



# Lanzamiento del Proyecto FRIEND: promoviendo amistades para el bienestar de las personas mayores de 65 años

Nos complace anunciar el lanzamiento del proyecto europeo FRIEND, financiado por el programa Erasmus+. El proyecto cuenta con un partenariado que incluye a los Países Bajos, Italia, España, Portugal y Polonia.

## Objetivos del Proyecto FRIEND

El proyecto FRIEND tiene como objetivo desarrollar un programa de formación basado en la experiencia, diseñado para mejorar las habilidades sociales de los adultos mayores con el fin de prevenir y/o reducir el riesgo de aislamiento social y soledad. Al promover la inclusión social y la participación de personas mayores de 65 años, el proyecto busca mejorar su bienestar general.

De hecho, el tener amistades desempeña un papel importante en la promoción del bienestar personal a todas las edades. En la adultez, poder contar con amistades ayuda a los individuos a afrontar y procesar transiciones importantes, como la jubilación o la viudez, y adaptarse a nuevos roles. A pesar de las numerosas ventajas de tener amistades, los adultos mayores a menudo experimentan intensos sentimientos de soledad o sienten que no reciben el apoyo y la cercanía que necesitan de sus amigos.

## Inspiración del Programa FEP

El programa FRIEND se inspira en el Programa de Enriquecimiento de la Amistad (FEP), desarrollado y probado en los Países Bajos por Nan Stevens (2001). El programa FEP constaba de 11 sesiones que incluían una parte teórica seguida de ejercicios prácticos; cada sesión concluía con algunos ejercicios para realizar en casa antes de la siguiente sesión. El programa FEP se probó con un grupo de 40 mujeres divididas en grupos de 8-10 participantes, con edades comprendidas entre 54 y 73 años. La experiencia mostró que la mayoría de las participantes pudieron desarrollar nuevas amistades o mejorar las existentes y reducir significativamente su soledad. Posteriormente, se probó una versión completamente en línea del programa (Bouwman et al., 2016) con 239 personas de ambos sexos, mayores de 50 años. El programa FEP en línea demostró ser efectivo para reducir tanto la soledad social como la emocional, pero presentó una alta tasa de abandono (66% y 72%), probablemente debido al formato exclusivamente en línea.

Por lo tanto, el proyecto FRIEND tiene como objetivo desarrollar una versión del programa que combine los beneficios de la primera etapa completamente presencial con los de la versión en

Blended Friendship Programme | [www.friendproject.eu](http://www.friendproject.eu)



línea, favoreciendo la máxima participación del grupo objetivo a través de una combinación de actividades presenciales y en línea.

### **Programa de Formación de Formadores**

Además del programa FRIEND, el proyecto también tiene como objetivo desarrollar una formación dedicada a profesionales y voluntarios interesados en la temática, que les permita implementar el programa FRIEND y adquirir los conocimientos y habilidades necesarios.

### **Grupos Focales**

En estos primeros meses del proyecto, se han realizado grupos focales que involucran a adultos mayores y profesionales de cinco países europeos, con un doble objetivo:

- Investigar las necesidades e intereses reales de los adultos mayores para desarrollar un programa verdaderamente adaptado a sus necesidades e intereses.
- Investigar las necesidades de formación de los profesionales para el desarrollo del programa de formación de formadores.

Los grupos focales revelaron un amplio interés tanto por parte de los adultos mayores como de los profesionales en el concepto de amistad. Se consideró muy innovador tener un programa que hable sobre la amistad.

### **Próximos Pasos**

En los próximos meses, los socios del proyecto trabajarán en el desarrollo del programa, guiados por los puntos clave que surgieron durante los grupos de discusión.

Para obtener más información y mantenerse al tanto de los próximos pasos del proyecto, visite nuestro sitio web: <https://friendproject.eu/>