidad reducida, duelo reciente y posible vergüenza o temor a no poder.

Categoría de reconexión: Culturales y artísticas.

Apoyos existentes: El CSM (Centro de Salud Municipal) como espacio de referencia y, posiblemente, vecinos o conocidos.

Recursos posibles: Centro de día, centro vecinal con coro, propuesta cultural barrial o taller musical accesible.

Primer paso: Contactar al referente, verificar la accesibilidad y confirmar que alguien pueda recibirla.

Acompañamiento: Coordinar una primera visita acompañada o una recepción cálida, si Elena lo desea.

Seguimiento: Preguntar cómo se sintió, no solo si asistió.

Derivación: Si aparecen ideas de muerte, señales de malestar emocional intenso, abandono grave o deterioro que comprometa su seguridad o autonomía, activar el circuito correspondiente y articular con el equipo de salud.

Caso 2: Matías, 22 años, CPC y desconexión juvenil

Situación inicial: Matías acompaña a su madre al CPC. Está desempleado, dejó una tecnicatura y pasa muchas horas jugando en línea. Dice: “No me banco estar con gente careta”. No quiere grupos de ayuda. Le interesan la edición de videos y la música urbana.

Señales a considerar: Desconexión educativa, fragilidad laboral, aislamiento en la vida cotidiana y rechazo a espacios tradicionales.

Interés posible: Edición de videos, música urbana y tecnología.

Barreras principales: Desconfianza hacia espacios institucionales, incomodidad o temor en situaciones sociales y miedo a ser etiquetado.

Categorías de reconexión: Culturales y artísticas, educativas y de aprendizaje. También puede explorarse el voluntariado y la participación comunitaria.

Apoyos existentes: La madre, con quien mantiene un vínculo, y el CPC como espacio conocido.

Recursos posibles: Parques Educativos, CEB, espacios de producción audiovisual y talleres de música o tecnología.

Primer paso: Averiguar quién coordina la propuesta, cómo funciona y si puede acercarse primero a conocer el espacio.

Acompañamiento: No forzar un compromiso, permitir que sea una prueba.

Seguimiento: Preguntar cómo le fue, sin presión.

Derivación: Si aparecen consumos con riesgo, una crisis de salud mental, violencia u otra situación que exceda el rol, activar el circuito especializado correspondiente.

Caso 3: Rosa, 56 años, cuidadora sobrecargada

Situación inicial: Rosa cuida a su madre, que tiene limitaciones de movilidad. En un centro vecinal dice: “Yo ya no tengo vida, pero no puedo dejarla sola”. Antes hacía gimnasia. Le gustaría volver a moverse, pero no puede sostener horarios fijos.

Señales a considerar: Sobrecarga de cuidado, pérdida de actividades propias, culpa y falta de tiempo.

Interés posible: Volver a moverse, hacer gimnasia y recuperar tiempo propio.

Barreras principales: Falta de relevo, culpa y horarios rígidos.

Categorías de reconexión: Deportivas y de movimiento; bienestar y apoyo personal.

Apoyos existentes: Posiblemente vecinos, familiares y el CSM.

Recursos posibles: Grupos de personas cuidadoras, actividades flexibles y apoyos que puedan articularse desde el CSM o las áreas sociales.

Primer paso: Identificar quién podría cubrir una hora de cuidado y conversar con un referente del CSM o del área social.

Acompañamiento: Gradual y sin presionar.

Seguimiento: Preguntar cómo se sintió y si la propuesta pudo sostenerse.

Derivación: Si aparece agotamiento extremo, maltrato, abandono o riesgo sanitario, activar el circuito institucional y articular con los equipos técnicos.

Caso 4: Roberto, 70 años, jubilación y red emocional débil

Situación inicial: Roberto enviudó hace dos años. No quiere hablar “de cosas tristes”. Fue albañil y jugó al fútbol toda la vida. Rechaza los centros de jubilados. Dice que no quiere “sentarse a tomar mate con viejos”.

Señales a considerar: Duelo persistente, dificultad para expresar el malestar, rechazo a espacios que percibe como estigmatizantes y pérdida de identidad laboral.

Interés posible: El oficio, el fútbol, la utilidad y el hacer con otros.

Barreras principales: Dificultad para expresar emociones, rechazo a espacios de “ayuda” y posible vergüenza.

Categorías de reconexión: Recreativas y sociales; voluntariado y participación comunitaria.

Apoyos existentes: Posiblemente amistades vinculadas al fútbol y vecinos.

Recursos posibles: Caminatas, *newcom*, gimnasia adaptada, bochas, fútbol recreativo, huerta, colaboración en arreglos comunitarios o actividades intergeneracionales.

Primer paso: Proponer una actividad concreta vinculada con sus intereses, no una conversación obligatoria sobre lo que perdió.

Acompañamiento: Permitir que el encuentro se organice alrededor de una tarea compartida, no necesariamente de una charla.

Seguimiento: Preguntar cómo le fue en la actividad y si desea volver.

Derivación: Si aparecen ideas de muerte, abandono grave u otra situación de riesgo, activar el circuito correspondiente y articular con los equipos de salud.

Caso 5: Aída, 68 años, movilidad reducida e interés cultural

Situación inicial: Aída usa bastón, teme caerse y dejó de asistir a actividades. Le gusta leer y conversar. Le recomendaron un taller, pero el lugar tiene escaleras.

Señales a considerar: Interés cultural vigente, barrera de accesibilidad y temor a caerse.

Interés posible: La lectura y la conversación.

Barreras principales: Accesibilidad física y miedo a caerse.

Categorías de reconexión: Culturales y artísticas; educativas y de aprendizaje; bienestar y apoyo personal.

Apoyos existentes: Posiblemente vecinos o familiares.

Recursos posibles: Biblioteca popular accesible, club de lectura, actividad cultural con ingreso cómodo, sillas disponibles y baños accesibles.

Primer paso: Llamar antes, confirmar las condiciones de accesibilidad y acordar que alguien la reciba.

Acompañamiento: Coordinar una recepción adecuada y, si Aída lo desea, acompañar el primer acceso.

Seguimiento: Preguntar cómo se sintió y si el espacio resultó cómodo y accesible.

Reformulación: Si el espacio no es accesible o Aída no se siente cómoda, buscar otra alternativa sin atribuirle la dificultad a ella.

7.4. Herramienta práctica: *checklist* de seguimiento para el Linkeador

Antes de cerrar o reformular un mini-itinerario, el Linkeador puede revisar estas preguntas. No se trata de controlar a la persona, sino de cuidar la continuidad del puente construido.

Aspecto a revisar	**Pregunta de control**
Acuerdo	¿La persona comprendió la propuesta y aceptó el primer paso?
Información	¿Se confirmaron lugar, horario, requisitos, costo, accesibilidad y forma de llegar?
Recepción	¿Hay un referente identificado que pueda recibirla?
Apoyo inicial	¿Se acordó si necesita información, orientación o acompañamiento breve?
Límites del rol	¿La ayuda ofrecida respeta la autonomía y evita generar dependencia?
Seguimiento	¿Se acordó cuándo y por qué canal se volverá a conversar?
Experiencia	¿Se preguntó cómo se sintió, además de si asistió?
Reformulación	Si la propuesta no funcionó, ¿se revisaron intereses y barreras sin culpabilizar?
Riesgo o necesidad compleja	Si apareció una situación que excede el rol, ¿se activó el circuito correspondiente y se cuidó la continuidad?
Registro	¿Se registró solo la información necesaria y se resguardó la confidencialidad?

7.5. Herramienta práctica: evaluación del mini-itinerario

Para evaluar si un mini-itinerario fue útil, el Linkeador puede considerar los siguientes indicadores:

Indicador	**¿Qué observar?**
Asistencia o primer contacto	¿La persona logró acercarse al recurso o concretar el primer contacto?
Participación	¿Participó activamente, observó, probó o prefirió mantenerse al margen?
Satisfacción y sentido	¿La propuesta le resultó significativa, incómoda o indiferente?

Indicador	¿Qué observar?
Barreras	¿La barrera principal se redujo, se mantuvo o apareció otra?
Continuidad y autonomía	¿La persona desea volver y puede continuar con menos apoyo del Linkeador?
Bienestar percibido	¿Refiere sentirse mejor, igual o peor que antes?

No todos los indicadores deben cumplirse para considerar que el itinerario fue útil. A veces, el simple hecho de que la persona haya dado un primer paso ya es un logro. También puede ser valioso descubrir que una propuesta no era adecuada y reformularla a tiempo.

Errores frecuentes a evitar en la construcción del mini-itinerario

- Saltar la conversación: Proponer un recurso sin escuchar a la persona.
- Partir de la oferta: Elegir un recurso porque “hay cupo” y no porque tenga sentido para la persona.
- No identificar barreras: Suponer que la persona “no quiere” sin preguntar qué le impide participar.
- Subestimar el primer paso: Proponer algo demasiado grande o exigente.
- No verificar el recurso: Recomendar una actividad sin confirmar que funcione, sea accesible y pueda recibir a la persona.
- No hacer seguimiento: Dar un dato y desaparecer.
- No reformular: Insistir con el mismo recurso cuando ya mostró que no funciona.
- Confundir seguimiento con control: Presionar, vigilar o exigir explicaciones.
- Generar dependencia: No retirarse gradualmente cuando la persona ya construyó vínculos propios.
- Intervenir fuera del rol: Intentar resolver en soledad una situación que requiere equipos técnicos especializados.

Tarea de observación para la semana

Durante esta semana, elegí una situación real o verosímil de tu barrio, institución o comunidad. No hace falta intervenir. La tarea es entrenar la mirada.

Observá qué señal aparece, qué interés podría estar vivo en esa persona, qué barrera se ve y qué apoyo existe. Pensá también qué recurso de Córdoba podría tener sentido, cuál sería un primer paso realista, qué seguimiento habría que hacer y qué situación obligaría a derivar. Después, escribí un mini-itinerario breve utilizando la estructura del punto 7.2 y revisalo con el checklist del punto 7.4.

No busques perfección. Buscá criterio. El primer instrumento de un Linkeador Social no es una ficha: es una mirada entrenada, una escucha respetuosa y la capacidad de ver puentes donde otros solo ven trámites, problemas o gente “difícil”.

ANEXOS

ANEXO 1
FICHA BREVE DE ACOMPAÑAMIENTO

Completar solo cuando exista seguimiento, acompañamiento breve o derivación acordada.

ID del registro: _____	Fecha: ____ / ____ / ____	Linkeador/equipo: _____
Barrio o zona: _____	Lugar del contacto: _____	Estado: ☐ Abierto ☐ Cerrado

1. Persona y acuerdo

Nombre o cómo desea ser llamada: _____	Contacto acordado: _____
Comprendió el rol y acepta el acompañamiento: ☐ Sí ☐ No	
Canal de seguimiento: ☐ Llamada ☐ Mensaje ☐ Presencial ☐ A través de un referente	

2. Lo que importa a la persona

En sus palabras, ¿qué le gustaría recuperar, iniciar o resolver?
Barrera principal: ☐ Información ☐ Movilidad/accesibilidad ☐ Costo ☐ Temor/vergüenza ☐ Brecha digital ☐ Tiempo/cuidados ☐ Otra: _____
Apoyo disponible: ☐ Familiar ☐ Amistad/vecino ☐ Institución/referente ☐ No identificado ☐ Otro: _____

3. Categoría(s) de reconexión

Marcar una o más, según el sentido que la propuesta tenga para la persona.

☐ Recreativas y sociales	☐ Voluntariado y participación comunitaria
☐ Deportivas y de movimiento	☐ Culturales y artísticas
☐ Educativas y de aprendizaje	☐ Bienestar y apoyo personal
☐ Naturaleza y actividades al aire libre	

4. Primer paso acordado

Acción del Linkeador: ☐ Informar ☐ Orientar ☐ Facilitar contacto ☐ Acompañar primer paso ☐ Derivar
Recurso o actividad: _____
Acuerdo concreto: ¿Quién hace qué? _____ ¿Cuándo? ____ / ____ / _____
Autoriza compartir información mínima con el recurso: ☐ Sí ☐ No ☐ No corresponde

5. Seguimiento breve

Fecha y resultado: ____ / ____ / _____ ☐ Se concretó ☐ No se concretó ☐ Pendiente ☐ Se reformuló ☐ Se derivó
Cómo vivió la propuesta: ☐ Significativa ☐ Indiferente ☐ Incómoda ☐ Aún no se sabe
Próximo paso o cierre: _____

6. Situación que excede el rol

¿Apareció una situación de riesgo o necesidad compleja? ☐ No ☐ Sí
Si marcó “Sí”: Se derivó al recurso: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

ANEXO 2
AUTOCUIDADO PARA EL LINKEADOR

El autocuidado es parte de la responsabilidad del rol. Escuchar historias de dolor, pérdida, aislamiento o abandono puede generar impacto emocional. Esta tabla ayuda a reconocer señales tempranas y pedir apoyo antes de que el desgaste se acumule.

No es un test clínico. Es una guía breve para revisar cómo te está afectando la tarea y decidir cuándo consultar al referente, coordinador o espacio de supervisión.

Riesgo	¿Cómo puedo reconocerlo?	Respuesta de autocuidado
Desgaste por empatía	☐ Fatiga emocional después de escuchar relatos difíciles. ☐ Irritabilidad, cansancio o menor disponibilidad para escuchar.	Hacer una pausa, respetar tiempos de descanso y compartir la situación en supervisión.
Sensación de impotencia	☐ Sentir que nada de lo que hacés alcanza. ☐ Culpa o frustración porque la situación no mejora rápido.	Recordar los límites del rol y consultar qué acción concreta y posible corresponde.
Sobreidentificación	☐ No poder dejar de pensar en una persona acompañada. ☐ Sentir que tenés que resolver su vida o estar disponible siempre.	Revisar límites, evitar decisiones impulsivas y pedir orientación antes de continuar.
Frustración institucional	☐ Enojo o desánimo cuando faltan recursos o los tiempos no acompañan. ☐ Prometer soluciones para compensar fallas del sistema.	No prometer lo que no depende de vos. Registrar la barrera y articular con el referente.

Pedí apoyo cuando:

☐ Una situación te genera angustia persistente.	☐ No podés dejar de pensar en una persona que acompañaste.
☐ Sentís que la tarea te desborda.	☐ Aparecen cansancio extremo, irritabilidad o falta de motivación.

Recordá:

El Linkeador no es un salvador. Es un puente. Y un puente también necesita mantenimiento.

ANEXO 3
RECOMENDACIONES PARA MÉDICOS

Propósito. Orientar la articulación entre la atención clínica y el trabajo del Linkeador Social cuando aparecen soledad no deseada, aislamiento social o desconexión vincular.

La recomendación de activos comunitarios es una estrategia voluntaria y centrada en la persona que complementa la atención clínica. No reemplaza la evaluación médica, los tratamientos indicados ni la atención de salud mental cuando correspondan. Tampoco consiste en ordenar una actividad o entregar una lista de lugares.

1. Cuándo considerar la intervención del Linkeador Social

- La persona expresa soledad, pérdida de vínculos, falta de pertenencia o ausencia de alguien con quien hablar.
- Disminuyó su participación, abandonó actividades o pasa gran parte del tiempo sin contactos significativos.
- Atraviesa una transición que debilitó su red: duelo, jubilación, enfermedad, discapacidad, migración, cuidados u otra pérdida.
- Presenta barreras para acercarse a espacios comunitarios: movilidad, accesibilidad, costo, brecha digital, temor o vergüenza.
- Consulta reiteradamente y, además de las necesidades clínicas, aparecen necesidades sociales o relacionales.

2. Una conversación breve puede ser suficiente para abrir la posibilidad

☐ Además de sus cuidados de salud, ¿con quién cuenta habitualmente?
☐ ¿Hay alguna actividad, vínculo o lugar del barrio que extrañe o le gustaría retomar?
☐ ¿Existe algo que le interese hacer, pero que hoy le resulte difícil iniciar?
☐ ¿Le gustaría conversar con un Linkeador Social para explorar opciones y pensar un primer paso?

3. Qué hace el médico

	Acción	Sentido
1	**Reconoce la señal**	Explora brevemente la dimensión social sin reemplazar la evaluación clínica.
2	**Valora seguridad**	Identifica si existe una urgencia o una situación que requiere intervención sanitaria o de protección.
3	**Explica la opción**	Presenta al Linkeador como un apoyo para explorar recursos comunitarios, no como una obligación.
4	**Solicita consentimiento**	Confirma que la persona acepta el contacto y sabe qué información se compartirá.
5	**Facilita el enlace**	Envía solo los datos mínimos necesarios y mantiene el seguimiento clínico que corresponda.

4. Información mínima para el enlace

Compartir únicamente lo necesario para que el Linkeador pueda realizar el primer contacto:

☐ Nombre o forma en que la persona desea ser llamada.	☐ Medio de contacto acordado.
☐ Motivo del enlace, expresado de manera breve y respetuosa.	☐ Interés o necesidad relacional mencionada por la persona.
☐ Consideraciones indispensables para un acceso seguro, por ejemplo movilidad o accesibilidad.	☐ Confirmación del consentimiento para ser contactada.

No enviar de manera rutinaria la historia clínica, diagnósticos, medicación, domicilio exacto ni información sensible que no sea necesaria para el enlace.

5. Las siete categorías orientan la búsqueda, pero no se prescriben

☐ Recreativas y sociales	☐ Voluntariado y participación comunitaria
☐ Deportivas y de movimiento	☐ Culturales y artísticas
☐ Educativas y de aprendizaje	☐ Bienestar y apoyo personal
☐ Naturaleza y actividades al aire libre	

La categoría no debe elegirse por edad ni por estereotipo. El Linkeador la explora junto con la persona a partir de sus intereses, barreras y apoyos.

6. Cuándo la recomendación comunitaria no alcanza

☐ Riesgo suicida o ideas de muerte.	☐ Violencia, abuso, maltrato o abandono grave.
☐ Crisis de salud mental o consumo problemático con riesgo.	☐ Deterioro cognitivo que compromete la seguridad o la autonomía.
☐ Vulneración de derechos o emergencia sanitaria o social.	

Ante estas situaciones, corresponde activar el circuito ante la urgencia (Anexo 5). El Linkeador no evalúa ni gestiona riesgos en soledad; su intervención puede complementar el cuidado una vez asegurada la respuesta adecuada.

7. Evitar

- Usar la actividad comunitaria como sustituto automático de un tratamiento indicado.
- Entregar un folleto o una dirección sin verificar interés, accesibilidad y posibilidad real de ingreso.
- Presentar la propuesta como orden, receta u obligación.
- Derivar por edad: “taller para mayores”, sin conocer gustos, historia y preferencias.
- Dar por cerrado el cuidado clínico porque interviene un Linkeador.

Una recomendación de calidad no busca solamente que la persona asista. Busca que encuentre una oportunidad significativa, accesible y sostenible de vínculo, participación y pertenencia.

ANEXO 4
EL ENTORNO FÍSICO COMO FACTOR DE RECONEXIÓN SOCIAL

El entorno también puede acercar o aislar. Una actividad puede ser significativa, pero resultar inaccesible por el trayecto, una escalera, la falta de asientos, una iluminación deficiente, el ruido o la ausencia de sanitarios adecuados. Por eso, antes de recomendar un recurso, el Linkeador debe considerar si la persona puede llegar, ingresar, permanecer y participar con seguridad y comodidad.

Dos aspectos para observar

Aspecto	Preguntas útiles
1. Accesibilidad y seguridad	☐ ¿El trayecto y el transporte son posibles para la persona? ☐ ¿La entrada, las rampas, los pisos y las circulaciones son seguros? ☐ ¿Hay asientos, apoyos y sanitarios adecuados? ☐ ¿Puede orientarse y usar el espacio con la mayor autonomía posible?
2. Comodidad y disposición al encuentro	☐ ¿Hay buena iluminación, ventilación y temperatura confortable? ☐ ¿El ruido permite conversar y participar? ☐ ¿El mobiliario facilita el descanso y el intercambio? ☐ ¿El espacio se percibe cuidado, comprensible y acogedor?

¿Qué puede hacer el Linkeador Social?

☐ Preguntar qué condiciones necesita la persona para sentirse segura y cómoda.	☐ Verificar el trayecto, el ingreso, los horarios y las condiciones básicas del lugar antes de recomendarlo.
☐ Consultar al referente del recurso si existen apoyos o ajustes posibles.	☐ Coordinar una recepción o un acompañamiento inicial cuando la barrera física dificulte el primer paso.
☐ Buscar otra alternativa cuando el espacio no resulte accesible o adecuado.	

Para recordar

Un recurso no se convierte en una oportunidad real solo porque existe. Debe ser accesible, seguro, acogedor y significativo para la persona. El Linkeador no necesita ser especialista en arquitectura: necesita aprender a mirar las barreras y a construir alternativas posibles.

ANEXO 5
ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE RIESGO

Finalidad: Proteger a la persona, al Linkeador y a terceros cuando aparece una situación que excede el rol. El Linkeador no diagnostica, no investiga, no confronta y no gestiona emergencias en soledad: reconoce señales, mantiene una presencia calma, activa la red y registra lo indispensable.

Situaciones posibles

☐ Riesgo suicida, ideas de muerte, plan, medios disponibles o desesperanza intensa.	☐ Violencia familiar o de género, maltrato, abuso, explotación o amenazas.
☐ Abandono grave, negligencia o incapacidad para cubrir necesidades básicas con riesgo.	☐ Crisis de salud mental, agitación intensa, desorganización o pérdida marcada de contacto con la realidad.
☐ Consumo problemático activo con riesgo para la persona o para terceros.	☐ Deterioro cognitivo o funcional que compromete la seguridad o la autonomía.
☐ Vulneración de derechos de niñas, niños, adolescentes, personas mayores o personas con discapacidad.	☐ Emergencia médica, sanitaria, social o ambiental.

Teléfonos de referencia

Estos números deben validarse institucionalmente antes de la impresión y revisarse, como mínimo, cada seis meses.

Línea	Servicio	Cuándo usar
107	Emergencias médicas - Córdoba Capital	Riesgo médico o de salud mental con peligro inmediato.
911	Emergencias de seguridad	Violencia en curso, amenazas, armas, peligro para la integridad.
100	Bomberos	Incendio, rescate o riesgo ambiental inmediato.
0800-8889898	Atención por violencia de género	Orientación y acompañamiento. Ante peligro inmediato, 911.
102	Línea de niñas, niños y adolescentes	Orientación y protección de derechos. Ante peligro inmediato, 911.
145	Asistencia por trata y explotación	Orientación y denuncia. Ante peligro inmediato, 911.
0800-8885555	Emergencias Salud Mental	Servicio de orientación en Salud Mental y Adicciones

Guardia de salud mental / hospital de referencia:	Polo o servicio local de violencia:
SENAF / equipo local de protección: _____	Centro de Salud Municipal _____

Flujograma de actuación



BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

1. Documentos Institucionales y Políticas Públicas

Ayuntamiento de Barcelona. (2022). *Guía para la prevención, detección y acompañamiento de personas mayores en situaciones de soledad. Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona.

CELADE/CEPAL. (2003). *Redes de apoyo social de las personas mayores en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.

CEPAL. (2025). *Juventudes y cohesión social: una hoja de ruta para la participación significativa de las personas jóvenes en América Latina*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.

European Commission / Joint Research Centre. (2022). *EU Loneliness Survey*. Bruselas. Recuperado de: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/eu-loneliness-survey_en

Gobierno del Reino Unido. (2018). *A connected society: a strategy for tackling loneliness*. Londres: HM Government.

Instituto de Planificación Municipal —IPLAMU— / Observatorio Municipal de Soledad No Deseada / Municipalidad de Córdoba. (2026). *Dimensiones y factores de la soledad no deseada de personas mayores en la ciudad de Córdoba. Estudio exploratorio para el desarrollo de políticas locales*. Córdoba: Municipalidad de Córdoba.

Japan Cabinet Secretariat. Office for Policy on Loneliness and Isolation. (2022). *National Survey on Loneliness and Isolation*. Tokio. Recuperado de: https://notalone-cao.go.jp/english/

Junta de Castilla y León. Servicios Sociales. (2024*). Guía de actuación ante situaciones de soledad no deseada o aislamiento social*. Valladolid: Junta de Castilla y León.

Municipalidad de Córdoba. (2026). *Passerini abrió el primer Congreso Argentino sobre la Soledad No Deseada.* Córdoba. Recuperado de: https://cordoba.gob.ar/passerini-abrio-el-primer-congreso-argentino-sobre-la-soledad-no-deseada/

NHS England. (2019). *Social prescribing and community-based support: Summary guide*. Londres: NHS England.

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ginebra. Recuperado de: https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference

— (2023). *WHO Commission on Social Connection*. Ginebra. Recuperado de: https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection

— (2025). *Salud mental y conexión social. Informe del Director Genera*l. Consejo Ejecutivo, 156.ª reunión. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud / Organización Panamericana de la Salud. (2005). *Renovación de la Atención Primaria de Salud en las Américas*. Washington, D.C.: OPS/OMS.

U.S. Department of Health and Human Services / Office of the Surgeon General. (2023). *Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community*. Washington, D.C.: HHS.

2. Estudios y Artículos Científicos

Bernal-Ordoñez, L. K., Niño-Gutiérrez, E. L., Casanova, M. L., Treviño-del Campo, F., Rodríguez, A., & Jiménez-García, D. A. (2024). "Participación y empoderamiento comunitario en la atención primaria en salud en América Latina: revisión sistemática exploratoria". *Revista Panamericana de Salud Pública*, 48, e135.

Guzmán, J. M., Huenchuan, S., & Montes de Oca, V. (2003). "Marco teórico conceptual sobre redes de apoyo social de las personas mayores". En CELADE/CEPAL, *Redes de apoyo social de las personas mayores en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). "Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review". *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review". *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.

Khan, R. L., & Antonucci, T. (1980). "Convoys over the life course: attachment, roles and social support". En P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 3, pp. 253-286). New York: Academic Press.

Lubben, J. (1988). "Assessing social networks among elderly populations". *Family & Community Health*, 11(3), 42-52.

Rodríguez Benito, L., Benedé Azagra, C. B., Cubillo Llanes, J., & Calderón Larrañaga, S. (2023). "Prescripción social y recomendación de activos en Atención Primaria: 'el círculo de calidad'". *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 16(3), 286-292.

Russell, D. W. (1996). "UCLA Loneliness Scale, Version 3: Reliability, validity, and factor structure". *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.

Stolkiner, A., & Solitario, R. (2007). "Atención primaria de la salud y salud mental: la articulación entre dos utopías". En D. Maceira (Comp.), *Atención primaria en salud. Enfoques interdisciplinarios*. Buenos Aires: Paidós.

3. Libros y Manuales de Formación

Asturias. Observatorio de Salud. (s.f.). *Guía rápida para la recomendación de activos ("prescripción social") en el sistema sanitario*. Oviedo: Observatorio de Salud en Asturias.

Fundación Navarro Viola. (2021). *La soledad desde la perspectiva de las personas mayores. Un estudio cualitativo.* Buenos Aires: Fundación Navarro Viola.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2015). *La entrevista motivacional: ayudar a las personas a cambiar.* Barcelona: Paidós.

Pillemer, K., Moen, P., & Wethington, E. (2000). *Social Integration in the Second Half of Life.* Baltimore: Johns Hopkins University Press.

4. Organizaciones y Recursos en línea

National Academy for Social Prescribing (NASP): www.socialprescribingacademy.org.uk

NHS England - Social Prescribing: www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Community Health Workers: www.cdc.gov/chw

Organización Panamericana de la Salud (OPS) - Promoción de la Salud: www.paho.org/es/temas/promocion-salud

Observatorio de Salud en Asturias - Guía de Prescripción Social: www.obsaludasturias.com

Observatorio Español de la Soledad No Deseada - Fundación Once: https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada

Observatorio de la Soledad No Deseada de Córdoba - Munic. de Córdoba: https://iplamu.cordoba.gob.ar/observatorio-de-la-soledad-no-deseada/

NOTA: Los autores declaran haber utilizado las siguientes herramientas de inteligencia artificial para la generación de búsquedas de fuentes y referencias bibliográficas:

- Scholar GPT
- Claude IA
- DeepSeek

La Editorial Universitaria Villa María le agradece la
atención dedicada a este libro.

Esperamos que haya disfrutado de la lectura e
invitamos a visitarnos en

www.eduvim.com.ar

donde encontrará más información
sobre nuestras publicaciones.

Si lo desea, puede escanear el siguiente código QR,
donde encontrará acceso a nuestras redes.



Juan Carlos Mansilla es Licenciado en Psicología y Magíster en Drogodependencias por la Universidad Nacional de Córdoba (UNC). Cuenta con una extensa trayectoria en investigación, docencia universitaria, salud pública y diseño de políticas sociales en Argentina y América Latina. Actualmente es Director Ejecutivo del Instituto de Planificación Municipal (IPLAMU) de la ciudad de Córdoba y dirige el Observatorio de la Soledad No Deseada. Es coautor del estudio *Dimensiones y factores de la soledad no deseada en personas mayores de la ciudad de Córdoba* (2026), autor principal de este libro, *Guía de Linkeadores Sociales en Soledad No Deseada* (Eduvim, EMC, 2026) y organizador del Primer Congreso Argentino en Soledad No Deseada (2025). Fue Director de Desarrollo Territorial de SEDRONAR, donde creó el programa Municipios en Acción, y asesor de la CICAD-OEA. Su trabajo articula investigación aplicada, planificación municipal y participación comunitaria.

¿Qué sucede cuando una persona deja de sentirse parte de su comunidad?

La soledad no deseada es uno de los grandes desafíos sociales y sanitarios de nuestro tiempo. No se trata simplemente de vivir solo ni de carecer de compañía: se trata de perder vínculos significativos, espacios de pertenencia y la posibilidad de sentirse reconocido por los demás.

Esta guía propone una perspectiva innovadora para comprender e intervenir sobre ese fenómeno. A través de la figura del **Linkeador Social**, Juan Carlos Mansilla desarrolla una metodología de reconexión social basada en la escucha, la proximidad, el reconocimiento de las trayectorias personales y la articulación de recursos comunitarios.

Con evidencia científica, experiencias situadas y herramientas concretas de intervención, el libro ofrece orientaciones para detectar situaciones de aislamiento, construir puentes, acompañar procesos y fortalecer redes de apoyo.

Una propuesta que invita a pensar los vínculos como una responsabilidad colectiva y a reconocer que, construir comunidades más integradas, también es una forma de cuidar la salud y la vida.

ISBN 978-987-699-987-8