

# Las **personas mayores** son **la clave**

Iniciativas participadas para  
reducir la **Soledad No Deseada**



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

## ÍNDICE

¿Por qué y cómo hemos hecho este estudio?	4
Síntesis de resultados	5
Consecuencias de usar un enfoque multicausal en el abordaje de la soledad	5
Claves para sostener y escalar las iniciativas	7
Prácticas Participadas	7
ASTURIAS   Rompiendo Distancias	7
CANTABRIA   Centro Comunitario Multiservicios Las Nieve	9
CASTILLA Y LEÓN   SOLIEDAD	10
CATALUÑA   Asociación Jaume Terradas	12
EXTREMADURA   Quédate con nosotros	13
GALICIA   Cáritas rural	15
NAVARRA   Ansoáin, Comunidad que Cuida	16
PAÍS VASCO   BIZAN	18
Fotografías	20
Conclusiones y recomendaciones	22

## ¿POR QUÉ Y CÓMO HEMOS HECHO ESTE ESTUDIO?

La preocupación por la Soledad No Deseada (SND) ha ido creciendo en España, especialmente en lo que respecta a las personas mayores, desde la crisis sanitaria provocada por la pandemia de la Covid-19. Sin embargo, un número importante de respuestas para abordarla siguen centradas en la persona, desde una mirada individualista, muchas veces a través de intervenciones asistencialistas diseñadas 'desde afuera' que dejan en segundo plano la importancia del entorno comunitario y la participación efectiva de las personas mayores.

Partiendo 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**, en este estudio nos propusimos **identificar y analizar iniciativas de cuidados en comunidad participadas por personas mayores, con tres objetivos:**

- **Encontrar** prácticas con enfoque multicausal de la SND que sean eficaces en reducir sus riesgos.
- **Analizar** aprendizajes colectivos sobre estas iniciativas: cómo replicarlas y cuáles son las claves de su éxito.
- **Generar** conclusiones que sirvan de guía para orientar a iniciativas que trabajan con personas mayores hacia modelos de participación efectiva.

En la Fundación PEM defendemos que las personas mayores no solo pueden, sino que deben liderar las iniciativas de cuidados comunitarios que, en teoría, van dirigidas a ellas como beneficiarias. En estos espacios, pueden tanto recibir como ofrecer cuidados, convirtiéndose en parte activa del proceso, y deben opinar y ser tenidas en cuenta. En un contexto donde los recursos públicos y privados son insuficientes para responder a la creciente demanda de cuidados en una sociedad envejecida, este enfoque comunitario surge como una alternativa eficaz para mejorar el bienestar y calidad de vida de las personas mayores y de la población en general.

Está demostrado que la participación efectiva en redes comunitarias reduce la sensación de soledad, un problema vinculado a la falta de integración social (Cao et al., 2020 en Majón-Valpuesta et al., 2022). Además, implicar a las personas mayores en el diseño y ejecución de estas iniciativas no solo las empodera, sino que ayuda a darles un papel protagonista en su propio proceso de atención (Doran et al., 2024; Majón-Valpuesta et al., 2022).

La Soledad No Deseada, lejos de ser solo una experiencia individual, refleja tensiones estructurales profundas: entre las expectativas del apoyo familiar en una sociedad familiarista como la española, y la realidad, marcada por el estilo de vida urbano y sus vínculos frágiles. También entre el ideal de autonomía personal y la necesidad básica de pertenencia. Además, tenemos un gran sesgo arraigado en España: creemos que las personas mayores son quienes más sufren soledad, pero los datos desmontan este mito. Son las personas jóvenes quienes se sienten más solas, según indican el Barómetro de la Soledad No Deseada en España (2024) y el Estudio sobre la percepción de la Soledad No Deseada (2022) del Observatorio SoledadES.

Por esta razón, en este estudio partimos de la creencia de que las intervenciones efectivas para atajar la SND necesitan un enfoque integral. Este enfoque debe incluir políticas públicas que prevengan y amortigüen el aislamiento social estructural que afecta a toda la población y, en este caso, a las personas mayores. Estas políticas pueden abordar cuestiones como transportes accesibles, urbanismo inclusivo, conciliación laboral, mejores condiciones laborales y espacios de encuentro. Además, es fundamental complementar estas acciones con actuaciones comunitarias desde el tercer sector y una redefinición cultural de los vínculos.

En definitiva, se trata de **que cuando hablemos de SND, nos preguntemos menos cómo medirla y más qué condiciones materiales y sociales la convierten en algo inevitable. No se trata solo de paliar la Soledad No Deseada, sino de cuestionar qué modelos de convivencia estamos construyendo y apostar por construir otros mejores.**

En este estudio acuñamos el término "prácticas participadas" para referirnos a aquellas iniciativas en las que las personas mayores no solo son destinatarias, sino que asumen un papel activo y efectivo en su diseño, gestión y desarrollo. Con este

concepto queremos subrayar la importancia de que sean ellas mismas quienes lideren o coprotagonicen los proyectos, frente a modelos más asistencialistas, y destacar además el valor del trabajo conjunto con los equipos técnicos que acompañan y apoyan estas experiencias. A lo largo de este documento nos referimos a ellas como prácticas participadas, prácticas o iniciativas, indistintamente.

Para llevar a cabo este estudio utilizamos **metodología cualitativa** para identificar y analizar ocho iniciativas o prácticas de cuidados en comunidad, participadas por personas mayores **en las ocho comunidades autónomas más envejecidas de España**. Seleccionamos al menos dos iniciativas por comunidad e hicimos **18 entrevistas semiestructuradas** a personas técnicas, directivas e investigadoras, una por cada iniciativa. Después, **escogimos una iniciativa por cada comunidad autónoma**, y completamos la información de las entrevistas con fuentes secundarias. Con ello, elaboramos **las ocho fichas**, que han permitido comparar y extraer conclusiones sobre estrategias comunes en los modelos de participación usados, mejores abordajes del sentimiento de SND en las personas mayores participantes, y aprendizajes sobre factores de éxito y sostenibilidad de las propias iniciativas.

## SÍNTESIS DE RESULTADOS

En este apartado reflejamos los resultados más relevantes que se repiten en mayor o menor medida en las ocho prácticas analizadas en relación con:

- ✓ Cómo se aborda la SND desde la mirada multicausal.
- ✓ Los modelos de participación efectiva de las personas mayores que contemplan estas iniciativas.
- ✓ Las claves para el éxito y la sostenibilidad de estas iniciativas.

Las ocho prácticas son variadas en cuanto a tamaño del territorio en el que se desarrollan, el tipo de intervención o la trayectoria. A pesar de ello, hay cuestiones que se repiten en muchas de ellas, y de las que conseguimos sacar las siguientes conclusiones, al analizar y contrastar las entrevistas entre sí y diversos materiales, como manuales, evaluaciones de impacto o memorias de actividades.

### Consecuencias de usar un enfoque multicausal en el abordaje de la soledad

La idea principal del enfoque multicausal es que la SND no es un fenómeno aislado, sino el resultado de la interacción de múltiples factores (sociales, culturales, económicos, políticos y personales) que se influyen mutuamente y que, en conjunto, determinan su aparición, desarrollo y consecuencias. No se trata solo de aliviar sus síntomas, sino de buscar sus causas más profundas. Todas las prácticas integran esta visión, ya sea de forma directa o indirecta, en su manera de actuar. Por lo tanto, **las iniciativas se centran en abordar barreras que impiden la participación efectiva real de las personas mayores en sus actividades y, es gracias a que las personas mayores beneficiarias participan en ellas, estas se sienten menos solas y con mayor propósito.**

#### Barreras de movilidad

Una barrera común clave identificada es la **falta de transporte en zonas rurales** que suelen ser dispersas y poco conectadas. Varias iniciativas rurales tienen servicios de transporte propios para facilitar que las personas mayores puedan acudir a actividades y centros: para ellas, el transporte no es un complemento, sino el elemento clave, porque **la voluntad de participar depende en gran medida de poder desplazarse**. ¿De qué sirve querer participar si no se tiene forma de llegar? Para las **iniciativas urbanas, la accesibilidad también es un elemento clave que se ve reflejado en el radio de acción en el que operan**, que comúnmente es el barrio. La conclusión más destacada es que, para la mayoría de las iniciativas, asegurar el transporte es el primer requisito que desencadena los beneficios de la acción.

#### Barreras culturales

Otra barrera común identificada por varias iniciativas es la de los **estereotipos** negativos: sigue habiendo **prejuicios asociados al modelo clásico de centro cultural para personas mayores** o 'centro de jubilados'. Algunas iniciativas partieron de informes de diagnóstico de situación para detectar estos estereotipos que, además, **suelen tener un sesgo de género que influye en cómo se organizan las actividades y quién toma las decisiones** (las mujeres mayores están menos representadas en las juntas directivas que los hombres, entre otros). **Dos de las**

**estrategias más exitosas para superar estas barreras incluyen comunizar los servicios e introducir actividades intergeneracionales.** Varias iniciativas ampliaron el grupo objetivo de las actividades a personas más jóvenes. Las iniciativas que lo hicieron, pasaron a estar al servicio de la comunidad de forma más amplia, aunque siguieran acogiendo principalmente a personas mayores, por ser las que más acudían al tipo de servicios, horarios o actividades que organizaban. El mayor cambio en esta transformación fue combinarlo con la promoción de puestos de responsabilidad, gestión y diseño de la acción entre personas mayores. Por su parte, las actividades intergeneracionales ayudan a eliminar la idea de que estos espacios son solo para mayores y fomentan la convivencia entre personas de distintas edades. En varios ejemplos, las personas mayores adquirieron un rol activo, compartiendo sus conocimientos como voluntarias, lo que reforzó su participación.

### Barreras económicas

Aunque al principio podría parecer que el factor económico limita la participación, en realidad no fue visto como un obstáculo en las iniciativas analizadas. Más bien, para varias de ellas, **establecer precios simbólicos o sistemas de copago es útil para fomentar la implicación y el sentido de compromiso de las personas mayores.** Estas pequeñas aportaciones no cubren los costes reales, pero ayudan a generar corresponsabilidad y a consolidar el vínculo con las actividades, convirtiendo la dimensión económica en una herramienta que fortalece la participación.

### Usar (o no) la soledad como centro de la acción

**No todas las iniciativas analizadas tienen como objetivo principal abordar la SND de las personas mayores participantes, pero todas ayudan a reducirla,** según se recoge en las entrevistas, fortaleciendo redes sociales, promoviendo el apoyo mutuo, conectando a vecinas y vecinos, y dando a las personas mayores un papel activo y de liderazgo. **Las iniciativas que han llevado a cabo evaluaciones de impacto son más exhaustivas al demostrar este efecto.** Los resultados apuntan a que, **en la mayoría de los casos, es el modelo de participación efectiva el que tiene un mayor efecto positivo en mitigar los efectos negativos de la SND,** ya que se correlaciona con la apropiación del proyecto y permanencia de las personas mayores en él.

Uno de los aprendizajes más valiosos que estas iniciativas destacan es que el verdadero impacto de su labor no está tanto en la actividad concreta, sino en todo lo que sucede a su alrededor. Lo esencial, señalan, es **el ambiente de encuentro, las conversaciones informales, el apoyo mutuo y las relaciones de confianza** que se generan en estos espacios de convivencia. Las actividades, más allá de su contenido, se convierten en lugares donde socializar, cuidar y hacer seguimiento del bienestar de cada persona, así como en la puerta de entrada para detectar necesidades relacionadas con los riesgos de la SND.

### Modelos de participación efectiva

Todas las prácticas tienen una mirada positiva sobre los beneficios de la participación efectiva. Algunas iniciativas fueron **codiseñadas**, y/o son **cogestionadas** por las personas mayores. En cualquier caso, **los procesos no fueron meramente consultivos**, sino que implicaron diálogo, construcción conjunta y estuvieron basados, en muchos casos, en principios de acción comunitaria. Estos principios han sido señalados como **elementos innovadores por muchas de las iniciativas.**

Las personas entrevistadas señalaron la necesidad de ser flexibles durante el proceso de construcción, 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 menciona repetidamente la importancia de recoger información, entender el contexto, identificar actores clave y establecer alianzas. Los procesos de codiseño pueden ser largos, pero logran convertirse en algo propio para quienes participan, algo que les pertenece. La cogestión implica un compromiso y una implicación activa de las personas mayores, y se convierte en una responsabilidad compartida de las actividades. Dentro del modelo de cogestión, varias iniciativas incluyen el **voluntariado** como herramienta participativa. **Estos modelos de participación son positivos porque favorecen la apropiación y el sentimiento de pertenencia, lo que influye, para bien, en la permanencia de las personas en la iniciativa.**

## Claves para sostener y escalar las iniciativas

Por último, **los ingredientes** que más se repiten y que se consideran **fundamentales tanto para la sostenibilidad como para la escalabilidad de estas iniciativas**, se resumen en los siguientes puntos:

- **Foco en los recursos humanos de la iniciativa y la capacitación del personal.** Promover el liderazgo local y los equipos comprometidos en atender al público beneficiario en su día a día para entender sus necesidades.
- **Procesos participativos y apropiación por parte de las personas mayores.** Liderazgo de las personas mayores dinamizando actividades. Modelo de cocreación desde el principio.
- **Financiación estable y apoyo institucional.** Adaptada al tipo de iniciativa, su tamaño y territorio.
- **Adaptación al territorio y aprovechamiento de recursos locales.** Contextualizar la iniciativa en su lugar, no intentar fórmulas infalibles, colaborando con otros recursos de la comunidad y trabajando en red.
- **Tener un espacio físico claro y reconocible, pertenezca directamente o no a la organización.** Hacerlo accesible.
- **Servicios de movilidad con transporte a demanda adaptado a las necesidades de las personas mayores y del territorio.**

## PRÁCTICAS PARTICIPADAS

### ASTURIAS | Rompiendo Distancias

#### De qué se trata

*Rompiendo Distancias* es un programa dedicado a promover la participación comunitaria de las personas mayores y a facilitarles el acceso a servicios de proximidad en Asturias.

Desde hace 25 años, este programa aúna distintas iniciativas de participación comunitaria que funcionan en régimen de corresponsabilidad entre personal técnico, comunidad, asociaciones y entidades locales rurales. Tienen 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 psicosocial, talleres de estimulación cognitiva, física y artística, clubes de lectura o visitas. También han impulsado la creación de tres asociaciones de personas mayores que participan en el diagnóstico de necesidades y en el diseño de las actividades y su puesta en marcha. Además, esta iniciativa atiende a personas mayores en áreas rurales asturianas dispersas, ayudando a prevenir situaciones de dependencia y mejorando su calidad de vida.

#### Dónde y cómo

Promovido por el Principado de Asturias, el programa se implanta como proyecto piloto en el Concejo de Taramundi, la Mancomunidad de la Sidra y la Mancomunidad de Cangas de Onís, Onís, Amieva y Ponga. Desde 2004 se ha ido extendiendo a otros concejos, llegando hoy a 40 municipios. En algunos de los concejos rurales sobre los que actúa, las personas mayores de 65 años conforman el 35% del total de su población o más, siendo poblaciones muy dispersas, montañosas y de difícil acceso, lo que dificulta que algunas personas participen en la vida de la comunidad.

## Objetivos

- ✓ 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.
- ✓ Fomentar la participación social, autonomía e integración de las personas mayores en la comunidad, evitando situaciones de SND y aislamiento social partiendo de la idea del 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.

## Factores de éxito y escalabilidad

**Rompiendo Distancias** tiene, por una parte, financiación estable proveniente de organismos públicos gracias al Plan Concertado de Servicios Sociales. Las características de esta financiación hacen 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, así como para encabezar actividades, muchas de las cuales seguirían en pie, incluso si fallara la financiación.

Además, se enorgullecen de haber recogido la red de apoyo informal que existe en el medio rural asturiano para su beneficio. Han activado esos lazos, haciendo copartícipes a las personas beneficiarias en sus propios espacios y equipamientos y poniendo a las personas mayores a la cabeza de sus propias iniciativas. También han sabido transmitir la idea de que todas las personas involucradas son necesarias para sacar el proyecto adelante. Además, las tres técnicas juegan un papel protagonista como referencia del programa, que han mantenido a lo largo de estos años con gran esfuerzo y dedicación. Otros factores de éxito incluyen:

- ✓ Ofrecer "servicios a la carta" que tengan en cuenta las necesidades de los grupos con los que se trabaja, asimilando los retos de la nueva longevidad.
- ✓ Activar el tejido asociativo local para permitir que las personas beneficiarias se apropien de los proyectos y actividades que vayan surgiendo.
- ✓ 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 iniciativa 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.

### Impacto en cifras y documentos disponibles

- 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.

[Perfil](#) en la página del Observatorio de Soledad no Deseada.

[Evaluación](#) en la página de la Fundación Pílares (2013) de buena práctica relacionada con el modelo AIP.



## CANTABRIA | CENTRO COMUNITARIO MULTISERVICIOS LAS NIEVE

### De qué se trata

**Las Nieves** es un espacio que sirve como centro multiservicio para las personas mayores del municipio de Campoo de Yuso.

Se trata de un lugar de encuentro para la comunidad, de lunes a viernes, bajo un modelo de cogestión del espacio y las actividades. Tienen una programación continua de talleres y charlas, colaboran con agentes externos como el centro de salud del municipio y la farmacia, y tienen acceso a servicios de fisioterapia y pedicura. Además, un servicio de transporte a demanda 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 de conducir o vehículo propio, y que constituyen el grueso de las personas beneficiarias del Centro.

### Dónde y cómo

La Fundación PEM diseñó, evaluó y actualmente cogestiona el proyecto junto con las personas beneficiarias, muchas de las cuales participaron de manera directa en la cocreación y diseño del Centro, pero además **Las Nieves** es el resultado de la colaboración con el Ayuntamiento de Campoo de Yuso, que cedió el espacio a través de la Junta Vecinal y participa en su gestión y mantenimiento. Además, el Gobierno de Cantabria, el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS) y la Fundación La Caixa han aportado financiación para el desarrollo y actividades del Centro. Campoo de Yuso es un municipio de 674 habitantes en Cantabria que residen en 14 localidades dispersas entre sí, señalado como **municipio en alto riesgo de despoblamiento**. Con un 29,7% de personas mayores de 65 años, según datos del Instituto Cántabro de Estadística (2024), se trata de un municipio donde una de cada tres personas tiene 65 años o más.

### Objetivos

- ✓ 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 cogestión, involucrando a las personas beneficiarias para diseñar y gestionar lo que en él ocurre.

### Factores de éxito y escalabilidad

El sistema de cogestión y corresponsabilidad de **Las Nieves** es su aspecto más importante. Este enfoque ha conseguido que las personas mayores se apropien de este espacio, consiguiendo una mayor adhesión a largo plazo. 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. A esto se suma que la persona que dinamiza el espacio ha generado un vínculo de confianza imprescindible con las personas que lo utilizan.

Otro factor clave para la sostenibilidad fue poder concretar el proyecto en un espacio físico: ver y acudir a un lugar resulta más tangible que reunirse en diferentes sitios. También es imprescindible el 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. Otros factores claves de éxito son:

- ✓ 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 sobre aspectos que afectan a su vida y su entorno.

- ✓ 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 para resolver dudas. Se trató de un trabajo lento y paciente.
- ✓ Proveer servicio de movilidad ajustado a las necesidades del territorio.

#### Impacto en cifras y documentos disponibles

Los siguientes datos señalan las cifras del período 2022-2023:

- 35 personas de la localidad atendieron las reuniones de cocreación del Centro.
- 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.

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

En 2024 ha sido reconocido como [Práctica amigable con las personas mayores](#) por la Organización Mundial de la Salud.

## CASTILLA Y LEÓN | SOLIEDAD

### De qué se trata

A través de sesiones guiadas por personas voluntarias sénior, SOLIEDAD promueve la creación de comunidad entre personas mayores que se sienten solas en Zamora.

Se trata de un proyecto de investigación basado en principios de acción comunitaria, construido mano a mano con la Escuela de Enfermería de Zamora como alianza de liderazgo local. A partir de un diagnóstico inicial y la colaboración con agentes locales, se diseñó una estrategia para sensibilizar a la comunidad y convocar a personas interesadas a participar. Se organizaron grupos reducidos de personas mayores para participar en sesiones estructuradas que abordan la soledad, los recursos comunitarios y el sentido vital. Estas sesiones fueron facilitadas por voluntariado sénior y con el apoyo de personas voluntarias jóvenes, que planean llevar a cabo una segunda fase para dar continuidad al proyecto.

### Dónde y cómo

El CENIE (Centro Internacional sobre el Envejecimiento) es una entidad dedicada a la investigación sobre envejecimiento y longevidad. El proyecto es una iniciativa de este centro, enmarcada en el **Programa para una Sociedad Longeva**, financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

En 2021, Zamora registraba el descenso demográfico más veloz del continente europeo según datos de Eurostat. Entonces, el 24,8% de su población tenía 65 años o más. En 2022, el proyecto detectó que la población se sentía frustrada, abandonada y desconfiada de este tipo de iniciativas, principalmente por la despoblación, el descenso demográfico y el desempleo.

### Objetivos

- ✓ 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.

- ✓ 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.

### Factores de éxito y escalabilidad

SOLiEDAD es un proyecto comunitario en la capital de una provincia que vive los efectos de la despoblación, pero cuyos resultados dependen totalmente del trabajo y de las personas voluntarias. Su sostenibilidad ha dependido de dedicar tiempo, fondos, formación y acompañamiento a los 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. Otros factores de su éxito incluyen:

- ✓ 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 Investigación-Acción Participativa (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 en territorios castigados por la falta de iniciativas, 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 aquellas personas 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.

### Impacto en cifras y documentos disponibles

- 60 personas mayores de 65 años se apuntaron para participar en los encuentros. Se prevén dos 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.
- Seis personas voluntarias sénior y 12 junior provenientes de la Escuela de Enfermería.

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](#).

## CATALUÑA | Asociación Jaume Terradas

### De qué se trata

Esta asociación dinamiza y complementa las actividades del único **casal cívico** de Mataró gracias a un grupo de personas docentes voluntarias mayores.

Este proyecto es un excelente ejemplo de colaboración entre entidades y espacios públicos amigables con las personas mayores, ya que la Asociación tiene una estrecha relación con otras organizaciones locales dedicadas a iniciativas comunitarias lideradas por personas mayores. La Asociación también celebra eventos sociales, charlas, salidas culturales y festejos, y es gestionada por una junta directiva constituida por personas mayores usuarias.

### Dónde y cómo

Mataró es una ciudad costera catalana con alrededor de 130.000 habitantes, con más de un 23% de personas mayores de 65 años. 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.

### Objetivos

La Asociación está enfocada a proveer servicios culturales y sociales a las personas mayores de la zona, aunque ha cambiado su enfoque únicamente dedicado a este grupo de edad para convertirse en un espacio abierto a toda la comunidad, siguiendo así la estela de los casales cívicos catalanes. Sus objetivos son:

- ✓ 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 promoviendo 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.

### Factores de éxito y escalabilidad

La Asociación se mantiene gracias al trabajo voluntario y al apoyo de sus miembros, que están motivados para colaborar porque la asociación tiene una larga historia de éxitos compartidos. La junta directiva refuerza este compromiso organizando actividades y reuniones que celebran y premian el trabajo de las personas voluntarias.

Además, la Asociación es clave para el casal cívico, ya que organiza actividades semanales, volviéndose esencial para la vida y programación del centro. Las personas mayores de la localidad son las que concurren, principalmente, al casal y a las actividades y encuentros promovidos por la Asociación. 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 acuden al centro, después de las personas jubiladas y mayores. Otras claves de su éxito incluyen:

- ✓ Tener un espacio fijo y accesible donde llevar a cabo las actividades y también promover 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 mostrando 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.

### Impacto en cifras y documentos disponibles

- 16 personas acuden, de media, a cada clase. La Asociación ofrece 21 clases semanales diferentes.
- 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 tres veces al año en diferentes eventos.

No existen evaluaciones disponibles. Se puede acceder a sus actividades a través de su [página web](#).

## EXTREMADURA | Quédate con nosotros

### De qué se trata

El proyecto **Quédate con Nosotros** es una iniciativa comunitaria de la Asociación Amigos de Pescueza que, desde hace trece años, organiza y gestiona el cuidado integral de las personas mayores del pueblo a través de la participación activa de sus propios habitantes.

La Asociación Amigos de Pescueza, compuesta casi en su totalidad por vecinas y vecinos del pueblo, administra todos los servicios y equipamientos necesarios, como un centro de día abierto todos los días, un centro residencial y una amplia gama de servicios sociosanitarios y de bienestar, desde fisioterapia hasta actividades culturales y de ocio. La gestión y las decisiones están en manos de las propias personas mayores beneficiarias, lo que garantiza que las necesidades reales de la comunidad sean atendidas. Gracias a este modelo de autogobierno y a la variedad de servicios ofrecidos, Pescueza se ha convertido en un referente nacional e internacional de innovación en el cuidado comunitario de personas mayores, conocido incluso como "pueblo-residencia".

### Dónde y cómo

La entidad responsable del proyecto es la Asociación de Amigos de Pescueza, constituida por casi la totalidad de los habitantes del pueblo. Además, cuentan con el apoyo logístico del Ayuntamiento, que cede sus espacios físicos y actúa como un tándem con la Asociación, y con el apoyo económico de la Junta de Extremadura y de la Diputación de Cáceres.

Pescueza es un pueblo pequeño del rural extremeño de escasas calles y población. Tiene alrededor de 150 personas censadas, apenas 125 viven todo el año allí, de las cuales dos terceras partes son mayores de 65 años.

### Objetivos

- ✓ Garantizar que sea la comunidad quien atienda cualquier necesidad de las personas mayores del municipio.

- ✓ 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.

### Factores de éxito y escalabilidad

Crear una Asociación que se hiciera cargo de los cuidados de las personas del pueblo cumplió la doble función de autosostener 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. El impacto mediático del proyecto ha hecho más patentes sus efectos 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, ha favorecido la estabilidad económica del proyecto, aportando a su supervivencia. Otros factores de su éxito incluyen:

- ✓ 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 diferentes lugares en el pueblo, comedor o actividades concretas, frente a la llamada abstracta de "abordar la soledad".

### Impacto en cifras y documentos disponibles

- 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 no tiene evaluación de impacto publicada. [Algunas](#) de sus apariciones en programas informativos están disponibles en su [página web](#).

## GALICIA | Cáritas rural

### De qué se trata

Cáritas Diocesana Ourense promueve este proyecto de participación social y dinamización rural en los ayuntamientos de Baltar, Calvos de Randín y Muíños de Galicia.

Tienen actividades dinamizadas por un equipo de 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 residen. El proyecto trabaja a través de un modelo de corresponsabilidad social y cogestión, en el que 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 autogestionadas de recuperación del patrimonio inmaterial y promueven una pequeña red de voluntariado comunitario.

### Dónde y cómo

La comarca de A Limia, donde Baltar, Calvos de Randín y Muíños se sitúa en un contexto de desertización geográfica y dispersión territorial. Las poblaciones son pequeñas y dispersas, los recursos están lejos y la zona vive un envejecimiento sin recambio poblacional en el que el despoblamiento y la escasez de recursos conducen a situaciones de aislamiento social y territorial, exclusión, soledad y mala calidad de vida.

Cáritas Diocesana Ourense es una entidad de acción social vinculada a la Iglesia Católica que brinda apoyo en áreas como atención básica, inclusión social, empleo y vivienda. En 2011, realizaron una experiencia piloto y una evaluación de impacto que darían lugar a este programa, gracias a la colaboración con la Fundación Barrié y la Universidad de Granada.

### Objetivos

- ✓ Desarrollar un programa de envejecimiento activo y dinamización rural para paliar la soledad en la zona.

- ✓ 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 visitas y acompañamiento, a personas mayores y en situación de dependencia en sus domicilios, así como en centros de día y residencias.

### Factores de éxito y escalabilidad

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. Además, se ha hecho énfasis en crear conexiones emocionales con las personas beneficiarias, fomentando relaciones de confianza entre vecinas y vecinos, lo cual se ha visto facilitado por la contratación de personas de la localidad. Estos factores se han retroalimentado, fortaleciendo la sostenibilidad del proyecto. Otras claves de su éxito incluyen:

- ✓ 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.



## Impacto en cifras y documentos disponibles

Algunos datos de impacto del 2024 incluyen:

- Visitas y apoyo regular a 50 personas en sus domicilios.
- 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.

No tienen evaluaciones de impacto publicadas. [Detalles](#) del proyecto e [Intervención](#) en el I Encuentro Nacional de Experiencias de Comunidades Rurales Amigables con las Personas Mayores.

## NAVARRA | ANSOÁIN, COMUNIDAD QUE CUIDA

## De qué se trata

Esta iniciativa impulsa servicios y actividades de participación social para personas mayores y con diversidad funcional en el municipio de Ansoáin.

Tienen un 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. Organizan actividades variadas, eventos, comidas autogestionadas y ofrecen salas para hacer actividades y promover encuentros sociales.

## Dónde y cómo

Ansoáin es un pequeño municipio situado al norte de la Cuenca de Pamplona, entre dos barrios de la gran ciudad, y cuenta con un 16,2% de población mayor de 65 años. El Ayuntamiento de Ansoáin aporta financiación a esta iniciativa junto con subvenciones del Gobierno de Navarra. Los espacios cedidos incluyen el antiguo centro cívico y el centro de jubilados, de Ostoki y Lapurbide, gestionados ahora como parte del programa.

## Objetivos

- ✓ 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.
- ✓ 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.

### Factores de éxito y escalabilidad

Esta joven iniciativa 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. Para la iniciativa, 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 los talleres y los eventos. 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. Otros factores de éxito incluyen:

- ✓ 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.

### Impacto en cifras y documentos disponibles

- Una media de 200 personas mayores participaron en las actividades del curso 2023/2024.
- 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.

La iniciativa no tiene un informe de impacto publicado, pero su [página web](#) da cuenta de las novedades y servicios que tienen. Han publicado también la [memoria del proyecto piloto del comedor](#), [oficialmente en marcha](#) desde marzo de 2025.

## PAÍS VASCO | BIZAN

### De qué se trata

BIZAN es una red de centros diseñada para fomentar la convivencia, formación y participación activa de personas mayores en Vitoria-Gasteiz.

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, 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.

### Dónde y cómo

Vitoria-Gasteiz es una ciudad con un 22,8% de población mayor de 65 años. 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.

### Objetivos

- ✓ 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.

- ✓ 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.

### Factores de éxito y escalabilidad

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. 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.

#### Impacto en cifras y documentos disponibles

- 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.

La red no tiene una evaluación de impacto publicada, pero 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. 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.





## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presupuesto de partida de este estudio era que la participación efectiva de las personas mayores en iniciativas comunitarias de cuidados podía tener un impacto positivo en la reducción del sentimiento de Soledad No Deseada (SND), 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. Nos propusimos identificar y analizar iniciativas o prácticas que, desde una perspectiva multicausal, tuviesen éxito al implantarse en un territorio y aborasen la SND en grupos de personas mayores, presentando ejemplos que sirviesen de inspiración para organismos públicos y entidades del tercer sector.

El resultado de este estudio nos ofrece ocho iniciativas distintas, pero que tienen en común el poner la participación efectiva de las personas mayores en el centro. Su análisis ha permitido extraer aprendizajes útiles que no están centrados en modelos de acompañamiento o asistencialistas, sino en **comunidades que cuidan, donde las personas mayores son protagonistas en el diseño, gestión e incluso la evaluación de las iniciativas que les afectan.**

**La SND no puede entenderse como un problema individual, sino como la consecuencia de múltiples factores sociales, culturales, económicos,** entre otros, **así como de cambios en las formas de convivencia y en las redes de apoyo.** Por eso, las respuestas asistencialistas o que individualizan el tratamiento del problema resultan insuficientes en muchas ocasiones, si no cuestionan o intentan transformar las comunidades o contextos en los que las personas expresan sentirse solas.

Los ejemplos de este estudio muestran los beneficios de abordar la SND desde una perspectiva multicausal, comunitaria y superando barreras urbanísticas, culturales y económicas que impiden la participación. Esto incluye cuestiones como la gestión del transporte en entornos rurales, la resignificación de los espacios de encuentro, la introducción de actividades intergeneracionales y la corresponsabilidad económica, demostrando así la importancia de intervenciones integrales y adaptadas a las realidades locales para lograr un impacto efectivo.

La **principal recomendación** de este informe es la de **promover más iniciativas de participación social lideradas por personas mayores.** Creemos que los

ejemplos analizados pueden servir de inspiración y demostración del impacto positivo que estas tienen, tanto en mitigar los efectos negativos de la SND como en aumentar la calidad de vida, el nivel de participación y la adhesión de las personas mayores que participan en ellos. Esbozamos un **futuro donde el riesgo de SND se reduzca gracias a un aumento significativo de la participación efectiva de las personas mayores en iniciativas de cuidados comunitarios.**

Avanzar hacia comunidades que cuidan y promueven la participación social de las personas mayores solo es posible si entidades públicas y organizaciones del tercer sector asumen un compromiso activo. Esto implica no solo financiar y apoyar iniciativas, sino también liderar un **cambio de enfoque que ponga en valor el protagonismo de las personas mayores y cuestione las respuestas asistencialistas que no abordan las causas estructurales de la SND.**

Por último, y recogiendo las necesidades y peticiones que las personas entrevistadas señalaban en relación con sus propias iniciativas, creemos que **las siguientes recomendaciones ayudarían a promover más iniciativas de participación social lideradas por personas mayores:**

1. **Más evaluaciones de impacto** para respaldar y probar la eficacia y repercusión positivas sobre la SND y calidad de vida que tienen este tipo de modelos de participación.
2. **Más recursos locales**, especialmente humanos y materiales, para conseguir anclar mejor las iniciativas al territorio.
3. **Más procesos de codiseño, cogestión y voluntariado** como formas de empoderamiento de personas mayores desde la acción comunitaria.
4. **Más financiación estable.**
5. **Menos foco en la SND y más mirada multicausal**, poniendo el acento en **la SND como consecuencia**, que aparece por otros factores (endógenos y exógenos) que deben ser abordados, entre ellos, no poder participar activa y localmente en [iniciativas comunitarias y no ser tenidas en cuenta de forma real y transformadora](#).



## Bibliografía

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>

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

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>

SoledadES – Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2022). Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada. <https://www.soledades.es/estudios/informe-de-percepcion-social-de-la-soledad-no-deseada>