



Informe WP5: Identificación y Desarrollo de Buenas Prácticas Sesiones World Café

Fecha: Málaga, 22 de enero de 2026

Hora: 09:30–18:30

Lugar: Colegio de Médicos de Málaga. Calle Curtidores, 1, 29006 Málaga, España

Líder del WP5: Fundación Harena



"Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados pertenecen, sin embargo, a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la autoridad otorgante. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de ellos.





INDICE

La metodología World Café en el WP5.....	5
¿Qué es un World Café?	5
¿Por qué se utilizó el World Café en FRIEND (WP5)?	5
Del diálogo a las buenas prácticas	6
SESIONES DE LA MAÑANA	6
MESA 1: Detectando perfiles invisibles: ¿Dónde están y cómo los identificamos?..	6
Propuesta de Buena Práctica 1: Grupos Preventivos de Apoyo entre Iguales	6
Propuesta de Buena Práctica 2: Fortalecer y potenciar las redes comunitarias	7
MESA 2: Alianzas éticas: ¿quién puede echarnos una mano?	9
Propuesta de Buena Práctica 1: Coordinación de la red	9
Propuesta de Buena Práctica 2: Alianzas para la difusión	10
MESA 3: Comunicación que llega: ¿cómo hablar sin asustar ni etiquetar?	12
Propuesta de Buena Práctica 1: Cartel	12
Propuesta de Buena Práctica 2: Vídeo para la página web	13
Propuesta de Buena Práctica 3: Reuniones presenciales	14
MESA 4: Accesibilidad y acompañamiento: facilitar que las personas vengán... y que quieran volver.....	15
Propuesta de Buena Práctica 1: Lista de verificación – La consistencia como forma de flexibilidad	15
Propuesta de Buena Práctica 2: Adecuación y dinámica del grupo	17
Propuesta de Buena Práctica 3: Cómo gestionar situaciones difíciles	18
MESA 5: ¿Y si no pueden venir... entonces qué? Tecnología para quienes no pueden asistir de forma presencial	20
Propuesta de Buena Práctica 1: Grabación de las sesiones	20
Propuesta de Buena Práctica 2: Crear un grupo de WhatsApp	21
SESIONES DE TARDE	23
MESA 6: Modelos de financiación (mixtos e innovadores): ¿cómo financiamos esto?.....	23



Propuesta de Buena Práctica 1: Financiación pública	23
Propuesta de Buena Práctica 2: Integrar las fuentes de financiación en los servicios y puestos de trabajo habituales.....	24
Propuesta de Buena Práctica 3: Prescripción social	25
MESA 7: Integrar FRIEND en la organización anfitriona. Que no sea simplemente «una tarea más»	26
Propuesta de Buena Práctica 1: Sembrar semillas	26
Propuesta de Buena Práctica 2: Un buen comienzo	27
MESA 8: Formación y efecto cascada (Train-the-Trainer). Personas que apoyan a personas	29
Propuesta de Buena Práctica 1: Flexibilidad para que los formadores puedan adaptarse	29
Propuesta de Buena Práctica 2: Apoyo entre iguales para los formadores	30
MESA 9: Accesibilidad. Mantenerlo sencillo y seguro para quienes organizan	31
Propuesta de Buena Práctica 1: Espacio Digital de la Comunidad FRIEND	31
Propuesta de Buena Práctica 2: Accesibilidad	32
MESA 10: Saber si funciona (sin ahogarse en la evaluación)	33
Propuesta de Buena Práctica 1: Retroalimentación después de cada sesión ...	33
Propuesta de Buena Práctica 2: El panel de Post-it	34
ALGUNAS CONCLUSIONES	35
Conclusiones de las propuestas de las sesiones de la mañana	35
Conclusiones de las propuestas de las sesiones de la tarde	37
Síntesis de las sesiones de la mañana – Resultados de la votación (Anexo 2)	38
Propuestas más votadas por categoría.....	38
Las tres propuestas más votadas en conjunto (total de votos).....	38
Síntesis de las sesiones de la tarde – Resultados de la votación (Anexo 2)	40
Propuestas más votadas por categoría.....	40
Las tres propuestas más votadas en conjunto (total de votos).....	40
Conclusión final	42
Anexo 1.....	43
Anexo 2.....	44



MORNING SESSIONS	44
SESIONES DE LA TARDE	46
Anexo 3.....	49



La metodología World Café en el WP5

Como parte del WP5, Fundación Harena, en calidad de líder del paquete de trabajo, organizó un evento World Café como metodología participativa y de cocreación para recopilar, perfeccionar y priorizar buenas prácticas relacionadas con la sostenibilidad del proyecto FRIEND. El World Café reunió a personal de centros de aprendizaje, formadores, personas mayores con experiencia vivida de exclusión social, voluntarios y otros agentes relevantes.

¿Qué es un World Café?

El World Café es una metodología participativa estructurada diseñada para fomentar un diálogo significativo y la creación colectiva de conocimiento mediante conversaciones en pequeños grupos. Los participantes toman parte en breves rondas de debate centradas en diferentes temáticas, mientras que los facilitadores permanecen en cada mesa para garantizar la continuidad y la síntesis de las aportaciones a lo largo de las distintas rotaciones. Las ideas se registran visualmente sobre manteles de papel y plantillas, lo que permite que las reflexiones se vayan enriqueciendo y acumulando en cada ronda sucesiva.

Un elemento clave del World Café de FRIEND fue la fase final de "cosecha" (harvest), durante la cual las contribuciones relacionadas con las buenas prácticas fueron revisadas, agrupadas y priorizadas de manera colectiva.

¿Por qué se utilizó el World Café en FRIEND (WP5)?

Dentro del proyecto FRIEND, la metodología World Café fue seleccionada para garantizar que las buenas prácticas no se definieran desde un enfoque descendente (*top-down*), sino que surgieran de las experiencias reales, el conocimiento práctico y el diálogo entre diferentes perspectivas. El WP5 tiene como objetivo identificar y consolidar prácticas que contribuyan a:

- Llegar a personas mayores socialmente aisladas o de difícil acceso.
- Garantizar la implementación sostenible del programa FRIEND en los centros de aprendizaje.

El World Café creó un espacio seguro e inclusivo en el que los participantes pudieron reflexionar sobre aquello que funciona en contextos reales, compartir ejemplos concretos y explorar abiertamente los desafíos existentes.



Del diálogo a las buenas prácticas

Cada mesa tuvo el encargo de generar al menos dos propuestas concretas de buenas prácticas (tanto en las sesiones de la mañana como en las de la tarde). Estas propuestas fueron recogidas mediante las plantillas de Buenas Prácticas (véase el Anexo 1).

Durante la fase de cosecha (harvest), los facilitadores presentaron las buenas prácticas recopiladas y, posteriormente, los participantes realizaron un recorrido por las distintas propuestas (*gallery walk*) y un proceso de votación, priorizándolas de acuerdo con tres criterios:

- Utilidad (azul)
- Realismo (verde)
- Valor inspirador (rojo)

(véase el Anexo 3). Los resultados de esta fase de priorización pueden consultarse en el Anexo 2.

Como resultado del World Café de FRIEND, se obtuvo un conjunto priorizado y validado de 23 buenas prácticas, fundamentadas tanto en la experiencia vivida como en la práctica profesional. Estas buenas prácticas constituyen la base para el trabajo posterior del WP5, en el que serán descritas, refinadas y transformadas en herramientas y directrices transferibles que puedan ser adaptadas por los centros de aprendizaje en diferentes contextos.

SESIONES DE LA MAÑANA

MESA 1: Detectando perfiles invisibles: ¿Dónde están y cómo los identificamos?

Propuesta de Buena Práctica 1: Grupos Preventivos de Apoyo entre Iguales

Título sugerido: Fortaleciendo los vínculos comunitarios mediante el apoyo preventivo entre iguales

Los grupos preventivos de apoyo entre iguales son pequeñas iniciativas locales diseñadas para identificar de forma temprana los signos de aislamiento social y ofrecer una respuesta antes de que la soledad se cronifique. En lugar de esperar a que



los problemas se agraven, este enfoque se centra en reforzar las conexiones cotidianas y animar a las personas a cuidarse mutuamente. La idea es sencilla: cuando las relaciones se cultivan de manera intencionada, se convierten en una red protectora, una especie de «convoy» vivo de apoyo mutuo.

Esta práctica funciona especialmente bien en barrios o comunidades donde las personas ya comparten espacios, rutinas o intereses. No se basa en servicios formales, sino en personas dispuestas a mantenerse conectadas y apoyarse de manera informal. La proximidad es un elemento clave, ya que favorece el sentimiento de pertenencia. Un centro comunitario u otro lugar de encuentro familiar puede actuar como punto de referencia, y contar con un facilitador —aunque desempeñe un papel ligero de acompañamiento— ayuda a dar continuidad al grupo. Siempre que sea posible, la iniciativa aprovecha los recursos existentes y la energía de la propia comunidad, evitando crear estructuras profesionales complejas.

Una de las principales fortalezas de estos grupos es su capacidad de adaptación. No requieren sistemas complejos ni infraestructuras costosas. Con un espacio de reunión y un grupo comprometido de participantes, el modelo puede ajustarse fácilmente a distintas realidades locales. Además, los costes son relativamente bajos, especialmente cuando se activan redes comunitarias ya existentes.

Durante el proceso de evaluación, esta propuesta destacó especialmente por su carácter inspirador, obteniendo una puntuación muy alta (19) en esta categoría. También fue considerada una práctica útil (8), lo que refleja su relevancia percibida para las comunidades. Sin embargo, obtuvo una puntuación más baja en cuanto a realismo (3), lo que sugiere que, aunque la idea resulta motivadora, requiere cierta adaptación y algún nivel de apoyo estructural para garantizar una implantación consistente y sostenible en distintos contextos.

Propuesta de Buena Práctica 2: Fortalecer y potenciar las redes comunitarias

Título sugerido: Construyendo comunidades más fuertes mediante la responsabilidad compartida

Esta buena práctica se centra en aprovechar mejor la fortaleza que ya existe dentro de las comunidades locales. En muchos barrios, los propios vecinos son los primeros en percibir que algo no va bien: una persona que deja de salir, un vecino que ya no



participa en actividades o pequeños cambios que pueden indicar soledad o vulnerabilidad. El reto es que muchas veces las personas no se sienten preparadas para intervenir o simplemente no saben cómo hacerlo.

El objetivo es ayudar a las comunidades a sentirse más capacitadas para detectar de forma temprana los signos de aislamiento y responder de manera cercana, respetuosa y constructiva. Se promueve así un sentido de responsabilidad compartida, en el que cuidar unos de otros forme parte de la vida cotidiana y no sea una acción excepcional.

Esta práctica implica a una amplia variedad de agentes comunitarios: vecinos, asociaciones locales, centros educativos, profesionales y líderes informales. Resulta especialmente eficaz en barrios pequeños, donde las personas se conocen y las interacciones forman parte de la vida diaria.

Lo que da valor a este enfoque es su integración en la vida cotidiana. No depende de grandes programas ni de estructuras complejas, sino del interés genuino por los demás, la empatía y unos conocimientos básicos sobre cómo puede manifestarse la soledad o el aislamiento social. Reforzar la capacidad de las personas para reconocer señales de alerta y responder con sensibilidad constituye el núcleo de esta iniciativa. Además, la implicación de personas de referencia o «agentes comunitarios» de confianza puede fortalecer aún más la participación y la continuidad del proyecto.

En cuanto a los recursos, el modelo aprovecha lo que ya existe: espacios comunitarios, eventos locales, reuniones informales y redes previamente establecidas. Los costes económicos son reducidos, ya que la iniciativa se apoya principalmente en la implicación de la comunidad y en el voluntariado. Un cierto grado de orientación o formación básica puede contribuir a facilitar su puesta en marcha.

Gracias a su flexibilidad y a su fuerte arraigo local, esta práctica puede adaptarse a contextos muy diversos. Sus perspectivas de sostenibilidad a largo plazo son prometedoras, especialmente cuando pequeños grupos y vínculos comunitarios sólidos favorecen una cultura de apoyo mutuo que perdura más allá de cualquier estructura formal.

Durante el proceso de evaluación, esta propuesta destacó especialmente por su realismo, obteniendo una sólida puntuación (12), lo que refleja su viabilidad práctica y su elevado potencial de implementación a nivel local. También recibió una valoración positiva como práctica inspiradora (9), destacando su capacidad para motivar la



implicación comunitaria. Asimismo, obtuvo una buena puntuación como práctica útil (7), lo que pone de manifiesto su relevancia y el beneficio percibido para fortalecer las redes comunitarias locales.

MESA 2: Alianzas éticas: ¿quién puede echarnos una mano?

Propuesta de Buena Práctica 1: Coordinación de la red

Título sugerido: Fortaleciendo sistemas integrados de apoyo comunitario

En muchas comunidades, el apoyo a las personas mayores implica la colaboración de varias organizaciones que trabajan de forma paralela: servicios sociales, proveedores sanitarios, asociaciones comunitarias y otros actores locales. Sin embargo, cuando las responsabilidades no están claramente definidas, la comunicación es deficiente o el seguimiento resulta irregular, la información puede no llegar a la persona adecuada en el momento oportuno y, en algunos casos, quienes más necesitan apoyo corren el riesgo de quedar desatendidos.

Esta buena práctica responde a ese desafío promoviendo una forma de trabajo más coordinada. En lugar de actuar de manera aislada, se anima a las organizaciones a verse como parte de una red compartida con una responsabilidad común: garantizar que las personas mayores reciban un apoyo continuo, coordinado y centrado en la persona.

El objetivo principal es fortalecer la coordinación y clarificar quién hace qué dentro de la red. Definir con mayor precisión los roles, los procedimientos y los canales de comunicación ayuda a evitar duplicidades, malentendidos y vacíos en el seguimiento.

Esta práctica está dirigida a instituciones y organizaciones que trabajan a nivel comunitario, tanto del ámbito público como privado. Resulta especialmente relevante en contextos donde múltiples actores participan en el apoyo a las personas mayores, como los servicios sociales, los servicios sanitarios, las administraciones locales y las organizaciones comunitarias.

Uno de los elementos clave de este enfoque es la designación de una persona claramente responsable de la coordinación, encargada de garantizar que los procesos se lleven a cabo correctamente y que la comunicación entre los distintos actores



permanezca activa. Asimismo, disponer de protocolos consensuados resulta esencial para que la colaboración sea efectiva. El objetivo no es crear nuevas estructuras, sino reforzar y conectar las que ya existen.

Las discusiones mantenidas durante el World Café también pusieron de manifiesto la importancia de mejorar la cooperación entre sectores, especialmente en aquellos ámbitos donde las responsabilidades suelen solaparse. Otro aspecto destacado fue la necesidad de garantizar que la retroalimentación dentro de la red se traduzca en acciones concretas y que las necesidades detectadas reciban una respuesta adecuada.

Este modelo coordinado se considera viable porque se apoya en sistemas y estructuras ya existentes.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica destacó claramente por su utilidad, obteniendo una puntuación muy elevada (20), lo que refleja su clara relevancia y su valor práctico para mejorar los sistemas comunitarios de apoyo. También fue considerada una práctica realista (13), lo que indica que los participantes la perciben como factible e implementable dentro de las estructuras actuales. Sin embargo, obtuvo una puntuación baja como práctica inspiradora (1), lo que sugiere que, aunque se considera muy necesaria y práctica, se percibe más como una solución estructural que como una propuesta especialmente innovadora o motivadora.

Propuesta de Buena Práctica 2: Alianzas para la difusión

Título sugerido: Trabajando juntos para llegar a las personas mayores

Muchas organizaciones desean llegar a personas mayores que viven en situación de aislamiento social, pero la escasez de recursos y la falta de coordinación en la comunicación dificultan con frecuencia este objetivo. Los servicios pueden existir, pero si las personas no los conocen, simplemente no los utilizan. Esta buena práctica responde a ese desafío fomentando que las organizaciones unan esfuerzos en lugar de trabajar de forma independiente.

El objetivo principal es hacer que los servicios sean más visibles y accesibles para las personas mayores, especialmente para aquellas a las que resulta más difícil llegar, al tiempo que se mantienen unos costes de comunicación asumibles. Compartiendo canales de difusión y estableciendo alianzas, las organizaciones pueden ampliar su alcance sin multiplicar los gastos.



Este enfoque resulta especialmente adecuado para personas mayores que no utilizan habitualmente medios digitales y que responden mejor a fuentes de información cercanas, conocidas y de confianza. Llegar hasta ellas suele requerir contacto personal, recomendaciones boca a boca y la participación de organizaciones que ya forman parte de su vida cotidiana.

La práctica se basa en entornos comunitarios y ha sido identificada en diferentes contextos locales de España. Reúne a organizaciones que comparten un mismo propósito, como entidades sociales, ayuntamientos, servicios locales y grupos comunitarios.

Lo que hace eficaz este enfoque es la claridad del objetivo compartido. Cuando las organizaciones reconocen que trabajan hacia un mismo fin, la colaboración surge de manera natural y los socios pueden ampliar considerablemente su capacidad de difusión reduciendo al mismo tiempo los costes individuales.

Las discusiones durante el World Café también pusieron de relieve que la colaboración debe generar un contacto real y un compromiso significativo con las personas mayores. La información obtenida sobre el terreno debe recogerse y compartirse para poder ajustar y mejorar las estrategias de actuación.

Este modelo se considera relativamente fácil de implementar porque aprovecha relaciones y estructuras de comunicación ya existentes. Los costes son reducidos y se comparten entre las organizaciones participantes. A largo plazo, su sostenibilidad depende de mantener un propósito común claramente definido y de asegurar la continuidad de la alianza.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en realismo (19), lo que refleja su alta viabilidad y facilidad de implementación dentro de las estructuras comunitarias existentes. También fue considerada una práctica muy útil (16), confirmando su valor práctico. Sin embargo, recibió una puntuación baja en cuanto a su carácter inspirador (1), lo que indica que se percibe principalmente como una solución práctica y eficiente, más que como una iniciativa especialmente innovadora o motivadora.



MESA 3: Comunicación que llega: ¿cómo hablar sin asustar ni etiquetar?

Propuesta de Buena Práctica 1: Cartel

Título sugerido: Mensajes claros, conexiones visibles

Esta buena práctica pone de relieve algo sencillo, pero muy poderoso: un cartel bien diseñado puede ser la puerta de entrada a nuevas conexiones. En muchas comunidades, las personas mayores no son alcanzadas por los canales de comunicación digitales, por lo que disponer de información clara y visible en los espacios cotidianos resulta esencial. Un cartel colocado en el lugar adecuado puede animar a alguien a dar el primer paso.

El objetivo es invitar a las personas mayores a participar en las actividades de una forma positiva y acogedora. El lenguaje utilizado es fundamental. En lugar de centrarse en la soledad o el aislamiento, los mensajes se plantean desde la oportunidad y la conexión, con frases como *«Es el momento de ser más activo»*, *«Haz nuevos amigos»* o *«¿Quieres unirte a nosotros?»*, ya que despiertan el interés. Destacar el valor de la conexión humana —por ejemplo, con el mensaje *«La mejor medicina es la conexión humana»*— contribuye a transmitir cercanía y calidez.

Este enfoque funciona mejor en lugares que las personas mayores frecuentan habitualmente, como cafeterías, centros de salud, farmacias, bibliotecas, centros comunitarios u otros espacios públicos. Encontrar la información en entornos familiares reduce las reticencias y hace que la participación se perciba como algo natural, más que como una actividad formal o institucional.

La presentación visual desempeña un papel muy importante. Los colores vivos, un papel de buena calidad y un diseño limpio y atractivo hacen que el cartel resulte más visible e invite a detenerse a leerlo. Las imágenes deben reflejar la diversidad y mostrar a personas interactuando en grupo, reforzando la idea de pertenencia. El lenguaje ha de ser claro, cercano y libre de términos estigmatizantes. También es importante indicar que el programa es gratuito, ya que esto elimina una de las barreras más habituales para participar.

La confianza es otro aspecto clave. Incluir los logotipos de las entidades organizadoras y los datos de contacto ayuda a generar credibilidad. Si el coste de impresión supone



una dificultad, patrocinadores locales o entidades colaboradoras pueden apoyar la distribución para que el mensaje llegue al mayor número posible de personas.

Desde un punto de vista práctico, esta iniciativa requiere dedicar tiempo a la redacción y al diseño, además de contar con conocimientos básicos de diseño gráfico. Una vez elaborado, el cartel puede reutilizarse, adaptarse e imprimirse tantas veces como sea necesario a un coste relativamente bajo. También puede adaptarse para su difusión en canales digitales cuando resulte oportuno.

Durante el proceso de evaluación, esta propuesta obtuvo una puntuación especialmente alta en realismo (13). También recibió valoraciones positivas en utilidad (9) y capacidad inspiradora (7), lo que demuestra que se considera una práctica relevante, motivadora y fácil de implementar a nivel local.

Propuesta de Buena Práctica 2: Vídeo para la página web

Título sugerido: Ver FRIEND en acción

Esta buena práctica consiste en crear un vídeo breve que presente el programa FRIEND de una forma sencilla y atractiva. En lugar de limitarse a explicaciones escritas, la propuesta es mostrar cómo es realmente el programa: el ambiente que se crea, las actividades que se realizan y las relaciones que se establecen entre las personas participantes.

El objetivo es hacer que el programa resulte cercano y accesible. Un vídeo corto puede responder rápidamente a muchas de las preguntas que suelen plantearse las personas interesadas: *¿Qué ocurre durante las sesiones? ¿Quién participa? ¿Me sentiré cómodo allí?* Al mostrar imágenes reales y mensajes claros, el vídeo ayuda a que las personas mayores sepan qué pueden esperar y se sientan más seguras a la hora de incorporarse al programa.

El público destinatario incluye a personas mayores con perfiles muy diversos y con distintos niveles de familiaridad con las herramientas digitales. Por ello, el vídeo está pensado para utilizarse de diferentes maneras: puede verse desde casa a través de internet, difundirse en redes sociales o proyectarse durante reuniones comunitarias, sesiones informativas o eventos locales. De este modo, complementa otras estrategias de comunicación en lugar de sustituirlas.



La eficacia de esta propuesta reside en su sencillez. El vídeo debe ser breve, visualmente claro y fácil de seguir. El uso de colores vivos, imágenes cercanas y un lenguaje sencillo contribuye a que el mensaje sea inclusivo y accesible. Más que explicar el programa en detalle, el objetivo es transmitir la experiencia que ofrece FRIEND: conexión, participación y sentimiento de pertenencia.

Desde el punto de vista práctico, la iniciativa requiere disponer de una página web o plataforma en línea y de conocimientos básicos para la producción de vídeo. Aunque la grabación y la edición pueden suponer una inversión inicial, el coste global es asumible. Una vez producido, el mismo vídeo puede utilizarse repetidamente en distintos contextos y a lo largo del tiempo, convirtiéndose en una herramienta de comunicación sostenible.

En el proceso de evaluación, esta práctica destacó especialmente por su utilidad, obteniendo una puntuación muy alta (19), lo que refleja su gran potencial como herramienta de comunicación. Asimismo, recibió puntuaciones moderadas en realismo (7) y capacidad inspiradora (8), lo que indica que se percibe como una propuesta práctica y atractiva, aunque su impacto dependerá de cómo se adapte al contexto local y al público destinatario.

Propuesta de Buena Práctica 3: Reuniones presenciales

Título sugerido: La confianza empieza en persona

Esta buena práctica se basa en el encuentro cara a cara. Aunque los carteles y los vídeos pueden despertar el interés, el contacto personal suele marcar la diferencia, especialmente para las personas mayores que pueden sentirse inseguras ante la idea de participar en una actividad nueva.

El objetivo es organizar pequeños encuentros acogedores en los que el programa FRIEND pueda presentarse de forma clara, cercana y respetuosa. Estar presente permite a los facilitadores responder preguntas, aclarar dudas y, sobre todo, generar confianza. Cuando las personas se sienten escuchadas y tenidas en cuenta, aumenta la probabilidad de que decidan participar.

Estas reuniones funcionan especialmente bien en espacios conocidos y de confianza, como centros de salud, iglesias, bibliotecas u otros lugares de referencia para la comunidad. El ambiente debe ser cálido e informal. Sentarse alrededor de una mesa, utilizar materiales visuales sencillos, mantener el contacto visual y comunicarse con



un lenguaje accesible ayuda a crear un entorno cómodo y cercano. Gestos simples, como ofrecer un café o un pequeño refrigerio, o facilitar los datos de contacto, refuerzan la sensación de acogida y cuidado.

Este enfoque no requiere recursos complejos. Basta con disponer de:

- un facilitador;
- un espacio seguro y acogedor;
- información clara sobre el programa.

Al basarse principalmente en la interacción humana, se trata de una práctica económica y fácilmente replicable en diferentes contextos.

Durante el proceso de evaluación, esta propuesta obtuvo puntuaciones elevadas en utilidad (14), así como buenos resultados en realismo (9) y capacidad inspiradora (7). Estos resultados confirman su valor como una forma práctica, centrada en las personas y basada en la confianza para fomentar la participación.

MESA 4: Accesibilidad y acompañamiento: facilitar que las personas vengan... y que quieran volver

Propuesta de Buena Práctica 1: Lista de verificación – La consistencia como forma de flexibilidad

Título sugerido: Una estructura flexible que genera seguridad

Esta buena práctica parte de una idea sencilla: cuando las personas saben qué pueden esperar, se sienten más seguras. En el trabajo grupal, especialmente cuando se abordan temas sensibles, mantener una estructura clara y repetida ayuda a que los participantes se relajen, se expresen con mayor libertad y participen con más confianza. La lista de verificación permite a los facilitadores combinar la consistencia con la flexibilidad.

El grupo destinatario está formado principalmente por formadores y facilitadores y, de forma indirecta, por los participantes del programa FRIEND. Esta práctica resulta especialmente adecuada para actividades grupales desarrolladas en organizaciones sociales y en entornos comunitarios.



Los elementos fijos que favorecen la seguridad y la coherencia incluyen:

- Mantener siempre el mismo día, la misma hora y una estructura similar de las sesiones.
- Reservar un momento para tomar un café o un pequeño refrigerio, favoreciendo la interacción informal.
- Realizar una breve comprobación de expectativas al inicio de cada sesión.
- Dedicar un espacio a la reflexión y evaluación al finalizar.
- Utilizar materiales físicos durante las actividades.
- Desarrollar las sesiones en un entorno informal, con un ambiente tipo cafetería.
- Trabajar con grupos de entre 6 y 15 participantes.

La preparación de los formadores constituye un elemento fundamental de esta práctica e incluye:

- Formación para gestionar situaciones difíciles.
- Capacidad para establecer límites cuando las experiencias compartidas resultan especialmente intensas.
- Habilidad para posponer determinados temas delicados y tratarlos posteriormente en conversaciones individuales.
- Conocimiento de los recursos y circuitos de derivación hacia apoyo profesional cuando sea necesario.

Algunas recomendaciones que permiten introducir flexibilidad dentro de esta estructura son:

- Combinar las sesiones con actividades físicas.
- Utilizar imágenes u otros apoyos visuales para participantes con dificultades cognitivas.
- Situar al facilitador como un participante más o como un "amigo", favoreciendo relaciones horizontales.



- Compartir, cuando resulte apropiado, alguna experiencia personal como ejemplo.

Las normas básicas del grupo deben recordarse siempre de forma clara:

- No juzgar.
- Escuchar y dar espacio a los demás.
- Se pueden hacer preguntas, pero responder es siempre opcional.
- Respetar la confidencialidad: lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo.

Desde el punto de vista práctico, esta propuesta no requiere financiación adicional. Se basa principalmente en la preparación, la sensibilización y el uso cuidadoso de los materiales y espacios ya disponibles. Con el tiempo, esta lista de verificación pasa a formar parte del funcionamiento habitual del programa.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en utilidad (17), lo que refleja su importante valor práctico para los formadores. Asimismo, recibió buenas puntuaciones en realismo (9) y una valoración moderada en capacidad inspiradora (5).

Propuesta de Buena Práctica 2: Adecuación y dinámica del grupo

Título sugerido: Favorecer dinámicas grupales saludables e inclusivas

Esta buena práctica reconoce que crear un grupo seguro e inclusivo no sucede de forma automática, sino que requiere atención, sensibilidad y una facilitación cuidadosa. En ocasiones, determinadas necesidades individuales —como el malestar emocional, las dificultades cognitivas o situaciones personales complejas— pueden afectar al equilibrio del grupo. El objetivo no es excluir a nadie, sino asegurar que todas las personas puedan beneficiarse de la experiencia.

El propósito principal es ayudar a los formadores a gestionar las dinámicas grupales con seguridad y sensibilidad. Más que seguir reglas rígidas, este enfoque promueve una facilitación atenta, capaz de detectar cuándo algo no está funcionando, anticipar posibles dificultades y responder de manera que se proteja el bienestar del conjunto del grupo.



La preparación constituye un elemento esencial. Un proceso estructurado, ya sea individual o grupal, permite identificar necesidades específicas antes del inicio de las sesiones. Esto ayuda a valorar si el formato grupal es el más adecuado y a planificar las actividades en consecuencia. Del mismo modo, establecer expectativas claras y normas compartidas facilita que los participantes comprendan cómo relacionarse de forma respetuosa y segura. Cuando surgen situaciones difíciles, el seguimiento posterior resulta igualmente importante para evitar que los problemas queden sin resolver.

La competencia del formador ocupa un lugar central en esta práctica. Los facilitadores deben sentirse preparados para conducir conversaciones difíciles, establecer límites cuando las intervenciones resulten demasiado intensas y reconocer cuándo determinados asuntos deben abordarse de forma privada. Del mismo modo, es fundamental saber cuándo y cómo derivar a una persona hacia recursos de apoyo profesional. El foco está siempre en cuidar tanto a cada participante como al grupo en su conjunto.

En términos prácticos, este enfoque requiere principalmente tiempo, preparación y facilitadores con experiencia. No depende de infraestructuras adicionales, pero sí exige atención, criterio profesional y capacidad de observación. Por ello, prioriza la calidad y la seguridad por encima de la simplicidad.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación elevada como propuesta inspiradora (14) y una buena valoración en utilidad (11), lo que pone de manifiesto su importancia para favorecer la inclusión y el bienestar grupal. Sin embargo, recibió una puntuación menor en realismo (4), reflejando que su correcta implementación depende en gran medida de la experiencia del facilitador y puede no resultar sencilla en todos los contextos sin una preparación adecuada.

Propuesta de Buena Práctica 3: Cómo gestionar situaciones difíciles

Título sugerido: Orientaciones prácticas para gestionar situaciones difíciles

Las sesiones grupales no siempre transcurren según lo previsto. Pueden surgir emociones intensas, desacuerdos o situaciones en las que un participante comparta experiencias especialmente delicadas para el grupo. Esta buena práctica parte del reconocimiento de que estos momentos forman parte del trabajo con personas y de



que los formadores necesitan herramientas claras y prácticas para afrontarlos con seguridad y sensibilidad.

El objetivo es ofrecer a los facilitadores orientaciones concretas sobre cómo actuar cuando aparecen situaciones difíciles. En lugar de improvisar, pueden apoyarse en principios compartidos y estrategias previamente acordadas que les permitan responder con calma, coherencia y respeto. Contar con respuestas claras reduce el riesgo de que los conflictos se intensifiquen y protege tanto a los participantes como a los propios facilitadores.

Esta práctica está dirigida a formadores y organizaciones que desarrollan actividades grupales. No pretende ser únicamente un recurso para situaciones de crisis, sino un elemento integrado en los procesos habituales de preparación y facilitación.

El enfoque parte de una idea sencilla: **la coherencia genera seguridad**. Cuando los facilitadores responden de manera previsible y reflexiva, los participantes se sienten protegidos. Al mismo tiempo, es importante mantener la flexibilidad, ya que cada situación es distinta y requiere adaptar el tono y la intervención a la dinámica específica del grupo.

Entre los elementos que hacen efectiva esta práctica destacan:

- Utilizar las normas del grupo como referencia cuando sea necesario reforzar límites.
- Aprender a reconocer y abordar temas delicados sin permitir que dominen toda la sesión.
- Posponer determinadas cuestiones para tratarlas posteriormente en conversaciones individuales cuando sea conveniente.
- Realizar un seguimiento adecuado y saber cuándo una persona puede necesitar un apoyo que excede el ámbito del grupo.

Los formadores deben sentirse seguros al establecer límites, gestionar situaciones emocionalmente intensas y reconocer cuándo es apropiado realizar una derivación a servicios especializados. Estas competencias no surgen de forma espontánea, sino que requieren formación, reflexión y respaldo organizativo.



En términos de recursos, esta práctica depende principalmente de contar con facilitadores preparados, tiempo para la planificación y una adecuada coordinación interna. Aunque la forma de implementarla puede variar según el país o el contexto, sus principios fundamentales —claridad, serenidad y cuidado— pueden adaptarse a realidades muy diversas.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación excepcionalmente alta en realismo (21), lo que indica que se percibe como altamente viable y directamente aplicable en situaciones reales de trabajo grupal. También recibió una valoración moderada en capacidad inspiradora (4), lo que sugiere que, aunque no se considera especialmente innovadora, sí se reconoce como una práctica importante. Sin embargo, obtuvo una puntuación baja en utilidad (2), lo que podría indicar que los participantes la perciben más como una competencia básica que debe poseer cualquier facilitador que como una herramienta independiente.

MESA 5: ¿Y si no pueden venir... entonces qué? Tecnología para quienes no pueden asistir de forma presencial

Propuesta de Buena Práctica 1: Grabación de las sesiones

Título sugerido: Mantener la conexión mediante sesiones grabadas

No todas las personas pueden asistir a todas las sesiones. Problemas de salud, citas médicas, responsabilidades familiares o situaciones imprevistas pueden hacer que la participación sea irregular. Esta buena práctica parte de la idea de que perder una sesión no debería significar quedarse al margen del programa. La grabación de las sesiones ofrece una forma sencilla de mantener el vínculo y garantizar la continuidad.

El objetivo es que quienes no puedan asistir sigan sintiéndose parte del grupo. Poder ver la sesión posteriormente les permite seguir el ritmo del programa, comprender lo que se ha trabajado y reincorporarse sin sentirse perdidos o desconectados. De este modo, se favorece la flexibilidad sin perder el sentido de pertenencia que constituye uno de los pilares del programa FRIEND.

Este enfoque resulta especialmente útil en formatos híbridos o a distancia, aunque también puede aplicarse cuando la asistencia se ve afectada por circunstancias



puntuales. No se trata únicamente de grabar las sesiones, sino de hacerlo de forma responsable. Los participantes deben ser informados previamente y es necesario establecer acuerdos claros sobre el consentimiento y la privacidad para que todas las personas se sientan cómodas.

Algunas medidas sencillas pueden aumentar la eficacia de esta propuesta, como enviar recordatorios, ofrecer apoyo básico a quienes tienen menos experiencia con la tecnología o incorporar subtítulos para participantes con dificultades auditivas. Estos pequeños detalles contribuyen a que la solución sea realmente inclusiva.

Desde un punto de vista práctico, los recursos necesarios son modestos:

- un dispositivo para realizar la grabación;
- acceso a internet;
- una persona con conocimientos básicos de tecnología.

Dado que la mayoría de estos recursos ya suelen estar disponibles, los costes son reducidos. Lo más importante es utilizar las grabaciones con claridad, respeto y garantizando la privacidad de los participantes.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en realismo (18), lo que confirma que se percibe como una propuesta altamente viable y fácil de implementar. También recibió una buena valoración en utilidad (11), reflejando su claro valor como herramienta de apoyo. La puntuación más baja en capacidad inspiradora (2) indica que se considera principalmente una solución práctica e inclusiva, más que una iniciativa especialmente innovadora o motivadora.

Propuesta de Buena Práctica 2: Crear un grupo de WhatsApp

Título sugerido: Mantener el contacto entre sesiones

Esta buena práctica consiste en crear un grupo de WhatsApp que permita a los participantes mantenerse en contacto entre una sesión y la siguiente, ya que, en muchas ocasiones, las relaciones más significativas se fortalecen precisamente en esos momentos intermedios. Cuando el contacto presencial es limitado, disponer de un medio de comunicación sencillo y familiar puede marcar una gran diferencia.

La idea no es sustituir las sesiones, sino prolongar el sentimiento de pertenencia más allá de ellas. Un grupo de WhatsApp permite compartir mensajes, recordatorios,



novedades o palabras de ánimo. Ayuda a mantener vivo el grupo entre los encuentros y hace que las personas sigan sintiéndose parte de la comunidad, incluso cuando no pueden asistir a todas las sesiones.

Esta propuesta implica a participantes mayores, facilitadores y, en algunos casos, personas voluntarias. Funciona mejor como un canal complementario: un espacio para la comunicación informal y el apoyo mutuo, más que para el aprendizaje estructurado. También permite que quienes hayan faltado a una sesión puedan mantenerse informados y conectados con el grupo.

Para poner en marcha esta iniciativa son necesarias algunas condiciones básicas:

- disponer de un teléfono inteligente;
- contar con unas habilidades digitales mínimas;
- tener acceso esMesa a internet.

Tan importante como estos aspectos técnicos es esMesacer normas claras y compartidas sobre el respeto, la convivencia y la privacidad. Cuando todas las personas conocen y aceptan cómo funcionará el grupo, el espacio resulta más seguro y acogedor.

Desde el punto de vista práctico, los recursos necesarios son mínimos. Basta con un teléfono móvil, acceso a internet y una persona dispuesta a moderar el grupo. Los costes son muy reducidos, lo que convierte esta propuesta en una solución accesible para la mayoría de las organizaciones.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en realismo (17), lo que confirma que se considera fácil de aplicar en contextos cotidianos. También recibió una buena valoración en utilidad (11), reflejando su capacidad para mantener el contacto entre los participantes. La baja puntuación obtenida en capacidad inspiradora (1) indica que se percibe principalmente como una herramienta práctica para el día a día, más que como una propuesta especialmente innovadora.



SESIONES DE TARDE

MESA 6: Modelos de financiación (mixtos e innovadores): ¿cómo financiamos esto?

Propuesta de Buena Práctica 1: Financiación pública

Título sugerido: Construir estabilidad mediante el apoyo público

Cuando las iniciativas dependen de subvenciones de corta duración o de recursos temporales, resulta difícil planificar a largo plazo, mantener al personal o garantizar la continuidad de las actividades para los participantes. Esta buena práctica propone asegurar financiación pública como una forma de dotar a los programas de una mayor estabilidad en el tiempo.

El objetivo es que los programas dejen de considerarse proyectos temporales y pasen a entenderse como servicios de interés público. Cuando las administraciones respaldan una iniciativa mediante financiación pública, las organizaciones pueden planificar con mayor seguridad, invertir en calidad y ofrecer un apoyo continuo a las personas participantes.

Este enfoque resulta especialmente relevante para las organizaciones locales que trabajan a nivel comunitario. Al fortalecer su base financiera, estas entidades están en mejores condiciones de ofrecer servicios de calidad, beneficiando directamente a las personas a las que atienden.

El éxito de esta práctica depende, en gran medida, de las relaciones que se establezcan. La confianza entre las organizaciones y las administraciones públicas, una comunicación fluida y una visión compartida de las necesidades sociales son elementos fundamentales. Mantener una perspectiva a largo plazo y un diálogo constante favorece la creación de alianzas que trascienden acuerdos puntuales de financiación.

Desde un punto de vista práctico, este enfoque requiere tiempo, perseverancia y capacidad para gestionar los procedimientos administrativos. No implica necesariamente una elevada inversión económica, pero sí exige capacidad organizativa y un esfuerzo continuado. Además, las prioridades de las administraciones pueden cambiar, por lo que mantener estas relaciones debe entenderse como un proceso permanente.



Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación relativamente alta en realismo (13), lo que refleja que se considera una propuesta viable y basada en estructuras ya existentes. Asimismo, recibió una valoración moderada en utilidad (7) y una puntuación más baja en capacidad inspiradora (3), lo que indica que se percibe principalmente como una solución práctica y estructural más que como una propuesta innovadora.

Propuesta de Buena Práctica 2: Integrar las fuentes de financiación en los servicios y puestos de trabajo habituales

Título sugerido: Incorporar la financiación a la práctica cotidiana

Uno de los mayores retos de las iniciativas sociales aparece cuando finaliza la financiación de un proyecto. Muchas buenas ideas desaparecen simplemente porque nunca llegaron a integrarse plenamente en el funcionamiento habitual de la organización. Esta buena práctica propone cambiar esa realidad incorporando las fuentes de financiación a los servicios y puestos de trabajo existentes.

La idea es que las actividades formen parte del funcionamiento ordinario de la organización. Cuando la financiación se vincula a funciones, responsabilidades y procesos de trabajo ya existentes, las iniciativas tienen muchas más posibilidades de mantenerse en el tiempo. De este modo, la sostenibilidad deja de ser una aspiración para convertirse en parte de la rutina organizativa.

Este enfoque resulta especialmente adecuado para organizaciones sociales y de bienestar que cuentan con estructuras consolidadas. Funciona mejor cuando existe cierta estabilidad institucional y colaboración con las administraciones locales o regionales. La financiación se integra en servicios que ya se están prestando, reforzando lo que existe en lugar de crear estructuras paralelas.

Lo que hace eficaz este modelo es el compromiso de la organización. El equipo directivo debe reconocer el valor de la iniciativa a largo plazo e incorporarla a las descripciones de puestos, a los procesos de planificación y al trabajo cotidiano.

En cuanto a los recursos necesarios, este enfoque se basa principalmente en las personas, la coordinación y el apoyo institucional. No requiere nuevas infraestructuras de gran envergadura, pero sí planificación, claridad organizativa y un compromiso sostenido. En algunos casos, las personas voluntarias pueden complementar el



proceso, aunque el verdadero soporte reside en unas estructuras organizativas esMesas.

Durante el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación alta en realismo (13), lo que demuestra que se considera viable dentro de los sistemas existentes. Sus puntuaciones moderadas en utilidad (6) y capacidad inspiradora (6) indican que se percibe como una solución práctica y estructural, más que como una propuesta especialmente innovadora.

Propuesta de Buena Práctica 3: Prescripción social

Título sugerido: Conectar la atención sanitaria y los servicios sociales mediante la prescripción social

Muchas personas acuden a su médico por problemas que no son exclusivamente de naturaleza médica. La soledad, el estrés, la falta de relaciones sociales o determinadas dificultades cotidianas pueden afectar de forma importante a la salud, pero una receta por sí sola no resuelve estas situaciones. Esta buena práctica se basa en el concepto de prescripción social, conectando el sistema sanitario con los servicios sociales y comunitarios para ofrecer una respuesta más integral.

El objetivo es ir más allá de un enfoque estrictamente clínico y reconocer que el bienestar también depende de factores sociales y emocionales. A través de la prescripción social, profesionales sanitarios como los médicos de atención primaria pueden identificar cuándo una persona se beneficiaría de recursos comunitarios y derivarla formalmente a los servicios más adecuados. De este modo, la prevención pasa a formar parte del propio sistema sanitario.

Este enfoque resulta especialmente relevante para personas mayores y para quienes experimentan aislamiento social u otras dificultades no médicas que repercuten en su salud. Su funcionamiento requiere la colaboración entre profesionales sanitarios, organizaciones sociales y, en algunos casos, aseguradoras o administraciones públicas.

La colaboración entre sectores constituye el elemento esencial de esta propuesta. Los ámbitos sanitario y social deben confiar mutuamente en su trabajo y asumir una responsabilidad compartida. Demostrar el impacto obtenido —por ejemplo, mediante evidencias del retorno social de la inversión (SROI)— puede contribuir a justificar el modelo y facilitar su financiación a largo plazo. Entre los beneficios identificados



destaca la posibilidad de reducir la presión sobre los profesionales sanitarios al abordar de forma temprana las necesidades sociales antes de que deriven en problemas de mayor gravedad.

La implantación de este modelo requiere coordinación, tiempo y una adecuada integración entre los distintos sistemas. No se trata de una solución sencilla ni inmediata, y su puesta en marcha puede resultar compleja.

Durante el proceso de evaluación, esta propuesta obtuvo una puntuación muy elevada como práctica inspiradora (21), lo que refleja que se percibe como una iniciativa innovadora y con gran potencial transformador. Sin embargo, sus puntuaciones más bajas en realismo (4) y utilidad (6) indican que, para convertirse en una práctica plenamente operativa, requiere importantes cambios estructurales en muchos contextos.

MESA 7: Integrar FRIEND en la organización anfitriona. Que no sea simplemente «una tarea más»

Propuesta de Buena Práctica 1: Sembrar semillas

Título sugerido: Integrar FRIEND en la práctica cotidiana

Esta buena práctica propone un enfoque gradual: en lugar de presentar FRIEND como una iniciativa externa o temporal, se va incorporando poco a poco a la vida diaria de la organización. El objetivo es aumentar la participación y generar un mayor sentimiento de pertenencia. Cuando FRIEND pasa a formar parte de los procesos habituales de trabajo, de las reuniones y de las conversaciones entre profesionales, deja de percibirse como una carga adicional y se convierte en una prolongación natural de la actividad cotidiana. Este cambio favorece la sostenibilidad a largo plazo, ya que el programa deja de depender del entusiasmo inicial o de circunstancias puntuales.

Las personas clave en este enfoque son los facilitadores y los profesionales del ámbito social. Gracias a que mantienen un contacto habitual con distintos colectivos, se encuentran en una posición privilegiada para introducir las actividades de FRIEND de forma natural. Con el tiempo, esto permite ampliar progresivamente la red de participantes sin necesidad de recurrir constantemente a acciones de promoción externa.



Este modelo funciona especialmente bien en organizaciones donde los profesionales mantienen relaciones continuadas con los participantes y pueden generar interés de manera progresiva. No busca resultados inmediatos, sino una integración constante y sostenida. Al formar parte del trabajo cotidiano, FRIEND gana estabilidad, visibilidad y mayores posibilidades de mantenerse en el tiempo.

Entre los elementos que contribuyen al éxito de esta práctica se encuentran:

- Elaborar un listado de profesionales que puedan implicarse en el programa FRIEND.
- Analizar las redes existentes para identificar a las personas y colectivos más adecuados.
- Diseñar herramientas de comunicación específicas para los distintos grupos destinatarios con el fin de facilitar la captación de participantes.
- Invitar a personas interesadas a la sesión final para que puedan conocer el programa FRIEND en funcionamiento.
- Solicitar la opinión de los participantes para identificar posibles mejoras.
- Incorporar elementos de la metodología Train the Trainer con el fin de reforzar la capacidad interna de la organización.

En cuanto a los recursos necesarios, esta práctica requiere disponer de profesionales, dedicar tiempo a identificar e implicar a las personas adecuadas y contar con espacios donde puedan desarrollarse reuniones y actividades. Los principales costes están relacionados con el tiempo de trabajo del personal y sus salarios, más que con materiales o infraestructuras.

La práctica puede reproducirse fácilmente repitiendo el mismo proceso con distintos profesionales y grupos. Se considera una propuesta moderadamente realista y sostenible, ya que aprovecha recursos y relaciones ya existentes dentro de la organización. Esto se refleja en la evaluación obtenida, con puntuaciones equilibradas en utilidad (11), realismo (12) y capacidad inspiradora (9), lo que pone de manifiesto su valor como una estrategia práctica, adaptable y orientada al cambio progresivo.

Propuesta de Buena Práctica 2: Un buen comienzo

Título sugerido: Empezar con buen pie: planificar para una implementación sostenible



Esta buena práctica destaca la importancia de comenzar con una planificación sólida desde el primer momento. La idea es que una buena preparación genera estabilidad. Definir claramente quién hace qué, cómo se integrarán las actividades en el trabajo cotidiano y qué recursos serán necesarios permite evitar tensiones, sobrecarga y desorganización en fases posteriores. Un inicio bien estructurado facilita que FRIEND se incorpore al funcionamiento habitual de la organización en lugar de percibirse como una tarea añadida.

Este enfoque está dirigido principalmente a facilitadores y profesionales del ámbito social. Disponer de procesos de planificación claros les proporciona seguridad y orientación, especialmente durante las primeras fases de implantación. Cuando las expectativas y las responsabilidades están bien definidas, el trabajo en equipo resulta más fluido y coherente.

La práctica funciona especialmente bien en organizaciones dispuestas a incorporar una planificación estructurada dentro de sus procesos habituales. En lugar de reaccionar cuando aparecen los problemas, apuesta por anticiparse a ellos mediante una preparación adecuada. Invertir tiempo en construir una base sólida aumenta las posibilidades de que el programa se mantenga esMesa, eficaz y sostenible a largo plazo.

Entre los elementos que hacen efectiva esta práctica destacan:

- Definir claramente quién es responsable de cada tarea.
- Distribuir los roles de forma eficiente entre los miembros del equipo.
- Asignar responsabilidades concretas (por ejemplo, quién se ocupa de la comida, de los materiales, de las invitaciones o de la logística).
- Elaborar un calendario claro y detallado que describa cómo se desarrollarán las actividades.
- Contar siempre con un plan alternativo (Plan B) para afrontar posibles imprevistos.
- Dedicar tiempo a asegurar la financiación necesaria para garantizar la continuidad del proyecto.

En cuanto a los recursos, esta práctica requiere principalmente tiempo para planificar y organizar las actividades, así como la implicación de las personas responsables de llevarlas a cabo. No necesita infraestructuras específicas ni materiales adicionales.



Una vez diseñado el plan, resulta fácil reproducirlo y adaptarlo a diferentes contextos. Los costes son moderados y están relacionados, sobre todo, con el tiempo del personal. Además, la estructura de planificación puede reutilizarse y ajustarse en futuras implementaciones, lo que favorece su sostenibilidad.

Durante el proceso de evaluación, esta propuesta obtuvo una puntuación especialmente alta en realismo (15), junto con valoraciones moderadas en utilidad (8) y capacidad inspiradora (7). Estos resultados confirman su fortaleza como una base práctica y fiable para lograr una implementación exitosa y sostenible del programa FRIEND.

MESA 8: Formación y efecto cascada (Train-the-Trainer). Personas que apoyan a personas

Propuesta de Buena Práctica 1: Flexibilidad para que los formadores puedan adaptarse

Título sugerido: Flexibilidad del formador para responder a diferentes perfiles

Esta buena práctica parte de una idea sencilla pero fundamental: los formadores necesitan disponer de margen para adaptarse. Cuando las actividades se siguen de manera demasiado rígida, la participación puede verse afectada y el grupo puede perder dinamismo, implicación o conexión.

El objetivo es ofrecer a los formadores la posibilidad de responder a las distintas personalidades, capacidades y dinámicas que encuentran en cada grupo. En lugar de aplicar una fórmula fija, se anima a los facilitadores a adaptar las actividades para que respondan realmente a las necesidades de las personas que tienen delante. Esta flexibilidad contribuye a crear sesiones más relevantes, participativas y respetuosas con las características de los participantes.

Este enfoque está dirigido principalmente a los formadores y a las organizaciones que los apoyan. Cuando las organizaciones confían en que los facilitadores adapten su metodología, estos pueden responder mejor a la diversidad de los grupos y a contextos cambiantes. La flexibilidad no significa improvisación, sino preparación consciente. Durante la planificación, los formadores reflexionan sobre cómo podrían adaptar los ejercicios y consideran alternativas antes de desarrollar las sesiones.

La experiencia y la confianza desempeñan un papel esencial. Los formadores con mayor experiencia son capaces de detectar cuándo una actividad no está funcionando y realizar ajustes de forma natural. Fortalecer esta confianza mediante la práctica y el



apoyo continuo permite a los facilitadores responder con mayor eficacia a las necesidades del grupo.

Desde un punto de vista práctico, este enfoque no requiere herramientas ni infraestructuras adicionales. Lo que exige es apertura, criterio profesional y tiempo para la reflexión. Se trata más de una actitud profesional que de un método concreto.

Así lo reflejan los resultados de la evaluación. Esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en **utilidad (18)**, lo que demuestra que la flexibilidad se considera un elemento esencial. Asimismo, recibió puntuaciones moderadas en **realismo (7)** y **capacidad inspiradora (7)**, lo que sugiere que, aunque se valora positivamente, su éxito depende en gran medida de la competencia individual del formador más que de una estructura formal.

Propuesta de Buena Práctica 2: Apoyo entre iguales para los formadores

Título sugerido: Aprender unos de otros: apoyo entre iguales para los formadores

Esta buena práctica parte del reconocimiento de que los formadores, al igual que los participantes, también se benefician del apoyo y de las relaciones con otras personas.

La propuesta consiste en crear un espacio donde los formadores puedan reunirse para conversar entre sí. A través de encuentros periódicos de intercambio entre iguales, pueden compartir experiencias, debatir sobre los retos encontrados y ofrecerse consejos prácticos. Estas conversaciones ayudan a normalizar las dificultades, reducen la sensación de aislamiento y fortalecen la confianza profesional con el paso del tiempo.

Este enfoque está diseñado específicamente para los formadores que trabajan directamente con los participantes. Funciona especialmente bien en equipos pequeños, donde la confianza y la apertura facilitan que las personas hablen con honestidad tanto de aquello que funciona bien como de las dificultades que encuentran. En estos contextos, los intercambios suelen ser más profundos, útiles y enriquecedores.

Lo que hace efectiva esta práctica no es una herramienta concreta, sino la calidad del intercambio. La apertura, el respeto mutuo y un objetivo compartido crean un entorno seguro para la reflexión. Los formadores pueden apoyarse en materiales o plantillas ya existentes, aunque el recurso más valioso suele ser la experiencia colectiva acumulada dentro del propio equipo.



Desde un punto de vista práctico, se trata de una iniciativa de bajo coste. Requiere principalmente tiempo, voluntad de participar y un espacio organizado para el intercambio. Aunque, en principio, resulta fácil de implementar, necesita una planificación deliberada para evitar que el apoyo entre iguales quede relegado por las exigencias del trabajo cotidiano.

Los resultados de la evaluación reflejan esta percepción. La práctica obtuvo puntuaciones elevadas tanto en utilidad (16) como en realismo (15), lo que indica que se considera una propuesta práctica y perfectamente viable. La puntuación muy baja en capacidad inspiradora (1) sugiere que no se percibe como una idea especialmente innovadora, sino como una necesidad básica para apoyar adecuadamente a los formadores.

MESA 9: Accesibilidad. Mantenerlo sencillo y seguro para quienes organizan

Propuesta de Buena Práctica 1: Espacio Digital de la Comunidad FRIEND

Título sugerido: Un espacio digital compartido para los formadores

Esta buena práctica propone crear un espacio digital común dentro de la plataforma FRIEND donde los formadores puedan conectar, compartir recursos y apoyarse mutuamente más allá de los encuentros presenciales.

La idea es ofrecer un único espacio central y accesible en el que puedan subirse y localizarse fácilmente materiales, vídeos y sugerencias prácticas. En lugar de buscar información entre correos electrónicos o archivos dispersos, los formadores disponen de un punto de referencia claro. Esto contribuye a mantener la continuidad del programa y a que toda la comunidad FRIEND permanezca conectada e informada.

Este espacio está diseñado específicamente para los formadores. Su objetivo es apoyar su trabajo cotidiano haciendo visibles los recursos disponibles y favoreciendo el intercambio continuo de conocimientos y experiencias. Aunque las redes sociales también pueden resultar útiles, esta plataforma ofrece un entorno más estructurado y seguro, dedicado a la colaboración profesional.

La seguridad y el acceso controlado constituyen aspectos fundamentales de esta iniciativa. Los formadores deben sentirse seguros de que el espacio protege tanto la información como los contenidos compartidos. Por ello, la plataforma debe



desarrollarse de forma progresiva y cuidadosamente planificada, evitando una implantación precipitada.

Desde un punto de vista práctico, esta buena práctica requiere una plataforma en línea, acceso a internet y cierta dedicación a la coordinación y la gestión digital. Aunque su puesta en marcha y organización inicial pueden requerir tiempo, una vez es creada se convierte en una herramienta sencilla y sostenible que puede evolucionar paralelamente al desarrollo del programa.

En el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en **utilidad (19)**, lo que demuestra que se considera una herramienta de apoyo especialmente valiosa. Asimismo, recibió una puntuación moderada en **realismo (11)**, reflejando que es factible, aunque requiere un desarrollo cuidadoso. La baja puntuación en **capacidad inspiradora (2)** sugiere que se percibe menos como una propuesta innovadora y más como una infraestructura esencial para el funcionamiento del programa.

Propuesta de Buena Práctica 2: Accesibilidad

Título sugerido: Facilitar el acceso al apoyo para los formadores

Esta buena práctica pretende facilitar el acceso al apoyo que reciben los formadores, no mediante sistemas complejos, sino simplificando la forma en que la información se comparte y puede localizarse.

La idea es eliminar barreras innecesarias. Cuando las orientaciones prácticas, las respuestas y las experiencias compartidas son fáciles de encontrar, los formadores se sienten más apoyados y seguros en su trabajo diario. En este contexto, la accesibilidad no hace referencia a un concepto amplio de política organizativa, sino simplemente a que la ayuda esté disponible cuando se necesite, de forma clara, sencilla y fácil de utilizar.

Este enfoque está dirigido a los formadores y a las organizaciones que los respaldan. Al garantizar que la información esté fácilmente disponible, las organizaciones pueden reducir la frustración, evitar el abandono y favorecer una participación continuada. Un entorno de comunicación sencillo y ágil anima a los formadores a plantear dudas, compartir ideas y mantenerse conectados con el resto de la comunidad.



La práctica se desarrolla principalmente en un entorno en línea, donde la interacción puede ser rápida e informal. Uno de sus elementos clave es la incorporación de un chatbot capaz de responder preguntas prácticas y orientar a los usuarios hacia los materiales ya disponibles. En lugar de tener que consultar numerosos documentos, los formadores pueden recibir orientación inmediata y localizar con mayor facilidad la información que necesitan.

La implantación de esta solución requiere acceso a internet, soporte técnico y un cierto nivel de conocimiento en inteligencia artificial. Asimismo, es necesaria una supervisión organizativa que garantice que las respuestas ofrecidas sean precisas, actualizadas y útiles. Aunque esto incorpora un componente tecnológico adicional, el sistema puede convertirse con el tiempo en una herramienta de apoyo sostenible.

En el proceso de evaluación, esta práctica obtuvo una puntuación muy elevada en utilidad (18), lo que refleja el gran valor que los participantes atribuyen a un sistema de apoyo fácilmente accesible. Sin embargo, recibió puntuaciones más bajas en realismo (6) y capacidad inspiradora (5), lo que indica que su éxito dependerá en gran medida de la capacidad técnica disponible y del grado de preparación de la organización para implantar este tipo de soluciones.

MESA 10: Saber si funciona (sin ahogarse en la evaluación)

Propuesta de Buena Práctica 1: Retroalimentación después de cada sesión

Título sugerido: Retroalimentación periódica para mejorar el curso

Esta buena práctica consiste en reservar un breve espacio al final de cada sesión para preguntar a los participantes cómo se están desarrollando las actividades. En lugar de esperar hasta el final del programa, la retroalimentación pasa a formar parte del propio proceso.

El objetivo es comprender si el curso FRIEND está funcionando según lo previsto e identificar pequeños ajustes que puedan mejorarlo. Al invitar de forma periódica a los participantes a compartir sus impresiones, aquello que más han valorado, lo que les ha resultado significativo o lo que consideran que podría mejorarse, los formadores pueden responder en tiempo real y adaptar las sesiones posteriores en consecuencia.



Esta práctica sitúa a los participantes en el centro del proceso de mejora de la calidad. Sus experiencias y perspectivas se consideran una fuente valiosa de información y no una reflexión posterior. La recogida de opiniones suele ocupar unos 15 minutos al final de cada sesión, lo que la convierte en una actividad fácil de integrar dentro de la dinámica habitual del curso.

Para que funcione adecuadamente, es importante que los participantes se sientan seguros y cómodos al expresar sus opiniones. Las preguntas pueden adaptarse al grupo y al contenido trabajado en cada sesión, y los formadores deben fomentar activamente un intercambio honesto y respetuoso. El objetivo principal es escuchar, no justificar ni defender las decisiones tomadas.

Desde un punto de vista práctico, este enfoque requiere muy pocos recursos: unos minutos de tiempo, un ambiente de confianza y disposición para la reflexión. No depende de herramientas específicas ni de financiación adicional, lo que facilita su aplicación de forma continuada.

Así lo reflejan los resultados de la evaluación. La práctica obtuvo una puntuación muy elevada en **realismo (18)**, lo que confirma que resulta fácil de implementar en la práctica cotidiana. Asimismo, recibió puntuaciones moderadas en **utilidad (8)** y **capacidad inspiradora (6)**, lo que indica que, aunque no se percibe como una propuesta especialmente innovadora, sí se reconoce como una herramienta fiable y práctica para la mejora continua.

Propuesta de Buena Práctica 2: El panel de Post-it

Título sugerido: Retroalimentación visual mediante un panel de Post-it

Esta buena práctica utiliza un panel de notas adhesivas (Post-it) como una forma sencilla y visual de recoger opiniones y comprobar cómo está funcionando el programa. En lugar de depender únicamente de los comentarios orales, los participantes pueden escribir sus reflexiones y verlas expuestas de forma visible para todo el grupo.

La idea es convertir la retroalimentación en algo concreto y fácilmente observable. Dividiendo un panel en diferentes apartados, por ejemplo, «¿Qué he aprendido?» y «¿Qué podríamos mejorar?», los participantes pueden compartir rápidamente sus reflexiones. Al finalizar el programa, puede añadirse un apartado como «¿Cómo he cambiado para mejor?», que invite a una reflexión personal más profunda. Ver todas



las aportaciones reunidas favorece la sensación de aprendizaje compartido y de progreso colectivo.

Este enfoque sitúa a los participantes en el centro del proceso de evaluación. Para muchas personas, escribir una nota adhesiva resulta más sencillo y menos intimidante que intervenir oralmente delante del grupo. Además, el carácter visual y participativo de la actividad hace que el proceso resulte más cercano, informal e inclusivo.

Desde un punto de vista práctico, se trata de un método sencillo y de bajo coste. Solo requiere un panel, notas adhesivas y unos minutos dentro de la sesión. Su facilidad de organización y repetición permite incorporarlo de manera habitual a la dinámica del programa.

Los resultados de la evaluación reflejan claramente estas ventajas. La práctica obtuvo una puntuación excepcionalmente alta en realismo (22), lo que demuestra que se considera muy fácil de aplicar en contextos reales. También recibió una buena valoración en utilidad (11), confirmando su valor práctico. La puntuación más baja en capacidad inspiradora (3) sugiere que se percibe principalmente como una herramienta cotidiana, fiable y eficaz para la evaluación, más que como una propuesta especialmente innovadora.

ALGUNAS CONCLUSIONES

Conclusiones de las propuestas de las sesiones de la mañana

Las propuestas desarrolladas durante las sesiones de la mañana ponen de manifiesto una clara apuesta por la prevención temprana, la implicación de la comunidad y el fortalecimiento de las redes de apoyo. Varias de las buenas prácticas destacan la importancia de actuar de forma precoz, desde el ámbito local, y de capacitar a las personas, a los grupos de iguales y a la comunidad para reconocer y responder a las primeras señales de soledad y aislamiento social.

La importancia otorgada a la coordinación, la definición clara de los roles y la responsabilidad compartida refleja la necesidad de reducir la fragmentación de los



servicios, mejorar el seguimiento de las personas y evitar que las responsabilidades queden dispersas entre diferentes instituciones y organizaciones.

Los resultados de la votación sugieren que el proyecto FRIEND debería combinar propuestas inspiradoras con prácticas realistas y fácilmente aplicables. Esta combinación permitiría, por un lado, orientar la estrategia a largo plazo y, por otro, facilitar una implementación inmediata en los distintos contextos.

Otra conclusión relevante es la alta valoración de soluciones sencillas, de bajo coste y fácilmente replicables. Herramientas de comunicación y participación como los carteles informativos, los vídeos en la página web, los encuentros presenciales, las sesiones grabadas o los grupos de WhatsApp fueron especialmente valoradas por la facilidad de su implementación. Estas propuestas muestran que la eficacia depende, en gran medida, de la claridad de los mensajes, la familiaridad de los canales utilizados y la proximidad con el grupo destinatario.

El apoyo a los formadores emerge como un elemento transversal en la mayoría de las propuestas desarrolladas durante la mañana. Las prácticas relacionadas con listas de comprobación, la gestión de la dinámica de grupo, el manejo de situaciones difíciles, los mecanismos de retroalimentación y la flexibilidad metodológica ponen de relieve el papel fundamental que desempeñan los formadores en la calidad y la sostenibilidad del programa. Dotarlos de orientaciones claras y herramientas prácticas se considera un requisito esencial para el éxito de las actividades de FRIEND.

Por último, las sesiones de la mañana ponen de manifiesto la importancia de desarrollar un conjunto de herramientas que combine estrategias de prevención comunitaria, mecanismos de coordinación, recursos de comunicación y medidas de apoyo a los formadores. Este enfoque permitirá que los centros de aprendizaje adapten y combinen las distintas buenas prácticas en función de sus características, necesidades y capacidades específicas.



Conclusiones de las propuestas de las sesiones de la tarde

Las propuestas desarrolladas durante las sesiones de la tarde se centran principalmente en la sostenibilidad, las condiciones necesarias para la implementación y la viabilidad a largo plazo del proyecto FRIEND.

Una primera conclusión es la importancia concedida a la sostenibilidad estructural y financiera. Las propuestas relacionadas con la financiación ponen de manifiesto que un impacto duradero requiere modelos de financiación esMesas, compromiso institucional y una adecuada integración con los sistemas públicos a nivel local, regional o nacional.

Asimismo, se destacó la necesidad de una planificación rigurosa desde las fases iniciales, con una definición clara de los roles, la preparación de planes de contingencia y una implementación ajustada a ritmos realistas. La integración de FRIEND en el trabajo cotidiano se entiende como un proceso progresivo que se construye mediante la confianza, la repetición y la capacidad de adaptación, más que como una intervención puntual.

Las propuestas relacionadas con los formadores ocupan también un lugar central durante las sesiones de la tarde, poniendo de relieve que estos necesitan autonomía, confianza y apoyo práctico para responder de manera eficaz a la diversidad de perfiles y situaciones que encuentran en los grupos. Fortalecer sus competencias y ofrecer espacios de aprendizaje e intercambio se considera un elemento clave para garantizar la calidad y la continuidad del programa.

Las sesiones también evidencian una clara preferencia por herramientas de evaluación sencillas, de bajo coste y fácilmente aplicables. Se valoran especialmente aquellos mecanismos de retroalimentación que permiten introducir mejoras continuas sin generar una carga excesiva de trabajo, facilitando su incorporación de manera habitual en el desarrollo de las actividades.

Las soluciones digitales fueron igualmente bien valoradas por su capacidad para facilitar el intercambio de recursos, la comunicación y la continuidad del programa. Sin embargo, los participantes consideraron que la tecnología debe entenderse como una herramienta de apoyo al trabajo de los formadores y de las organizaciones, y no como el principal elemento para promover la participación o el compromiso de las personas.

En conjunto, las propuestas desarrolladas durante la tarde refuerzan el enfoque de FRIEND hacia una implementación práctica y sostenible. Los resultados ponen de



manifiesto la importancia de disponer de estructuras organizativas sólidas, mecanismos de apoyo continuado y estrategias flexibles que permitan mantener, adaptar e integrar las prácticas preventivas y comunitarias a lo largo del tiempo en los distintos contextos de aplicación.

Síntesis de las sesiones de la mañana – Resultados de la votación (Anexo 2)

Propuestas más votadas por categoría

- **Práctica más útil: Coordinación de la red** (Mesa 2 – Propuesta 1) recibió el mayor número de votos en la categoría de utilidad, con **20 votos**, lo que pone de manifiesto el alto valor práctico y la aplicabilidad que los participantes le atribuyeron.
- **Práctica más realista: Cómo gestionar situaciones difíciles** (Mesa 4 – Propuesta 3) fue considerada la propuesta más realista, obteniendo **21 votos**, lo que refleja su viabilidad y su relevancia para su aplicación en contextos reales.
- **Práctica más inspiradora: Grupos preventivos de apoyo entre iguales** (Mesa 1 – Propuesta 1) destacó como la propuesta más inspiradora, con **19 votos**, evidenciando su elevado potencial motivador y su visión innovadora, a pesar de haber obtenido una puntuación más baja en cuanto a realismo.

Las tres propuestas más votadas en conjunto (total de votos)

Al sumar las puntuaciones obtenidas en las categorías de **utilidad, realismo y capacidad inspiradora**, las propuestas con mayor número de votos fueron las siguientes:

1. **Alianzas para la difusión** (Mesa 2 – Propuesta 2): **36 votos** en total. Esta propuesta ocupa el primer lugar de la clasificación general, combinando una valoración muy elevada en utilidad con una sólida puntuación global, aunque fue percibida como menos realista que otras propuestas.
2. **Coordinación de la red** (Mesa 2 – Propuesta 1): **34 votos** en total. Su elevada posición se debe principalmente a su excelente puntuación en utilidad y a su sólida valoración en términos de realismo.



Vídeo para la página web (Mesa 3 – Propuesta 2): **34 votos** en total. Comparte la segunda posición con la propuesta anterior gracias a su alta utilidad y a una valoración equilibrada en las distintas categorías.

3. **Lista de comprobación: Consistencia como flexibilidad** (Mesa 4 – Propuesta 1) y **Sesiones grabadas** (Mesa 5 – Propuesta 1): **31 votos** cada una. Ambas propuestas comparten la tercera posición, reflejando una percepción muy positiva en cuanto a su viabilidad y utilidad práctica, especialmente por su capacidad para aportar estructura, continuidad y adaptabilidad a los procesos de aprendizaje y apoyo.



Síntesis de las sesiones de la tarde – Resultados de la votación (Anexo 2)

Propuestas más votadas por categoría

- **Práctica más útil: Espacio Digital de la Comunidad FRIEND** (Mesa 9 – Propuesta 1) recibió el mayor número de votos en la categoría de utilidad, con **19 votos**, lo que refleja el alto valor práctico que los participantes atribuyeron a esta solución digital compartida y estructurada para apoyar el desarrollo del proyecto.
- **Práctica más realista: El panel de Post-it** (Mesa 10 – Propuesta 2) fue considerada la propuesta más realista, con **22 votos**, destacando por su elevada viabilidad, sencillez y facilidad de aplicación en contextos reales de formación y aprendizaje.
- **Práctica más inspiradora: Prescripción social** (Mesa 6 – Propuesta 3) destacó como la propuesta más inspiradora, al obtener **21 votos**, lo que pone de manifiesto su gran potencial transformador y su carácter innovador, a pesar de haber recibido puntuaciones más bajas en la categoría de realismo.

Las tres propuestas más votadas en conjunto (total de votos)

Al sumar las puntuaciones obtenidas en las categorías de **utilidad, realismo y capacidad inspiradora**, se obtuvieron los siguientes resultados:

1. **El panel de Post-it** (Mesa 10 – Propuesta 2): **36 votos** en total. Esta propuesta ocupa el primer lugar de la clasificación general, impulsada por su puntuación excepcionalmente alta en realismo y por su elevada aplicabilidad práctica.
2. **Segundo puesto compartido:** Las siguientes propuestas obtuvieron **32 votos** cada una, compartiendo la segunda posición:
 - **Sembrando semillas** (Mesa 7 – Propuesta 1)
 - **Flexibilidad para que los formadores puedan adaptarse** (Mesa 8 – Propuesta 1)
 - **Apoyo entre iguales para los formadores** (Mesa 8 – Propuesta 2)
 - **Espacio Digital de la Comunidad FRIEND** (Mesa 9 – Propuesta 1)
 - **Retroalimentación después de cada sesión** (Mesa 10 – Propuesta 1)



Este empate refleja una valoración muy equilibrada de prácticas que combinan utilidad, viabilidad y relevancia para el trabajo de los formadores y para el funcionamiento de los entornos de aprendizaje.

3. **Prescripción social** (Mesa 6 – Propuesta 3): **31 votos** en total. Esta propuesta ocupa el cuarto lugar en la clasificación general y destaca especialmente por su extraordinaria capacidad inspiradora, reforzando su importancia como una estrategia innovadora y de carácter transformador dentro del proyecto FRIEND.



Conclusión final

Las sesiones de World Café desarrolladas en el marco del WP5 han puesto de manifiesto el valor de las metodologías participativas para diseñar estrategias que favorezcan la sostenibilidad del programa FRIEND. Al reunir a profesionales, formadores, personas mayores, voluntarios y otros agentes de la comunidad, este proceso ha permitido identificar buenas prácticas basadas en experiencias reales, conocimientos compartidos y necesidades detectadas en los distintos contextos de intervención.

El conjunto de propuestas obtenidas refleja que la sostenibilidad de FRIEND es un concepto multidimensional que requiere la combinación de distintos elementos. La implicación activa de la comunidad, la coordinación entre organizaciones, una comunicación accesible y cercana, el apoyo continuo a los formadores, la incorporación de herramientas digitales útiles y la existencia de modelos de financiación es Mesas aparecen como factores complementarios e interdependientes para garantizar la continuidad del programa.

Los resultados de la votación muestran una clara preferencia por aquellas prácticas que pueden implementarse de forma sencilla, son adapMesas a diferentes realidades y aportan un beneficio inmediato a los centros de aprendizaje y a las personas participantes. Al mismo tiempo, también ponen de relieve la importancia de conservar propuestas más innovadoras e inspiradoras, capaces de orientar el desarrollo futuro del proyecto y de promover nuevas formas de colaboración entre los ámbitos social, comunitario e institucional.

Las discusiones mantenidas durante el World Café evidenciaron que la sostenibilidad no depende únicamente de grandes decisiones estratégicas, sino también de acciones cotidianas: una planificación adecuada, una comunicación clara, redes de apoyo sólidas, espacios para el intercambio de experiencias y procesos continuos de evaluación y mejora. La combinación de estos elementos favorece la creación de entornos de aprendizaje más inclusivos, fortalece la prevención de la soledad y contribuye a que el impacto del programa pueda mantenerse a largo plazo.

En conjunto, las buenas prácticas priorizadas proporcionan una base sólida para la siguiente fase del WP5. Constituyen un conjunto de orientaciones prácticas que podrán servir de referencia para los centros de aprendizaje, al tiempo que mantienen la flexibilidad necesaria para adaptarse a diferentes contextos sociales, culturales y organizativos. De este modo, el proceso de World Café no solo ha permitido identificar propuestas concretas, sino que también ha fortalecido la construcción colectiva del enfoque FRIEND y ha reforzado su potencial para una implementación sostenible y transferible en distintos entornos europeos



Anexo 1

Plantilla de Buenas Prácticas



World Café FRIEND

Good Practices Template

World Café Table:	
Title of Good Practice	
Problem / Need	
Goal (What does it aim to improve?)	
Who is it for? (Target group)	
Context (Where does it work?)	
Key elements (What makes it work?)	
Resources needed (people, time, space)	
Easy to replicate? (Yes/No + why) Costs manageable? (Low / Medium / Unknown)	
Sustainable over time? (Yes/No + why)	



Anexo 2

Resultados de la priorización de las Buenas Prácticas (Harvest)

SESIÓN DE LA MAÑANA

Mesa 1

Propuesta 1: Grupos preventivos de apoyo entre iguales

Práctica útil	8
Práctica realista	3
Práctica inspiradora	19

Propuesta 2: Fortalecimiento y capacitación de las redes comunitarias

Práctica útil	7
Práctica realista	12
Práctica inspiradora	9

Propuesta 1: Coordinación de la red

Práctica útil	20
Práctica realista	13
Práctica inspiradora	1

Propuesta 2: Alianzas para la difusión

Práctica útil	16
Práctica realista	19
Práctica inspiradora	1

Mesa 3



Propuesta 1:	Cartel	
Práctica útil		9
Práctica realista		13
Práctica inspiradora		7
Propuesta 2:	Vídeo para la página Web	
Práctica útil		19
Práctica realista		7
Práctica inspiradora		8
Propuesta 3:	Encuentros presenciales.	
Práctica útil		14
Práctica realista		9
Práctica inspiradora		7
Mesa 4		
Propuesta 1:	Lista de comprobación: Consistencia como flexibilidad	
Práctica útil		17
Práctica realista		9
Práctica inspiradora		5
Propuesta 2:	Adecuación y dinámica del grupo	
Práctica útil		11
Práctica realista		4
Práctica inspiradora		14



Práctica útil	2
Práctica realista	2
Práctica inspiradora	4

Práctica útil	11
Práctica realista	18
Práctica inspiradora	2

Práctica útil	11
Práctica realista	17
Práctica inspiradora	1

Práctica útil	7
Práctica realista	13
Práctica inspiradora	3

Propuesta 2: Integración de las fuentes de financiación en los servicios y puestos de trabajo habituales



Práctica útil	6
Práctica realista	13
Práctica inspiradora	6

Propuesta 3: Prescripción social

Práctica útil	6
Práctica realista	4
Práctica inspiradora	21

Mesa 7

Propuesta 1: Sembrando semillas

Práctica útil	11
Práctica realista	12
Práctica inspiradora	9

Propuesta 2: Un buen comienzo

Práctica útil	8
Práctica realista	15
Práctica inspiradora	7

Mesa 8

Propuesta 1: Flexibilidad para que los formadores puedan adaptarse

Práctica útil	18
Práctica realista	7
Práctica inspiradora	7



Propuesta 2: Apoyo entre iguales para los formadores

Práctica útil	16
Práctica realista	15
Práctica inspiradora	1

Mesa 9

Propuesta 1: Espacio Digital de la Comunidad FRIEND

Práctica útil	19
Práctica realista	11
Práctica inspiradora	2

Propuesta 2: Accesibilidad

Práctica útil	18
Práctica realista	6
Práctica inspiradora	5

Mesa 10

Propuesta 1: Retroalimentación después de cada sesión

Práctica útil	8
Práctica realista	18
Práctica inspiradora	6

Propuesta 2: El panel de Post-it

Práctica útil	11
Práctica realista	22



Práctica inspiradora





Anexo 3

Priorización de las Buenas Prácticas (Harvest)

