

Estudio de **prácticas participadas** efectivas en el abordaje de los riesgos de la **Soledad No Deseada** en personas mayores.



Fundación Patronato Europeo del Mayor y de la Solidaridad Intergeneracional (PEM)

Investigación: **Ana Castro Pujalte** | Coordinación: **Mónica Ramos Toro**

Fundación Patronato Europeo del Mayor y de la Solidaridad Intergeneracional
(PEM)

Este estudio ha sido financiado por el IMSERSO en la convocatoria de subvenciones en el área de atención a mayores en el año 2024.

Investigación: Ana Castro Pujalte

Coordinación: Mónica Ramos Toro

Contenido

1. Introducción	4	5. Prácticas participadas	17
1.1. Hipótesis, objetivos y estructura	5	5.1. Asturias. Rompiendo distancias	18
1.2. Fundación PEM y UNATE (Grupo Social UNATE)	5	5.2. Cantabria. Centro Comunitario Multiservicio Las Nieves	22
1.3. Prácticas Participadas	5	5.3. Castilla y León. SOLEiDAD	26
1.4. Ejes del estudio: enfoque multicausal, escalamiento potencial, modelo de participación	6	5.4. Cataluña. Asociación Jaume Terradas	30
		5.5. Extremadura. Quédate con nosotros	33
2. Soledad No Deseada (SND)	7	5.6. Galicia. Cáritas rural	37
2.1. Soledad(es): estado de la cuestión	7	5.7. Navarra. Asoaín, Comunidad que Cuida	41
2.2. Soledad en la vejez. Problemas conceptuales	9	5.8. País Vasco. BIZAN	44
		6. Resultados	48
3. Acciones comunitarias de cuidados	11	6.1. Enfoque multicausal de la SND: consecuencias en las prácticas	50
3.1. Iniciativas comunitarias	11	6.2. Impactos	52
3.2. Participación efectiva	13	6.3. Escalamientos potenciales, aprendizajes colectivos	53
3.3. El impacto de la acción comunitaria en la SND	14	6.4. Modelos de participación	56
		7. Conclusiones	58
4. Metodología	15	7.1. Limitaciones	59
		7.2. Recomendaciones	60
		8. Anexos	61
		8.1. Tabla 1: personas entrevistadas en iniciativas seleccionadas	61
		8.2. Tabla 2: personas entrevistadas en iniciativas no seleccionadas	62
		8.3. Tabla 3: descripción de las iniciativas no seleccionadas	63
		9. Bibliografía	64

Introducción



La preocupación por la Soledad No Deseada (SND) ha ido creciendo en España, especialmente en lo que respecta a las personas mayores. Este aumento de la atención se ha traducido en nuevas estrategias, investigaciones y proyectos que buscan entender y abordar este fenómeno desde diferentes perspectivas. Sin embargo, muchas de estas respuestas siguen centradas en la persona y en intervenciones asistencialistas, dejando en segundo plano la importancia del entorno comunitario y la participación activa de las personas mayores.

Este estudio parte de la idea de que la SND es un fenómeno complejo y multicausal, y que para afrontarla de manera más eficaz es necesario apostar por modelos que refuercen los lazos sociales y la participación real de las personas mayores en su entorno. Para comprobarlo, hemos realizado una investigación cualitativa en la que se han identificado y analizado iniciativas de cuidados en comunidad participadas por personas mayores -en adelante, prácticas participadas- en ocho comunidades autónomas con alto porcentaje de envejecimiento demográfico y longevidad. El proceso ha incluido la selección de prácticas con participación activa de personas mayores, entrevistas a equipos técnicos y responsables, y la revisión de materiales y evaluaciones disponibles.

A diferencia de los enfoques tradicionales o asistencialistas, que abordan la soledad como un problema individual y centran sus respuestas en la persona, este estudio propone una visión crítica y alternativa. De este modo, entendemos que el sentimiento de soledad no se explica solo por la falta de compañía, sino que responde a factores sociales, culturales, económicos y estructurales que requieren respuestas colectivas y preventivas, como señalan Yanguas *et al.* (2018), quienes destacan la naturaleza multicausal y compleja de la soledad en cualquier momento del curso vital, incluida la vejez. Así, defendemos que desde la acción comunitaria y la participación efectiva de las personas mayores es posible generar cambios duraderos en su bienestar y calidad de vida.

La soledad refleja las tensiones de nuestra sociedad: la brecha entre las expectativas de apoyo familiar y las realidades contemporáneas, o el conflicto entre la idealización de la autonomía y la necesidad humana de pertenencia. Por ello, este estudio propone una aproximación más integral, que apuesta por la acción comunitaria y la participación efectiva de las personas mayores como vía para abordar no sólo su sentimiento de soledad, sino otros malestares y dificultades que enfrentan para su empoderamiento y autonomía.

1.1. Hipótesis, objetivos y estructura

Partimos de la hipótesis de que las acciones comunitarias de cuidados y, fundamentalmente, la participación efectiva de las personas mayores en estas, tienen impactos positivos en la reducción del sentimiento de soledad. La participación que promovemos no debe ser meramente simbólica o consultiva, sino real y activa, donde las personas mayores no son simplemente receptoras de servicios, sino agentes clave en la toma de decisiones, la planificación y la implementación de las iniciativas que les afectan.

Los objetivos principales de este estudio prácticas con enfoque multicausal que sean eficaces en la mitigación de los efectos de la soledad, el aislamiento social y la desvinculación social de las personas mayores. En segundo lugar, queremos evaluar estas prácticas desde tres criterios clave: el enfoque multicausal, el escalamiento potencial y aprendizajes colectivos, y el modelo de participación. El último objetivo es que los resultados de esta investigación sirvan como guía para extraer conclusiones útiles y aplicables, tanto en el diseño, gestión y evaluación de políticas públicas, como en la mejora de la intervención del tercer sector especializado en el trabajo con y para las personas mayores.

En cuanto a la estructura de este documento, las primeras secciones exploran conceptos teóricos: el concepto de la SND, analizando sus dimensiones y el impacto que tiene en las personas, y el abordaje de dilemas teóricos sobre cómo comprendemos y enfrentamos socialmente la soledad. La siguiente sección reflexiona sobre la acción comunitaria y las acciones comunitarias de cuidado, explorando la importancia de la participación efectiva. Después, se detalla la metodología cualitativa utilizada para seleccionar y analizar las iniciativas estudiadas, seguida de fichas detalladas de estas iniciativas. Finalmente, se presentan los resultados del análisis conjunto, destacando los impactos de abordar la SND desde la participación activa y las iniciativas comunitarias, así como las claves para el éxito y la sostenibilidad de estas propuestas.

1.2. Fundación PEM y UNATE (Grupo Social UNATE)

En la [Fundación PEM](#) trabajamos para que el envejecimiento se viva como una etapa activa y digna. Impulsamos proyectos que fomentan la participación, la autonomía y el bienestar de las personas mayores en España y, en su mayoría, en Cantabria y la cornisa norte del país, aliados con la [Asociación UNATE](#), La Universidad Permanente.

Nuestra labor combina la intervención directa con acciones de incidencia, acciones formativas, talleres, encuentros, producción de conocimiento sobre el envejecimiento y proyectos sociales y comunitarios. Abordamos el envejecimiento tanto desde un enfoque de derechos humanos y feminista, como desde una perspectiva de curso vital, integral y nos guían valores como el respeto, la cercanía, la adaptabilidad y la mejora continua. Queremos ofrecer respuestas útiles y adaptadas, y contribuir a una sociedad más consciente, más inclusiva y mejor preparada para acompañar la longevidad como un éxito social y colectivo.

1.3. Prácticas Participadas

Hemos decidido acuñar el término *prácticas participadas* para describir las iniciativas analizadas en este estudio, ya que todas tienen modelos de participación activa y directa de las personas mayores en su diseño, gestión o desarrollo, aunque tienen formas muy diferentes. A lo largo del documento, el término prácticas, pero también iniciativas, se utilizan para englobar una gran variedad de intervenciones: desde actividades y proyectos, hasta programas y redes.

Al adoptar este término, decidimos destacar y promover iniciativas que no solo estén dirigidas a las personas mayores, sino que sean diseñadas, lideradas o gestionadas por ellas. Esta metodología se alinea con la visión de fomentar un modelo de bienestar social y comunitario que aborde la SND desde un enfoque participativo.

Cuando hablamos de rol activo, nos referimos a un rol real y significativo en el que las personas mayores no son meras receptoras de servicios o beneficiarias pasivas, sino agentes clave en la toma de decisiones, la planificación y la implementa-

ción de las iniciativas. Creemos que esta distinción es importante en un campo, el del abordaje de la SND, en el que muchas de las iniciativas que existen son asistencialistas o construyen redes de cuidados alrededor de las personas mayores, pero donde ellas no tienen un papel activo ni son agentes protagonistas.

Además, el concepto de *prácticas participadas* no se limita únicamente a señalar la participación activa de las personas mayores. También incluye la implicación del equipo técnico que acompaña estas iniciativas, ya sea activándolas, gestionándolas o apoyándolas junto con las personas mayores. Con ello, subrayamos también la importancia del trabajo conjunto entre diferentes actores para garantizar el éxito y la sostenibilidad de las prácticas seleccionadas.

1.4. Ejes del estudio: enfoque multicausal, escalamiento potencial, modelo de participación

Este estudio se articula en torno a tres ejes fundamentales que guían su desarrollo, resultados y conclusiones. En conjunto, estos ejes han servido tanto como criterios de selección de las prácticas como fundamentos para analizarlas.

El primero, el **enfoque multicausal de la SND**, surge de la urgencia por comprender la SND no como un fenómeno aislado, sino como una realidad entrelazada con factores sociales, culturales, económicos e incluso urbanos. No se trata solo de paliar síntomas, sino de identificar raíces. Este enfoque nos ha permitido desmontar simplificaciones y proponer iniciativas que atendiesen a la complejidad del sentimiento de soledad, por lo que hemos favorecido seleccionar prácticas que tenían este enfoque en sus propias acciones.

El segundo foco, el **escalamiento potencial** de las prácticas participadas, explora cómo trasladarlas a otros contextos sin perder su esencia. Este eje tiene una vocación práctica: analizar, desde la experiencia práctica de cada iniciativa, qué ha funcionado o está funcionando para que se sostenga en el tiempo, y qué factores serían clave para replicarla en otro lugar. Además, la comparación entre iniciativas nos ha permitido ver qué factores se repiten más y sacar conclusiones conjuntas.

Por último, el **modelo de participación** de las personas mayores, busca explicar cómo el grado y forma de participación activa de las prácticas se relaciona con su efectividad a la hora de abordar la SND.

Soledad No Deseada (SND)

2

En este apartado exploramos qué es la soledad y los principales desafíos que su definición plantea que, sumados al tercer apartado "Acciones comunitarias de cuidados" conforman los presupuestos teóricos del documento. Comenzamos aquí con un recorrido por el concepto de soledad, analizando sus dimensiones y el impacto que tiene en las personas, respaldado por datos de estudios recientes. A continuación, abordamos algunos dilemas teóricos sobre la manera en que comprendemos y enfrentamos la soledad socialmente, y cómo la relacionamos con la vejez. Finalmente, proponemos una nueva perspectiva para su estudio, con el objetivo de mejorar su abordaje en el futuro. En conjunto, el apartado ayuda a entender cómo abordan la Fundación PEM y UNATE la soledad desde sus proyectos de intervención e investigación, como es el caso de este estudio.

2.1. Soledad(es): estado de la cuestión

La preocupación social por la soledad está creciendo, y tanto los artículos científicos como las campañas de marketing se disputan su definición. Soledad, con o sin etiqueta de deseada o no deseada, se considera ya *una epidemia que hay que combatir*, coetánea belicista que aumenta la preocupación por su erradicación¹. En este documento nos referimos a la soledad y la SND indistintamente, y sin hacer mención a la "soledad elegida", para explorar las dimensiones negativas de esta, y para cuestionarlas también.

Cuando hablamos de soledad hablamos de una realidad múltiple, de soledad(es). Tomando la definición del estudio que realizamos en 2022, *Escuchar el silencio, evitar el estruendo*, la soledad es "un sentimiento subjetivo de abandono o de estar sola y que puede producirse en condiciones de aislamiento social o rodeados de otras personas" (2022, p. 15). Es decir, es un sentimiento subjetivo y personal que puede vivirse de distintas maneras según quien lo encarna, lo que implica que hay tantas soledad(es) como personas.

Desde finales del XIX este sentimiento empieza a cobrar importancia, llegando a

¹ La prensa se hace especial eco de estos términos: la *epidemia silenciosa*, la llaman, en artículos de [El País](#) (2023) o [La SER](#) (2024).

su apogeo en los años 80 del siglo pasado, cuando se publican los primeros estudios, así como los primeros instrumentos para medirlo. Robert Weiss se atribuye en 1973 el Índice de Soledad de Weiss, tras hacer la primera distinción entre soledad emocional y soledad social, y le siguen Rusell, Peplau y Cutrona en 1978 con la Escala UCLA, y Jong Gierveld en 1985. Cuarenta años después, estas escalas siguen estando vigentes y utilizadas, tal y como da cuenta la primera gran encuesta europea sobre soledad *Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey* (2024), que ha aplicado las escalas UCLA y de Jong Gierveld.

Este auge del estudio de la soledad también se refleja en la cantidad de publicaciones y artículos que se escriben al respecto, que aumentan en la década de 2010 y continúan con fuerza desde la pandemia de COVID-19. Muchas de estas publicaciones estudian iniciativas y proyectos *contra* la SND, miden y discuten su efectividad, a pesar de ser muchas las investigaciones que apuntan a una falta de coherencia en su definición y la manera de medirla, haciendo difícil comparar estudios y sacar conclusiones (Victor et al, 2018; Noone y Yang, 2022).

En general, hay un acuerdo tácito de que la soledad es multicausal, y que es esto lo que la hace tan plural. Sentirse sola o solo no depende exclusivamente de estar, objetiva y físicamente, sin nadie alrededor o a quien acudir. Una persona puede estar rodeada de gente y, sin embargo, sentirse sola. El artículo de Yanguas *et al*, *El reto de la soledad en la vejez* (2018) hace un maravilloso ejercicio de recoger de manera exhaustiva las teorías y conceptos que delimitan las "soledadES", reflejando la infinitud de enfoques que la abordan.

Su complejidad se puede desmenuzar, básicamente, en los siguientes conceptos. Por una parte, la distinción entre la red social, el apoyo social y la participación social (Holt-Lunstad *et al*, 2010 en Yanguas *et al*, 2018). Con esta separación se da a entender que una persona puede tener una red social más o menos grande, de la cual consigue un apoyo o acompañamiento que no necesariamente está ligado al tamaño de esta red (de aquí que podamos estar rodeadas de personas, pero que estas relaciones no nos brinden la interacción que necesitamos). Además, el concepto de la participación social señala la frecuencia con la que la persona interactúa y participa con esta red formal que le rodea.

El sentimiento de soledad puede verse afectado por factores externos o extrapersonales, como los eventos vitales, la vivienda, la situación social y económica, y también por factores intrapersonales, como la gestión de expectativas relacionales, o el autoconcepto. Por lo tanto, hay factores objetivos y subjetivos que la afectan. Así, una persona puede sentirse aislada, si físicamente no tiene a quien acudir, o no convive con nadie; puede sentir soledad existencial si se siente incomprendida, desconectada o sin propósito vital, y también puede sentir soledad emocional, si los vínculos que tiene con su círculo social no satisfacen sus expectativas.

Aunque existen bastantes más abordajes de este concepto, muchos no son excluyentes, pero adoptar uno u otro enfoque puede llevar a poner en marcha intervenciones centradas en diferentes factores para abordar la soledad y reducir sus impactos negativos. Sumado a esto, la irresistible necesidad de mostrar cifras, haciendo tangible y justificable la intervención, también mueve al personal investigador y a las entidades a generar números, porcentajes e indicadores medibles que poder atajar mediante intervenciones concretas. El *combate a la soledad* está a la orden del día también en el plano de las políticas públicas.

Ejemplo de ello son las incipientes estrategias locales de SND que ya se han aprobado en lugares como la Comunidad de Madrid (2019), Cataluña (2020), País Vasco (2021) o Galicia (2022) en los últimos años. Estas suelen centrarse en personas mayores, dejando de lado a otros grupos que pueden encontrarse en situaciones de vulnerabilidad y enfrentan, igual que en el área de la investigación, grandes retos en la recogida de datos sistemática, en la definición común de qué es la soledad o la adaptación a los nuevos tipos de soledad que surgen con los cambios sociales.

Gracias a la reciente preeminencia del concepto de soledad en la investigación y la política desde los años 80, conocemos algunos de sus principales efectos en la salud física, emocional y psicológica de las personas. Una vez más, siguiendo el artículo de Yanguas *et al* (2018) que recoge multitud de estudios sobre la relación entre soledad y salud, sabemos que este sentimiento cuando es negativo influye la presión sistólica, el riesgo de obesidad, empeora el funcionamiento vascular, puede producir declive motor, como también está relacionado con la depresión, el insomnio, el alzhéimer y la salud mental en general.

En España, la investigación sobre SND y sus impactos también abunda y los informes se multiplican. Por mencionar algunos de los más recientes y relevantes, se publicó en 2024 el primer *Barómetro de la Soledad No Deseada en España*, precedido del *Estudio sobre la percepción de la Soledad No Deseada* (2022), ambos a cargo del Observatorio SoledadES, que nace en 2017 para centralizar los estudios de este campo en nuestro país. También destaca *El coste de la Soledad No Deseada en España*, publicado en 2023 también por el Observatorio. Algunos datos principales que estos estudios nos ofrecen sobre la soledad en España incluyen:

- El 20% de las personas en España sufren SND; 36,6% de las que no se sienten solas ahora, se han sentido solas alguna vez.
- La SND genera pérdidas de alrededor de 14 mil millones de euros al año en España, sumando los costes sanitarios que genera y la pérdida de productividad.
- En general, la SND afecta ligeramente más a mujeres que a hombres (21,8% frente a 18%) y los jóvenes son el grupo etario más afectado.
- La mayoría de personas piensa que una de las grandes razones por las que la gente se siente sola es por ser mayor.
- Más de la mitad de la población achaca la soledad a factores externos, como la falta de relación y convivencia con amistades y familia, o cuestiones laborales.

Estos datos aislados parecen una llamada a la acción inminente. Sin duda, la soledad puede ser problemática, *no deseada*, y debe ser abordada. A continuación, veremos de qué manera debemos cuestionar estos datos para poner en marcha una intervención efectiva, pero crítica, con cómo se vive la soledad en la vejez.

2.2. Soledad en la vejez. Problemas conceptuales

Hay algunas confusiones conceptuales sobre la soledad, y en concreto sobre la soledad en la vejez, que es importante aclarar para darle contexto a este documento y poder hacer algunas recomendaciones útiles. Como ya se ha señalado, la complejidad del concepto de soledad puede conllevar que proyectos diferentes la aborden sin que compartan una definición común o parecida. También es el caso de las investigaciones que la identifican a través de instrumentos de medición diferentes que no comparten los mismos presupuestos teóricos. Unificar el concepto y sus instrumentos es importante para sacar conclusiones cotejables sin hacer concesiones a la rigurosidad de la información. Y por último, como señalan varios autores, la necesidad de investigar más sobre la efectividad de las intervenciones en soledad nos hará entender mejor qué estrategias sostenibles y duraderas poner en marcha (Noone y Yang, 2022; Victor *et al*, 2018).

Sin embargo, puede que el *quid* de la cuestión de la soledad esté unos pasos más atrás, cuando tomamos distancia del concepto. Tal vez, por centrarnos demasiado en este sentimiento, en definirlo y medirlo correctamente, estemos perdiendo parte de la información. Creemos que hay, al menos, dos ideas y varios datos que nos pueden ayudar a construir esta visión panorámica.

Primera, la noción de que estamos viviendo grandes cambios en las estructuras familiares y en las redes informales de cuidado dentro de ellas. Estos cambios afectan especialmente a sociedades más familiaristas, como es el caso de la española, donde las personas crean más expectativas sobre lo que sus redes familiares han de aportarles y, por lo tanto, generan mayores decepciones cuando estas no se cumplen (Cruz Roja, 2025; Yanguas *et al*, 2018). Esto se apoya también en el hecho de que más del 50% de las personas que se sienten solas en España creen que esto se debe a no tener suficiente relación con sus familiares y amistades, según el Barómetro de la Soledad No Deseada en España (2024).

Estas nuevas relaciones "decepcionantes" se fraguan dentro de un cambio general del estilo de vida de nuestras sociedades: más urbanas, más aceleradas, con más vínculos *online* y en plena transformación de valores. Estos cambios han empezado a generar contradicciones. La ansiada individualidad, la libertad de vivir solas y solos, ser independientes, la idea de la autorrealización y la moda de *ser tu propio*

jefe son difíciles de gestionar sin una red social que te apoye, seguimos necesitando a la comunidad para ser felices y sostener nuestras vidas.

De aquí se deriva la pregunta que abre la visión panorámica: ¿por qué nos falta la comunidad, la familia, las amistades, la vecindad? Quizás porque el estilo de vida que adoptamos no acompaña, o quizás porque las condiciones en que vivimos tampoco lo permiten. Las condiciones en las que vivimos (como la movilidad laboral, la urbanización, la precariedad o la falta de espacios comunes) pueden dificultar la creación y el mantenimiento de vínculos sociales sólidos. Y quizás aquí es donde debemos ir un poco más allá del concepto de soledad para analizar la situación que queremos atajar.

Por ejemplo, una persona mayor en el medio rural, ¿se siente sola por no estar junto a su familia?, ¿y si tuviera acceso, transporte y facilidades para formar parte de la vida comunitaria de su localidad, se sentiría igualmente sola?, ¿es soledad o siente frustración, aislamiento, aburrimiento y tedio?

Una persona en edad laboral que acusa no tener red de amistades suficiente, ¿tiene un trabajo que le permite cultivar su vida social, unos horarios con los que compaginar quedadas o un salario con el que costearse esta vida social?, ¿es soledad o está explotada laboralmente, siente rabia, cansancio e impotencia?

Y una persona con dificultades para moverse por sí misma que no puede acceder sin ayuda a los servicios básicos de su barrio, ¿se siente sola, o se siente incomprendida y desatendida por unos servicios públicos que no facilitan que pueda participar de la vida de su comunidad ni acceder a sus recursos?

En definitiva, la soledad no puede reducirse a un fenómeno individual o emocional. Es un espejo que refleja tensiones estructurales: la brecha entre las expectativas heredadas (como el apoyo familiar incondicional) y las realidades contemporáneas (vidas urbanizadas, hiperconectadas pero con vínculos frágiles); entre idealizar la autonomía y la necesidad humana de pertenencia. **Cuando hablamos de soledad, quizás deberíamos preguntarnos menos cómo medirla y más qué condiciones materiales y sociales la convierte en algo inevitable.**

La segunda idea aborda un sesgo arraigado en España: la creencia de que las per-

sonas mayores son quienes más sufren SND, como refleja el *Estudio sobre la percepción de la soledad no deseada* (2022). Sin embargo, los datos desmontan este mito: son las personas jóvenes quienes reportan mayores niveles de soledad actualmente. En el caso de las personas mayores, la soledad repunta pasados los 80 años de edad.

Aquí surge una contradicción clave: el alargamiento de la esperanza de vida no ha venido acompañado de adaptaciones sociales que garanticen calidad en todas sus etapas. La vejez ya no es un breve periodo final, sino una fase extensa que requiere nuevas formas de participación, apoyo comunitario y accesibilidad. Esto explica iniciativas como el modelo de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, promovido por la Organización Mundial de la Salud -y en España por el IMSERSO-. Pero el desafío va más allá de la infraestructura: se trata de repensar culturalmente la longevidad, las personas mayores enfrentan un mundo que no ha actualizado sus mecanismos de inclusión social para vidas más largas.

Debemos dejar de mirar con condescendencia a las personas mayores, dejar de colgarles el sambenito de la SND sin cuestionar por qué se sienten solas y poner definitivamente sus vidas, deseos y proyectos en el centro de nuestras intervenciones junto a ellas. Por esto mismo, este estudio defiende que las intervenciones efectivas para *atajar la soledad* necesitan un enfoque integral y doble: políticas públicas que combatan el aislamiento estructural (transportes accesibles, urbanismo inclusivo, conciliación laboral, mejores condiciones laborales, espacios de encuentro), actuaciones comunitarias desde el tercer sector y una redefinición cultural de los vínculos. Podemos y debemos actuar desde la sensibilización y la prevención.

En definitiva, no se trata solo de *paliar la soledad*, sino de cuestionar qué modelos de convivencia estamos construyendo y apostar por construir otros mejores, como apunta Sala Mozo en *La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno social*: "el reto reside en vertebrar políticas partiendo de fortalezas y valores en nuestra cultura" (2020, p. 6). Podemos equiparar la soledad a un malestar colectivo y general: la paradoja de vivir en sociedades más libres pero menos sostenedoras. Ahí radica el verdadero desafío.

Acciones comunitarias de cuidados

3

Tras analizar en el apartado anterior qué entendemos por soledad, sus dimensiones y los dilemas conceptuales que plantea, especialmente en la vejez, pasamos ahora a la segunda y última parte de nuestros presupuestos teóricos. En este apartado seguiremos un orden lógico para comprender cómo las iniciativas comunitarias y participativas pueden constituir una respuesta efectiva ante la SND.

Empezamos definiendo qué entendemos por iniciativas comunitarias y cómo se articulan en espacios concretos y después exploramos el concepto de cuidados y, más específicamente, de cuidados comunitarios y las acciones comunitarias de cuidados, analizando su potencial en un contexto de crisis de los cuidados. Luego, abordamos la importancia de la participación efectiva de las personas mayores en estos procesos, para acabar exponiendo algunos impactos que estas iniciativas comunitarias de cuidados tienen en la reducción de la SND.

3.1. Iniciativas comunitarias

Siguiendo la definición de Fantova (2023), la acción comunitaria se entiende como una actuación colaborativa, organizada e intencional para dinamizar la participación de la comunidad hacia un objeto compartido. La comunidad, concebida como una sociedad a pequeña escala, se articula a través de personas, lugares e historias, lo que la convierte en un entramado dinámico donde también emergen conflictos y desigualdades (Fantova, 2023; Celi Medina y Ezquerro Samper, 2020).

Aunque su definición pueda resultar imprecisa, la "comunidad" está en espacios tan diferentes como colegios, centros de día, grupos religiosos, distritos y barrios, entre otros. Dentro de estos espacios surgen formas de organización colectiva (cooperativas, asociaciones, procesos organizativos y más), que pueden estructurarse en torno a un territorio concreto y cercano, pero también configurarse a partir de intereses compartidos que trascienden la proximidad física, gracias al papel de la tecnología. Así, la comunidad se revela como un escenario clave para la acción, capaz de adaptarse a contextos cambiantes y de responder a necesidades diversas, tanto desde la cercanía territorial como desde la afinidad o la causa común.

En la geografía urbana, los barrios suelen ser la unidad privilegiada para articular comunidad. Estudios como el de Greenfield *et al.* (2018) muestran que la desigualdad en la distribución de la riqueza, la provisión de servicios y el acceso a una vivienda adecuada en los barrios influyen directamente en las condiciones de vida en la vejez. En este contexto, el barrio y sus sistemas de atención comunitaria desempeñan un papel fundamental en la promoción del bienestar tanto de sus residentes en general como de su población de más edad. La intervención comunitaria en el barrio permite fortalecer redes de apoyo, generar espacios de encuentro y fomentar iniciativas que favorecen la participación activa de las personas mayores, promoviendo así su autonomía, protagonismo y sentido de pertenencia.

La comunidad como espacio de acción no se limita al ámbito urbano. En las zonas rurales, la lógica de la comunidad opera de manera distinta, pero igualmente relevante. La dispersión geográfica, la menor densidad poblacional y las dificultades de acceso a servicios y recursos hacen que la comunidad rural se base en la activación y el fortalecimiento de lazos previos de cooperación y apoyo mutuo. Es en estos contextos también donde podemos esperar que esa desigualdad en los servicios, accesos y condiciones influya en la vida de las personas mayores.

Por lo tanto, en barrios urbanos como en comunidades rurales, la acción comunitaria puede ser un proceso capaz de generar respuestas significativas frente a los desafíos, especialmente aquellos que incurren en la vivencia de la SND. Fortalecer los lazos sociales, y colaborar entre vecinas y vecinos pueden ser aspectos fundamentales para mejorar el bienestar de la comunidad y de sus miembros.

Cuidados comunitarios

Los cuidados son todas aquellas actividades, procesos y vínculos orientados a mantener, proteger y promover el bienestar: todas las personas necesitan cuidados a lo largo de la vida, y esos pueden ser de muy diversa índole. Es decir, no se restringen solo a cuidados físicos, de atención a la dependencia o la enfermedad, sino también a la salud psicológica, emocional y social. Los cuidados comunitarios engloban todas aquellas acciones y relaciones que “permiten a las personas disfrutar en igualdad de condiciones de los entornos en los que desean estar”, tal como señalan Lafuente y Horrillo (2021, p. 7).

Esto implica no solo atender necesidades básicas, sino también fomentar la escucha, el diálogo, la participación y la creación de espacios que favorezcan el bienestar colectivo. Una “comunidad que cuida” será aquella que adapta sus espacios, promueve la socialización y la participación activa de todas las personas, asegurando que las políticas, servicios y entornos permitan vivir con dignidad, disfrutar de buena salud y participar plenamente en la vida social. Cuando hablamos de cuidados, en este documento, lo hacemos desde esta perspectiva holística, pero haciendo especial hincapié en las dimensiones de cuidado social y psicológico.

En este contexto, se entiende que “proveer cuidados” puede significar acciones y situaciones tan diversas como hacer o recibir llamadas, formar parte de un grupo con el que hacer actividades, ser integrante participativo de un club o asistir a servicios como un comedor o un cinefórum, siempre que tengan un impacto para las personas que asisten.

Si nos centramos en concreto en los cuidados entendidos como sostenimiento de la vida, hoy en día, las tareas de cuidado y el trabajo reproductivo, que históricamente se habían asignado a las mujeres en el ámbito privado, han ido trasladándose progresivamente a la esfera pública, sobre todo en el último siglo. Este cambio responde a transformaciones profundas en las estructuras familiares y productivas de la sociedad: la incorporación masiva de las mujeres al mercado laboral y a la educación, la reducción del tamaño de las familias y la creciente externalización de los cuidados domésticos son factores clave que explican esta transición.

Sin embargo, la provisión pública de cuidados en España no es capaz de cubrir todas las demandas, y el problema de la disparidad entre demanda y oferta disponible sigue aumentando. Este fenómeno, que lleva señalándose desde comienzos de siglo gracias a autoras como Pérez Orozco (2006) Nancy Fraser (2016) o María Ángeles Durán, entre otras, es conocido como *crisis de los cuidados*, concepto que reconoce que la alta demanda de cuidados continuará creciendo a medida que, demográficamente, nuestras sociedades envejecen, pero que choca con una constante disminución proporcional de servicios para cubrirla, y con una menor cantidad de mujeres disponibles y dispuestas en las familias para prestar esos cuidados.

Frente a esta crisis, la idea de la *democratización de los cuidados* emerge para plantear una redistribución más equitativa de este peso de los cuidados, volviendo a

poner el foco del trabajo reproductivo. (ejercido mayoritariamente por las mujeres) en la esfera pública (Celi y Ezquerro, 2020, p. 4). Al mismo tiempo, pone en valor el papel de la comunidad y no exclusivamente de las mujeres como proveedoras de cuidados, sino en la corresponsabilidad familiar, y la propuesta de que estas tareas recaigan también en las instituciones públicas, comunidades, entidades del tercer sector o empresas. Democratizar los cuidados implica diversificar quién cuida y cómo se cuida, y situar la cuestión en el centro del discurso político, haciendo a toda la sociedad participe y responsable.

En este contexto de escasez de personas proveedoras de cuidados y de diversificación de los que ya existen, las oportunidades de éxito para las acciones comunitarias son enormes, las comunidades tienen un conocimiento experto de las necesidades de sus miembros, lo que favorece que sean más eficaces en sus intervenciones y fundamentales en momentos de crisis donde se necesita una respuesta rápida y cercana (Yarker *et al*, 2024).

Sumado a esto, las acciones de cuidado comunitario tienen también el potencial de incluir, como personal dirigente o técnico, a personas que pertenezcan a la comunidad, y que puede conseguir que su población se vea más representada en un proyecto, o que consiga mayor simpatía y cercanía con el público al que va dirigido (Yarker *et al*, 2024).

La Fundación PEM y UNATE defienden firmemente, que este liderazgo en los cuidados comunitarios, puede y debe ser asumido por las personas mayores beneficiarias de estas prácticas, especialmente en lo que concierne a los cuidados específicos que las personas mayores necesitan. Es decir, que ellas pueden ser tanto receptoras como proveedoras de cuidado dentro de una iniciativa de cuidado comunitaria. En el contexto actual, donde los recursos públicos y privados no siempre alcanzan para cubrir la creciente demanda de cuidados en una sociedad cada vez más envejecida, los cuidados comunitarios se convierten en una opción relevante para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

3.2. Participación efectiva

Ante el reto de incluir de forma activa a las personas mayores en su propio cuidado, entendido en sentido amplio como venimos exponiendo, debemos evitar caer en ejercicios retóricos de participación e ir más allá del papel consultivo al que constantemente son relegadas para construir iniciativas. Las personas mayores ya son usuarias de servicios, participantes y voluntarias, y pueden y deben asumir el rol activo de esta participación efectiva.

Como veremos más adelante, este tipo de participación genera impactos positivos para su bienestar emocional y psicológico, razón por la que esta lógica y apoyo están respaldados también por la Red de Ciudades Amigables promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 2013.

La participación efectiva se pone en marcha cuando las personas beneficiarias pueden diseñar o producir las acciones, o, al menos, codiseñarlas y coproducirlas. Además, la idea del codiseño de la acción está vinculada con los enfoques de Investigación-Acción-Participativa (IAP), entendida como "un esfuerzo colaborativo, iterativo, a menudo abierto y no predecible, que prioriza la experiencia de quienes viven un problema social y emplea metodologías de investigación sistemáticas para generar nuevos conocimientos" (Cornish *et al*, 2023, p. 2). Este método de investigación incluye diferentes modelos de inclusión de personas beneficiarias y es una herramienta valiosa a la hora de diseñar acciones que buscan la participación efectiva.

Adoptar un enfoque de Investigación-Acción-Participativa (IAP) en la puesta en marcha de nuevas iniciativas comunitarias, ya sea impulsando el diseño conjunto de estrategias para combatir la SND o delegando la gestión en las propias personas mayores, puede ser una vía eficaz para fomentar prácticas con participación activa real. Favorecer que las personas mayores beneficiarias de un servicio asuman roles de liderazgo en actividades o propuestas es otra forma clave de fortalecer su implicación. Sin embargo, para garantizar una participación efectiva y equitativa, es imprescindible tener en cuenta los factores que pueden dificultarla, como el género, la renta, el entorno rural, el lugar de origen o el grado de diversidad funcional.

3.3. El impacto de la acción comunitaria en la SND

Las acciones comunitarias que afrontan los desafíos de la SND a través de la participación activa de las personas mayores generan impactos positivos en su bienestar. Además, algunos estudios han señalado que la falta de integración en grupos sociales se correlaciona directamente con mayores niveles de soledad en esta población (Cao *et al.*, 2020 en Majón-Valpuesta, Ramos y Pérez-Salanova, 2022).

Por una parte, favorecer estas iniciativas supone empoderar a las personas mayores beneficiarias y dar pie a combatir los desequilibrios de poder surgidos como resultado de la *crisis de los cuidados*, al hacerlas dueñas de las decisiones sobre su propio cuidado (Doran *et al.*, 2024). Además, la participación en la fase de diseño de una iniciativa comunitaria de cuidados consigue que las personas se apropien de la acción, viéndose más identificadas con su desarrollo y resultados y haciendo así más probable que sean exitosas y sostenibles en el tiempo. (Majón-Valpuesta *et al.*, 2022).

Las iniciativas dirigidas a grupos específicos (por ejemplo, personas mayores) y que aprovechan los recursos comunitarios existentes, han demostrado ser especialmente eficaces cuando incluyen formación y apoyo específico para las personas facilitadoras, que suelen ser voluntarias de la propia comunidad (Findlay, 2003; Cattán *et al.*, 2005; Dickens *et al.*, 2011 en Yanguas *et al.*, 2018). Por ejemplo, con un apoyo dedicado a promover sus propios espacios de acción autogestionada como clases, cursos, talleres, o formación para adquirir herramientas de interacción social. Este tipo de abordaje refuerza la sostenibilidad de las acciones, y potencia el impacto al implicar activamente a quienes participan en el desarrollo y dinamización de las actividades, en este caso, personas mayores (Yanguas *et al.*, 2018).

Aunque estos modelos ofrecen enfoques prometedores para fomentar la participación en proyectos comunitarios, es importante prestar atención a cómo se llevan a la práctica y evaluar su impacto para poder aprender de ellos y replicar lo que funciona. Algunos autores y autoras han señalado que existe poca investigación sobre iniciativas comunitarias de cuidados en comparación con los servicios institucionales (Noone y Yang, 2022), y que la literatura sobre cuidados comunitarios sigue estando poco presente dentro del conjunto de estudios sobre cuidados (Celi y Ezquerro, 2020).

Partiendo de este marco conceptual, este estudio busca precisamente comprender cómo se llevan a la práctica estos principios a través de un análisis cualitativo y aportar a este vacío en la investigación. Para ello, hemos estudiado varias iniciativas de participación social promovidas por personas mayores consideradas acciones comunitarias de cuidados en diferentes comunidades autónomas, con la intención de identificar qué funciona, qué dificultades surgen y qué aprendizajes pueden compartirse. Así, cerramos el apartado teórico y damos paso al análisis empírico, donde exploramos de manera detallada las iniciativas seleccionadas, sus dinámicas participativas y los resultados alcanzados.

Metodología

4

Este estudio usa una metodología cualitativa para llevar a cabo una investigación que identifica y analiza una *iniciativa o práctica de cuidados en comunidad participada por personas mayores* por cada una de las ocho comunidades autónomas con mayor envejecimiento de España: Asturias, Cantabria, Cataluña, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Navarra y País Vasco. Primero, se buscó un mínimo de dos iniciativas por cada comunidad autónoma que cumplieran uno o varios de los siguientes criterios: acciones comunitarias de cuidados, dirigidas a personas mayores, con participación activa de personas mayores, con impactos positivos en el sentimiento de soledad, entre otros malestares, de esta población.

A partir de esta búsqueda, se seleccionaron 17 iniciativas y se llevaron a cabo 18 entrevistas, con preguntas para contrastar datos sobre el impacto en el sentimiento de soledad de las personas beneficiarias, comprobar el método de participación que usaban y entender el proceso de construcción de la práctica para analizar sus éxitos y aprendizajes. La muestra de las entrevistas está compuesta principalmente por personal técnico de las iniciativas, investigadoras o personal directivo. Todas las entrevistas fueron por videollamada, con una duración de entre 40 y 60 minutos.

Tras el proceso de entrevistas, se descartaron parte de las iniciativas y finalmente se eligieron ocho, una por cada comunidad autónoma. Estas son: Rompiendo Distancias (Asturias), Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves (Cantabria), SOLiEDAD (Castilla y León), Asociación Jaime Terradas (Cataluña), Quédate con nosotros (Extremadura), Cáritas Rural (Galicia), Ansoáin, Comunidad que Cuida (Navarra) y BIZAN (País Vasco). En el Anexo (Tabla 1) se encuentran los detalles de las personas entrevistadas por cada una de las iniciativas y el cargo que ocupan dentro de ellas. Estas entrevistas fueron seleccionadas por ser las más representativas según los criterios de selección establecidos.

También en el Anexo (Tabla 2) están los detalles de las personas entrevistadas en las iniciativas que no fueron seleccionadas, junto con una descripción de estas (Tabla 3). Estas iniciativas incluyen: Áraba a punto (País Vasco), CDR O Viso (Galicia), Asociación EuroEume (Galicia), Adinkide "Grandes Amigos" (País Vasco), Pacto por la Persona Mayor de San Juan (Navarra), La Buena Vecindad (Galicia), Bosque de la Sabiduría (Extremadura), Comunidades de Cuidados en entornos rurales (Extremadura) y Proyecto Radars (Cataluña).

De las iniciativas seleccionadas, la información recolectada en las entrevistas se ha completado con informes, memorias, dosieres y otras fuentes secundarias para generar una ficha por cada una de ellas. Después, las fichas han sido contrastadas para sacar aprendizajes comunes, factores de éxito, impacto en el sentimiento de soledad y lecciones sobre el modelo de participación.

En este estudio aunamos y mostramos prácticas muy diferentes, no solo por su territorialidad, ámbito de actuación, o tiempo que llevan en activo, sino también por la forma que adoptan. Algunas de ellas son programas de reconversión de redes de *centros de mayores*, otras se refieren a proyectos integrales de cuidados locales, también hay centros comunitarios y asociaciones. No todas están dedicadas directamente al abordaje de la SND, pero todas reportan impactos positivos en la reducción del sentimiento de soledad, el aislamiento y la mejora de las relaciones sociales para sus públicos beneficiarios. Es precisamente en esta heterogeneidad que hemos podido detectar patrones y estrategias comunes.

Prácticas participadas

5

En este apartado se recogen las ocho fichas por cada una de las iniciativas seleccionadas y posteriormente analizadas en la sección de resultados. El contenido de las fichas está organizado en siete apartados y se han completado utilizando la información de las entrevistas junto con otros materiales, como evaluaciones, memorias o dosieres. La estructura base de todas las fichas es la siguiente:

- Definición de la práctica participada, incluyendo entidades que la apoyan económica y materialmente y el contexto de la población donde se sitúa.
- Objetivo general y específicos.
- Personas beneficiarias, incluyendo datos cuantitativos y cualitativos sobre el público objetivo.
- Aspectos innovadores.
- Sostenibilidad y Escalabilidad de la iniciativa, incluyendo ingredientes clave para su éxito y recomendaciones para replicar la iniciativa en otro lugar.
- Dimensión medioambiental o ecológica.
- Evaluaciones disponibles.



5.1. Asturias

5.1.1. Rompiendo Distancias

Definición

Rompiendo Distancias es un programa dedicado a promover la participación comunitaria de las personas mayores y a facilitarles el acceso a servicios de proximidad. Nacida hace 25 años, esta iniciativa buscaba atender a las personas mayores en áreas rurales asturianas dispersas, ayudando a prevenir situaciones de dependencia y mejorando su calidad de vida. Bajo el paraguas de *Rompiendo Distancias* han nacido muy distintas iniciativas de participación comunitaria, que funcionan en régimen de corresponsabilidad entre personal técnico, comunidad, asociaciones y entidades locales. El proyecto provee un servicio de transporte que hace posible que las personas mayores, especialmente mujeres mayores, accedan a las actividades: proyectos de voluntariado sénior, biblioteca móvil, apoyo psicossocial, talleres de estimulación cognitiva, física y artística, clubes de lectura o visitas, son algunos de los ejemplos.

Partiendo de una Investigación-Acción-Participativa (IAP), *Rompiendo Distancias* ha surgido desde una metodología de territorialidad, trabajo en redes comunitarias, coordinación y flexibilidad. Sus proyectos se valen de equipamientos preexistentes, como centros sociales o locales de ayuntamientos para llevar a cabo sus actividades, y también han conseguido crear espacios propios, como es el caso de la residencia para personas mayores de Taramundi. Este último concejo, cabecera del programa, ha promovido la creación de tres asociaciones de personas mayores que participan en el diagnóstico de necesidades y el diseño de las actividades y puesta en marcha de las iniciativas.

En el año 2000 y promovido por el Principado de Asturias a través de un convenio con ayuntamientos rurales, *Rompiendo Distancias* se implanta como proyecto piloto en tres zonas: el Concejo de Taramundi, la Mancomunidad de la Sidra y la Mancomunidad de Cangas de Onís, Onís, Amieva y Ponga. Desde 2004 el programa se ha ido extendiendo a otros concejos, sirviendo hoy a 40 municipios, y habiéndose convertido en una política integral de acción. Actualmente, *Rompiendo*

Distancias se sustenta gracias al Plan Concertado de Servicios Sociales entre los ayuntamientos y el Principado de Asturias, además de obtener ayudas y subvenciones por otras vías.

Contexto

Asturias tiene zonas rurales donde su población es especialmente longeva: en el 2000, cuando se puso en marcha el proyecto, las personas de más de 65 años constituían el 21,2% de la población total de la comunidad, siendo un 2,2% mayores de 85 años. Esas cifras ascienden al 27,9% y el 4,9% respectivamente en 2024. En algunos de estos concejos rurales las personas mayores de 65 años conforman el 35% del total de su población o más, como es el caso de Taramundi o Santo Tirso. Estos concejos rurales se caracterizan por tener una gran dispersión poblacional, debido en gran parte a que se trata de territorios muy montañosos, lo que hace que sus habitantes tengan dificultades de comunicación y acceso a los recursos, lo que acentúa el aislamiento.

Objetivos

Rompiendo distancias es una iniciativa bicéfala: por un lado, dedicada al mantenimiento de las personas mayores en su entorno habitual paliando situaciones de dependencia; por otro lado, potencia la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento. Aunque cada una de estas dos iniciativas tiene sus objetivos específicos, el propósito general queda resumido en:

Contribuir a evitar la discriminación de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas, ofreciendo un conjunto de actuaciones flexibles capaces de proporcionar una amplia diversidad de servicios y de oportunidades que se adapten a sus necesidades.

Además, otros de sus objetivos generales centrados en la participación comunitaria incluyen:

- Fomentar la participación social, autonomía e integración en la comunidad de las personas mayores, evitando situaciones de SND y aislamiento con base en los principios de envejecimiento activo.
- Desarrollar el compromiso comunitario mediante la creación de redes de voluntariado y fortaleciendo el tejido asociativo local.
- Facilitar el acceso a la información y la cultura.

Personas beneficiarias

- ✓ Durante el año 2024 el programa contó con la participación de 348 personas mayores, de entre las que un 69,54 % eran mujeres, y un 30,46 % hombres.
- ✓ 232 personas participaron en las actuaciones y actividades organizadas y diseñadas para promover la participación comunitaria, con un 70,68% de mujeres y 29,32% de hombres.
- ✓ 152 personas hicieron uso de servicios de proximidad, con un 61,84% de mujeres y un 38,16% de hombres.

Dentro del amplio grupo al que el programa sirve, aquellas que más participan y se corresponsabilizan de las actividades son las mujeres mayores rurales: son ellas para las que se recupera la vida pública que *Rompiendo Distancias* dinamiza. Son miembros de asociaciones de juntas directivas, voluntarias y referentes para sus comunidades. Pero no solo ellas se benefician del programa, también los hombres mayores de estas comunidades, y demás personas, jóvenes o no, ya sea a través de actividades intergeneracionales, empleos relacionados con el mantenimiento de los servicios o dinamización de sus localidades.

Aspectos innovadores

Hace 25 años, cuando *Rompiendo Distancias* se puso en marcha, había varios elementos que hacían del programa una iniciativa novedosa. Aunque algunos de ellos son más o menos habituales en iniciativas similares hoy, la raíz comunitaria y el estilo "a la carta" del programa siguen distinguiéndolo como innovador. En el año 2000, plantear un programa integral de provisión de recursos en el medio rural hizo de *Rompiendo Distancias* uno de los primeros en su ámbito, especialmente al contar

con la involucración del Principado desde el comienzo. Asturias era y sigue siendo la comunidad autónoma con mayor índice de envejecimiento, tendencia que des- punta desde finales del siglo XX y generar recursos de proximidad y comunitarios en el medio rural, entonces, era innovador de por sí, especialmente en áreas donde la provisión de servicios se trabajaba solo desde el campo de la animación socio-cultural. El programa supuso salir de esta relación unilateral e introducir principios comunitarios sobre el terreno.

Se hizo un diagnóstico participativo con la población destinataria, familias, profesionales, comunidad, con diseño IAP. Era novedoso que fuera un proyecto que viniera "de abajo hacia arriba" en lo que al análisis de necesidades se refiere. El modelo de gobernanza propuesto se basó en el trabajo en red y comunitario, centra- do en la participación de las personas mayores beneficiarias, familia, entorno so- cial, asociaciones y resto de la comunidad. Para *Rompiendo Distancias* generar esta corresponsabilidad entre los actores para sacar adelante los proyectos era clave para salir del asistencialismo de la animación sociocultural y generar iniciativas con las que sus protagonistas se sintieran responsabilizadas/os. Llegar a la correspon- sabilidad supuso empoderar desde el voluntariado, promover el asociacionismo (y que se crearan grupos y asociaciones de personas mayores) y acercar la informa- ción. Dentro de estas acciones, las técnicas tuvieron que innovar al adaptar recur- sos para personas mayores pensados para modelos urbanos, especialmente en lo que respecta a la participación y el voluntariado. Proveer "servicios a la carta", es decir, diseñar con relación a lo que cada población necesitaba, supuso en un primer momento, facilitar el transporte, ya que lo que más se necesitaba era la mo- vilidad, para poder acceder a los servicios y participar generándolos. Este recurso sigue siendo imprescindible hoy para garantizar la participación.

Sostenibilidad

A estas alturas, *Rompiendo Distancias* es un programa consolidado. Es decir, ni sus participantes ni las técnicas han de gestionar, anualmente, la renovación del compromiso social, las actividades (que ya ruedan solas) o sus fuentes de finan- ciación y nadie se plantea si saldrá adelante o no por estas razones. Esta solidez es respuesta a la pregunta de cómo se hace sostenible esta iniciativa en el tiempo, y analizar cómo se ha llegado a ella nos hará entender el por qué.

Rompiendo Distancias tiene, por una parte, financiación estable proveniente de or- ganismos públicos gracias al Plan Concertado de Servicios Sociales. Las caracte- rísticas de esta financiación hacen también que sea un programa de largo alcance, expandido geográficamente por una gran área de Asturias. Al estar centrado en la generatividad, el programa se ha preocupado de empoderar a personas mayores para crear redes asociativas y de voluntariado y encabezar actividades, muchas de ellas que seguirán en pie, incluso si fallara la financiación.

El programa se enorgullece de haber recogido la red de apoyo informal que exis- te en el medio rural asturiano para su beneficio: al igual que otros proyectos ru- rales de este estudio, esta *práctica participada* defiende la existencia de sistemas de cooperación informales y previos no aprendidos, que diferencian el medio rural del urbano. Su sostenibilidad ha dependido y depende de activar estos lazos, ha- ciendo copartícipes a las personas beneficiarias en sus propios espacios y equipa- mientos previos y hacer así que los proyectos y actividades de participación social que surgen sean encabezados por las personas mayores. Transmitir la idea de que todas las personas involucradas son necesarias para sacar el proyecto adelante ha conseguido una gran implicación del público objetivo. Además, las técnicas juegan un papel protagonista como referencia del programa, que han mantenido a lo largo de estos años con gran esfuerzo y dedicación.

Escalabilidad

Rompiendo Distancias es un programa de largo alcance y duración en una comu- nidad autónoma especialmente envejecida, centrado en áreas rurales de gran dispersión poblacional, con dificultades orográficas y de transporte. Generar algo similar en otra comunidad requeriría de una voluntad parecida a la que motivó al Principado de Asturias, contando con unos equipamientos previos (centros socia- les, centros de dinamización tecnológica locales, escuelas, casas de cultura, biblio- tecas, polideportivos) que quieran ser renovados y dedicarse también a otro tipo de actividades que no sean solamente asistenciales. Algunos elementos de este combinado de ingredientes incluyen:

- ✓ Involucrar a entidades públicas para garantizar una financiación integral y constante que se preocupe por dar cobertura a una gran área rural.

- ✓ Saber ofrecer servicios a la carta que tengan en cuenta las necesidades de los grupos con los que se trabaja y asimilando los retos de la nueva longevidad, que fuerzan a adaptarse cada vez más a las diferencias dentro del cada vez más amplio grupo de personas mayores de sus poblaciones.
- ✓ Activar el tejido asociativo local para permitir que las personas beneficiarias se apropien de los proyectos y actividades que vayan surgiendo, teniendo la certeza de que están rodeadas y apoyadas por una red comunitaria.
- ✓ Contratar, formar y apoyar a un equipo técnico que viva el día a día del proyecto con ilusión, alma y capacitación y que se identifique con los principios de la *práctica* para ponerlos en marcha y motivar a las personas beneficiarias.
- ✓ Trabajar desde la empatía sin una vocación salvadora del medio rural: aportar para sumar a lo que ya existe en las poblaciones con las que se trabaja.

Dimensión medioambiental y ecología

Aunque las actividades no están diseñadas con un foco exclusivamente ecológico, el cuidado medioambiental es un tema transversal para el programa. Según las técnicas, el medio rural incorpora esta mentalidad en la manera en que hace uso de los recursos: no generar residuos, reciclar o reutilizar son principios del *ADN rural* que están presentes en cómo se desarrollan los proyectos y actividades de *Rompiendo Distancias*.

Evaluaciones disponibles

Cuando el programa surge en el año 2000, se plantea como una iniciativa piloto a replicar en otros territorios asturianos tras hacer una evaluación continua que reflejase los impactos, para orientar cómo y a dónde ampliar el programa. Esta duró hasta el 2004 y tuvo en cuenta evaluaciones económicas, de actividades y cuestionarios con participantes. Las evaluaciones, en parte, permitieron expandir el proyecto a partir de 2007 a otros municipios. El primer informe publicado para dar a conocer el programa se publicó en 2004.

- [Perfil](#) en la página del Observatorio de Soledad no Deseada.
- [Evaluación](#) en la página de la Fundación Pilares (2013) de buena práctica relacionada con el modelo AIP.
- Algunas intervenciones de Trinidad Suárez, técnica de Taramundi:
- [I Encuentro nacional de experiencias de comunidades rurales amigables](#), organizado por la Fundación PEM en Puente Viesgo (Cantabria), en 2022.
- [Jornadas](#) del abordaje de la SnD de la ONCE en 2022 (25:00)



5.2. Cantabria

5.2.1. Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves

Definición

Situado en el municipio cántabro de Campoo de Yuso, *Las Nieves* es un espacio que sirve como Centro multiservicios para las personas mayores de la comarca. *Las Nieves* se ha convertido en un lugar de encuentro para la comunidad, de lunes a viernes, promoviendo el empoderamiento de las personas beneficiarias como cogestoras. Cuentan con una programación continua de talleres y charlas consensuada y organizada por las personas que acuden al centro y pactada con su dinamizadora. Además, colaboran con agentes externos como el centro de salud del municipio y la farmacia. Aquellas personas que acuden al Centro también tienen acceso a servicios de fisioterapia y pedicura. Además, *Las Nieves* cuenta con un servicio de transporte a demanda; una furgoneta conducida por un técnico del ayuntamiento que permite los desplazamientos de aquellas personas que no pueden llegar a él por sus propios medios. Este recurso es inestimable para muchas mujeres mayores de Campoo de Yuso que no tienen carnet o vehículo propio, y que constituyen el grueso de las personas beneficiarias del Centro.

La Fundación Patronato Europeo del Mayor y de la Solidaridad Intergeneracional (Fundación PEM) es una entidad dedicada a promover el envejecimiento activo y el ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores. La Fundación PEM llevó a cabo el proyecto, con su diseño y evaluación previas, y lo gestionan en la actualidad. Pero la puesta en marcha del Centro no es responsabilidad exclusiva de la Fundación, sino que es fruto de la colaboración con el Ayuntamiento de Campoo de Yuso, quien, a través de la Junta Vecinal, cede el espacio de las antiguas escuelas y con el que se crea una alianza para el diagnóstico, promoción y mantenimiento de *Las Nieves*. Además, el Gobierno de Cantabria da el apoyo financiero al proyecto, y tanto el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS) como la Fundación La Caixa han aportado financiación a algunas de sus actividades.

Contexto

Campoo de Yuso es un municipio de 688 habitantes en Cantabria, señalado como *municipio en alto riesgo de despoblamiento* según el Gobierno de la comunidad. Escasamente poblado y con un 28,5% de personas mayores de 65 años, según datos del Instituto Cántabro de Estadística (2022), se trata de un municipio claramente envejecido y con grandes retos en lo que a la provisión de servicios se refiere. Existen pocos servicios sociosanitarios y de atención, además de espacios para socializar. Esta escasez está amplificadas por la falta de alternativas de transporte, que deja a aquellas personas que no tienen cómo moverse con vehículos propios casi aisladas.

Objetivos

Las Nieves tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las personas del municipio. En palabras del proyecto, el objetivo general de la práctica es:

Disponer de un Centro Comunitario Multiservicios dirigido, especialmente, a las personas mayores del municipio rural de Campoo de Yuso para ofrecer servicios socio-comunitarios de cercanía que contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida, facilitando la participación en actividades que promuevan el envejecimiento activo, la movilidad y el apoyo en gestiones cotidianas, para evitar su aislamiento y percepción de soledad, así como potenciar su red de apoyo social.

Algunos de sus objetivos específicos incluyen:

- Fomentar la autonomía y el bienestar de las personas beneficiarias, promoviendo la autonomía personal, la prevención de la dependencia y el *buen envejecer*.
- Atajar el aislamiento social, la soledad relacional, emocional y existencial de las personas mayores del municipio.
- Fortalecer las relaciones sociales y la comunidad local, tejiendo redes entre las personas mayores del municipio para evitar el aislamiento, generando vínculos y apoyo mutuo.

- Abrir el Centro a la participación comunitaria y la gestión, involucrando a las personas beneficiarias para diseñar y gestionar lo que en él ocurre.

Personas beneficiarias

Los siguientes datos señalan las cifras del período 2022-2023, momento en el que se puso en marcha *Las Nieves*. Al hablar de *personas mayores*, a continuación se hace referencia a aquellas por encima de los 60 años.

- ✓ Las reuniones de co-creación del Centro fueron atendidas, de media, por 25 personas de la localidad.
- ✓ Durante el curso 2022-2023 hubo una media de 100 personas haciendo uso del Centro cada semana.
- ✓ 69 personas mayores se inscribieron durante este período.
- ✓ El servicio de transporte fue utilizado por 18 personas de media a la semana.
- ✓ 46 personas mayores utilizaron el servicio de fisioterapia durante este periodo.
- ✓ 25 personas mayores utilizaron el servicio de pedicura.

Aunque el Centro está diseñado pensando en personas mayores de 60 años de Campoo de Yuso y alrededores, también se benefician de sus actividades el resto de la población y sus familiares. *Las Nieves* está abierto a toda la población del municipio, aunque solo las personas mayores cuentan como inscritas en el Centro. Además, la programación de actividades incluye acciones intergeneracionales, sin limitarse a implicar solo a las personas mayores de Campoo de Yuso.

Aspectos innovadores

El foco del proyecto en la participación activa ha permitido que el proceso de construcción, diseño y administración del espacio y de las actividades sean cogestionados por las personas mayores. El actual modelo de gobernanza se basa en un innovador sistema de gestión y corresponsabilidad.

La participación activa es el principio ordenador del Centro. Las reuniones de la Fundación PEM con la población mayor de Campoo de Yuso empezaron como charlas para informar de la puesta en marcha de un proceso participativo para la creación del Centro. Se organizaron grupos focales en varias localidades del municipio, y se celebraron sesiones posteriores en las que se decidieron desde el aspecto del Centro hasta los servicios y las actividades que en él ocurren. Estas sesiones siguen ocurriendo periódicamente. Ahora, el Centro sigue cogestionado por las personas que lo utilizan de manera permanente. Se celebran reuniones para acordar la programación, y también se presentan las cuentas del Centro, se comunican las actividades previstas y se informa de los cambios. Las reuniones de cogestión están abiertas a que participen todas aquellas personas que hacen uso del Centro.

El sistema de cogestión y corresponsabilidad de *Las Nieves* es su aspecto más innovador. Este enfoque no solo fortalece el sentido de pertenencia y autonomía de las personas mayores, sino que también convierte al Centro en un espacio verdaderamente comunitario y adaptable a sus necesidades y deseos. Las personas beneficiarias y la organización defienden que, independientemente de sus resultados, el proceso de decisión marca la diferencia frente a la creación de otros centros similares: por primera vez muchas de estas personas mayores adquieren protagonismo al ser preguntadas sobre lo que realmente quieren en el Centro.

Sostenibilidad

Comenzando por el diseño de la acción, la Fundación PEM se encargó de encontrar a los actores claves del municipio. Estas personas, respetadas y conocidas por la comunidad, consiguen inspirar confianza en el proyecto si creen en él y así se lo transmiten a las personas beneficiarias. Conseguir esto no es un trabajo sencillo, pero sí clave para mantener la práctica en el tiempo, y que no sea una cuestión fugaz. Otro factor clave para la sostenibilidad fue poder concretar el proyecto en un espacio físico. Para las personas beneficiarias, poder ver y acudir a un lugar resulta más tangible que reunirse en diferentes localizaciones.

Además, el foco en el proceso de cocreación del Centro ha conseguido que las personas mayores se apropien de este espacio, consiguiendo una mayor adhesión a largo plazo. Por último, y como ingrediente imprescindible, *Las Nieves* es sosteni-

ble gracias al recurso de transporte. Para el Centro tiene la misma relevancia este vehículo con conductor que el proceso participativo de creación, porque permite la presencia de personas que no tienen recursos propios para moverse hasta el espacio, y por tanto hace que haya más agentes implicados.

Escalabilidad

El Centro de Campoo de Yuso está situado en una comunidad rural, dispersa, con pocos servicios de transporte y sin proyectos comunitarios y participativos similares. Servir a una comunidad parecida requeriría otorgar especial atención a:

- ✓ Construir un proceso participativo de gestión donde se acompañe a las personas de la comunidad y se les haga patente lo importante que son sus opiniones. Es decir, empoderar a aquellas personas que nunca han sido preguntadas.
- ✓ Hacer traducción de saberes: hablar claro y ser algo flexibles para ajustarse a los tiempos de las personas.
- ✓ Detectar, con paciencia, a los agentes claves del municipio. Según la Fundación PEM, consiguieron dar con estos agentes gracias a hablar con la gente y sentarse con aquellos que puedan estar a favor y en contra para resolver dudas. Se trató de un trabajo lento y paciente.
- ✓ Proveer servicio de movilidad ajustado a las necesidades del territorio.

Dimensión medioambiental y ecología

No ha sido un aspecto central a la hora de poner en marcha el Centro.

Evaluaciones disponibles

La Fundación PEM publicó en noviembre de 2023 su [Informe de Impacto Social](#) del Centro tras el primer año en funcionamiento.

En el canal de Youtube [Centro Comunitario Las Nieves](#) y [Hacia dos centros comunitarios en Los Tojos y Valle de Villaverde](#)

En 2024 ha sido reconocido como "Práctica amigable con las personas mayores" por la Organización Mundial de la Salud. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/las-nieves-multiservice-community-center-centro-comunitario-multiservicios-las-nieves/>



5.3. Castilla y León

5.3.1. SOLIEDAD

Definición

SOLIEDAD nació en 2022 como un proyecto de investigación para abordar la soledad de las personas mayores en Zamora. Este se desarrolló en varias fases hasta llegar a su intervención principal: los *encuentros*, sesiones guiadas en las que se reflexiona sobre la soledad y se crea comunidad. Las sesiones son dinamizadas por personas voluntarias mayores zamoranas y gracias a ellas se fomentan y monitorean relaciones entre sus participantes, personas mayores de la comunidad que han reconocido *sentirse solas*.

Basado en principios de acción comunitaria, SOLIEDAD estructuró su investigación en siete fases. Primero, se captó a personas voluntarias, tras lo que se realizó un diagnóstico y se consolidó el liderazgo con agentes del territorio. Después, se lanzó una campaña de sensibilización para atraer a participantes, mientras en paralelo se reclutaban a las personas voluntarias encargadas de dinamizar los encuentros. A continuación, se aplicaron cuestionarios y se realizaron entrevistas, se definió la estructura de la intervención y se organizaron cuatro grupos de diez personas. Las sesiones se dividieron en tres bloques temáticos: la soledad, los recursos comunitarios de participación y el sentido vital. El estudio no solo creó un espacio de diálogo y cocreación, sino que también fomentó el intercambio de recursos y aprendizajes entre generaciones, incluyendo voluntariado *sénior*, *junior* y personas mayores. Actualmente, SOLIEDAD busca iniciar una segunda fase de encuentros, dado que el número de personas interesadas superó ampliamente las expectativas iniciales.

El CENIE (Centro Internacional sobre el Envejecimiento) es un centro de cooperación transfronteriza entre España y Portugal que promueve la investigación, innovación y desarrollo de estrategias y estudios para abordar el envejecimiento y la longevidad. SOLIEDAD es dirigida y ejecutada por investigadoras de este Centro, siendo una iniciativa que forma parte del *Programa para una Sociedad Longeva* impulsado por la Fundación General de la Universidad de Salamanca y sustentado

por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). Además, la Escuela de Enfermería de Zamora, dependiente de la Universidad de Salamanca, juega un papel clave, central y de liderazgo del proyecto. Otras entidades que han colaborado puntualmente incluyen el Ayuntamiento de Zamora, farmacias y centros de salud.

Contexto

El aterrizaje de este proyecto en la ciudad de Zamora fue complejo. La población en la capital de la provincia homónima registra cifras negativas de crecimiento natural desde los últimos 40 años, aunque en 2022 y 2023 su población ha aumentado de manera muy tímida. En el momento en que SOLiEDAD da comienzo, Zamora registra el descenso demográfico más veloz del continente europeo (según datos de Eurostat en 2021). Entonces, el 24,8% de su población tiene 65 años o más, lo que la sitúa por encima de la media española de población de esta franja de edad. La media de personas mayores de 85 años también supera por 2 puntos la media nacional (alrededor del 5% frente al 3%, desde 2021 hasta 2024). El proyecto, al hacer entrevistas iniciales sobre la actividad de la ciudad, revela una población enfadada y descreída de iniciativas sociales que duren en el medio-largo plazo. Se vive una sensación de abandono y falta de recursos que, creen, tiene su origen en la despoblación, el descenso demográfico o la tasa de paro.

Objetivos

El objetivo principal de SOLiEDAD era abordar y combatir la SND de la población mayor en Zamora. Tal y como indican en su informe de impacto:

Acortar la distancia entre la investigación y la práctica, y abordar la soledad de forma específica y directa con un enfoque de políticas públicas, atendiendo a la complejidad del fenómeno en el territorio, y abordando la vivencia de las personas de forma concreta, en el entorno social y comunitario en el que desarrollan sus vidas.

Sus objetivos específicos incluyen:

- Promover el empoderamiento colectivo, la transformación y la mejora de la calidad de vida a partir de los principios de la acción comunitaria.
- Promover relaciones de apoyo mutuo y reciprocidad.
- Poner en marcha una iniciativa que trascienda la lógica de intervención paliativa a una lógica de acción/intervención.

Algunos objetivos concretos para los *encuentros* recogen:

- Fortalecer la identidad y el sentido de vida.
- Reflexionar colectivamente sobre cómo afrontar la soledad.

Personas beneficiarias

- ✓ 60 personas mayores de 65 años se apuntaron para participar en los encuentros. Se prevén 2 ciclos de intervención para poder atender a la demanda. De estas, un 67,9% son mujeres y la media de edad es de 76,9 años.
- ✓ 6 personas voluntarias *sénior* y 12 *junior* provenientes de la Escuela de Enfermería.
- ✓ El equipo de la Escuela Universitaria de Enfermería de Zamora encabeza, lidera y facilita.

A pesar de que la acción finalista, los encuentros, iban dirigidos a personas mayores, estas no son las únicas beneficiarias. Inicialmente, se plantea que sean personas voluntarias mayores o *sénior* las que dinamicen las sesiones para actuar en clave de prevención con personas mayores de la ciudad. El rol de este voluntariado era, primero, captar mediante las campañas de sensibilización a las personas beneficiarias y luego facilitar los encuentros. El voluntariado *junior* no estaba previsto, inicialmente acompañan y facilitan que las personas con movilidad reducida acudan a los encuentros, aunque terminan por implicarse cada vez más, llegando, incluso a dinamizar algunas sesiones piloto. Estos tres grupos de participantes salen beneficiados al generar conciencia, relaciones y sensibilización alrededor de

la SND y son ellas/ellos, autónomamente, tras este primer ciclo de intervención, quienes siguen organizando encuentros y actividades.

Aspectos innovadores

El proyecto tiene unos principios y una base teórica fuertes y que guían sus acciones. Al usar la metodología IAP, un enfoque participativo que involucra a la población zamorana en todas sus fases, retroalimenta el principio de abordar la soledad desde la comunidad, una de las tesis que ordena la intervención. Es precisamente esto, el uso de los principios de la acción comunitaria, lo que consideran como uno de los aspectos más innovadores del proyecto. Ellas mismas señalan la lógica de intervención preventiva como enfoque que les ha permitido abordar las causas de la SND para personas mayores en Zamora desde una perspectiva que va desde lo macrosocial hasta lo interpersonal. Este análisis les hace, presuntamente, más efectivas en su intervención.

Los valores que han inspirado el proceso incluyen la reciprocidad de relaciones, la generatividad, el respeto, el apoyo mutuo y la adaptación. SOLIEDAD es innovadora en su ámbito geográfico al apostar por la corresponsabilidad, co-creación y participación en la construcción de respuestas para abordar la SND de las personas mayores de Zamora.

Sostenibilidad

A pesar de que en un territorio urbano las iniciativas comunitarias pueden ser más eficaces si actúan por barrios, SOLIEDAD determinó, tras haber estudiado los equipamientos de la ciudad y su participación, que la intervención tenía más sentido al abarcar varios barrios, llegando a diferentes vecinos y vecinas de toda la ciudad. Por lo tanto, se adaptó a los tiempos y recursos del territorio con el que trabaja para asegurar su sostenibilidad.

Además, situó sobre la Escuela de Enfermería el liderazgo estratégico y claro, en su momento, para reclutar a las personas voluntarias y, ahora, para seguir promoviendo el proyecto, cediendo espacios de poder. La iniciativa depende totalmente del trabajo y la dinamización de las personas voluntarias. La sostenibilidad de estas y por ende del proyecto ha consistido en dedicar en horas, fondos, formación y

acompañamiento a los recursos humanos o activos comunitarios. Con respecto a la financiación, la iniciativa busca su sostenibilidad mediante la firma de un convenio con el Ayuntamiento de Zamora para que asuma parte del liderazgo una vez termine la financiación con la que cuenta ahora.

Escalabilidad

SOLIEDAD es un proyecto comunitario en la capital de una provincia que vive los efectos de la despoblación. En una ciudad envejecida, con envejecimiento longevo y por tanto plural, y con pocas iniciativas comunitarias dedicadas a personas mayores. Además, es una iniciativa que parte de un grupo de investigación, que llega para *posarse* sobre un territorio y, por lo tanto, se preocupa por enraizar, y que las personas que participan en él se identifiquen con el proyecto, y vuelquen en él sus necesidades. Poner en marcha una iniciativa similar en un lugar parecido requeriría:

- ✓ Contar con el apoyo, logístico y económico, de una entidad dispuesta a apostar por el desarrollo de iniciativas piloto, experimentales o comunitarias que requieran de un análisis previo y detenido.
- ✓ Crear un proceso de IAP planteado, desde el principio, para extraer aprendizajes que se puedan replicar, teniendo claro que estos resultados ayudan a justificar la necesidad de poner en marcha más proyectos similares tipo en territorios *castigados*, además de reforzar el argumento al demostrar su efectividad.
- ✓ Encontrar un liderazgo local conocido y reconocido que otorgue confianza al proyecto. Un liderazgo en el que poner el peso de la práctica y que tenga iniciativa propia.
- ✓ Tener la suficiente flexibilidad para ceder poder y control del proyecto a aquellos que se apropian de él y ajustar lo que consideramos "éxito" hasta adaptarlo a las necesidades de las personas beneficiarias y el territorio concreto en el que se actúa.

Dimensión medioambiental y ecología

No es un aspecto central de la iniciativa, pero se han tenido que adaptar a la climatología para hacer ciertas actividades.

Evaluaciones disponibles

(vídeos, fotos, otros enlaces)

El CENIE presentó el [Informe de impacto](#) del estudio SOLiEDAD en marzo de 2024 tras su primer ciclo de actividades: *SOLiEDAD: la acción comunitaria, una herramienta para la prevención de la soledad y el aislamiento de la población mayor*. La presentación del informe se encuentra también en [youtube](#).



5.4. Cataluña

5.4.1. Asociación Jaume Terradas

Definición

La Asociación Jaume Terradas desarrolla su labor en el único casal cívico de Mataró, donde sus miembros organizan, imparten y reciben clases deportivas, culturales, informativas y artísticas. Además, participan en reuniones, eventos sociales, charlas y salidas culturales. Gestionada por una junta directiva formada por personas mayores usuarias y con el apoyo de 16 profesoras/es voluntarias/os *sénior*, la asociación dinamiza y complementa las actividades del casal, canalizando el interés de quienes desean involucrarse más en la vida social y comunitaria. Este proyecto es un excelente ejemplo de colaboración entre entidades y espacios públicos amigables con las personas mayores, manteniendo una estrecha relación con otras organizaciones locales dedicadas a iniciativas comunitarias lideradas por este colectivo.

Situada cerca del centro de Mataró, la Asociación desarrolla la mayoría de sus actividades en el casal, un espacio construido en 1979 por el mataronense Jaume Terradas. Actualmente, el local pertenece a la Generalitat de Cataluña, que comparte sus instalaciones con la entidad. Además, la Asociación cuenta con el respaldo de la Diputación de Barcelona y el Ayuntamiento de Mataró. Como parte de la red de ciudades amigables, estas instituciones han impulsado diversas iniciativas locales, brindando apoyo financiero, logístico y de gestión para la organización de actividades y encuentros. Asimismo, mantiene vínculos con las comisiones promovidas por el Consejo Municipal de las Personas Mayores, dirigidas por mayores del municipio y enfocadas en fomentar su participación social y la realización de actividades temáticas.

Contexto

Mataró es una ciudad costera catalana con alrededor de 130.000 habitantes, con más de un 23% de personas de 65 años o más. La ciudad está bien comunicada,

equipada y cuenta con muchos servicios sociales dirigidos a personas mayores, tratándose de una ciudad amigable con las personas mayores.

Objetivos

La asociación está enfocada a *proveer servicios culturales y sociales a las personas mayores de la zona*, ha cambiado su enfoque únicamente dedicado a este grupo etario hasta ser un espacio abierto a toda la comunidad, siguiendo así la estela de los casales cívicos catalanes. Algunos de sus objetivos específicos incluyen:

- Proveer un espacio de participación activa para personas mayores donde puedan convertirse en profesorado de sus propios talentos.
- Complementar con actividades y encuentros sociales la programación del casal cívico.
- Apoyar el cambio de imagen de los casales como *centros solamente dirigidos a personas muy mayores* enseñando diferentes actividades que las personas de todas las edades pueden disfrutar.
- Dar un papel activo y protagonista a las personas mayores de la localidad para gestionar su propio bienestar.

Personas beneficiarias

Principalmente, el casal y las actividades y encuentros promovidos por la Asociación son concurridos por las personas mayores de la localidad. Sin embargo, los casales cívicos no son solo para estas personas ya que están abiertos a toda la comunidad, siendo las personas de 50 años las que más concurren al centro, después de las personas jubiladas y mayores.

- ✓ 16 personas acuden, de media, a cada clase. La asociación ofrece 21 clases semanales diferentes, con más de 25 sesiones.
- ✓ 15 / 16 monitoras/es voluntarias/os mayores imparten la mayoría del catálogo.

- ✓ Llenan la sala comunitaria del casal, con aforo de 90 personas al menos 3 veces al año en diferentes eventos.

Además de gestionar y apoyar el desarrollo de las clases semanales, la estrecha relación de la Asociación con la Diputación de Barcelona y el Ayuntamiento de Mataró y sus subsecuentes apoyos a la amigabilidad de la ciudad han hecho que las personas beneficiarias también puedan participar en jornadas de encuentros entre ciudades amigables.

Aspectos innovadores

La Asociación Jaume Terradas representa un óptimo ejemplo de colaboración entre entidades amigables con las personas mayores. Representantes de la asociación están presentes en las comisiones de trabajo y participación para mayores de Mataró, tienen encuentros con la técnica de amigabilidad y participan de jornadas de encuentros con otras localidades amigables. Este proyecto se nutre de personas mayores activas y con una larga tradición de participación local, cuyos éxitos se han repetido año tras año. Esto inspira una confianza que hace más probable la participación desinteresada de personas mayores, como las que conforman su junta directiva de manera voluntaria, o las que se ofrecen para dar clases. Así, frente a otros casales de la localidad, son, con diferencia, el que mayor número de personas voluntarias tiene.

Sostenibilidad

La Asociación pervive gracias al trabajo voluntario y el apoyo de sus miembros, haciéndolo el factor más importante para la sostenibilidad de esta *práctica participada*. La razón por la que las personas mayores de Mataró dedican su tiempo, experiencias con participación a la asociación está relacionada con su larga trayectoria, que cuenta con muchos éxitos que han podido compartir y enseñar a su comunidad. Esto, su sostenibilidad en el tiempo, y los apoyos visibles, retroalimentan las ganas de formar parte del equipo. Además, conscientes de ello, la junta directiva cuida y apoya con actividades y reuniones periódicas para asegurar que las personas implicadas no sientan que caminan solas, y hacer que sigan motivadas.

Por otra parte, la Asociación Jaume Terradas se ha vuelto imprescindible para la dinamización del casal cívico al cubrir actividades semanales a las que la Generalitat no llega con sus recursos. Así, a pesar de beneficiarse de las instalaciones del casal, se vuelven imprescindibles para su desarrollo al proveer actividad que se considera esencial para la programación.

Escalabilidad

Mataró es una ciudad medianamente grande, con actividades y servicios para la población mayor. El casal donde se alojan la mayoría de sus actividades lleva abierto desde 1979 y el clima en la ciudad es favorable a la amigabilidad. Teniendo esto en cuenta, y queriendo poner en marcha una iniciativa similar, necesitaríamos:

- ✓ Tener un espacio fijo y accesible donde llevar a cabo la *acción* y que también promueva otras actividades comunitarias.
- ✓ Dedicar mucho tiempo a cuidar los recursos humanos, haciendo un trabajo de seguimiento y motivación de personas voluntarias y miembros activos.
- ✓ Construir confianza enseñando los éxitos y las colaboraciones que se tienen con otras entidades, motivando así a que haya más personas interesadas e involucradas en el proyecto.
- ✓ Tejer lazos fuertes con otras entidades dedicadas a la participación de personas mayores en la localidad.

Dimensión medioambiental y ecología

Aunque no es un factor que se tuviera en cuenta, estrictamente, a la hora de fundar la Asociación, sí que es algo que está presente en la utilización de recursos de muchas de sus actividades.

Evaluaciones disponibles

Mensualmente, la junta de la Asociación se sienta para hacer una evaluación continua de las actividades junto con las personas voluntarias, pero no existen evaluaciones publicadas disponibles. Se puede acceder a sus actividades a través de su [página web](#).

La actual presidenta de la Asociación, M^a Antonia Trujillo, participó en un foro dedicado a buenas prácticas de amigabilidad en España. Su intervención se puede ver [aquí](#).



5.5. Extremadura

5.5.1. *Quédate con nosotros*

Definición

Quédate con nosotros es el primer proyecto que la Asociación Amigos de Pescueza puso en marcha en la pequeña localidad homónima cacereña para retener a la población mayor en el lugar donde habían crecido y envejecido. Trece años después, este proyecto sigue dinamizando el cuidado de su población mayor desde un modelo de gobernanza de participación comunitaria que incluye diversos servicios y equipamientos. En Pescueza existe un centro de día abierto de 9 a 21h, todos los días de la semana. También hay un centro residencial, y servicios desde fisioterapia, podología, psicología, transporte, educación física, lavandería, aseo, peluquería o comedor, además de actividades semanales y puntuales de toda índole. Con esta cantidad de servicios y por la manera en que son organizados, Pescueza ha sido tildada de *pueblo-residencia* y sigue siendo hoy uno de los mayores ejemplos de éxito e innovación en lo que a la organización comunitaria de cuidados para personas mayores se refiere.

El ayuntamiento había construido en 2009 una unidad de convivencia o centro de día para 20 personas y vieron la necesidad de sacar a concurso público su gestión. Con el objetivo de que el pueblo se autoadministrase, los responsables políticos locales empiezan a convocar asambleas para tratar con la población la posibilidad de constituir una entidad que se hiciera cargo del centro. Tras un año de reuniones, trabajo, asambleas y sensibilización, se constituye la Asociación Amigos de Pescueza, una asociación conformada casi en su totalidad por vecinas y vecinos del pueblo (alrededor de 125 socias/os en una población de 150 personas). La Asociación asume la gestión de la unidad de convivencia y desde entonces saca adelante proyectos y servicios dedicados a las necesidades de cuidados de las personas mayores en la localidad. Su junta directiva y órganos de decisión están compuestos por personas mayores beneficiarias de los servicios de cuidado.

Además, cuentan también con el apoyo logístico del Ayuntamiento, que cede sus espacios físicos y actúa *como un tándem* con la asociación, contando también con

el apoyo económico de la Junta de Extremadura y de la Diputación de Cáceres. Puntualmente, concurren a subvenciones para sacar adelante proyectos que van sumando a la lista de iniciativas que ponen en marcha.

Contexto

A 70 kilómetros de Cáceres, rodeado de dehesas y con una orografía poco accidentada, Pescueza es un pueblo pequeño del rural extremeño de escasas calles y población. Esta localidad tiene alrededor de 150 personas censadas, apenas 125 viven todo el año allí, y de las cuales dos terceras partes son mayores de 65 años. Sin embargo, y gracias al impulso público y de la Asociación, existen una gran cantidad de servicios de atención sociosanitaria y apoyo a las personas mayores que complementan los espacios de socialización y servicios de ocio y animación.

Objetivos

Pescueza comienza a vivir el reto demográfico con la emigración, primero, de personas jóvenes que se marchan a ciudades mayores para estudiar y trabajar, que ya no regresan al pueblo. Pero más adelante, comienzan a ver que las personas mayores que necesitaban cuidados que el pueblo no podía garantizarles, también se marchaban para reunirse con aquellas hijas e hijos emigrados, o a vivir en residencias de personas mayores fuera de la comarca, y tampoco volvían. Para evitar, en primera instancia, esta despoblación inminente, la Asociación se propone que *sea la comunidad quien atienda cualquier necesidad de las personas mayores del municipio*. A este objetivo principal, se le van sumando otros específicos, que incluyen:

- Afrontar el reto demográfico, retrasando la salida e institucionalización de las personas mayores de Pescueza y atrayendo oportunidades laborales para afianzar a las personas jóvenes en el territorio.
- Abordar la soledad no deseada a través de un enfoque de envejecimiento activo y con un modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona.
- *Comunizar* los cuidados de las personas mayores y hacer que la población se vuelque en su buen hacer.

Personas beneficiarias

Aunque la población beneficiaria, residente y asociativa ha cambiado a lo largo de los años, las cifras que se presentan a continuación son representativas, aproximadamente, del último año de actividad:

- ✓ De las 150 personas que conforman Pescueza, alrededor de 125 integran la Asociación.
- ✓ Cerca de 33 personas hacen uso de servicios de proximidad como lavandería, fisioterapia o comida a domicilio.
- ✓ Cerca de 25 personas hacen uso de actividades de envejecimiento activo, actividades de terapia ocupacional, servicios de psicología y fisioterapia.
- ✓ La residencia tiene 10 plazas/camas y el centro de día tiene 20.
- ✓ Más del 70% de la junta directiva de la asociación está formada por personas mayores y usuarias de los servicios y con diferentes grados de dependencia.

El proyecto y gestión no han estado nunca exclusivamente dirigidos a las personas mayores de Pescueza. Aunque muchos de sus servicios les tengan como público objetivo, el resto de la comunidad también está incluida en muchas de sus actividades.

Apenas 40 personas están en edad activa en Pescueza, y hasta hace poco llevaban más de una década sin registrar ningún nacimiento, pero gracias al proyecto el objetivo de hacer frente al reto demográfico se está cumpliendo: han nacido varias criaturas en la última década, a pesar del salto generacional de 2 décadas entre los más jóvenes y los que les siguen. Los servicios han creado 13 puestos de trabajo y son varios los ejemplos de personal que ha vuelto al pueblo a formar familias, rejuveneciendo las estadísticas demográficas. Además, la programación de actividades promueve la intergeneracionalidad, haciendo confluir en sus eventos a personas de todas las edades de la localidad.

Aspectos innovadores

El proyecto *Quédate con nosotros* y, sobre todo, el modelo de gestión de la asociación y sus programas fueron innovadores desde que surgieron en 2011. Hay varios factores relevantes que hacen del proyecto pionero, empezando por la forma de gestionar el centro de día, al ser la Asociación la que ganó el concurso para gestionarlo. Es común que empresas externas concurren a la gestión de centros de día o residencias de personas mayores, especialmente en municipios pequeños donde es más difícil rentabilizar los servicios. Lo que distingue a esta iniciativa es, precisamente, la voluntad de evitar la externalización de los servicios de cuidados, manteniéndolos en el pueblo y bajo su responsabilidad. Esta voluntad, que surge inicialmente desde el Ayuntamiento y su preocupación por la pervivencia del centro, tardó un año en extenderse al resto de personas de Pescueza a través de un largo proceso de sensibilización. También es este proceso el que distingue esta *práctica participada* como innovadora: fue un año de reuniones, concienciación y asambleas con la población para constituirse, formar una asociación a la que todas las personas asociadas aportaron dinero, y asumir la gestión del centro. El esfuerzo que esto supuso para las personas que dinamizaron estos encuentros es, sin duda, una de las claves de la sostenibilidad del proyecto.

Tras este proceso de sensibilización, fue tomada la decisión de que la junta directiva de la Asociación Amigos de Pescueza estuviera conformada por personas mayores beneficiarias de los servicios, tanto de la parte de envejecimiento activo, como de los servicios de proximidad o atención a situaciones de dependencia. Hacer que la junta no fuese conformada exclusivamente por equipos técnicos o personas jóvenes ha permitido que se tomen decisiones teniendo en cuenta la experiencia real de los proyectos de primera mano. Además, esto suma a la apropiación de las personas mayores del proyecto, llevándolas a ser agentes de su propia preservación. Todo ello, junto con la repercusión mediática de las actividades y proyectos puestos en marcha a lo largo de los años, incluyendo la adaptación del pueblo mediante carriles anti-resbalones y barandillas, o sistemas de videovigilancia, han hecho que Pescueza tenga fuertes apoyos extracomunitarios. El interés de personas dentro y fuera de España sigue motivando la puesta en marcha de proyectos innovadores como éste.

Sostenibilidad

La idea de crear una Asociación que se hiciera cargo de los cuidados de las personas del pueblo cumplió la doble función de auto-sostener el proyecto desde la comunidad y de implicar a las personas, haciendo que se vieran representadas por la iniciativa. Amigos de Pescueza pertenece al pueblo y a su gente, y al sentir la responsabilidad y ver los impactos como suyos, la sostenibilidad es mayor. La mediatización del proyecto ha hecho más patentes sus impactos positivos, lo que no ha hecho sino favorecer esta implicación. Más allá de esto, el apoyo continuado de la administración, desde lo local hasta instancias mayores, han favorecido la estabilidad económica del proyecto, aportando a su supervivencia. Por último, un factor sin el que la Asociación Amigos de Pescueza sería inconcebible es la buena voluntad de aquellas personas que pusieron en marcha el proyecto en sus inicios, como agentes clave en la dinamización de las asambleas, la búsqueda de apoyos políticos y económicos, o la presencia mediática.

Escalabilidad

Pescueza es un pueblo pequeño que concentra sus calles, casas, establecimientos y servicios en un radio cercano, con una población también pequeña, pero enormemente organizada y concienciada sobre el cuidado, especialmente, de las personas mayores. El modelo de gestión "Es un modelo que puede funcionar en municipios de hasta 1.000 habitantes, aunque está pensado para municipios de menos de 500, cuanto más pequeño sea el pueblo mejor" (Constancio Rodríguez, [FEMP](#)). El primer ingrediente para poner en marcha esta práctica en otro lugar es entender que, afrontar el reto demográfico de una comunidad que pierde a su población mayor, significa comprender que, al irse, esta población *se lleva consigo horas de cuidado que permiten crear puestos de trabajo y riqueza para la población local*.

Es desde esta perspectiva que podemos añadir los siguientes factores:

- Construir un proceso lento, colaborativo y horizontal con la población que confiera peso y responsabilidad a las personas implicadas y beneficiarias directas e indirectas de servicios. Crear una fórmula de corresponsabilidad con la comunidad que permita la autogestión y pervivencia a largo plazo, adaptadas al territorio donde se actúa.
- Contar con la colaboración del ayuntamiento y la administración en cuestiones financieras, físicas y de logística.
- Ajustar los servicios a las demandas *reales* de la gente: un servicio de transporte que les acerque a otros lugares en el pueblo, comedor o actividades concretas, frente a la llamada abstracta de "abordar la soledad".

Dimensión medioambiental y ecología

Aunque los factores ecológicos no se han tenido en cuenta a la hora de poner en marcha el proyecto, *el impacto medioambiental nace por necesidad* para Amigos de Pescaza, quienes se valen de energía solar para alimentar su centro de día.

Evaluaciones disponibles

El proyecto no tiene evaluación de impacto publicada, pero tienen documentos disponibles sobre su aparición en varios medios de comunicación.

[Algunas](#) de sus participaciones en programas informativos están disponibles en su página web. También la [intervención](#) de Constancio Rodríguez, uno de los primeros impulsores de la iniciativa.



5.6. Galicia

5.6.1. Cáritas rural

Definición

En 2011 dio comienzo un proyecto de participación social y dinamización rural puesto en marcha por Cáritas Diocesana Ourense en los ayuntamientos de Baltar, Calvos de Randín y Muíños. Hoy, 14 años después de su puesta en marcha, esta iniciativa sigue viva y presente en 8 espacios de 4 ayuntamientos del territorio donde empezó. Por una parte, estos espacios sirven como puntos de encuentro y socialización donde la gente mayor de las comunidades se reúne para hacer actividades semanales, convivir, y celebrar eventos puntuales, fiestas o salidas culturales. Estas actividades son dinamizadas por un equipo de tres técnicas locales, quienes también dan apoyo y acompañamiento a personas en situación de dependencia de la zona mediante visitas periódicas en sus casas o en las instituciones donde están internadas. El proyecto trabaja a través de un modelo de corresponsabilidad social y cogestión, donde las personas participantes aportan una mensualidad para los costes de las actividades, que son organizadas y diseñadas a través de asambleas junto con el equipo técnico. Además, organizan actividades de recuperación del patrimonio inmaterial autogestionadas y promueven una pequeña red de voluntariado comunitario.

El proyecto, que surge a raíz de una evaluación de impacto tras una experiencia piloto de Cáritas Diocesana Ourense, buscaba analizar las repercusiones de la dinamización de actividades, que había dado comienzo tras un curso de formación de formadores de la misma entidad. En él, 35 mujeres locales fueron formadas y tras esta formación, algunas pusieron en marcha talleres gratuitos, lo que hizo que otros territorios demandaran el proyecto. La evaluación reveló que las actividades que se habían puesto en marcha no solo generaban impacto por ofrecer dinamización de actividades, sino que eran efectivas al crear vínculos sociales y emocionales entre las personas mayores del territorio. De este grupo de mujeres que participaron en la formación, en un primer momento 7, de forma voluntaria, asentaron el proyecto, que más tarde fue formalizado.

Cáritas Diocesana Ourense es una entidad de acción social vinculada a la Iglesia católica que trabaja para apoyar a personas en situación de vulnerabilidad en la provincia de Ourense. A través de distintos programas, ofrece ayuda en ámbitos como la atención básica, la inclusión social, el empleo y la vivienda. Fue con la colaboración de la Fundación Barrié y la Universidad de Granada que llevaron a cabo el estudio en el año 2011. Actualmente, colaboran con los ayuntamientos de todas las localidades donde trabajan, especialmente para usufructuar los locales donde llevan a cabo sus actividades, además de recibir fondos de la Xunta de Galicia, y de entidades privadas, esporádicamente.

Contexto

La comarca de A Limia, donde Baltar, Calvos de Randín y Muíños se sitúan, vive en un contexto de desertización geográfica y dispersión territorial. Las poblaciones son pequeñas y dispersas, los recursos están lejos y la dependencia del transporte propio puede ser problemática para aquellas personas que carecen de él. Esta zona vive un envejecimiento sin recambio poblacional y donde el despoblamiento y la escasez de recursos conducen a situaciones de aislamiento, exclusión, soledad y mala calidad de vida. Esto se suma a que existen escasos recursos asistenciales y residenciales para personas mayores en la zona, en relación con el número de personas que allí viven.

Objetivos

Cuando el proyecto se puso en marcha, el objetivo general fue el de acercar actividades y dinamización al rural ourensano que carecía de servicios de este tipo. Entonces y ahora, desde que el foco del proyecto ha cambiado y se centra en promover los vínculos sociales de las personas mayores, la máxima de la iniciativa sigue pudiendo condensarse en *mejorar la calidad de vida de las personas mayores de los municipios a partir de sus necesidades reales*. Algunos objetivos específicos que tienen en cuenta las varias patas del proyecto incluyen:

- Desarrollar un programa de envejecimiento activo y dinamización rural para paliar la SND.

- Fomentar y potenciar la interrelación entre las personas mayores, creando espacios de encuentro a través de actividades dinamizadoras de la zona.
- Recuperar el patrimonio inmaterial del territorio potenciando la participación social y fomentando las relaciones intergeneracionales.
- Apoyar, mediante las visitas y acompañamiento, a personas mayores y en situación de dependencia en su domicilio, así como en centros de día y residencias.

Personas beneficiarias

Las actividades semanales y los acompañamientos tienen como público objetivo a las personas mayores de 60 años de estos municipios, aunque también a personas jubiladas a partir de los 55 años y personas cuidadoras informales de estas personas mayores. Algunos datos de este último año incluyen:

- ✓ Visitas y apoyo regular a 50 personas en sus casas.
- ✓ 212 personas inscritas y 88 personas participantes en las actividades semanales.
- ✓ 150 participantes en eventos puntuales, incluyendo personas de todas las edades de las comunidades.

A pesar de que las actividades y la gestión están dirigidas a personas mayores de la comunidad, tanto los eventos puntuales como las acciones de recuperación del patrimonio inmaterial tienen participantes de todas las edades, incluyendo menores, y promoviendo así la intergeneracionalidad y las alianzas con el resto de la comunidad. También estimulan el voluntariado de personas jóvenes y mayores en la comunidad, que asumen tareas de acompañamiento o acciones de recuperación del patrimonio.

Aspectos innovadores

El proyecto tiene un fuerte respaldo teórico fruto de haber aplicado pronto una evaluación de impacto. Fue, precisamente, esta evaluación la que validó el impacto social, emocional y psicológico que se derivaba de las actividades que habían co-

menzado. Más allá de esto, un proyecto de estas características, centrado en el envejecimiento en Galicia era pionero, y más aún en el territorio rural, para el que sigue siendo innovador dada la escasez de iniciativas similares.

Además, el proyecto decide apostar, formando y luego contratando a *activos de la comunidad*, vecinas, personas que tenían el potencial de convertirse en referentes y tener un acceso privilegiado a la información intracomunitaria, apostando por este rol, que se ha tornado favorecedor al permitir la fuerte estabilidad del proyecto.

Sostenibilidad

Hay varios factores que han permitido que este proyecto se sostenga durante tanto tiempo. Todo comienza con la figura de un párroco local que, tras trabajar en todas las parroquias donde luego se puso en marcha el proyecto piloto, identificó la necesidad de estas actividades. Además de ser un informante clave, se convirtió en una figura de referencia y liderazgo para el proyecto. Por lo tanto, contar con un líder local que impulsara y promoviera el desarrollo del proyecto fue esencial para su sostenibilidad.

Además, la creación de empleos de proximidad y el aprovechamiento de los recursos humanos locales contribuyeron a fijar población en la zona. Esto no solo motivó a las personas empleadas, sino también a las beneficiarias, que veían en el proyecto una apuesta real por su territorio. Se ha puesto un fuerte énfasis en establecer conexiones emocionales con las personas beneficiarias, fomentando relaciones de confianza entre vecinas y vecinos, algo facilitado por la contratación de personas de la localidad. Estos factores se han retroalimentado, fortaleciendo la sostenibilidad del proyecto.

Otro aspecto clave ha sido la estabilidad financiera, que ha garantizado los recursos materiales y humanos necesarios para su continuidad. Por último, el compromiso con las personas de estos cuatro Ayuntamientos de A Comarca de A Limia y A Baixa Limia se ha manifestado a través del seguimiento y acompañamiento de personas tanto en sus hogares como en instituciones. Esto ha reforzado la confianza en el proyecto, demostrando que se trata de una iniciativa sólida y comprometida con el bienestar de la comunidad, en la que sus miembros pueden participar activamente.

Escalabilidad

El proyecto de Cáritas Diocesana Ourense se sitúa en un área rural que, al igual que muchas otras zonas del norte de España, se caracteriza por tener población dispersa y dificultades de acceso para personas sin transporte propio. Además, es un proyecto que tenía claro desde el inicio que utilizaría los recursos humanos locales y que se apoyaría en la generatividad local para sostenerse. Teniendo en cuenta estos factores, poner en marcha una iniciativa similar en un lugar parecido requeriría:

- ✓ Apostar por el liderazgo local y aprovechar sus recursos humanos, formando, apoyando y eventualmente cediendo el poder a los agentes seleccionados.
- ✓ Hacer un análisis de las necesidades reales para la participación social del territorio, como la falta de eventos donde se puedan dar relaciones esporádicas, y la dificultad de acceso.
- ✓ Proporcionar transporte para que las personas puedan acceder a las actividades y participar.
- ✓ Acordar un método de corresponsabilidad, como el pago de cuotas representativas y las asambleas periódicas, para que las personas beneficiarias se vean representadas en el proyecto.
- ✓ Tener financiación pública estable.

Dimensión medioambiental y ecología

Aunque el proyecto no nace con una vocación medioambiental *per se*, el tema de la ecología está presente en varias de sus actividades, especialmente el reciclaje y la reutilización de materiales.

Evaluaciones disponibles

El proyecto surge a raíz del Estudio sobre el Envejecimiento Activo, hecho por Cáritas Diocesana Ourense en colaboración con la Fundación Barrié y la Universidad de Granada, en el año 2011. [Detalles](#) del proyecto e [Intervención](#) en el I Encuentro Nacional de Experiencias de Comunidades Rurales Amigables con las Personas Mayores, organizado por la Fundación PEM en Puente Viesgo (Cantabria), en 2022.



5.7. Navarra

5.7.1. Ansoáin, Comunidad que Cuida

Definición

Ansoáin, Comunidad que Cuida surge en 2017 para dar respuesta a las necesidades de cuidado integral del municipio de Ansoáin, y aúna proyectos y servicios municipales que abordan demandas de personas de todas las edades de la localidad. Dentro del proyecto está el área dedicada a personas mayores de 60 años y/o con diversidad funcional, articulada a partir de los *centros diurnos* de Ostoki y Lapurbide, el punto de información y un servicio de comedor comunitario. Estos proyectos organizan actividades variadas, eventos, comidas autogestionadas y ofrecen salas para hacer actividades y promover encuentros sociales.

El programa toma impulso en el contexto de la crisis de la COVID-19, tras un diagnóstico participativo sobre las necesidades de la población mayor. Entre sus logros iniciales destaca la creación del servicio de comedor comunitario, solicitado por las propias personas mayores del municipio mediante la recogida de firmas. Tanto el comedor como las actividades de los centros se gestionan de manera participativa a partir de las aportaciones de las personas usuarias mayores. *Ansoáin, Comunidad que Cuida* es un buen ejemplo de proyecto de cuidados incipiente, que está dando sus primeros pasos, creando nuevos servicios y proyectos para las personas mayores de su localidad desde una óptica comunitaria y participativa.

Esta iniciativa es promovida por el Ayuntamiento de Ansoáin, que aporta financiación junto con subvenciones del Gobierno de Navarra. Los espacios cedidos incluyen el antiguo centro cívico y el centro de jubilados, gestionados ahora como parte del programa. Además, colaboran entidades como el centro de salud local, Caja Navarra, una empresa gestora del servicio de restauración y una asesoría para el proyecto del comedor comunitario, la biblioteca municipal y la Casa de la Juventud.

Contexto

Ansoáin es un municipio situado al norte de la Cuenca de Pamplona, con una población censada de 10.608 habitantes (en 2023). De estos, 1.742 son mayores de 65 años (741 hombres y 1.001 mujeres), lo que representa un 16,2% del total poblacional. La localidad está muy cerca de Pamplona, en medio de dos grandes barrios de la ciudad, por lo que tiene buenos transportes públicos y conexión a servicios que, si no se encuentran en el propio Ansoáin, se pueden encontrar cerca, en Pamplona. Esto hace que se mantenga la tranquilidad de una localidad pequeña con recursos accesibles.

Objetivos

Esta práctica tiene como objetivo general *fomentar la participación activa de las personas mayores y/o con diversidad funcional para prevenir situaciones de dependencia mediante un envejecimiento activo e incrementando relaciones sociales satisfactorias como prevención del aislamiento*. Entre sus objetivos específicos se encuentran:

- Prevenir la dependencia y fomentar la autonomía personal mediante actividades de envejecimiento activo.
- Crear espacios de socialización para reducir la soledad no deseada y fortalecer las relaciones comunitarias.
- Garantizar una alimentación saludable y sostenible a través del comedor comunitario.
- Promover la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones sobre los servicios que utilizan.

Personas beneficiarias

Aunque el programa está diseñado principalmente para las personas mayores de 65 años del municipio, sus beneficios alcanzan a toda la comunidad al trabajar desde la prevención y fomentar relaciones intergeneracionales. Los centros de Osto-

ki y Lapurbide, especialmente el centro de información y las salas de convivencia, están abiertas a todas las personas para consultas y socialización. Población de diversas edades hace uso de estos servicios, incluyendo quienes *simplemente utilizan las salas para leer acompañados de otras personas de la comunidad*. Algunos datos del curso 2023-2024 incluyen:

- ✓ Actualmente la población de más de 65 años censada en Ansoáin es de 1.742 personas, 741 hombres y 1.001 mujeres (2023).
- ✓ Una media de 200 personas mayores participaron en las actividades del curso pasado.
- ✓ En 2024 se celebraron eventos con hasta 180 participantes.
- ✓ Tuvieron 114 solicitudes para el servicio de comedor, que da de comer a una media de 51 personas de lunes a viernes: 40 en el espacio designado y 11 a domicilio.

Aspectos innovadores

Ansoáin, Comunidad que cuida innova al integrar una estrategia de cuidados comunitarios que busca mejorar la calidad de vida de las personas del municipio en todas las etapas y no solo para las personas mayores, sino también jóvenes, menores y personas con diversidad funcional. Su comedor comunitario para personas mayores, el primero de estas características en Navarra, ha sido considerado el proyecto estrella del Ayuntamiento este año. Con él, pretenden promover la alimentación saludable y sostenible basada en productos locales, pero también funcionar como lugar clave para combatir la soledad y fomentar las relaciones entre personas mayores de la localidad. A diferencia de un comedor social, este modelo comunitario tiene en cuenta aspectos no solo económicos para seleccionar quién participa en él.

Otro aspecto innovador es el punto de información, que actúa como un espacio central para articular la participación. Al ser el primer proyecto de este tipo en Ansoáin, este punto ha generado interés incluso entre quienes viven más lejos, que se acercan para obtener información o compartir ideas. Esto refuerza la conexión entre la comunidad y los servicios ofrecidos, asegurando que estas iniciativas respondan realmente a las necesidades de las personas mayores del municipio.

Sostenibilidad

Ansoáin, Comunidad que cuida es un proyecto joven, buen ejemplo de primeros pasos hacia un sistema de cuidados comunitarios para mayores en una localidad pequeña. Primero, se ha encargado de fomentar la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones, lo que está generando un fuerte sentido de pertenencia y corresponsabilidad. Por ejemplo, las asambleas bianuales permiten evaluar actividades y recoger propuestas directamente de las personas usuarias, lo que refuerza su implicación. En el ejercicio de resignificar los Centros que ahora gestionan han encontrado ciertas resistencias por parte de las personas mayores de la localidad. Para el proyecto, lo más importante ha sido convencer a las personas mayores de que estos espacios y las actividades les pertenecen y deben y pueden gestionarlas.

Esto también ha implicado poner el bienestar de las personas por encima del contenido de las actividades, y poner en valor los momentos de socialización que se crean en torno a las clases y los eventos. Sumado a esto, también han promovido muchos momentos de socialización informales donde crear confianza fuera de la programación, como en las comidas autogestionadas. Así, el clima de confianza y convivencia genera mayor atracción y ganas de participar. Además, aprender de otros proyectos similares y poner estrategias en común ha inspirado y cambiado los principios fundamentales de su forma de actuar, lo que creen que ha favorecido su sostenibilidad.

Escalabilidad

Esta práctica se sitúa en una localidad pequeña, pero bien dotada de servicios, donde los proyectos y actividades sociales y comunitarias para personas mayores se enmarcan dentro de un plan de acción local de cuidados. Generar algo similar en otro lugar, incluye prestar especial atención a los siguientes *ingredientes*:

- Tener espacios físicos accesibles desde los que promover las actividades, que sirven para convertirse en un centro de convivencia y referencia para la comunidad.

- Contar con apoyo político y financiero estable, convencido y que entienda el proyecto, y no solo que esté dispuesto a pagar.
- Conseguir un equipo técnico cercano, accesible, que priorice la atención directa sobre tareas administrativas.
- Abrir un punto de información que sirva como referencia para el proyecto, pero que también se use para tejer red con otros servicios del municipio.

Dimensión medioambiental y ecología

Ansoáin, Comunidad que cuida no tiene un foco concretamente medioambiental, aunque el reciente servicio de comedor, sí. De hecho, sus pilares son la alimentación sostenible, saludable, ecológica, kilómetro cero y comprada directamente a las/os agricultoras/es. En los centros se tienen en cuenta los principios de reciclar, reutilizar y reducir en el desarrollo de las actividades, especialmente las que usan materiales fungibles.

Evaluaciones disponibles

Ansoáin realiza el Diagnóstico de las Personas Mayores en 2023, a partir del cual se ponen en marcha las actividades en los centros. Su [página web](#) da cuenta de las novedades y servicios que se pueden encontrar. Han publicado también la [memoria del proyecto piloto del comedor](#), en marcha durante 2024 y [oficialmente en marcha](#) desde marzo de 2025.

BIZAN



BIZAN-info: oficina de información

En el Parque de La Florida

5.8. País Vasco

5.8.1. BIZAN

Definición

BIZAN es una red de centros diseñada para fomentar la convivencia, formación y participación activa de personas mayores en Vitoria-Gasteiz (Álava). Articulada a partir de 16 centros y una oficina de información (BIZAN Info), combina una programación sociocomunitaria permanente (con talleres, eventos y proyectos comunitarios variados) con servicios esenciales como comedores, podología, peluquería y hemerotecas, entre otros.

Los centros, que operaban desde hace 40 años como *hogares del pensionista* y *clubs de jubilados*, han ido evolucionando hacia un enfoque comunitario hasta convertirse en la red BIZAN. Un hito clave en esta evolución fue el proceso participativo realizado en 2008, a partir del cual se instauró un nuevo reglamento regulador y se puso en marcha un modelo piloto de participación de personas mayores que sigue vigente hoy. Gracias a este modelo, la mayoría de las actividades de BIZAN se organizan a través de comisiones temáticas formadas por personas mayores en cada centro. Estas comisiones gestionan el presupuesto, la programación y la organización de actividades, con hasta ocho comisiones posibles en cada centro.

Aunque la programación es solo una parte de los proyectos y servicios de BIZAN, su modelo de cogestión integral demuestra cómo transformar los mecanismos de participación puede, a la larga, popularizar un servicio de cuidados comunitario al tiempo que se adapta a las necesidades sociales de las personas mayores en una red a gran escala.

El Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz gestiona y coordina los centros a través de su Departamento de Políticas Sociales. Además, BIZAN colabora con diversas entidades locales, asociaciones y comercios para promover un envejecimiento activo y la participación social en los barrios. También contrata a una empresa para externalizar buena parte de sus servicios en los centros.

Contexto

Vitoria-Gasteiz es una ciudad de cerca de 260.000 habitantes, de los cuales, según datos de 2024, 59.295 personas son mayores de 65 años. Según estos datos, el 22,8% de la población se encuentra en este tramo de edad, y cerca de la mitad hacen uso de los equipamientos y servicios de BIZAN. La ciudad tiene oferta de servicios sociales y de cuidados y buenas conexiones de transporte público. Además, es una ciudad de fácil acceso a pie, donde la densidad de centros BIZAN permite que las personas accedan a ellos caminando.

Objetivos

El objetivo general de BIZAN es el de *contribuir a mantener a las personas mayores en su entorno natural durante el mayor tiempo y en la mejor situación posible, ayudando a garantizar unas condiciones de vida normalizadas*. La red busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores vitorianas, también desde una perspectiva comunitaria y social y no exclusivamente centrada en el bienestar físico, *buscando siempre el encuentro y la relación entre personas*. Algunos de sus objetivos específicos, sobre todo relacionados con la programación socio-comunitaria permanente y el modelo de gestión de las actividades, incluyen:

- Convertir los centros en espacios de creación y aportación comunitaria, donde la ciudadanía no solo reciba servicios, sino que también los defina y cree.
- Fomentar la participación activa de las personas mayores, promoviendo su protagonismo, autorrealización y empoderamiento.
- Diversificar el perfil de participantes para incluir a un público más variado, rompiendo con dinámicas tradicionales de los antiguos *centros culturales de mayores*.
- Establecer medidas preventivas de procesos de dependencia.

Personas beneficiarias

La red de BIZAN funciona con un servicio de membresía para personas mayores de 60 años y sus cónyuges, aunque también tiene actividades y proyectos que benefician o acogen a personas externas. Pese a que BIZAN está centrado principalmente en este grupo de edad, también tienen proyectos para personas cuidadoras y proyectos intergeneracionales, que incluyen a personas de toda la comunidad vitoriana. Algunos datos *macro*:

- ✓ En el curso de 2023-2024 había 34.942 personas usuarias haciendo uso de actividades y servicios de la red, cerca de la mitad del total de mayores de 65 años en Vitoria-Gasteiz.
- ✓ Dentro de esa cifra, 290 personas formaban parte de las Comisiones de Actividades, convocando, en conjunto, unas 250 actividades al mes.
- ✓ En el curso 2022-2023 se llevaron a cabo 33 talleres impartidos por personas de 60 y más años altruistamente, parte de sus *programas de generatividad*.
- ✓ En ese mismo curso se celebraron 1.780 actividades.

Los miembros de BIZAN pueden disfrutar de instalaciones y servicios adaptados a su nivel de implicación: desde quienes desean organizar y liderar actividades dentro de programas de generatividad, hasta quienes prefieren participar en gestión grupal o simplemente disfrutar de los servicios disponibles. Este modelo integral de cuidados comunitarios beneficia no solo a las personas mayores que participan, sino también a otros agentes del barrio y a la comunidad en su conjunto, fomentando un impacto social positivo y colaborativo.

Aspectos innovadores

BIZAN transformó su modelo de participación al escuchar las necesidades de sus usuarias/os. Esta transformación es uno de los factores más llamativos de su compromiso con la innovación y la gestión comunitaria, sobre todo al tener en cuenta el año en el que se hizo y la magnitud que ha acabado teniendo. El cambio implicó un giro estructural: las comisiones de actividades (en funcionamiento desde 2008) sustituyeron

a órganos jerárquicos previos, como la junta de personas mayores. El nuevo sistema se consolidó mediante un modelo de pilotaje evaluado y mejorado continuamente, en un continuo intercambio con las personas usuarias, que permitió que eligieran libremente las comisiones que más les interesasen. Además, BIZAN integra principios como el envejecimiento activo, la generatividad y el empoderamiento, fomentando que las personas usuarias no solo reciban servicios, sino que los creen y lideren.

En 2018, un estudio sobre estereotipos que realizaron puso de manifiesto la imagen negativa que existía sobre los centros y las personas mayores en Vitoria-Gasteiz. Como respuesta, se impulsó una estrategia para actualizar la percepción social de estos espacios y de las personas mayores, lo que incluyó el cambio de nombre a BIZAN, la apertura a la comunidad y la puesta en marcha de redes sociales, favoreciendo la colaboración con otras entidades y generaciones.

Las personas mayores pueden también proponer proyectos educativos y sociales a través de *programas de generatividad*. Estos programas ofrecen un espacio de apoyo para que las personas mayores compartan sus conocimientos y promuevan sus propias iniciativas. Otro buen ejemplo de su compromiso con la innovación en el área es el proyecto *Activa tu Barrio*, premiado y reconocido por diversas entidades. *Activa tu Barrio* se organiza mediante grupos motores de personas mayores que identifican y apoyan a vecinos y vecinas en situación de vulnerabilidad, diseñan itinerarios seguros y colaboran con comercios y entidades locales para mejorar la amigabilidad de sus barrios. Su éxito radica en convertir a las personas participantes en protagonistas de soluciones comunitarias, dinamizando los encuentros y las actividades que ocurren y actuando como agentes de cambio.

Además, BIZAN participa activamente en el proyecto *Helduak Zabaltzen*, ofreciendo asesoramiento a centros socioculturales vascos para transformar sus modelos hacia enfoques más participativos. Su experiencia en cogestión se ha convertido en un referente de buenas prácticas en el País Vasco y en España.

Sostenibilidad

Tras muchos años de experiencias, prueba y error, la red de centros BIZAN tiene, definitivamente, ingredientes clave que permiten su sostenibilidad, empezando por el esfuerzo y dedicación de las/os profesionales, especialmente su labor para

fomentar la participación de personas mayores en las comisiones. Este trabajo ha permitido consolidar el cambio de metodología y hacer a BIZAN sostenible. Además, quienes integran las comisiones acceden a ciclos formativos y actividades específicas, que constituyen solo una parte del sistema de apoyo que se les brinda y que ayuda a que continúen participando. Es clave también que están a cargo del presupuesto de las actividades que proponen, y ver que *aquello que proponían y organizaban se tenía en cuenta y ejecutaba* ha creado un clima de confianza.

BIZAN es un proyecto impulsado por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, respaldado por una sólida infraestructura y financiación que garantizan su estabilidad y generan confianza. Su modelo innovador se consolida al combinar una base teórica rigurosa con las necesidades y perspectivas de las personas usuarias. Se ha logrado un cambio significativo en la identidad de los centros: de una dinámica interna y cerrada, se ha pasado a una proyección hacia el entorno, integrando el barrio y sus recursos, lo que ha permitido que se enraíce en las comunidades. Este giro se refuerza con un trabajo de calle activo, especialmente tras la pandemia de COVID-19, que ha implicado colaboración con agentes locales (asociaciones, comercios, entidades) para conectar las actividades de los centros con las necesidades reales de la comunidad, asegurando su sostenibilidad durante los años.

Escalabilidad

Vitoria-Gasteiz es una ciudad mediana, bien dotada de servicios sociales y servicios dirigidos específicamente a personas mayores. Una localidad que busque cambiar el modelo de gestión de sus *centros socioculturales para mayores* hacia un modelo parecido a BIZAN debe buscar algunos elementos clave, como:

- ✓ Una apuesta política y técnica unificada y bien dotada económicamente que respalde el proyecto.
- ✓ Una empresa externalizada de servicios asentada, estable, constante y con experiencia.
- ✓ La construcción de un proceso de participación horizontal a partir de un pilotaje de experiencias, mano a mano con las personas usuarias y sus necesidades.

- ✓ Un equipo técnico que no pierda del todo la dedicación a la intervención directa a pesar del tamaño de la red.

Dimensión medioambiental y ecología

Se han implementado diversas líneas de intervención en esta área, aunque no se considera un eje central del proyecto. Entre las acciones destacan el uso responsable del agua en los centros, o el objetivo de garantizar que se pueda acceder de forma cercana y amigable a los centros, andando. Además, han tenido un programa generativo sobre medioambiente con talleres de sensibilización ecológica a cargo de un usuario de los centros.

Evaluaciones disponibles

BIZAN genera mucha información anualmente sobre sus centros, actividades y servicios. Ejemplo de ello son las memorias que hace para cada uno de los 17 centros anualmente, la evaluación de actividades, y las encuestas e informes de satisfacción de las personas usuarias. Por otra parte, una vez al año celebran una reunión general para informar del programa de actividades con las personas mayores, comisiones, profesionales y el Servicio de Personas Mayores.

Su [página web](#) muestra todos los servicios y actividades que tienen. También se puede acceder al programa [Activa tu Barrio](#), y a documentos en su cuenta de [YouTube](#), destacando el [estudio de estereotipos](#) de 2018.

Resultados

6

En este apartado analizamos conjuntamente el contenido de las fichas y las entrevistas para exponer los principales resultados y destacar los aspectos que más se repiten entre las iniciativas. El objetivo es mostrar, a partir de la experiencia de las prácticas seleccionadas, qué impactos tiene abordar la SND desde la participación activa y las iniciativas comunitarias, así como identificar las claves para el éxito y la sostenibilidad de estas propuestas. El análisis es global, por lo que, si se quiere profundizar en cómo escalar una práctica concreta en otras comunidades, recomendamos consultar la ficha específica de esa práctica. Aquí, en cambio, extraemos conclusiones comunes.

Las ocho prácticas seleccionadas y mostradas en este informe pueden clasificarse en diferentes categorías. A veces, estas categorías han influido en que compartan aprendizajes o enfoques similares con su público objetivo. Aunque no podemos afirmar que estas categorías sean la única causa de los patrones observados, sí detectamos ciertas tendencias. Algunos ejemplos de clasificación son: el tamaño de la localidad y si es rural o no, la existencia de competencia con otros servicios, el foco explícito de la práctica en la SND, el número de personas beneficiadas o el tiempo que llevan en funcionamiento. A lo largo de este apartado se irán mencionando las comunidades autónomas en las que se desarrollan las prácticas; por ello, incluimos aquí una tabla que relaciona comunidades, nombres de las prácticas y algunos aspectos clave, para facilitar la lectura.

Dedicamos una primera sección a entender las implicaciones prácticas de adoptar un enfoque multicausal de la SND al poner en marcha una *práctica participada*, viendo también sus impactos. La segunda sección está dedicada a las claves más repetidas del éxito de las iniciativas, entre las que destacamos una subsección dedicada a los modelos de participación activa.

En ambas secciones, usamos citas textuales de las entrevistas, haciendo referencia a la iniciativa a la que la persona entrevistada pertenece: Rompiendo Distancias (Asturias), Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves (Cantabria), SOLIEDAD (Castilla y León), Asociación Jaume Terradas (Cataluña), Quédate con nosotros (Extremadura), Cáritas Rural (Galicia), Ansoáin, Comunidad que Cuida (Navarra) y BIZAN (País Vasco).

Comunidad autónoma	Iniciativa / Práctica participada	Población y tamaño	% Personas mayores (≥65)	Tiempo funcionando	Modelo de participación de las personas mayores*
<i>Asturias</i>	<i>Rompiendo Distancias</i>	<i>3 municipios núcleos <1000</i>	<i>27,9% (Asturias) >35% (zonas rurales)</i>	<i>25 años</i>	<i>cogestión de actividades, voluntariado.</i>
<i>Cantabria</i>	<i>Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves</i>	<i>Campoo de Yuso 688</i>	<i>28,5%</i>	<i>2 años y medio</i>	<i>Diseño, cogestión del centro y actividades.</i>
<i>Castilla y León</i>	<i>SOLiEDAD</i>	<i>Zamora 60.000</i>	<i>24,8%</i>	<i>2 años</i>	<i>Diseño, cogestión de actividades, voluntariado.</i>
<i>Cataluña</i>	<i>Asociación Jaume Terradas</i>	<i>Mataró 130.000</i>	<i>23%</i>	<i>27 años</i>	<i>Voluntariado.</i>
<i>Extremadura</i>	<i>Quédate con Nosotros</i>	<i>Pescueza 150</i>	<i>~66% (estimado)</i>	<i>13 años</i>	<i>Diseño, cogestión de los centros y actividades.</i>
<i>Galicia</i>	<i>Cáritas Rural</i>	<i>4 ayuntamientos núcleos <1.000</i>	<i>~30% (estimado)</i>	<i>14 años</i>	<i>Diseño y voluntariado.</i>
<i>Navarra</i>	<i>Ansoáin, Comunidad que Cuida</i>	<i>Ansoáin 10.608</i>	<i>16,2%</i>	<i>3 años</i>	<i>Diseño.</i>
<i>País Vasco</i>	<i>BIZAN</i>	<i>Vitoria-Gasteiz 260.000</i>	<i>22,8%</i>	<i>40 años</i>	<i>Diseño, cogestión y voluntariado.</i>

6.1. Enfoque multicausal de la SND: consecuencias en las prácticas

Enfoque multicausal significa entender la SND desde una perspectiva que entrelaza factores sociales, culturales, económicos y urbanísticos. Esto implica que, aunque una persona identifique un factor concreto como la causa principal de su soledad (por ejemplo, no ver a su familia o amistades tan a menudo como le gustaría), existen otros elementos que también están mediando en este sentimiento, quizás no solo individuales, y quizás más influyentes de lo que pensamos. Así, puede ocurrir que esa persona no tenga acceso a transporte para visitar a sus seres queridos, que la oferta cultural en su localidad sea limitada y que, además, no tenga con quién acudir a las actividades disponibles.

Decimos que la gente mayor tiene que decidir cómo quiere vivir, dónde quiere vivir, cómo quiere envejecer. Pero en realidad es mentira, porque depende de muchas otras variables, como qué servicios tiene cerca, si son públicos y son privados, si esa persona está empoderada o no, si es mujer u hombre, si tiene familia cercana o no, si su situación es fruto de una migración... (Gerente del Grupo Social UNATE. Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves, Cantabria).

Las prácticas seleccionadas han incorporado esta visión, ya sea de manera explícita o implícita en su modo de actuar. Por ello, han buscado responder a factores que van más allá del aspecto psicológico e individual del sentimiento de soledad, abordando la SND de las personas desde una perspectiva más amplia. Partimos de la premisa de que la participación activa en estas iniciativas tiene un impacto en la reducción del sentimiento de soledad.

Por eso, a continuación se presentan algunos ejemplos de cómo estas prácticas han superado barreras culturales, económicas y urbanísticas para garantizar la participación de las personas beneficiarias y, de este modo, contribuir a disminuir su sentimiento de soledad.

El primero y quizás más repetido ha sido el abordaje de **barreras urbanísticas**, especialmente la cuestión del transporte. Lo hemos detectado, sobre todo, en algunas prácticas rurales del norte de España como en Asturias, Galicia y Cantabria. Todas estas iniciativas llegaron a la misma conclusión sobre la necesidad de trans-

porte por varios motivos. Primero, que el territorio rural del norte de la península es disperso, bastante incomunicado y muy envejecido. Segundo, todas ellas trabajan con personal técnico local que conoce la zona y las necesidades de las personas beneficiarias. Tercero, las tres iniciativas partieron de un diagnóstico de necesidades de cuidado, una prueba piloto o estudio preliminar que les permitió analizar las necesidades de la población objetivo.

Como resultado, todas ellas tienen un servicio de transporte propio que desplaza a las personas mayores -especialmente mujeres mayores- a las actividades y centros, asegurando que puedan participar. La gestión del transporte es, por lo tanto, una cuestión central en estas iniciativas, y no un mero complemento a la acción. El enfoque multicausal aquí reside en entender que no puede haber voluntad de participar si ni siquiera se permite la movilidad de las personas. ¿Cómo va a querer alguien participar si no sabe si consigue desplazarse hasta allí?

Detectamos esa soledad no deseada como un acto más de desigualdad, porque tanto el aislamiento geográfico como el aislamiento social, como otro tipo de situaciones, contribuían a que esas personas permaneciesen activas o no en la comunidad. (Responsable de programa. Rompiendo Distancias, Asturias)

La otra iniciativa rural, en Extremadura, tenía unas características orográficas muy diferentes, con distancias cortas, casas y servicios concentrados en un núcleo de población muy pequeño. Sin embargo, y aunque distintas, también incluyeron medidas para el desplazamiento accesible: pasamanos, carriles para andadores o pequeños transportes motorizados. Es decir, en otros escenarios, la cuestión de la accesibilidad sigue estando presente y siendo primordial para que todas las personas participen en igualdad de condiciones en una iniciativa comunitaria.

En el caso contrario, para las zonas urbanas, la cuestión de las barreras urbanísticas se presentó como un desafío diferente. Varias prácticas establecieron el barrio como unidad de acción para intervenir, como es el ejemplo del País Vasco, con la reconversión de la red de centros de mayores de Vitoria-Gasteiz o en Cataluña, donde la práctica se da en varios de los *casal civics* de la ciudad de Mataró. Esto implicó tener en cuenta quién quiere y puede desplazarse para participar en ellos, a quién intenta llegar dentro de la ciudad o si son accesibles a pie. Aunque esta

dimensión no tuviera el peso que sí tiene para el contexto rural, sigue siendo importante para asegurar la participación.

El segundo aspecto más repetido desde el abordaje multicausal de la SND son los factores culturales. Partimos, una vez más, de la premisa de que el sentimiento de soledad en personas mayores puede abordarse garantizando su participación activa en iniciativas de cuidados comunitarios. Sin embargo, varias iniciativas se encontraron con una barrera cultural significativa: muchas personas mayores muestran resistencia a utilizar servicios dirigidos específicamente a ellas, o concretamente dedicados a combatir la SND.

Por un lado, sigue habiendo **estereotipos** asociados al modelo clásico de centro cultural para personas mayores o centro de jubilados. Esta situación se ha observado especialmente en País Vasco, Cataluña y Navarra, donde las iniciativas han resignificado, de una u otra manera, el uso de estos centros. Es decir, las actividades de estas iniciativas se desarrollan parcial o totalmente en estos espacios, y las personas tienden a asociar los centros directamente con la propia iniciativa. También existen otras prácticas en las que, aunque las actividades no se limitan a los antiguos centros de jubilados, el hecho de que estén codirigidas por personas mayores ha generado recelos sobre su potencial, como en Extremadura. Algunos comentarios repetidos a este respecto en las entrevistas incluyen:

Aquí hay mucha gente que se jubila y dice: "yo no quiero ir allí, que solo lo usa la gente mayor [el centro]". (Presidenta. Asociación de Mayores Jaime Terrades, Cataluña)

Hicimos un estudio de estereotipos y vimos que había muchas connotaciones negativas sobre este concepto de ser mayor y participar en los centros culturales de mayores. Las propias personas que ya participaban en ellos lo señalaron. (Responsable de programa. BIZAN, País Vasco)

Estos estereotipos representan un punto de partida interesante para construir una *práctica participada*. Para varias de las iniciativas analizadas, esto supuso la necesidad de reconocer la diversidad existente dentro del grupo de personas mayores que podían beneficiarse de sus actividades, ya que muchas no se sienten

identificadas con los estereotipos asociados a la vejez. Estos roles, además, tienen un marcado componente de género, ya que influyen tanto en las actividades que históricamente se han vinculado a hombres o mujeres dentro de estos centros, como en la presencia mayoritariamente masculina en los órganos de decisión, que suelen estar jerarquizados.

Las personas entrevistadas de las iniciativas seleccionadas abordaron esta barrera con éxito de varias formas. En lugares como País Vasco y Navarra, por ejemplo, optaron por empezar por la base teórica, elaborando informes de diagnóstico de la situación o directamente de los estereotipos existentes. A través de estos informes, pudieron recoger las impresiones de las personas a las que se dirigían y conocer de manera concreta algunos de los motivos por los que podrían mostrarse reacias a participar. Además, estos diagnósticos les permitieron justificar ante financiadores públicos y privados la necesidad de transformar estos espacios, con el objetivo de atraer a un mayor número de personas.

Otra respuesta exitosa y ampliamente adoptada entre las prácticas es precisamente el proceso de resignificarse en una iniciativa de carácter comunitario, es decir, abierta a toda la comunidad. La esencia de este cambio reside en que, aunque los servicios y actividades se amplíen para atender a todas las personas, la gestión, el liderazgo o la promoción continúan estando en manos de personas mayores, o bien se diseñan priorizando su participación. Varias iniciativas han adoptado explícitamente la etiqueta de "comunitario" para subrayar este enfoque; de hecho, todas las prácticas analizadas lo hacen de una u otra forma. Esta es una estrategia de éxito para superar la resistencia a la participación.

Dentro de esta estrategia, una práctica especialmente recurrente es la organización de actividades intergeneracionales. Esta fórmula tiene un doble valor: por un lado, contribuye a desmontar la barrera cultural que asocia estos servicios únicamente a personas mayores; por otro, fomenta el contacto y la convivencia entre personas de diferentes edades, lo que resulta enriquecedor para todas. Un aspecto especialmente valioso es el papel de las personas mayores como catalizadoras de la participación intergeneracional, compartiendo sus talentos o conocimientos a través de actividades de voluntariado. Varias iniciativas han apostado por este enfoque, contando con personas mayores que enseñan o dinamizan actividades abiertas a todo el público, como ocurre en Asturias, País Vasco, Castilla y León y Cantabria.

Esto no solo ayuda a romper el estereotipo de que se trata de servicios exclusivos para mayores, sino que también reduce la resistencia a participar y lo convierte en una estrategia de éxito.

El tercer y último factor más mencionado desde la mirada multicausal es el económico. En un primer momento, podría pensarse que las **barreras económicas** dificultan la participación en las iniciativas, y que la solución sería simplemente reducir los costes para facilitar el acceso de las personas mayores. Sin embargo, todas las iniciativas analizadas cuentan con fondos públicos o subvenciones y no tienen fines lucrativos, por lo que el dinero no se identificó como un obstáculo real para la adhesión de las personas participantes.

En cambio, varias iniciativas señalaron que establecer un sistema de copago o precios simbólicos para algunas actividades fue clave para asegurar la participación y fomentar la corresponsabilidad. Tras consultar con el público objetivo, iniciativas como las de Galicia, Navarra, Cataluña o Cantabria fijaron precios asequibles y simbólicos para determinadas actividades, generando así una mayor conciencia y compromiso al formar parte de la iniciativa. Estos precios no están pensados para cubrir los costes reales de las actividades, ni llegan a cubrirlos del todo, sino que su función principal es implicar y responsabilizar a quienes participan. En el caso de Extremadura, donde la gestión de la *práctica participada* recae en una asociación de vecinas y vecinos, la participación implica el pago de una cuota, lo que parece también ayudar a consolidar el compromiso con las actividades.

Así, la dimensión económica puede convertirse en una herramienta para fortalecer la implicación y el sentido de pertenencia en las iniciativas. La corresponsabilidad y el compromiso aumentan cuando las personas participantes contribuyen, aunque sea de manera simbólica, al sostenimiento de las actividades, y puede ser un factor de éxito a tener en cuenta cuando se ponen en marcha iniciativas similares.

6.2. Impactos

A lo largo de este cuarto apartado, hemos examinado cómo las prácticas seleccionadas han logrado superar barreras urbanísticas, culturales y económicas que

dificultan la participación de las personas mayores en sus comunidades. Hemos identificado causas comunes que impiden la implicación activa de este grupo etario y estrategias exitosas para gestionarlas, comprendiendo que abordar estos retos exige una mirada multicausal sobre la SND. En la medida en la que una nueva iniciativa quiera hacerse cargo de mejorar el sentimiento de soledad de su público objetivo, tendrá que responder a estas cuestiones también.

No todas las iniciativas analizadas tenían como objetivo principal abordar la SND, aunque sí figuraba entre sus impactos esperados. Sin embargo, todas ellas contribuyen a reducir la soledad, al fortalecer redes sociales, fomentar el apoyo mutuo, conectar a vecinas y vecinos, y permitir que las personas mayores lideren actividades y asuman roles de responsabilidad, protagonismo y toma de decisiones. Así, incluso cuando la soledad no es el objetivo directo, el simple hecho de participar genera efectos positivos.

Una de las opiniones más compartidas por las/os técnicas/os y profesionales a cargo de estas iniciativas se resume con el siguiente testimonio de la entrevista a Elisa Sala, investigadora del proyecto SOLiEDAD en Castilla y León:

Yo no sé si la soledad la tenemos que erradicar, me da que no, porque la soledad es una emoción, igual que la tristeza y la alegría. Pero quizás lo que sí deberíamos preguntarnos es cuáles son las causas que están detrás de este sentimiento y de su gran prevalencia en las sociedades actuales.

Las prácticas seleccionadas se dividen entre aquellas que tienen evaluaciones de impacto (Castilla y León, Cantabria y País Vasco) y las que no. Todas las iniciativas tienen, al menos, una memoria de actividades bianual, o tienen algún dossier de actividades publicado, como los ya mencionados estudios de estereotipos, estudios de necesidades o evaluaciones de servicios o actividades concretas dentro de las prácticas. Aunque compartan parte de la información, las prácticas con evaluaciones de impacto son más exhaustivas a la hora de demostrar el efecto de sus actividades en las personas beneficiarias, lo que podría tener un impacto positivo para atraer recursos y justificar el trabajo llevado a cabo.

Este tipo de evaluaciones no siempre es exigido y supone un mayor esfuerzo de evaluación. Tomando los resultados de estas evaluaciones de impacto y como también los testimonios de la observación directa en las entrevistas se intuye que participar activamente en iniciativas de cuidados comunitarios puede tener impactos positivos en la reducción del sentimiento de soledad de las personas mayores.

Por una parte, destacan los impactos de los servicios que varias iniciativas tienen. Estos incluyen servicios que en muchos casos no son la actividad principal de la *práctica participada*, o que no implican la gestión o participación activa de las personas beneficiarias. Es el caso de los comedores, sesiones de podología o fisioterapia, o de las salas de convivencia, entre otros. Entre las iniciativas, encontramos testimonios repetidos sobre cómo usar estos servicios como puntos de encuentro informales ha mejorado la sensación de soledad de las personas. No comer en soledad, leer o pasar un rato en compañía son alicientes para que después estas personas participen en otras actividades y adquieran un rol activo y más participativo en otras partes del proyecto.

Entre aquellas iniciativas con este tipo de servicios encontramos dos grupos. Por una parte, aquellos como Extremadura, Navarra, Asturias o Galicia que ponen en marcha estos servicios desde un primer momento (comedores, entre otros). Por otra parte, las iniciativas que ponen en marcha estos servicios después, en ocasiones a petición de las personas que participan en la gestión activa de la práctica y como consecuencia de haber confirmado los beneficios de estos vínculos.

Aunque no podemos afirmar con certeza si es más efectivo implementar estos servicios complementarios al inicio o en una fase posterior, lo que sí es indiscutible es su impacto positivo. La presencia de estos espacios ha generado opiniones muy favorables entre las personas mayores, ya que contribuyen a crear auténticas burbujas de comunidad donde pueden sentirse realmente acompañadas y apoyadas en espacios seguros. Así lo reflejan los testimonios recogidos en las evaluaciones de impacto: muchas personas beneficiarias expresan su entusiasmo y esperan con ilusión el día de la actividad, un cambio de actitud que se traduce también en mejoras visibles en su comportamiento y bienestar diario.

La calidad de vida mejoró. Redujeron las visitas al médico, muchas personas que iban muy desaliñadas, sobre todo hombres, empezaron a ir a la peluquería, a cuidarse, a ponerse guapos. Se desarrollaron muchas relaciones íntimas y significativas dentro del grupo. (Investigadora. SOLiEDAD, Castilla y León)

Uno de los aprendizajes más valiosos que estas iniciativas destacan es que el verdadero impacto positivo en el sentimiento de soledad no reside tanto en la actividad concreta, sino en todo lo que sucede a su alrededor. Lo esencial es el ambiente de encuentro, las conversaciones informales y el apoyo mutuo que se generan en estos espacios. Iniciativas como las de País Vasco, Navarra y Cantabria subrayan la importancia de que esta metodología para alcanzarla sea compartida por todas las partes implicadas, incluidos quienes colaboran externamente y no forman parte del equipo técnico o del grupo destinatario. Las actividades, más allá de su contenido, se convierten en puntos de encuentro para socializar, cuidar y hacer seguimiento del bienestar de cada persona, así como en la puerta de entrada para detectar necesidades y construir soluciones de manera conjunta con quienes más lo necesitan.

Nosotras tenemos una metodología muy clara. Las clases importan, pero importa muchísimo más que las personas estén bien. Y eso, la verdad, es que tenemos una suerte increíble porque estamos creando un proyecto de cuidados desde todos los ámbitos. (Coordinadora de programa. Ansoáin, Comunidad que Cuida, Navarra)

Buscamos que la gente vuelva a resurgir y vuelva a tener ese encuentro, que al final es la disculpa para abordar la soledad. La estrategia principal en todo lo que hacemos, da igual lo que hagamos, tienen el mismo objetivo: el encuentro, la relación. Es que en esta edad en donde van perdiéndose muchas pérdidas, tanto físicas como personales, como emocionales, no pierdas el hilo y siempre tengas a alguien donde con quien estar para mantener ese bienestar. (Responsable de programa. BIZAN, País Vasco)

Las personas con las que trabajamos son activas, viven en el rural y quieren hacer cosas aparte de ir a un funeral para encontrarse con sus vecinos, tener otros es-

pacios además del médico o del cementerio para encontrarse. (Coordinadora de programa. Cáritas Rural, Ourense)

Por último, merece especial atención el impacto positivo que genera la participación activa de las personas mayores en el diseño, gestión y desarrollo de las actividades del proyecto. Este aspecto, que abordaremos en detalle en el apartado de modelos de participación, va mucho más allá de incrementar la cantidad o calidad de los contactos sociales. Lo transformador es el efecto de la corresponsabilidad: cuando las personas mayores asumen un rol protagonista y sienten que sus ideas, decisiones y esfuerzos son valorados, se hacen conscientes del sentido de propósito y pertenencia.

Esta corresponsabilidad no solo fortalece los vínculos comunitarios, sino que incide directamente en la soledad existencial, esa sensación más profunda de vacío o falta de sentido. Al convertirse en agentes activos y no meros receptores, las personas mayores ganan confianza en sus capacidades y encuentran motivos para implicarse en la vida comunitaria. Así, el impacto va mucho más allá del simple acompañamiento: se traduce en una mejora integral del bienestar emocional, la autoestima y la percepción de utilidad social.

6.3. Escalamientos potenciales, aprendizajes colectivos

A partir del impacto que han tenido estas prácticas, vemos que hay varios factores que se repiten y que, según las personas entrevistadas de las prácticas seleccionadas, explican su éxito. Uno de los más importantes es el modelo de participación, siempre activo, que dejaremos para el final. En las entrevistas, se compartieron aprendizajes colectivos: incertidumbres, aciertos, errores y vacíos que han surgido a lo largo del tiempo en estas iniciativas. Este apartado recoge los ingredientes que han permitido que las prácticas se mantengan y las recomendaciones que darían a quienes quieran poner en marcha algo similar.

De estas conversaciones salen ideas para adaptar y trasladar las iniciativas a otros contextos. Todas tienen en común que abordan la SND gracias a la participación activa de personas mayores en iniciativas de cuidados comunitarios. Cuando ha-

blamos de éxito aquí, nos referimos tanto a que las iniciativas sigan vivas con el paso del tiempo como a que mantengan su esencia: la participación real y el protagonismo de las personas mayores en todo el proceso. Dividimos los aprendizajes más repetidos en tres grupos, empezando por los recursos humanos, los recursos materiales y económicos y el trabajo local en red.

Los **recursos humanos y capacidades del personal** son, sin duda, el factor más mencionado y señalado como clave para escalar y sostener estas iniciativas. Todas coinciden en que la composición y motivación de los equipos técnicos es fundamental para el éxito: contar con personal motivado, bien cuidado y, sobre todo, local, marca la diferencia. No se trata solo de tener profesionales con experiencia, sino de que estén implicados en el día a día del proyecto, conozcan el territorio y sean cercanos a las personas participantes. La estabilidad, el acompañamiento y el reconocimiento al equipo técnico y voluntario son ingredientes que se repiten en todas las experiencias, y que permiten que los proyectos se adapten, crezcan y perduren en el tiempo.

Algunos ejemplos clave del reclutamiento local son Galicia, Extremadura, Asturias, Cantabria, Cataluña y Navarra. En el primer caso, en Galicia, la iniciativa forma a personal técnico en la zona y luego lo emplea, lo que fomenta empleos en un territorio envejecido y que se está despoblando. En Extremadura, la iniciativa emplea a personal local, y con el paso del tiempo, estos empleos atraen a personas jóvenes que vuelven a repoblar un pueblo que llevaba varias décadas sin ver caras nuevas. En ambos casos el personal técnico local parte de una casilla de salida diferente en lo que a generar confianza en el público objetivo se refiere. Las relaciones que estas prácticas generan entre los actores entrelazan el rol de las trabajadoras con su papel como vecinas, y estas relaciones informales entre público y personal técnico consiguen anclar a la gente más a la iniciativa.

Para nosotras eso es lo que merece la pena. Creas unos vínculos afectivos con las personas... las ves en cualquier lado, en sitios que no tienen nada que ver con el trabajo. Nuestro trabajo lo basamos en la creación de las relaciones de confianza. ¡Somos vecinas! Empezamos [la iniciativa] con gente que nos conocía. Al final eso es lo que nos mueve y es lo que nos engancha también al territorio. (Coordinadora de programa. Cáritas Rural, Ourense)

En las iniciativas que se diseñan fuera de la localidad, el esfuerzo por incorporar personal local resulta fundamental y, según las entrevistas, da muy buenos resultados. Ejemplos como Castilla y León y Cantabria muestran cómo identificar a los agentes clave de la zona y transferirles el liderazgo ayuda a generar mayor simpatía, arraigar el proyecto en el territorio y fortalecer los recursos comunitarios propios. Todo el proceso de reclutar, formar y mantener motivado al equipo humano es una tarea central, que requiere dedicar muchos recursos y atención.

El dinero y la financiación tienen que ir destinados a que el equipo pueda acompañar en todo momento a estos activos comunitarios. Cometemos un error muy grave cuando decimos: "la respuesta está en la comunidad", como si la comunidad fuera un ser mitológico que va a venir, va a hacer magia y va a solucionar las cosas. (Investigadora. SOLIEDAD, Castilla y León)

El otro aspecto más mencionado en relación con los equipos técnicos es la capacidad que tienen de dedicarle tiempo a las personas. Para iniciativas pequeñas, cuyos equipos técnicos tienen que atender el contacto directo y también la gestión del conocimiento, o quizás la petición de subvenciones y otros tipos de burocracia, parece que asegurar un mínimo de contacto directo con el público es primordial para asegurar el éxito. Esto ahonda en las relaciones de confianza y permite señalar mejor las necesidades de las personas beneficiarias.

Es imprescindible bajar al pueblo, o sea, bajar a tierra, salir de tu santa oficina y escuchar a la gente. Creo que muchas veces, cuando pones en el contrato que eres técnica, cuesta muchísimo. Tienes que presentarte, conocer a la gente. Eso te va a dar muchísima información. (Coordinadora de programa. Ansoáin, Comunidad que Cuida, Navarra)

Creo que la clave es esa, ese poder estar con las personas, dedicarle tiempo a las personas y a los procesos de esas personas. La intervención directa. (Responsable de programa. BIZAN, País Vasco)

Otro aspecto muy presente en las iniciativas es el papel de las personas mayores voluntarias que lideran o dinamizan actividades, en aquellas *prácticas participadas* que las tienen. Cataluña, País Vasco o Castilla y León destacan lo importante que es dedicar tiempo y recursos a la formación y el acompañamiento de estas perso-

nas voluntarias. No se trata solo de mantenerlas motivadas y vinculadas al proyecto, sino también de reconocer que su implicación tiene un efecto multiplicador: su presencia anima a otras personas de la comunidad a participar, demuestra el éxito y la integración de la iniciativa, y genera un ambiente cercano y empoderador. Ver a otras personas mayores en roles activos y de referencia ayuda a que el resto se identifique con ellas y se anime a sumarse.

Los **recursos económicos** son el siguiente factor más repetido. Aunque pueda parecer obvio, la diferencia real la marca el respaldo institucional y contar con apoyo político y técnico detrás del dinero. Este tipo de apoyo, señalan las iniciativas, es más fiable y duradero, y se basa en convencer a las instituciones de la utilidad y el impacto de la iniciativa para que la respalden a largo plazo.

Este apoyo debe adaptarse al tamaño de la población y la envergadura de la iniciativa. Por ejemplo, en localidades muy pequeñas como en Extremadura, el modelo de financiación y gestión comunitaria funciona porque está pensado para municipios de menos de mil habitantes. Territorios más grandes o dispersos, como Asturias o Navarra, se apoyan en acuerdos *macro*, que pueden insertarse en estrategias más grandes de cuidados a nivel autonómico. La financiación pública estable es fundamental y puede complementarse con fondos privados, pero estos últimos nunca sustituyen la importancia central de los recursos públicos.

En general, las iniciativas destacan que, para poder mantenerse a largo plazo, es fundamental convertirse en algo imprescindible tanto para la comunidad como para las instituciones. Esto implica demostrar que el proyecto cubre necesidades reales, que genera impacto y que es capaz de adaptarse y evolucionar. Solo así se consigue que el apoyo institucional no sea solo económico, sino también estratégico y político, permitiendo que las iniciativas comunitarias de cuidados para personas mayores sean viables y sostenibles en el tiempo, independientemente de su tamaño o contexto.

Con respecto a los **recursos materiales**, hay dos aspectos que se repiten y suelen marcar la diferencia: tener un espacio físico claro y reconocible, y colaborar con otros recursos de la comunidad local. Tener un espacio físico concreto ayuda a que las personas mayores y el resto de la comunidad identifiquen el proyecto y lo sientan como algo propio. No se trata solo de tener un local, sino de contar con un

lugar donde encontrarse, participar y ver reflejada la actividad del proyecto. Esto genera confianza, hace que la gente se implique más y facilita la organización de actividades y encuentros. Además, tener un espacio propio da visibilidad al proyecto y lo legitima ante la comunidad y posibles financiadores, porque muestra de forma clara lo que se está haciendo. No todas las iniciativas cuentan con un local propio, por ejemplo, Galicia o Castilla y León usan espacios públicos, o comparten locales, con la suficiente regularidad como para que las personas beneficiarias asocien esos lugares al proyecto.

Por otro lado, trabajar en red con otras entidades y recursos del entorno es clave para aprovechar mejor lo que ya existe en términos de recursos materiales. Colaborar con ayuntamientos, centros de salud, asociaciones o comercios permite sumar recursos, evitar duplicidades y adaptar mejor las actividades a las necesidades reales del territorio. Además, este trabajo conjunto hace que las personas mayores sean apoyadas por toda la comunidad y no solo por una iniciativa concreta, algo fundamental cuando se entiende la SND desde una mirada multicausal y que, por tanto, requiere respuestas coordinadas.

Hemos girado el centro de puertas para dentro, con sus recursos y servicios, hacia afuera. Estamos en relación con el barrio, estamos conectados con las inquietudes que hay en él, con la asociación de vecinos, con el centro de salud, con la farmacia, la panadería, la vecindad. (Responsable de programa. BIZAN, País Vasco)

6.4. Modelos de participación

En este último apartado agruparemos y analizaremos los principales aprendizajes de las iniciativas en relación con el modelo de participación activa que promueven. Lo que más se repite es que asumir responsabilidades hace sentir a las personas mayores que participan más vinculadas a la iniciativa. Todas las prácticas tienen una mirada positiva sobre los beneficios de la participación activa, especialmente en lo que respecta a mejorar la implicación en el proyecto y cómo eso puede reducir el sentimiento de SND.

Las personas se implican en el proyecto cuando forman parte de ello. Cuando tú lo impones o vienen de arriba abajo, las cosas no funcionan igual. (Socio e impulsor de proyecto. Quédate con nosotros, Extremadura)

Hay un sentir de comunidad, que es un poco el objetivo del trabajo que haces con las personas: que cada una se sienta coparticipe e importante en todo ese proceso de transformación. (Responsable de programa. Rompiendo Distancias, Asturias)

Algunas *prácticas participadas* fueron o son codiseñadas o cocreadas por las personas mayores beneficiarias, aunque no de igual manera en todos los casos. A este respecto, destacan Castilla y León, Cantabria, Extremadura y País Vasco, donde el codiseño ha supuesto procesos largos, con reuniones, asambleas y una adaptación constante a los tiempos de las personas en cada localidad. El objetivo es que quienes se van a beneficiar de la iniciativa puedan diseñarla en función de sus necesidades reales. En otras iniciativas, los procesos de codiseño son más puntuales y específicos para una parte concreta de la acción. En cualquier caso, nunca son meramente consultivos, sino que implican diálogo, construcción conjunta y están basados en principios de acción comunitaria. Estos principios han sido señalados como elementos innovadores por muchas de las iniciativas. Como apunta una técnica: "Lo que todos tenemos ahora muy interiorizado pero que en aquel momento parecía que solo se trabajaba desde el campo de la animación sociocultural" (Responsable de programa. Rompiendo Distancias, Asturias).

Una cuestión que se repite en varias de las entrevistas, es la diferencia entre la "naturalidad" para la participación activa que se percibe en las zonas rurales frente a las urbanas. Algunas personas entrevistadas señalan que la urbanidad ha corrompido la capacidad de participar como sociedad, y que en las zonas rurales, ese poso continúa vivo:

Nos han desactivado la capacidad de participar, entendemos que participar es ganar. Yo estoy en una asamblea, o estoy en una reunión, y mi opinión, si no se impone, me hace sentir frustrada. Esto es un desastre. O participar es "estar allí". En cambio, especialmente en lo rural es muy bonito porque tienen la práctica de la participación como en la genética, en esa memoria colectiva. Entonces, si tú tocas algunas teclas, empieza a brotar otra vez la participación

real. (Gerente del Grupo Social UNATE, Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves)

Tenemos algo muy bueno en los pueblos, que las ciudades ya cada vez hay menos: todavía tenemos sentido y conciencia de vecindad. Es decir, que la gente todavía sale a preguntar por el vecino o la vecina si esa mañana no lo ha visto o no ha escuchado ruido en su casa, porque oye, no se han levantado. Ese sentido todavía existe aquí. (Socio e impulsor de proyecto. Quédate con nosotros, Extremadura)

Muchas veces el voluntariado tiene más una mirada urbana en su concepción, porque en el ámbito rural siempre hubo una red de apoyo informal, un lenguaje no aprendido de: "yo necesito ayudar". (Responsable de programa. Rompiendo Distancias, Asturias)

Se menciona siempre la necesidad de ser flexibles durante el proceso, y de estar dispuestas/os al cambio. Esto es igual tanto para las iniciativas que vinieron de fuera para surgir y nacer de cero en un territorio, como para aquellas que transformaron servicios previos al tornarlos comunitarios y participativos. También se subraya la importancia de recoger información, entender el contexto, identificar actores clave y establecer alianzas. Varias iniciativas, como las de País Vasco, Galicia o Asturias, llevaron a cabo proyectos piloto para probar el modelo, lo que se valora de forma positiva. Los procesos integrales de codiseño pueden ser largos, pero logran una mayor apropiación de la iniciativa y la convierten en algo propio para quienes participan, algo que les pertenece.

Hay mucha distancia entre la experiencia y la investigación. Queríamos acortar esta distancia, dijimos: "vamos a hacer un proyecto del cual se pueden extraer muchos aprendizajes", y lo planteamos en estos términos. Lo planteamos sobre las bases de la acción comunitaria, la participación activa de las personas mayores como agente activo. En todo momento, desde la planificación hasta la ejecución y la evaluación. Y de forma participada con los agentes y los activos comunitarios de la ciudad. (Investigadora. SOLiEDAD, Castilla y León)

Algunas de estas iniciativas optan por modelos de cogestión, a veces simultáneos o posteriores al codiseño. La gestión implica un compromiso y una implicación activa

de las personas mayores, y se convierte en una responsabilidad compartida de las actividades de la *práctica participada*. Esto es positivo porque favorece la apropiación, el sentimiento de pertenencia, sobre todo si la iniciativa no ha sido codiseñada.

Lo que nosotros hemos notado que al cocrear el nivel de apropiación es brutal. Es su centro, es su casa, es su espacio, no es "el espacio de la Fundación y el Ayuntamiento", no, es nuestro lugar. Sí, porque todo lo han creado. (Gerente del Grupo Social UNATE. Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves, Cantabria)

El concepto no es: "el Ayuntamiento me presta un servicio, y como es de servicios sociales y eso es para mayores, no tiene nada que ver conmigo", sino: "yo puedo aportar en este recurso y todo lo que tiene que ver con él". Tiene que ver conmigo y con mi entorno, porque me implico en el entorno. No solamente voy a mi taller, porque me sirvo del Ayuntamiento, porque me está dando un taller de talla de madera. No, no, es que ahora el concepto gira completamente y dice: "acércate, puedes disfrutar de lo que se te brinda y al mismo tiempo ofrece lo que tú quieras dar". (Responsable de programa. BIZAN, País Vasco)

Dentro del modelo de cogestión, varias iniciativas incluyen el voluntariado como herramienta participativa, especialmente en Cataluña y País Vasco, donde tienen las redes más amplias de personas voluntarias mayores. Este rol, aunque más flexible según las necesidades, también logra que las personas mayores se identifiquen fuertemente con la iniciativa y se preocupen por su sostenibilidad. El voluntariado, al igual que el codiseño y la cogestión, refuerza el sentido de pertenencia y la implicación de las personas en el proyecto, lo que puede ayudar a mejorar el sentimiento de soledad.

Conclusiones

7

La SND se está convirtiendo en un tema central para quienes trabajan en intervención social con personas mayores en España. Este estudio defiende que la intervención comunitaria y, sobre todo, la participación activa y real de las personas mayores en este tipo de iniciativas son el camino a seguir, frente a iniciativas de tipo asistencialista.

El principal objetivo del estudio ha sido identificar y analizar *prácticas participadas* que, desde una perspectiva multicausal, resulten eficaces para mitigar la soledad de las personas mayores en sus comunidades. Para ello, y mediante una metodología cualitativa basada en entrevistas, se hicieron 16 entrevistas, de las cuales fueron seleccionadas y analizadas ocho iniciativas, una por cada una de las ocho comunidades autónomas españolas más envejecidas: Rompiendo Distancias (Asturias), Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves (Cantabria), SOLIEDAD (Castilla y León), Asociación Jaume Terradas (Cataluña), Quédate con nosotros (Extremadura), Cáritas Rural (Galicia), Ansoáin, Comunidad que Cuida (Navarra) y BIZAN (País Vasco). Las entrevistas, comparadas, nos han permitido sacar conclusiones útiles tanto para el diseño y gestión de políticas públicas como para la acción del tercer sector en este ámbito.

Desde el plano teórico, el informe parte de la idea de que la SND es un fenómeno complejo y multicausal, que no puede entenderse únicamente desde una perspectiva individual. La SND en personas mayores es también un reflejo de problemas sociales, culturales y económicos, cambios en los modelos de convivencia y en las redes de apoyo. Por ello, y para evitar anclar las intervenciones en el plano del acompañamiento y la asistencia, reivindicamos la necesidad de promover comunidades que cuidan, donde las personas mayores sean protagonistas en el diseño, gestión y evaluación de las iniciativas que les afectan.

El presupuesto de partida del informe es que la participación activa de las personas mayores en iniciativas comunitarias de cuidados tiene un impacto positivo en la reducción del sentimiento de soledad, no solo por el aumento de los contactos sociales, sino también por el refuerzo del sentido de pertenencia, propósito vital, protagonismo social y autonomía en la toma de decisiones.

Según los resultados comparados, el análisis de las *prácticas participadas* muestra que las iniciativas más eficaces para ello son aquellas que abordan la SND desde

una mirada multicausal, superando barreras urbanísticas, culturales y económicas para garantizar la participación de todas las personas. La gestión del transporte en entornos rurales, la resignificación de los espacios de encuentro, la introducción de actividades intergeneracionales y la corresponsabilidad económica, aunque sea simbólica, son ejemplos de estrategias exitosas que refuerzan la implicación y el sentido de pertenencia. El verdadero impacto positivo no reside tanto en las actividades concretas, sino en el ambiente de encuentro, el apoyo mutuo y la posibilidad de asumir un rol activo.

Además, este estudio identifica como ingredientes clave para la sostenibilidad y escalabilidad de este tipo de iniciativas el liderazgo local y la implicación de equipos técnicos comprometidos y cercanos, tener espacios físicos accesibles y de referencia, el apoyo político y financiero estable, la flexibilidad y capacidad de adaptación continua, el trabajo en red con otros recursos del territorio y, sobre todo, la participación activa y corresponsable de las personas mayores en todas las fases del proceso.

7.1. Limitaciones

Este estudio tiene algunas limitaciones que deben tomarse en cuenta a la hora de interpretar sus resultados. La primera y más importante es la falta de testimonios directos de personas mayores presentes en las iniciativas analizadas, lo que limita la posibilidad de recoger sus percepciones y valoraciones en primera persona. Para suplir esta falta, el estudio se ha basado en las evaluaciones de impacto en las que las voces de las estudio mayores son protagonistas e impresiones recogidas por los equipos técnicos responsables.

La segunda es la falta de evaluaciones de impacto sistemáticas y, por lo tanto, de datos directamente comparables entre experiencias. Esto ha limitado la capacidad de analizar de forma homogénea los resultados, y se ha suplido mediante la revisión de memorias, informes internos y datos cualitativos aportados por las iniciativas. Esta carencia limita la posibilidad de medir la efectividad de las intervenciones y extraer conclusiones sólidas sobre qué funciona y qué no en distintos contextos.

7.2. Recomendaciones

La principal recomendación de este estudio es poner en marcha más iniciativas de participación social promovidas por personas mayores, sean para abordar la SND en específico o para impactar positivamente en su calidad de vida desde otros ángulos. Los ingredientes que más se repiten y que se consideran fundamentales tanto para la sostenibilidad como para la escalabilidad de este tipo de iniciativas, se resumen en:

- ✓ Liderazgo local y equipos comprometidos.
- ✓ Participación activa y apropiación por parte de las personas mayores.
- ✓ Financiación estable y apoyo institucional.
- ✓ Adaptación al territorio y aprovechamiento de recursos locales.
- ✓ Espacios físicos accesibles y servicios de movilidad.
- ✓ Flexibilidad, aprendizaje y adaptación continua.
- ✓ Procesos participativos y cocreación desde el inicio.
- ✓ Identificación y formación de agentes clave.

Teniendo estos ingredientes en cuenta, así como las limitaciones del estudio y el objetivo de abordar la SND desde una perspectiva multicausal, recomendamos:

1. Más evaluaciones de impacto.

Sistematizar las evaluaciones de impacto en acciones comunitarias de cuidados, para poder obtener información completa sobre los impactos y demostrar los efectos en la SND y en otros indicadores de bienestar de forma sistemática.

2. Más participación activa y directa de las personas mayores.

Promover la corresponsabilidad en proyectos de cuidados comunitarios para

mayores, estén ya en marcha o no. Hacerlo de manera incremental o total, sirviéndose de programas pilotos o estudios previos que analicen las características del contexto de la práctica para adaptarla a la escala local lo máximo posible.

3. Más recursos locales.

Contratar y formar equipos técnicos comprometidos y con presencia continuada en el territorio, tejer redes con recursos materiales locales y entidades con el mismo público objetivo.

4. Menos foco en la SND como principio de intervención.

Aplicar una mirada multicausal y abordar de forma integral la participación comunitaria como forma más eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. No poner tanto el acento en el sentimiento de soledad como si fuera la causa de los problemas, sino como la consecuencia que puede sobrevenir por múltiples causas personales, familiares, sociales, económicas, etcétera.

5. Más procesos de codiseño, cogestión y voluntariado desde la acción comunitaria.

Fomentar el empoderamiento y capacidad de decisión de las personas mayores beneficiarias de las iniciativas, asegurando que se responde a sus necesidades.

6. Más financiación estable.

Garantizar una financiación pública estable y a largo plazo, a través de convenios y acuerdos con administraciones y entidades locales, justificando la necesidad de la iniciativa desde una perspectiva comunitaria y no asistencial.

8. ANEXOS

8.1. Tabla 1: personas entrevistadas en iniciativas seleccionadas

Nombre	Cargo	Iniciativa	Comunidad Autónoma (Población)
<i>Trinidad Suárez Rico</i>	<i>Responsable del programa Rompiendo Distancias del Ayuntamiento de Taramundi</i>	<i>Rompiendo Distancias</i>	<i>Asturias (Taramundi)</i>
<i>Francisco Gómez Nadal</i>	<i>Gerente del Grupo Social UNATE</i>	<i>Centro Comunitario Multiservicios Las Nieves</i>	<i>Cantabria (Campoo de Yuso)</i>
<i>Elisa Sala Mozos</i>	<i>Investigadora del CENIE y directora de SOLiEDAD</i>	<i>SOLiEDAD</i>	<i>Castilla y León (Zamora)</i>
<i>M^a Antonia Trujillo López</i>	<i>Presidenta de la Asociación de Mayores Jaume Terradas</i>	<i>Asociación Jaume Terradas</i>	<i>Cataluña (Mataró)</i>
<i>José Vicente Granado Granado</i>	<i>Excalcalde e impulsor de Amigos de Pescueza, actual socio</i>	<i>Quédate con nosotros</i>	<i>Extremadura (Pescueza)</i>
<i>Ana M^a Vázquez Vázquez</i>	<i>Coordinadora del programa de acompañamiento y relaciones comunitarias de Cáritas rural</i>	<i>Cáritas rural</i>	<i>Galicia (A Limia)</i>
<i>Naiara Aizpuru Sagaseta Nerea Martínez Muñoz</i>	<i>Coordinadora del programa Ansoáin, Comunidad que Cuida Técnica de centros diurnos comunitarios y del proyecto del comedor comunitario</i>	<i>Ansoáin, Comunidad que Cuida</i>	<i>Navarra (Ansoáin)</i>
<i>Raquel Villarreal Rodríguez</i>	<i>Responsable de BIZAN</i>	<i>BIZAN</i>	<i>País Vasco (Vitoria-Gasteiz)</i>

8.2. Tabla 2: personas entrevistadas en iniciativas no seleccionadas

Nombre	Cargo	Iniciativa	Comunidad Autónoma (Población)
Giulia Paleri	Coordinadora del Proyecto Radars	Proyecto Radars	Cataluña (Barcelona)
Mireia Gasol Turias	Jefa del Departamento de Programas y Equipos de Atención Social y de Apoyo a los CSS		
Ana M ^a Cadavieco Herrero	Coordinadora de Servicios Sociales y Trabajadora Social de Casas del Castañar	Comunidades de cuidados rurales	Extremadura (Casas del Castañar)
M ^a Pilar Duque Palacios	Trabajadora social de Valdastillas	El Bosque de la Sabiduría	Extremadura (Valdastillas)
Cristina Méndez García	Directora del Área de Personas Mayores Provincial Coruña	La Buena Vecindad	Galicia (A Coruña)
María Pombal Souto	Técnica Cruz Roja A Coruña		
Cristina Serantes Castro	Coordinadora del Pacto por la Persona Mayor de San Juan	Pacto por la Persona Mayor de San Juan	Navarra (Pamplona)
Luisa Jusué Rípodas	Impulsora del Pacto		
Blanca Caballero	Responsable de desarrollo social en Grandes Amigos	Adinkide "Grandes Amigos"	País Vasco (Pasaia)
Beatriz Riaño Castro	Terapeuta ocupacional EuroEume	Asociación EuroEume	Galicia (Eume)
Nerea Allegue Miño	Educadora social EuroEume		
Ángel Lorenzo Cea	Coordinador técnico de EuroEume		
Antonio Rodríguez Corbal	Voluntario CDR O Viso	CDR O Viso	Galicia (Lodoselo)
Helena Blanco Gómez	Terapeuta ocupacional CDR O Viso y responsable de proyecto A Tecedoira		
Beatriz Gázquez Delgado	Coordinadora de Áraba a punto	Áraba a punto	País Vasco (Áraba)

8.3. Tabla 3: descripción de las iniciativas no seleccionadas

Iniciativa	Descripción
<i>Proyecto Radars</i>	<i>El proyecto Radars en Barcelona es una red comunitaria pionera contra la soledad no deseada en personas mayores, activa desde 2008. Coordinado por Servicios Sociales, involucra a la vecindad, comercios y farmacias como "radares" para detectar cambios en la rutina de personas mayores en situación de vulnerabilidad, derivando casos a profesionales. Combina llamadas telefónicas de personas voluntarias con actividades presenciales que dinamizan los barrios de la ciudad y generan vínculos sociales positivos.</i>
<i>Comunidades de Cuidados en entornos rurales: Casas del Castañar</i>	<i>Comunidades de Cuidados fue un proyecto desarrollado por la unión de las asociaciones Jubilares, Andecha, participación y trabajo comunitario y Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP). Promovió y plantó la semilla de estrategias de cuidados con enfoque comunitario, y una de sus líneas de trabajo se centró en entornos rurales. Casas del Castañar fue uno de los pueblos donde se trabajó, y donde actualmente germinan un servicio de comidas a domicilio y un grupo de voluntariado.</i>
<i>El Bosque de la Sabiduría</i>	<i>El Bosque de la Sabiduría es un proyecto comunitario del pequeño municipio de Valdastillas. Centrado en las personas mayores, busca fomentar relaciones intergeneracionales y dinamizar el tejido asociativo local mediante actividades participativas, creativas y de convivencia a partir de la plantación de un pequeño bosque en la localidad.</i>
<i>La Buena Vecindad</i>	<i>El proyecto La Buena Vecindad es una iniciativa en A Coruña que busca crear redes de apoyo alrededor de personas mayores que se sienten solas, activando a su comunidad vecinal. Para ello, promueven la participación a través de actividades y espacios de encuentro que fortalecen los lazos vecinales e inciden en el bienestar de las personas mayores en ellas.</i>
<i>Pacto por la Persona Mayor de San Juan</i>	<i>El Pacto por la Persona Mayor del Barrio de San Juan-Donibane en Pamplona es un acuerdo entre entidades, servicios públicos y colectivos del barrio para trabajar de forma conjunta y participativa en la promoción del envejecimiento activo y saludable. Su objetivo es mejorar la salud, la participación y la seguridad de las personas mayores del barrio, abordando factores sociales, económicos, personales y comunitarios a través de acciones coordinadas en diez áreas estratégicas, como la participación, la formación, los estilos de vida saludables, la atención social y sanitaria, el apoyo a personas cuidadoras, la seguridad y la imagen positiva de la vejez. Este pacto ha inspirado a la Red Mayores de Pamplona.</i>
<i>Adinkide "Grandes Amigos"</i>	<i>Grandes Amigos es una fundación estatal dedicada a mejorar el bienestar de las personas mayores tejiendo redes. En Pasaia, País Vasco, Adinkide tiene un proyecto comunitario que crea grupos de socialización y donde desarrollan actividades con personas mayores de la comunidad que se sienten solas. Estos grupos promueven las actividades en conjunto para desarrollar vínculos afectivos e incidir en el bienestar de las personas participantes.</i>
<i>Asociación EuroEume</i>	<i>Euroeume es una asociación de asociaciones, formada por 40 colectivos, entre los que se incluyen asociaciones agrarias, de vecinas/os, culturales, medioambientales, cooperativas, sindicatos y los cinco ayuntamientos de la comarca del Eume. La Asociación pretende servir de núcleo de convergencia y representación de entidades y agentes interesados en el desarrollo integral de la comarca, constituyéndose en un foro de debate donde consensuar las actuaciones prioritarias para el territorio y creando espacios de encuentro entre las entidades y personas del territorio.</i>
<i>CDR O Viso</i>	<i>O Viso es uno de los Centros de Desarrollo Rurales (CDR) de Galicia y España. Los CDR son entidades sin ánimo de lucro que trabajan con una comunidad rural para promover su desarrollo y mejorar la calidad de vida. Dentro de este marco, son muchos los proyectos y acciones que pueden poner en marcha pero en O Viso, como su población es pequeña y bastante envejecida, muchos de ellos tocan directamente a la población mayor. Uno de los proyectos más recientes es Tecendo Redes, Coidando-Nos, una unidad móvil que mejora las conexiones y servicios de las poblaciones aledañas de la comarca.</i>
<i>Araba a punto</i>	<i>Áraba a punto es una iniciativa puesta en marcha por la Diputación Foral de Álava, para impulsar una estrategia de construcción colectiva para combatir la soledad no deseada. Tienen la Escuela de Soledades, unos espacios donde se teje apoyo social y conocimiento sobre la soledad entre personas mayores de la localidad.</i>

9. BIBLIOGRAFÍA

Celi Medina, P. E., & Ezquerro Samper, S. (2020). El rol de los espacios comunitarios de cuidado de personas mayores en la democratización de los cuidados en la ciudad de Barcelona. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México*, 6, 1-39. <https://doi.org/10.24201/reg.v6i0.485>

Cruz Roja. (2025). *Proyecto CRECE: una propuesta para abordar la SnD*. <https://www2.cruzroja.es/proyecto-crece>

Doran, P., Goff, M., & Phillipson, C. (2024). Interventions to promote ageing in place: Developing the Village model in Manchester. *Quality in Ageing and Older Adults*, 25(1), 56-67. <https://doi.org/10.1108/QAOA-03-2023-0022>

Fantova Azcoaga, F. (2023, 15 de mayo). Comunidad y acción comunitaria. Recuperado el 2 de marzo de 2025, de <https://www.fantova.net/2023/05/15/comunidad-y-accion-comunitaria/>

Fraser, N. (2016). Contradictions of capital and care. *New Left Review*, 100, 99-117. <https://newleftreview.org/issues/ii100/articles/nancy-fraser-contradictions-of-capital-and-care>

Fundación ONCE. (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España*.

Lafuente, Antonio y Horrillo, Patricia (2021). Cómo hacer un espacio de cuidados. EducaLAB. Ministerio de Educación y Deporte. Gobierno de España. https://la-venturadeaprender.intef.es/proyectos_colab/como-hacer-un-espacio-de-cuidados/

Majón-Valpuesta, D., Ramos, P., & Pérez-Salanova, M. (2022). Personas mayores y agendas de amigabilidad en diferentes contextos territoriales: Identificación de desafíos en clave de participación social (Vol. 98). Fundación Centro de Estudios Andaluces. <https://doi.org/10.54790/actualidad.0098>

Morrow-Howell, N. et al (2018). Volunteering in Later Life: Policies and Programs to Support a Resilient Aging Society. En B. Resnick, L. P. Gwyther, & K. A. Roberto

(Eds.), *Resilience in Aging* (pp. 171-189). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04555-5_9

Noone, C., & Yang, K. (2022). Community-based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. *Health & Social Care in the Community*, 30(4). <https://doi.org/10.1111/hsc.13682>

Pérez Orozco, A. (2006). Amenaza tormenta: La crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico. *Revista de Economía Crítica*, (5), 7-37. https://www.observatoridesc.org/sites/default/files/1_amenaza_tormenta.pdf

Sala Mozos, E. (2020). La soledad no deseada durante la vejez, un fenómeno social. *Amigos de los mayores*. <https://www.amigosdelosmayores.org/presentamos-el-dosier-la-soledad-no-deseada-durante-la-vejez-un-fenomeno-social/>

Schnepf, S. V., d'Hombres, B., & Mauri, C. (2024). Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>

Victor, C. et al (2018). An overview of reviews: The effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course. What Works Centre for Wellbeing. <https://whatworkswellbeing.org/resources/tackling-loneliness-interventions/>

Yanguas Lezaun, J. et al (2018). El reto de la soledad en la vejez. *ZERBITZUAN*, 66, 61-75. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>

Yarker, S., Lewis, C., & Lang, L. (2024). *The role of community and voluntary organisations in creating spatially just age-friendly cities*. En T. Buffel, P. Doran, & S. Yarker (Eds.), *Reimagining Age-Friendly Communities* (pp. 156-174). Policy Press. <https://doi.org/10.56687/9781447368571-013>