

# DESOLEDA

UN PROYECTO DE FUNDACIÓN VERISURE ANTE LA SOLEDAD NO DESEADA



# Índice

Mensaje del Presidente de Fundación Verisure .....	03		
<b>1. Introducción: un reto urgente y colectivo .....</b>	<b>04</b>	<b>5. Principales hallazgos para mitigar la soledad no deseada en personas mayores .....</b>	<b>37</b>
<b>2. Retrato de la soledad no deseada en personas mayores.....</b>	<b>09</b>	5.1. Algunas claves que dan sentido a las intervenciones.....	38
2.1. ¿Qué entendemos por soledad no deseada en personas mayores?.....	10	5.1.1. Escucha, sentido y vínculo: las personas mayores en el centro .....	38
2.2. Los nuevos rostros de la soledad no deseada en mayores .....	13	5.1.2. El tiempo como clave: sinergias entre acompañamientos puntuales y estables .....	40
2.3. La pandemia como punto de inflexión social y emocional para las personas mayores .....	18	5.1.3. La sencillez en la intervención .....	42
<b>3. Silencios que duelen: por qué cuesta reconocer la soledad no deseada en mayores.....</b>	<b>20</b>	5.1.4. La medición más allá de la satisfacción: hacia el impacto social.....	43
3.1. Estigma, invisibilización y dificultad para verbalizar.....	21	5.2. Tipologías de acciones de mitigación de la soledad: de la compañía cotidiana al acompañamiento con propósito .....	44
3.2. Diferencias de género en la vivencia y expresión de la soledad: masculinidades y feminidades frente al silencio.....	22	5.2.1. Acompañamiento con propósito .....	48
3.3. El desafío de reconocer la soledad no deseada en mayores como un reto social.....	24	5.2.2. Actividades de sociabilización .....	50
<b>4. Prevenir antes que mitigar: claves para evitar su cronificación .....</b>	<b>26</b>	5.2.3. Tecnología con sentido: oportunidades y límites en contextos de brecha digital.....	52
4.1. Pedagogía y sensibilización ante la soledad no deseada en mayores .....	29	5.3. La mirada multiexperiencial.....	55
4.2. Detección proactiva desde centros de salud, servicios sociales y redes vecinales .....	31	5.3.1. Conectando trayectorias vitales.....	55
4.3. El papel de la comunicación para generar conciencia social.....	33	5.3.2. La importancia de generar espacios intergeneracionales.....	58
		<b>6. Conclusiones: transformar el conocimiento en impulso y el impulso en acción .....</b>	<b>60</b>
		<b>Agradecimientos especiales .....</b>	<b>64</b>
		<b>ANEXO.....</b>	<b>66</b>



## Mensaje del Presidente de Fundación Verisure

Fundación Verisure nació en 2024 para ser el vehículo conductor del compromiso social de Securitas Direct y del Grupo Verisure en España, con el objetivo de extender su impacto más allá de la protección y seguridad de las personas y para llegar también al cuidado de los colectivos más vulnerables de nuestro entorno.

Desde entonces hemos puesto el foco en quienes más lo necesitan: **la infancia y jóvenes de entornos desfavorecidos, las mujeres vulnerables**, especialmente las víctimas de violencia de género y, de manera muy notable, **las personas mayores que enfrentan la soledad no deseada**. Proteger, para nosotros, significa acompañar, escuchar y estar presentes en la vida de quienes sienten que el mundo se les ha vuelto demasiado silencioso.

El proyecto Desoledad surge de esa mirada y de esa responsabilidad. **Queremos impulsar un movimiento que conecte conocimiento, experiencias y soluciones, un motor de innovación social que transforme la preocupación en acciones reales**. Creemos que la soledad no deseada no es solo un asunto íntimo o individual, sino un desafío estructural con un impacto directo en la salud de millones de personas.

Este informe que tienes en tus manos es el primer fruto de Desoledad. Este trabajo reúne conocimiento, voces expertas e historias que nos ayudan a dimensionar este reto y que, sobre todo, buscan ser una invitación a la acción, inspirada en una convicción que guía nuestro día a día: **debemos prevenir más para mitigar menos**, situando a la sociedad en un papel activo frente a la soledad no deseada.

Sabemos que debemos empezar por la prevención como base para anticiparnos como sociedad, escuchar de forma activa a los protagonistas y actuar colectivamente. Y estamos convencidos de que solo desde la anticipación, la conciencia y el compromiso compartido podremos abrir caminos de conexión y esperanza.

En nombre de Fundación Verisure, gracias por acompañarnos en este camino. Frente a la soledad no deseada en personas mayores, creemos firmemente que la cooperación y la solidaridad son la mejor respuesta.

**Antonio Anguita**

*Presidente de Fundación Verisure*

1

Introducción: un reto urgente y colectivo

---



# 1 Introducción: un reto urgente y colectivo

---

Aclamada como virtud por muchas culturas a lo largo de la historia, la soledad ha sido emblema durante siglos de introspección, reflexión profunda y fortaleza interior. No hace tanto muchas niñas recibían el nombre de Soledad como homenaje a esos atributos positivos.

Hoy, sin embargo, la Real Academia Española define la soledad como la carencia, deseada o indeseada, de compañía, y la rodea de un eco sombrío: palabras como pesar, melancolía, tristeza o

aislamiento. En la actualidad, **la soledad no deseada se considera una de las grandes pandemias de nuestro tiempo**, un mal silencioso y extendido que atraviesa fronteras y generaciones, y cuya cronificación impacta especialmente en las personas de mayor edad.

Los avances médicos, el desarrollo del Estado del bienestar posterior a la II Guerra Mundial y la mejora de la calidad de vida han impulsado la longevidad en el mundo desarrollado.

**La soledad no deseada se considera una de las grandes pandemias de nuestro tiempo, cuya cronificación impacta especialmente en las personas de mayor edad**



Vivimos más y —en términos generales— vivimos mejor que las generaciones que nos precedieron. Además de prosperidad económica, la segunda mitad del siglo XX también supuso grandes movimientos de población de las zonas rurales a los entornos urbanos. Los grandes bloques de edificios del “desarrollismo”, que se construyeron en España en los años 60 y 70, albergan hoy personas que se sienten de alguna forma desconectadas de nuestro tiempo, aisladas o directamente solas. En cifras: **una de cada tres personas mayores se sienten solas**, según el *Barómetro de la Soledad No Deseada en España 2024*<sup>1</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la soledad no deseada una amenaza invisible en todo el mundo que, además del propio sufrimiento que conlleva, **aumenta el riesgo de enfermedad y deshilacha el tejido de nuestra sociedad**. “Ahora tenemos pruebas irrefutables de que la salud social —nuestra capacidad para establecer y mantener vínculos humanos positivos— es tan esencial para nuestro bienestar como la salud física y mental. Sin embargo, se ha desatendido durante demasiado tiempo”, alerta la OMS.

<sup>1</sup> [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe\\_Barometro%20soledad-v2.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf)

## De soledad no deseada a Desoledad

Arrojar luz sobre la soledad no deseada en mayores y, en concreto, sobre su prevención y mitigación es la razón principal que nos ha llevado a realizar este estudio. Para ello hemos acudido a fuentes de referencia en la materia y a expertos y expertas en soledad no deseada en mayores procedentes de distintos ámbitos: académico, institucional y de intervención social, etc. Y también hemos querido conocer estrategias e iniciativas ya en marcha para hacer frente a este reto colectivo. Porque **no queremos limitarnos a observar, queremos ser un espacio vivo de participación**, un altavoz de iniciativas, un motor de

innovación social y, en definitiva, un agente activo del cambio. **Así nace Desoledad, un proyecto de Fundación Verisure ante la soledad no deseada en mayores.**

¿Qué hay detrás de este neologismo? ¿Qué significa Desoledad? Desoledad busca ofrecer una mirada nueva sobre un problema que, por conocido, corre el peligro de caer en el olvido. **Una mirada tan nueva que necesita una palabra nueva.** Y que habla de cómo se llega a la soledad no deseada en personas mayores, y de cómo se puede salir de ella. Reconociendo que no es una condición social que necesite siempre el mismo tratamiento, sino que cada persona recorre su propio camino para reintegrarse en la sociedad.



## Altavoz y palanca para el cambio

El proyecto **Desoledad** conecta directamente con la razón de ser de Fundación Verisure: construir un **marco de protección para las personas más vulnerables y su entorno**. Y su objetivo de convertirse en red de conexión entre necesidad y solución guía también sus esfuerzos ante un fenómeno complejo y multifactorial como es la soledad no deseada en mayores.

Como parte activa del cambio, Fundación Verisure aspira a situarse con Desoledad en el centro de un debate clave para instituciones, gobiernos y sociedad civil, y así dar respuesta a un problema agravado tras la pandemia que demanda de forma urgente intervención innovadora y continuada en el tiempo.

Además, Desoledad responde a una necesidad de rigor en el estudio de la soledad no deseada en mayores: **integrar información y convertirla en conocimiento útil para la acción**. Así, nace como un espacio estable de investigación, diálogo entre expertos y acción transformadora, capaz de medir la evolución del problema, generar aprendizajes y, en la medida de lo posible, impulsar nuevas maneras de actuar.

En esta apuesta integral, Fundación Verisure promueve un proyecto que busca también **sensibilizar a la sociedad y cambiar la mirada sobre esta realidad**. Observar de frente la soledad no deseada de las personas mayores sin ideas preconcebidas ni sentimentalismo, desde una convicción humanista y transformadora, nos lleva hoy a presentar este primer análisis

que esperamos que resulte interesante y, sobre todo, inspirador.

Para la elaboración de este informe hemos recurrido a herramientas de investigación social que nos han permitido combinar el análisis de fuentes secundarias con entrevistas en profundidad. Esta metodología nos ha brindado acceso directo a la experiencia y conocimiento de personas que viven, estudian o trabajan en torno a la soledad no deseada, aportando perspectivas diversas que enriquecen la comprensión del fenómeno desde múltiples perspectivas. Toda la información relativa al enfoque metodológico y al perfil de los participantes puede consultarse al final de este documento, en el apartado de ficha técnica.

**Te damos la bienvenida al Informe Desoledad 2025.**

Fundación  
Verisure aspira  
a situarse con  
Desoledad en  
el centro de un  
debate clave para  
instituciones,  
gobiernos y  
sociedad civil

2

Retrato de la soledad no deseada en personas mayores

---





## 2.1. ¿Qué entendemos por soledad no deseada en personas mayores?

Todas las personas podemos llegar a sentir soledad en algún momento de nuestras vidas. Un episodio puntual o recurrente con el que convivimos de diferente manera en función de la edad, el género, la clase social, el lugar de residencia, entre otros muchos factores. En cambio, la soledad no deseada en mayores deviene en problema cuando invade tanto la vida de una persona que se convierte en un

malestar crónico, tal y como explica uno de los perfiles consultados en la fase de entrevistas para la elaboración del informe.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la soledad como “la discrepancia entre las conexiones sociales que una persona desea y aquellas que en realidad experimenta”. Por su parte, los expertos participantes en esta investigación nos recuerdan que **la definición de soledad**



**descansa sobre cómo vivimos la distancia respecto a los demás, más que sobre el número de relaciones sociales que tengamos.**

La soledad no deseada se experimenta, por tanto, como un vacío impuesto, un silencio hostil, una ausencia dolorosa, o sencillamente una sensación de desazón o pena que no logra

ser expresada en palabras. Este último caso es algo habitual en las personas mayores para las que, según los expertos, ponerlo en palabras supondría darse cuenta de que se sufre.

Esta soledad se presenta, además, de distintas formas: puede ser **física**, cuando echamos en falta

personas a nuestro alrededor; **social**, cuando son las redes de apoyo las que nos duelen por su ausencia; o **emocional**, cuando es el acompañamiento profundo el que echamos en falta entre familia o amigos.

La soledad no deseada en mayores se convierte en problema cuando se cronifica y genera malestar en la persona que la sufre



La soledad no es un asunto íntimo o individual, sino un desafío estructural con un impacto directo en la salud de millones de personas

## Estar solo no significa sentirse solo

Como afirma el neurocientífico Mariano Sigman, “la soledad no deseada es básicamente la ausencia de una conversación significativa, un problema de salud pública que afecta negativamente a la salud mental y física”. Este enfoque ayuda a entender que la soledad no deseada en mayores representa un **desafío estructural con un impacto directo en la salud de millones de personas**. Estar solo no significa sentirse solo, y tampoco estar rodeado de gente implica ausencia de soledad. Tal y como ha subrayado el *Barómetro de la Soledad no Deseada en España*<sup>2</sup>, “reconocer esa frontera invisible entre el aislamiento elegido y el sufrido marca la diferencia a la hora de

comprender, prevenir y combatir uno de los males más silenciados de nuestros días”.

¿La soledad no deseada en mayores es un fenómeno tan reciente como en ocasiones se presenta en la conversación pública y mediática? Las personas expertas consultadas para este informe afirman que si bien hace 30 años ya se advertía el envejecimiento de la población y el problema de la soledad, ahora lamentablemente **estamos en un momento en que se trata de un problema colectivo severo**. Frente a este hecho —como veremos más adelante— el acompañamiento, el fomento del bienestar psicosocial, el uso de la tecnología y un enfoque intergeneracional se presentan como palancas para intentar prevenir la soledad no deseada en personas mayores.

<sup>2</sup> [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe\\_Barometro%20soledad-v2.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf)



## 2.2. Los nuevos rostros de la soledad no deseada en mayores

El origen de la soledad no deseada en mayores es tan diverso como las personas que la experimentan. Con el paso del tiempo, los círculos se estrechan: amigos que faltan, vínculos que se diluyen, familiares que toman otros caminos... De esta manera, a medida que envejecemos, el aislamiento va ganando terreno centímetro a centímetro. Una invasión tan discreta que hace que la persona que la sufre llegue a no reconocerla o a normalizarla como parte del proceso de ir sumando años.

Las opiniones de **los expertos consultados por el proyecto Desoledad ilustran esta realidad compleja: la soledad no deseada en mayores surge de múltiples formas.** Puede brotar de la falta de conexión emocional o nacer de la ausencia física de compañía; puede irrumpir de forma abrupta o gestarse durante años tras el desgaste cotidiano.

Del mismo modo, un acercamiento a la literatura científica sobre la soledad en mayores nos muestra otras categorías como

la **soledad relacional**, vinculada a la escasez de proximidad y contacto con familiares y amigos, y la **soledad colectiva**, que surge del sentimiento de ser poco valorado por la sociedad. Reconocer esta diversidad de expresiones y contextos de la soledad no deseada es el punto de partida necesario para trazar respuestas verdaderamente eficaces y humanas.

## Nueva longevidad y soledad no deseada en mayores

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) de España, para 2030 una de cada cuatro personas tendrá más de 60 años. Un cambio demográfico profundo que nos obliga a pensar cómo será la sociedad cuando cada vez más personas vivan más tiempo. A este respecto, **el concepto “nueva longevidad” se ha abrazado como una oportunidad tanto de hablar del aumento de la esperanza de vida como del hecho de vivir con salud durante más tiempo**, del cambio en los roles de las personas mayores en la sociedad y de la propia diversidad de estas, así como de las oportunidades que este cambio ofrece a nuestra sociedad, también desde una perspectiva económica.

El discurso sobre una realidad intrínsecamente positiva como es vivir más años oculta una verdad incómoda: vivir más no siempre

es sinónimo de vivir mejor. La vida se extiende, mientras el modelo social y laboral permanece igual, y esa falta de integración se convierte en un factor clave de la soledad no deseada. El incremento de la longevidad provoca que exista un mayor número de personas de mayor edad enfrentadas a situaciones de pérdida, ya sea de pareja, de iguales, lo que incrementa la posibilidad de aislarse y de experimentar un sentimiento de soledad. Como señala uno de los expertos consultados, preocupa la persona mayor que se ha enfrentado a múltiples duelos, que sufre una soledad no elegida y que, por lo tanto, se encuentra en una situación de alta vulnerabilidad.

### Del envejecimiento activo al envejecimiento exitoso

Por otro lado, la conversación sobre la nueva longevidad suele hacer referencia al **envejecimiento**

**activo y saludable**. Sin duda, los expertos consultados valoran positivamente que la persona mayor realice actividades físicas, desarrolle aficiones o se embarque en nuevos aprendizajes. Al mismo tiempo, algunos advierten que este “tener que hacer”, vivido casi como una obligación, puede resultar contraproducente y generar presión. En ese sentido, subrayan la necesidad de legitimar el deseo de la persona mayor, sin imponerle una agenda de actividades destinada a “llenar el vacío”.

En paralelo, los expertos señalan que actualmente se empieza a hablar de **envejecimiento exitoso**. Este concepto alude a la capacidad de las personas mayores para mantener un buen nivel de salud física, mental y social a medida que envejecen, adaptándose a los cambios y conservando una alta calidad de vida. Se trata de **vivir más tiempo y vivir mejor**.

**El envejecimiento exitoso alude a la capacidad de la persona mayor de mantener una buena salud física, mental y social y una alta calidad de vida a medida que envejece**

El edadismo se manifiesta en la falsa creencia de que la soledad es inherente a las personas mayores y que, por tanto, deben resignarse a ella

### Edadismo como factor

El edadismo (o discriminación por motivos relacionados con la edad) incide directamente en la forma en que se entienden y perciben tanto la vejez como el envejecimiento. Alimenta estereotipos e ideas preconcebidas que limitan la comprensión de la diversidad y la heterogeneidad de esta etapa de la vida. Tal y como señalan los expertos, en el ámbito de la soledad, el edadismo se manifiesta en la falsa creencia de que la soledad es inherente a las personas mayores y que, por tanto, deben resignarse a ella.

El sesgo del edadismo adopta múltiples formas: reducir la capacidad de decisión de las personas mayores, no respetar sus preferencias, infantilizarlas o

despersonalizarlas, y tratarlas de forma homogénea sin atender a sus singularidades. Como apunta uno de los expertos consultados, en la soledad no deseada en mayores, **el edadismo puede ser internalizado, llevando a las personas a autoexcluirse de actividades.**

No obstante, también se perciben signos de cambio. Así, otro de los expertos comparte su experiencia de 15 años en el sector de voluntariado con mayores y señala la evolución hacia la dignificación de la vejez, con un rol más activo de las personas mayores en las intervenciones y una menor tendencia a la infantilización en los cuidados.

### Jubilación como punto de inflexión

La jubilación, ya sea como finalización de la actividad laboral o como cierre del rol de cuidado en el hogar —en el caso de quienes han ejercido como amas de casa— **supone un cambio vital que a menudo provoca una fractura en la identidad y una vivencia de pérdida.**

Fruto de la escucha a los expertos que han participado en esta investigación, se evidencia cómo en una sociedad que tiende a identificar lo que hacemos con lo que somos, se genera una confusión que puede erosionar el valor propio y el contexto vital, especialmente en las personas mayores. Esta pérdida de referentes añade una capa de vulnerabilidad que,

en muchos casos, conduce al retraimiento, al aislamiento y, finalmente, a la experiencia de la soledad no deseada. Frente a esta cultura productivista, algunos participantes subrayan **la necesidad de replantear el propósito vital, desligándolo del trabajo o la ocupación principal**, como una estrategia clave para prevenir el malestar asociado a la soledad. En esta misma línea, se destaca la importancia de enseñar y aprender los múltiples significados que encierran expresiones como “propósito vital” o “sentido de la vida”, que van más allá de la dimensión productiva. Resignificar estas ideas puede ayudar a disipar el miedo a envejecer y a contrarrestar la sensación de estar entrando en una etapa carente de significado.

A la pérdida de rol social se suma con frecuencia **la fragilidad física y/o emocional**, que reduce las posibilidades de mantener contactos fuera del hogar. Las dificultades de movilidad de la persona, unido en ocasiones a otros problemas de salud, obstaculizan una vida social más rica y refuerzan el aislamiento, especialmente cuando se combina con el temor de los mayores a salir de casa. En este sentido, uno de los expertos lo ejemplifica con lo que sucede cuando, en una ola de calor, se insiste en la recomendación de que las personas mayores no salgan de casa, lo que refuerza el aislamiento de la persona mayor.

### **Crisis de los cuidados**

El envejecimiento progresivo de la población y la baja natalidad tensionan cada vez más la posibilidad de ofrecer los cuidados necesarios dentro de la familia y los traslada cada vez más al entorno institucional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que “entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial mayor de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%”<sup>3</sup>. Respecto a la natalidad, hemos pasado de tener 3,3 hijos por mujer en 1960 a 1,5 en 2022, según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

El cruce de ambas tendencias anticipa una crisis de los cuidados: **cada vez habrá más personas**

**mayores que requerirán atención y menos familiares disponibles** para ofrecerla. El estudio *Evolución de los cuidados familiares a las personas mayores en España*<sup>4</sup>, de Fundación Pilares, nos urge a “invertir esta relación y transformar el modelo, priorizando los servicios que permiten a las personas vivir en su casa (...) y disfrutar de los recursos comunitarios, evitando la institucionalización como único destino posible en el final de la vida”.

Frente a la crisis del modelo tradicional de cuidados, uno de los expertos consultados reclama la creación urgente de alternativas comunitarias y modelos de apoyo que permitan a los mayores seguir viviendo en su casa, con autonomía y dignidad.

<sup>3</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

<sup>4</sup> [https://www.fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2024/12/ESTUDIO\\_8\\_DIGITAL.pdf](https://www.fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2024/12/ESTUDIO_8_DIGITAL.pdf)

### **Brecha tecnológica y digital**

Otro factor que tampoco allana el terreno para solucionar esta problemática es la brecha digital. Si bien **las tecnologías pueden ayudar a mantener las conexiones sociales, muchas personas mayores no pueden o no saben acceder a los dispositivos tecnológicos presentes** ya en prácticamente todos los aspectos del día a día.

La mejora de la conectividad no se traduce aún en una comunicación eficaz entre las personas. Una diferencia que subraya que la digitalización —lejos de ser una solución automática— puede convertirse en una nueva forma de exclusión si no se acompaña de pedagogía, accesibilidad y espacios de encuentro humano, tal y como veremos en el capítulo 6 de este informe.

### **Por último, también la ruralidad y la brecha digital por conexiones deficientes añaden matices propios:**

la dificultad de acceso a servicios sociales y sanitarios, el transporte limitado, la escasez de tejido social y comunitario, la falta de infraestructuras tecnológicas y una conexión a internet a menudo deficiente. La despoblación y la falta de recursos aflan aún más la vulnerabilidad y complican las posibles intervenciones contra el aislamiento.





## 2.3. La pandemia como punto de inflexión social y emocional para las personas mayores

La pandemia de la COVID-19 irrumpió en nuestras vidas y nos obligó a mirar de frente lo que muchas veces queda en segundo o tercer plano. Millones de personas, en todo el mundo, sintieron por primera vez una sensación de soledad que pesa. El *Barómetro de la Soledad No Deseada*<sup>5</sup> lo confirma: durante y después del confinamiento, el número de personas que se sentían solas creció, y se acentuó, sobre todo, entre quienes ya la sufrían: las personas mayores.

Para ellas, el impacto fue aún más intenso. Muchas quedaron lejos de hijos, nietos o cuidadores. Además, la pandemia les afectó de forma distinta según el género. En muchos hombres mayores se intensificó la soledad vinculada a la pérdida de rol social y laboral; en muchas mujeres, el peso de los cuidados se duplicó, dejando menos espacio para su propio bienestar.

<sup>5</sup> [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe\\_Barometro%20soledad-v2.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf)

Aunque el aislamiento físico fue evidente, **el verdadero impacto también se manifestó en la salud mental.** La depresión, la ansiedad y la falta de conexión genuina con otras personas crecieron entre los mayores, dejando una huella emocional profunda y prolongada en el tiempo.

En ese tiempo suspendido también conocimos nuevas formas de atajar la distancia, como redes vecinales y gestos espontáneos de ayuda. Asimismo, surgieron experiencias piloto de acompañamiento intergeneracional, como programas universitarios donde estudiantes llamaban regularmente a personas mayores, o cadenas de llamadas vecinales en ciudades como Madrid y Zaragoza. En pequeños municipios, vecinos jóvenes llevaron comida

y medicinas a quienes no podían salir de casa.

Más allá de esta respuesta, los expertos consultados coinciden en que **la pandemia también ayudó a cambiar la mirada sobre las personas mayores.** Al emerger ciertas realidades a menudo invisibilizadas por el ritmo del día a día, creció el interés por la labor de las organizaciones o colectivos que trabajan con las personas mayores. Se abrió así el camino para empezar a entender la soledad no deseada como un problema colectivo.

### **Reconstruir el modelo de cuidados tras la pandemia**

El confinamiento también expuso ante todos la crisis de los cuidados y evidenció la fragilidad de nuestros sistemas

residenciales, la sobrecarga silenciosa de las personas que cuidan y la urgencia de imaginar modelos más humanos, próximos y a medida.

Muchas voces expertas han puesto el foco en la necesidad de tejer redes, de anticiparnos con estrategias preventivas para que la soledad no sea el precio de la fragilidad del sistema. Como aprendimos en esos días convulsos, **cuidarnos es mucho más que atender: es compartir tiempo, es escuchar y es construir desde nuevos lugares.**

Además, durante esos meses de 2020 se reforzó un discurso que reducía a los mayores a un “grupo de riesgo”. Esa mirada homogénea e infantilizadora contribuyó a que muchos se sintieran invisibilizados o tratados como frágiles.

El estigma contribuyó a la sensación de aislamiento y a la cronificación de la soledad no deseada en las personas mayores.

Al mismo tiempo, la crisis también puso sobre la mesa la necesidad de repensar políticas públicas y diseñar nuevas estrategias ante la soledad no deseada. En este sentido, nos encontramos ante un reto doble: identificar buenas prácticas, y facilitar su evolución, es decir, **escalar lo emergente, sostener lo que funciona y renovar lo que corre el riesgo de estancarse.** Este será uno de nuestros principales roles en Desoledad.

3

Silencios que duelen:  
por qué cuesta reconocer la  
soledad no deseada en mayores

---





### 3.1. Estigma, invisibilización y dificultad para verbalizar

Reconocer la soledad no deseada es para muchas personas mayores un camino lleno de obstáculos invisibles. Pocas cosas pesan tanto como ese silencio de quien la padece, rodeado de la dificultad de expresar ese vacío.

Así, **al dolor de la soledad se suma el peso del tabú, la imposibilidad de compartirlo y la idea de que reconocerlo es una debilidad**, un fracaso personal o una falta de destrezas sociales. Por eso, hasta quienes reconocen la propia soledad a menudo eligen el refugio de reservar

para sí ese sentimiento, incluso ante sus personas más cercanas.

Los factores que llevan a esta invisibilización son estructurales: **la clase social y el poder adquisitivo influyen mucho en la experiencia de la soledad no deseada**. Así, a través de la investigación constatamos que en los entornos socioeconómicos más bajos hay varias dificultades añadidas. En entornos donde la prioridad es mantener las necesidades básicas cubiertas, como

poder pagar el alquiler, las facturas o la comida, hablar de soledad es un lujo o, incluso, una frivolidad. El Barómetro de la Soledad de la Fundación ONCE (2022)<sup>6</sup> señala que la prevalencia de la soledad no deseada en personas con ingresos bajos casi duplica las cifras de quienes tienen ingresos altos. Además, el menor acceso a educación superior suele asociarse con una dificultad mayor para explorar en profundidad los propios sentimientos y reconocer la experiencia de la soledad.

<sup>6</sup> [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe\\_Barometro%20soledad-v2.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf)



## 3.2. Diferencias de género en la vivencia y expresión de la soledad: masculinidades y feminidades frente al silencio

A través del trabajo de investigación y las entrevistas realizadas hemos visto que, a menudo, **la soledad no deseada es vivida y expresada de forma diferente por mujeres y hombres**, marcada por las construcciones sociales sobre género y los modelos productivos.

**Las estadísticas muestran que son más las mujeres que sufren soledad no deseada**, un fenómeno que

no se explica únicamente por factores culturales —que moldean la vivencia interna y la expresión misma de la soledad— sino que también está vinculado a su mayor longevidad. El Barómetro de la Soledad No Deseada 2024<sup>7</sup> sitúa en un 21,8% a las mujeres, respecto a un 18% en los hombres. Esta brecha se acentúa especialmente a partir de la madurez y se mantiene en la vejez.

<sup>7</sup> [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe\\_Barometro%20soledad.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad.pdf)

Aunque existen tantas soledades diferentes como personas que la padecen, hemos visto que los casos en los que la mujer no ha estado vinculada al modelo productivo, sino que ha trabajado como ama de casa, suele vivir una soledad muy ligada al síndrome del nido vacío a medida que envejece. Además, muchas mujeres mayores arrastran aún la carga del rol de cuidadoras, lo que limita significativamente su capacidad para solicitar ayuda cuando la necesitan para sí mismas.

Este tipo de sentimiento ataca igualmente a su sentido vital, quizá porque físicamente ya no puede hacer todo lo que hacía en el hogar o con sus hijos. Ese vacío que emana de no poder realizar el rol que ha ejercido durante toda su vida va ligado a una gran sensación

de falta de valía y a la necesidad de nuevos objetivos vitales, que no siempre se buscan.

**El género marca también el estigma, que a menudo se dibuja de forma muy diferente para la mujer o el hombre.** Llevamos décadas observándolo ya desde mucho antes de llegar a la tercera edad: las mujeres no pueden envejecer. Nos lo dicen los anuncios de cremas antiedad con mujeres de “éxito” o la escasez de presentadoras mayores en televisión.

Por su parte, son muchos los hombres a los que se ha obligado socialmente a reprimir la vulnerabilidad emocional, y no poder reconocer o verbalizar la soledad solo contribuye a crear formas más extremas de

aislamiento. Esta negativa a admitir la soledad no deseada está estrechamente relacionada con los modelos tradicionales de masculinidad, que asocian la expresión de vulnerabilidad o necesidad a una señal de debilidad.

En definitiva, **a pesar de las diferencias en la vivencia de la soledad no deseada en mayores, esta permanece para todos como un fenómeno profundo, invisibilizado y difícil de abordar de forma abierta.** Cabe destacar, además, que la soledad vivida en silencio tiene importantes repercusiones en la salud mental: se observa un aumento en el riesgo de depresión entre las mujeres, mientras en los hombres se incrementa el riesgo de conductas extremas, como adicciones o

incluso suicidio. De hecho, según un estudio publicado por la revista Sanum<sup>8</sup>, el suicidio consumado ocurre con más frecuencia en la población geriátrica con respecto a edades anteriores, considerándose un gran problema de salud pública. Los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) nos indican que en 2019 del total de 3.671 suicidios en España, 1.160 correspondieron a personas mayores de 65 años, entre los que destaca la franja de hombres entre 70 y 74 años. Este impacto diferencial refuerza la necesidad de abordar la soledad desde una perspectiva amplia que incluya tanto la dimensión social como la psicológica y la sanitaria.

<sup>8</sup> <https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-2-abril-2023-la-depresion-y-el-riesgo-de-suicidio-en-ancianos-espanoles/>



### 3.3. El reto de reconocer la soledad no deseada en mayores como un reto social

Las entrevistas realizadas en esta investigación nos han abierto una puerta a los motivos que más pesan, como la falta de apoyo familiar o la necesidad de cuidar a otras personas, pero **existen tantas formas de soledad no deseada como personas que la sufren**. También hemos podido constatar que cuando esta vivencia se encierra exclusivamente en el espacio de lo íntimo, de lo personal, cuesta mucho más reconocerla y verbalizarla como problema.

Y si bien la experiencia de la soledad es siempre individual, la investigación evidencia que las vivencias personales comparten características y causas comunes. Al mismo tiempo, se empieza a asumir que **la cronificación de la soledad no deseada entraña consecuencias para toda la sociedad, más allá de la persona que la sufra, y puede incluso impactar en la economía de un país**.

Desde ese entendimiento de la soledad no deseada como problema de país, los

gobiernos de **Reino Unido y Japón han creado ministerios dedicados en exclusiva a este asunto**, y están desarrollando estrategias nacionales para su abordaje. Reconocer la cronificación de la soledad no deseada en mayores como problema colectivo implica elevarlo a una prioridad en la agenda pública, con políticas específicas y presupuestos asignados para su prevención y mitigación.

Más allá del papel de las administraciones públicas para liderar la acción, la implicación y el compromiso activo de otros actores sociales como familias, barrios, escuelas, empresas y entidades sociales es esencial para generar espacios de diálogo y reflexión, tejer redes de acompañamiento y diseñar estrategias de prevención, así como proyectos de intervención frente a la soledad no deseada en mayores.

Con este informe como punto de partida, **desde Desoledad queremos contribuir a contemplar la soledad no deseada en mayores como un fenómeno complejo y multifactorial que requiere una perspectiva colaborativa**. Ningún agente social ni proyecto —por ambicioso que sea— puede solucionar este problema por sí solo. Conscientes de ello, creemos firmemente en la importancia de hablar de la soledad no deseada en mayores como reto social y de situar en el centro la prevención como una vía para combatir la cronificación.



4

Prevenir antes que mitigar:  
claves para evitar su cronificación

---



# 4 Prevenir antes que mitigar: claves para evitar su cronificación

---

Cada comunidad se construye sobre la autenticidad de sus vínculos. Desde esta mirada, el proyecto Desoledad, a través de este primer informe, se propone ser un altavoz de las estrategias existentes y los proyectos creados en conjunto para prevenir la cronificación de la soledad no deseada en mayores.

En este sentido, diversos expertos insisten en que **la prevención no puede entenderse únicamente como una estrategia dirigida a las personas mayores, sino como**

**una pedagogía transversal a lo largo de todo el ciclo vital.**

Así, siguiendo una de estas reflexiones, el primer paso para la prevención sería hacer pedagogía, desestigmatizar el concepto de soledad no deseada; asumiendo que en cualquier momento de nuestra vida nos vamos a sentir solos, y enseñando a identificar el problema de su cronificación.

Un ejemplo de prevención en acción es el programa Radars, en Barcelona, que articula vecinos, farmacias y comercios como antenas

**Sin la prevención como base, no hay posibilidad alguna de anticiparse como sociedad, de escuchar de forma activa a los protagonistas y de actuar colectivamente**

comunitarias para detectar señales de aislamiento en personas mayores. Desde su lanzamiento, ha ayudado a más de 1.500 personas, demostrando que la prevención puede apoyarse en redes comunitarias ya existentes.

Existe consenso en que llegamos tarde a muchas de estas respuestas. Como apuntaba uno de los expertos consultados, **es necesario prevenir para que este problema no siga creciendo y atajar el distanciamiento entre jóvenes y personas mayores**, que en ocasiones deviene incluso en falta de respeto u odio, debido a la percepción negativa de los más jóvenes —aquejados por la precariedad— del sistema de pensiones que disfrutan los mayores. La prevención, por tanto, debe atender también esa fractura

intergeneracional que alimenta estigmas y barreras sociales.

### **Espacios para la conexión**

Otros ejemplos de iniciativas como el *cohousing* sénior Trabensol en Torremocha del Jarama (Comunidad de Madrid) evidencian cómo la vivienda colaborativa puede evitar la soledad estructural, ofreciendo a las personas mayores autonomía y vida en comunidad simultáneamente. Son entornos vivos, tejidos de redes humanas que, a través del encuentro y la escucha, dibujan espacios que se anticipan para que nadie se sienta invisible, para que la cercanía sea la norma y el cuidado, un pacto social.

En Reino Unido, la prescripción social permite que médicos de

cabecera deriven a actividades comunitarias como huertos, clubes de lectura o voluntariado, reduciendo la presión sobre el sistema sanitario. En Países Bajos, la campaña nacional Een tegen Eenzaamheid (“Uno contra la soledad”) involucra a más de 100 municipios y empresas privadas en acciones preventivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que las actividades sociales significativas entre personas mayores mejoran su salud mental, aumentan su satisfacción con la vida y calidad de vida, además de reducir los síntomas de la depresión.

Además, la prevención no se limita a las redes humanas. **El diseño de espacios públicos accesibles, el transporte adaptado y viviendas**

**asequibles son elementos clave para evitar que la soledad se cronifique** y para facilitar la participación social activa.



## 4.1. Pedagogía y sensibilización ante la soledad no deseada en mayores

Los expertos subrayan que la sensibilización en torno a la soledad no deseada en mayores debe apoyarse en **varios factores clave: reconocer a las personas mayores como sujetos de experiencia y conocimiento, reforzar el sentido y propósito vital, entender la soledad como parte del ciclo vital, subrayar la importancia de los vínculos y las relaciones interpersonales y educar en valores de vida comunitaria y de cuidado compartido.**

Transformar todo aquello que atraviesa la sociedad causando la cronificación de la soledad no deseada en mayores es un proceso largo que requiere recursos, paciencia, constancia y un gran esfuerzo pedagógico que desmonte tanto los mitos y estereotipos arraigados como las nuevas formas de soledad.

El mensaje debe calar de lleno en todos los rincones: desde las aulas y universidades, hasta las

empresas y redes comunitarias, pasando por calles y hogares de toda nuestra geografía. Capacitar a médicos, docentes y trabajadores sociales para detectar signos tempranos de soledad multiplica el alcance de la prevención, pues son estos actores los primeros que pueden identificar cambios de comportamiento o retraimiento social y ofrecer apoyo oportuno.

### **Transformar la mirada**

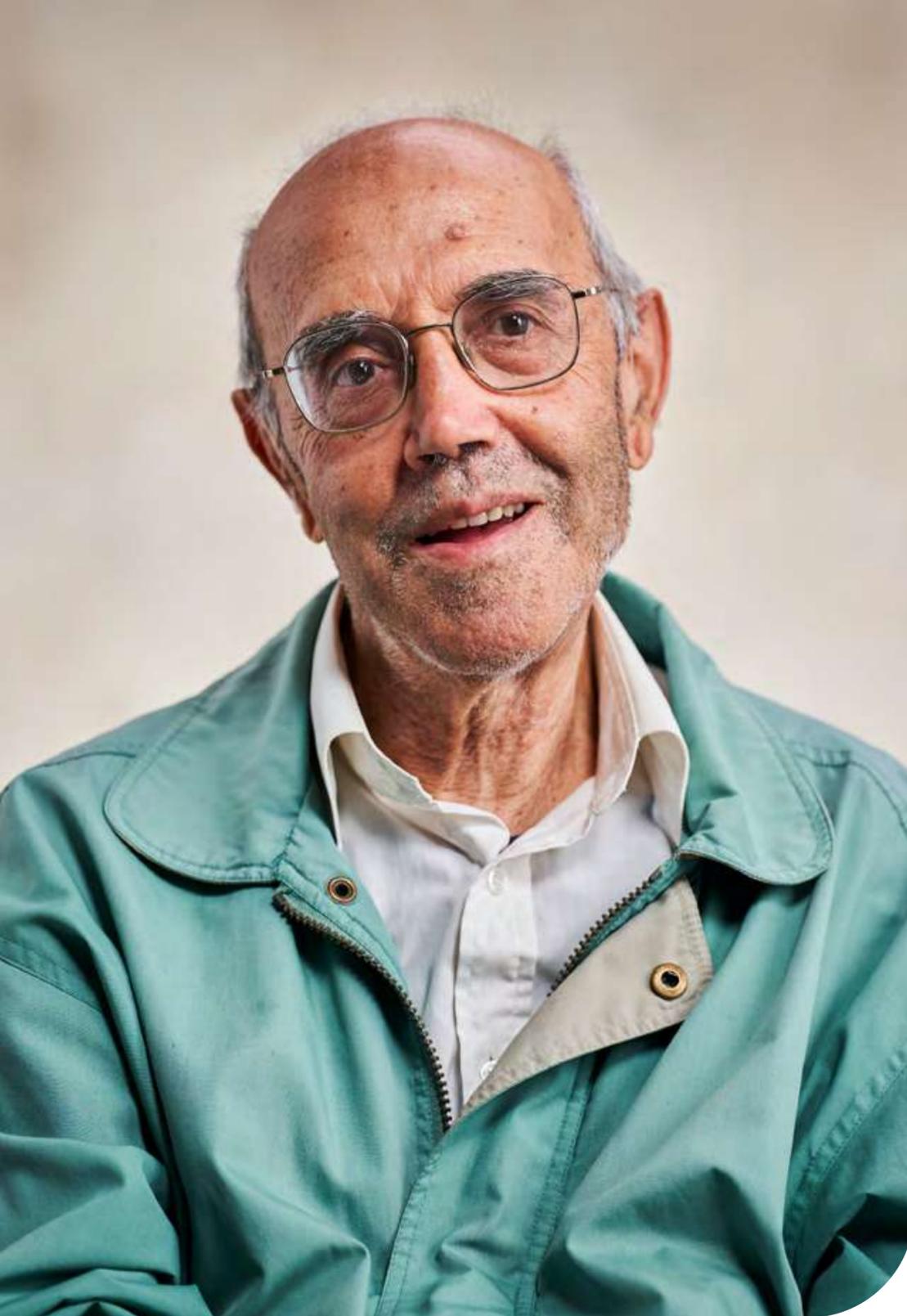
Para que esta pedagogía sea realmente eficaz, existen algunas claves imprescindibles. En primer lugar, **es esencial un esfuerzo por ver a la persona mayor como un o una igual**, sin paternalismo ni condescendencia. Las personas no estamos abocadas a asumir un papel secundario en nuestras vidas al llegar a una determinada edad. Al contrario, reconocer y poner en valor el protagonismo y capacidad de actuar en todas

las etapas vitales nos ayuda a entenderlas y a validar sus emociones.

### **Sensibilizar a la sociedad pasa también por revisar y cuestionar el lenguaje que utilizamos cuando hablamos de esta cuestión.**

En las entrevistas con los expertos consultados hemos advertido la importancia de evitar el uso de etiquetas negativas como “soledad no deseada” cuando se planifica una acción. En cambio, implicar a las personas mayores en estas acciones, que se sientan escuchadas y partícipes activas —señalan los expertos— ayuda a dignificar su realidad.

**Sensibilizar a la sociedad ante la soledad no deseada pasa por transformar nuestra mirada hacia las personas mayores y por revisar el lenguaje que usamos al hablar de este asunto**



## 4.2. Detección proactiva desde centros de salud, servicios sociales y redes vecinales

La cronificación de la soledad no deseada en mayores suele avanzar en silencio, a menudo camuflada bajo pequeños cambios de rutina. Por eso, es crucial la intervención en esos primeros escalones. **Para la detección proactiva, debemos desarrollar un modelo multifocal, donde diferentes agentes sociales actúen de parapeto.**

En los centros de salud, los profesionales han incorporado el cribado sistemático de soledad no deseada en mayores durante las consultas.

Como herramientas, la conversación, la escucha y el conocimiento. Una sencilla acción en la que se aúna el trabajo social, la medicina y la enfermería para lograr la detección temprana de la soledad.

Junto con estas prácticas, los expertos sugieren explorar fórmulas innovadoras basadas en el cruce de datos entre servicios. Tal y como nos indica uno de los expertos consultados, cotejar los datos de los centros de salud con los de otros servicios (saber, por

ejemplo, que una persona ha enviudado o que vive en un edificio sin ascensor) puede facilitar la detección. Un enfoque que permitiría identificar situaciones de riesgo antes de que se transformen en aislamiento prolongado.

**Los servicios sociales y de atención domiciliaria también son agentes clave para identificar a los mayores que se encuentran en riesgo**, e incluso las zonas y barrios donde debe ponerse el foco de la acción preventiva.

## Algunos ejemplos de iniciativas

En esa misma línea han surgido iniciativas que forman a vecinos y asociaciones en la detección de pequeñas señales para activar alertas que movilicen al entorno. En el ámbito rural, ese rol social del vecindario es imprescindible: lugares como farmacias o comercios locales, por su proximidad cotidiana, han resultado ser un agente clave para sostener y acompañar a la persona mayor. En la ciudad, este escenario se reduce al ámbito de pequeños barrios, aunque también existe en menor medida.

También existen servicios dirigidos a personas mayores de 65 años que permiten realizar la compra semanal por teléfono. Si este tipo de iniciativas se orientaran también a la lucha contra la soledad, podrían servir como una vía de alerta temprana para

intervenir antes de que la situación se cronifique.

La iniciativa **Bizkaia Saretu**, por ejemplo, nació con la aspiración de convertirse en una escuela de prevención de la soledad, centrándose en la formación de agentes anti soledad, personas comprometidas con su territorio que detectan y acompañan a través de actividades, visitas y llamadas.

Ligadas a la innovación también salen a la luz nuevas vías de detección precoz que, de ponerse en marcha, podrían transformar el escenario de la detección proactiva: gestos cotidianos, como una bajada en el consumo de agua, podrían ayudar a detectar un problema del mayor gracias a la telemedicina.

En Reino Unido, la **National Academy for Social Prescribing** ha evidenciado que los programas

de prescripción social (donde los médicos de cabecera derivan a sus pacientes a realizar actividades comunitarias) han logrado reducir en un 28% la demanda en Atención Primaria, demostrando la eficacia de la prevención comunitaria frente a la soledad.

**El gran desafío en esta etapa crucial de la detección radica en tejer una red social capaz de intervenir antes de que la soledad se convierta en un problema crónico.** Una red que, además, normalice el acto de pedir ayuda, transformándolo en algo sencillo y natural, sin importar el contexto o las circunstancias personales.

Al diseñar e implementar estas herramientas de detección y prevención, la geografía adquiere un papel fundamental. En la España vaciada, por ejemplo, rigen normas no escritas que dificultan la participación en actividades

grupales: el temor al qué dirán y antiguas rencillas vecinales pueden alzar barreras invisibles.

Además, en estos territorios con menor población, los apoyos comunitarios son más escasos, los servicios menos accesibles y las distancias más largas, lo que amplifica el riesgo de soledad crónica. En las grandes ciudades, en contraste, estas iniciativas pueden ser el trampolín que impulsa el encuentro con nuevas personas y crea nuevas redes de apoyo.



### 4.3. El papel de la comunicación para generar conciencia social

Como vemos a través de este análisis, la cronificación de la soledad no deseada en mayores no puede entenderse sin el arraigo de estereotipos sobre la vejez y de un relato fatalista sobre las personas mayores (sin las personas mayores). Por ello, **la comunicación se presenta como una herramienta estratégica** para cambiar percepciones, derribar estigmas y amplificar proyectos e iniciativas que contribuyan a la prevención de la soledad no deseada.

Desde hace tiempo, crecen podcasts, canales de TikTok y cuentas de Instagram gestionadas por personas mayores que muestran su día a día, convirtiéndose en los nuevos narradores de sus historias, revirtiendo estereotipos de fragilidad y posicionándose como agentes activos en la construcción del relato social.

**La comunicación es una herramienta estratégica para cambiar percepciones sobre la vejez y contribuir a la prevención de la soledad no deseada en mayores**

Por su parte, diversos estudios sobre comunicación comunitaria, como *Los efectos de los programas intergeneracionales en niños y jóvenes*, de London School of Economics and Political Science<sup>9</sup>, evidencian que dar voz a las personas mayores en espacios públicos como exposiciones, festivales o radios locales, incrementa la percepción de valor social de la edad, genera mayor empatía en los jóvenes y mejora el bienestar mental en ambos grupos. Entre los resultados más destacados se encuentran la reducción de la soledad no deseada, la mejora en la salud emocional, el fortalecimiento del entendimiento mutuo y la lucha contra el edadismo.

Dentro de esa comunicación, el cambio en el papel de los

medios también será crucial. La sensibilidad al tratar la información es fundamental, porque tiene el poder de modelar nuestra visión colectiva. **Romper con el sensacionalismo y la victimización que empañan a día de hoy los medios cuando narran estas historias es un imperativo.**

Más allá de medios o redes sociales, también es necesario generar espacios para una comunicación institucional integrada en la sociedad, abierta y que implique a todos los actores necesarios para que el mensaje viaje hasta cada hogar. Espacios públicos como parques, mercados o centros de día son la base para regenerar esta cultura de comunidad y de cuidado compartido.

En definitiva, **la comunicación se convierte en una palanca estratégica que recuerda que debemos prevenir más para mitigar menos**, situando a la sociedad en un papel activo frente a la soledad no deseada en mayores. En la misma línea, distintas investigaciones recomiendan avanzar en distintos eslabones: empezar por la sensibilización de la población, seguir con la prevención precoz, garantizar la detección de situaciones de riesgo y, finalmente, activar intervenciones que reduzcan el aislamiento y fortalezcan los vínculos.

El análisis comparado de buenas prácticas en España y otros países muestra que **las intervenciones más efectivas se agrupan en siete grandes dimensiones: cognitiva o**

**formativa, convivencia/cohousing, tecnología para la conexión social, comunitaria, domiciliaria, intergeneracional y de ocio.** Este marco permite situar cada acción dentro de un mapa más amplio de soluciones y facilita identificar cuáles tienen mayor alcance y grado de innovación social.

<sup>9</sup> <https://eprints.lse.ac.uk/62083/1/the-effects-of-intergenerational-programmes-on-children-and-young-people.pdf>

Dimensión	Descripción	Alcance	Grado de innovación social
 <b>Cognitiva o formativa</b>	<p><b>Agrupar las iniciativas orientadas al aprendizaje continuo y al desarrollo personal de las personas mayores</b>, a través de programas educativos, talleres o entornos digitales que fomentan la curiosidad, la memoria y la conexión social. Bien implantada en programas públicos y privados, especialmente en universidades para mayores. Su innovación radica en enfoques de aprendizaje activo y digital.</p>	Medio-Alto	Medio
 <b>Convivencia / Cohousing</b>	<p><b>Reúne modelos de vivienda colaborativa en los que las personas mayores comparten espacios, servicios y decisiones</b>, promoviendo la autonomía, el apoyo mutuo y la construcción de comunidad. Tiene poca penetración aún, pero con fuerte potencial transformador.</p>	Bajo-Medio	Alto
 <b>Tecnología para la conexión social</b>	<p><b>Incluye herramientas digitales, dispositivos y plataformas diseñadas para facilitar la comunicación, el acompañamiento y la participación social de las personas mayores</b>, reduciendo el impacto de la brecha digital. Alta capacidad de escalar y personalizar. Aporta soluciones novedosas (<i>apps, robots, videollamadas adaptadas</i>), aunque aún con barreras digitales.</p>	Medio	Alto
 <b>Comunitaria</b>	<p><b>Comprende las acciones colectivas impulsadas por asociaciones, redes vecinales o entidades locales</b> que fomentan la participación, la solidaridad y la creación de vínculos significativos en el entorno cercano. Más tradicional, pero esencial. Su innovación depende del diseño participativo.</p>	Alto	Medio
 <b>Domiciliaria</b>	<p><b>Engloba intervenciones centradas en la atención personalizada a las personas mayores en su hogar</b>, desde la teleasistencia y el acompañamiento hasta la atención emocional o sanitaria. Intervenciones extendidas, pero menos innovadoras en su planteamiento salvo si se digitalizan o personalizan.</p>	Alto	Bajo-Medio
 <b>Intergeneracional</b>	<p><b>Reúne iniciativas que propician el encuentro entre personas de distintas edades y/o trayectorias vitales</b>, donde lo intergeneracional trasciende la edad y se define por la diversidad de experiencias compartidas. Programas aún limitados, pero altamente innovadores en impacto relacional y simbólico. Mucho potencial por desarrollar.</p>	Medio	Alto
 <b>Ocio</b>	<p><b>Abarca las propuestas culturales, deportivas o recreativas que contribuyen al bienestar emocional y a la participación social de las personas mayores</b>, especialmente cuando se diseñan con enfoque inclusivo y de comunidad. Muy presente en políticas públicas y entidades, pero poco transformador si no se conecta con otras dimensiones o se rediseña con enfoque inclusivo.</p>	Alto	Bajo



El análisis del cuadro de vectores y estrategias operativas permite establecer una categorización de las iniciativas en función del papel que asignan a las personas mayores. Así, distinguimos entre sujetos pasivos, vinculados al eje del acompañamiento y la asistencia, y sujetos activos, en el eje de desarrollo biopsicosocial, donde las personas mayores son reconocidas como protagonistas y agentes de valor social.

**Las iniciativas analizadas con mayor vinculación a la innovación social no se limitan a estrategias operativas orientadas a**

**sujetos pasivos**, centradas en el acompañamiento y la asistencia, sino que incorporan también enfoques que reconocen a las personas mayores como sujetos activos. Estas estrategias, alineadas con un eje de desarrollo bio-psicosocial, contribuyen a la revalorización de esta etapa vital, promoviendo su autonomía, participación y capacidad transformadora en la sociedad.



# 5

Principales hallazgos para mitigar la soledad no deseada en personas mayores

---

Este capítulo reúne los aprendizajes más significativos de la investigación, aquellos que ayudan a comprender mejor cómo viven las personas mayores la soledad no deseada y algunos factores que pueden resultar decisivos para prevenirla y mitigarla. A lo largo de estas páginas se presentan claves que orientan las intervenciones, tipologías de acciones que hoy están marcando la diferencia y miradas que amplían la forma de abordar este reto social.

## 5.1. Algunas claves que dan sentido a las intervenciones

### 5.1.1. Escucha, sentido y vínculo: las personas mayores en el centro

Cuando comenzamos a tener clara una imagen global de la soledad no deseada en mayores, podemos hacernos con las herramientas para enfrentarla. **Otorgarle el significado que merece, escuchar activamente a los protagonistas y construir vínculos profundos deben ser tres pilares de cualquier intervención** destinada a la prevención de la cronificación de la soledad no deseada en mayores.

Escuchar va mucho más allá de dar espacio. Se trata de adentrarse, desde el máximo respeto y empatía, en otras vidas, otras historias y los porqués de otras respuestas.

Es clave llegar a comprender su experiencia, su generación, los matices que definen su cotidianidad, y por tanto, la manera de vivir su soledad no deseada y el malestar que puede causar.

Es necesario tanto diseñar espacios donde las personas mayores se sientan en el centro y vean reflejada su voz, como diseñar metodologías y dinámicas que también permitan interpretar el silencio. En ese sentido, **reconocer las emociones no verbalizadas que piden atención profunda y sensible debe formar parte de cualquier forma de intervención.**

Es necesario diseñar espacios que apuesten por metodologías cualitativas y grupales donde los mayores vean reflejada su propia voz, de situarlos en el centro

Además, tal y como hemos comprobado en las conversaciones con los expertos participantes en la investigación, **es crucial fortalecer el propósito y la dignidad que otorgan sentido a la experiencia humana.** Por eso, cada intervención tiene el objetivo de generar un sentido en la vida de las personas, porque la pérdida de roles tan común en la vejez requiere de nuevos espacios donde puedan decidir libremente qué desean: enseñar, liderar, construir, o simplemente disfrutar. En esta dirección apuntan iniciativas como voluntariados, actividades culturales, formaciones, talleres y clubes.

Cuando las personas mayores se sienten protagonistas y reconocidas, experimentan

una mejora significativa en su bienestar y satisfacción personal. Y para ello, la mera compañía no es suficiente; las intervenciones deben construir vínculos profundos, relaciones auténticas y sostenibles en el tiempo. En este sentido, **junto al papel imprescindible de cuidadores y voluntarios, emergen otras figuras de acompañamiento que contribuyen a reducir la soledad no deseada en mayores:** compañeros con quienes desarrollar un proyecto significativo —un libro, una obra artística, una investigación personal, entre muchos otros—. No se trata de sustituir unos roles por otros, sino de sumar nuevas formas de relación que refuercen la autonomía y el sentido vital de las personas mayores.

El diseño de acciones efectivas contra la soledad no deseada en personas mayores debe incluir una triple dimensión: la escucha profunda para entender la experiencia vivida, la creación de espacios que otorguen sentido social y personal y el fomento de vínculos auténticos y duraderos. Solo así serán capaces de ofrecer respuestas humanas, resilientes y transformadoras.





### 5.1.2. El tiempo como clave: sinergias entre acompañamientos puntuales y estables

Cuando se trata de relaciones humanas, el factor tiempo emerge como un recurso insustituible. En él recae la posibilidad de ofrecer un acompañamiento estable y de calidad, pero, sobre todo, la posibilidad de generar profundidad en las conexiones. Las soluciones rápidas o intervenciones puntuales no generan un cambio real en la base del problema; sin embargo, como parte de un proyecto de acompañamiento más profundo, pueden actuar como una lluvia fina que refuerza los vínculos.

A lo largo de las entrevistas, hemos constatado que, para algunas personas mayores, **las dos horas semanales de compañía que les brinda un voluntario suponen un apoyo valioso para contribuir a aliviar una situación de soledad crónica.** Estas breves visitas ofrecen momentos significativos de conexión y alivio emocional, y evidencian la necesidad de estrategias más amplias y continuas que aborden la complejidad y persistencia de la soledad crónica.

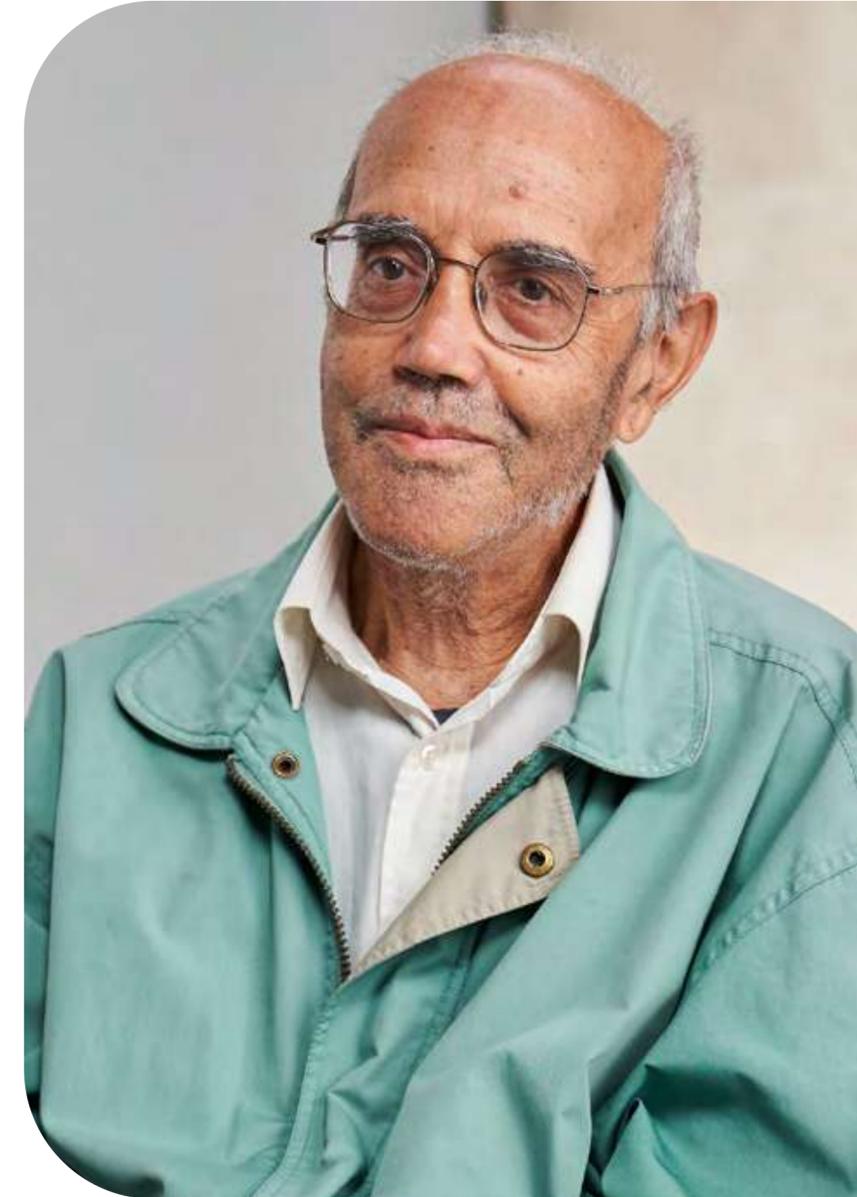
Las dos horas semanales de compañía que brinda un voluntario suponen un apoyo valioso para contribuir a aliviar una situación de soledad no deseada cronicada

Junto con el tiempo, **la confianza también se alza como un factor clave para reducir el aislamiento y generar un vínculo.** Esa conexión entre quien acompaña y quien siente soledad requiere paciencia y constancia. No surge en encuentros puntuales ni en actuaciones puntuales, sino que tiene en la continuidad una de sus claves.

Los programas que fomentan la constancia han demostrado un gran impacto en la reducción de la soledad y en la mejora del bienestar, porque las relaciones estables permiten superar obstáculos y generar confianza. Ahora bien, ese acompañamiento sostenido encuentra un aliado en las acciones puntuales, que aportan dinamismo, novedad y oportunidades para salir de la

rutina. **La clave del éxito está en combinar ambos enfoques: vínculos duraderos que sostienen y experiencias puntuales que enriquecen.**

Por eso, diseñar estrategias y protocolos a largo plazo, formar al personal, incorporar modelos de acompañamiento con varias personas y fomentar la participación de las personas mayores en el propio proceso son algunas de las claves para lograrlo.



### 5.1.3. La sencillez en la intervención

Otro de los puntos que han resaltado los expertos consultados como algo especialmente importante en las entrevistas realizadas es el diseño de intervenciones sencillas. Este término, lejos de hacer alusión a un abordaje simplista o superficial, se refiere a concebir acciones centradas en lo importante: **crear y fortalecer vínculos auténticos e idealmente duraderos.**

Para no perder de vista ese objetivo, la intervención debe ser clara, eficaz y adaptable, sin convertirse en una sobrecarga de recursos, de gestión o de los métodos para llevarlos a cabo. Parte de esa sencillez sería, por ejemplo, una comunicación cercana, próxima a la realidad cotidiana, que elimine tecnicismos

y se centre en lo esencial: crear espacios de escucha, de acompañamiento y de creación de un vínculo profundo.

La sencillez, por tanto, hace alusión a una intervención que no se perciba como tal, sino que se enmarque en un encuentro que contenga todos los ingredientes que se dan cuando sucede de forma espontánea, siempre desde la conexión y la humanidad, impulsando el respeto, la dignidad y el empoderamiento de quienes son el centro del proceso.

En la práctica, esa sencillez puede tomar muchas formas: desde una visita periódica que se convierte en rutina compartida, hasta un paseo, una llamada breve o un café en el barrio. **Son acciones pequeñas que no**

**requieren grandes recursos ni infraestructuras, pero que logran abrir espacios de confianza y continuidad.** Su valor reside en que son fáciles de mantener, escalables y sostenibles en el tiempo, porque se apoyan en gestos cotidianos que ayudan a la persona mayor a mantener vivo su papel en la vida comunitaria y en sus relaciones.

**La intervención debe ser clara, eficaz y adaptable, sin convertirse en una sobrecarga de recursos, de gestión o de los métodos para llevarlos a cabo**

## La evaluación de las actuaciones frente a la soledad no deseada en mayores debe avanzar hacia la medición cualitativa del impacto social global y sostenido de las acciones

### 5.1.4. La medición más allá de la satisfacción: hacia el impacto social

Cuando hablamos de soledad no deseada en mayores, los grandes números no siempre funcionan. Si bien existen mediciones dirigidas a evaluar cuantitativamente si las acciones puestas en marcha reducen el sentimiento de soledad, una parte de los expertos consultados apuntan también a la importancia de medir los datos cualitativos en torno a estas intervenciones.

Por eso, desde Desoledad consideramos que **la evaluación de estas actuaciones debe avanzar hacia la medición cualitativa del impacto social global y sostenido de las acciones**. Se hacen necesarias métricas que reflejen cambios en la calidad de vida, el bienestar emocional y la integración comunitaria. Al tratarse de una transformación

cultural, la evaluación exige rigor, multidimensionalidad y sensibilidad.

El camino hacia esta medición integral comienza en un entramado de dimensiones sociales y estructurales a menudo subjetivas. Por eso, no basta con indicadores genéricos ni encuestas superficiales: requiere combinar métodos como entrevistas y análisis cualitativos que se impregnen de las experiencias y las historias vividas, la participación y el cambio en la percepción de sentido y propósito que viven los mayores. El impacto perseguido debe reflejarse en una mejora del bienestar emocional, una reducción de la sensación de soledad no deseada, un incremento de la vida social, un

aumento de la autonomía y una disminución de las consecuencias asociadas a la soledad, como la depresión o el deterioro cognitivo.

**Medir ese impacto social es clave para diseñar programas adaptativos que respondan a una realidad cambiante** y que reconozcan las complejidades humanas que existen tras los números.

## 5.2. Tipologías de acciones de mitigación de la soledad: de la compañía cotidiana al acompañamiento con propósito

Tras haber identificado en el apartado anterior claves a tener en cuenta como la escucha, la continuidad, la sencillez o la capacidad de generar impacto real, la siguiente cuestión es cómo se traducen esas claves en intervenciones concretas.

Para dar respuesta, en una primera fase recurrimos a la revisión de fuentes secundarias, que permitió identificar y ordenar las distintas formas de intervención ya existentes en siete grandes tipologías. Este marco ha funcionado como un mapa de referencia para orientar el estudio y reconocer la diversidad de respuestas posibles.

**1. Acciones cognitivas o formativas**, que incluyen talleres, cursos y programas de aprendizaje permanente. Favorecen la autoestima, la actualización de conocimientos y la conexión con nuevas generaciones al compartir saberes.

**2. Iniciativas de convivencia o cohousing**, donde la vivienda colaborativa se convierte en un espacio que previene el aislamiento y genera comunidad, sin renunciar a la autonomía individual.

**3. Tecnología para la conexión social**, que va desde plataformas digitales adaptadas

hasta asistentes virtuales expresivos. Abre oportunidades de relación, pero siempre con el reto de superar la brecha digital.

**4. Acciones grupales y comunitarias**, como actividades culturales, deportivas o vecinales que fortalecen la pertenencia a una red próxima y la visibilidad social de las personas mayores.

**5. Acciones individuales y domiciliarias**, basadas en acompañamientos personalizados, visitas o llamadas regulares, que aportan continuidad y un vínculo de confianza.

**6. Intervenciones intergeneracionales**, que crean puentes entre jóvenes y mayores para compartir aprendizajes, valores y experiencias, combatiendo estereotipos y fomentando la cohesión social.

**7. Actividades de ocio**, desde talleres artísticos a huertos urbanos o clubes de lectura, que no solo entretienen, sino que generan vínculos y propósito compartido.



 <b>Tipología</b>	 <b>Beneficio para la persona</b>	 <b>Ejemplos</b>
<b>Cognitiva o formativa</b>	<b>Refuerza autoestima, aprendizaje continuo y transmisión de conocimientos.</b>	Talleres de digitalización, cursos de idiomas
<b>Convivencia / cohousing</b>	Combina <b>autonomía personal</b> con <b>vida comunitaria.</b>	Viviendas colaborativas sénior
<b>Tecnología para la conexión</b>	<b>Facilita contacto y participación</b> , siempre con apoyo frente a la brecha digital.	Plataformas adaptadas, asistentes virtuales
<b>Grupal y comunitaria</b>	Fortalece pertenencia a <b>redes locales y visibilidad social.</b>	Huertos urbanos, clubes de lectura, teatro
<b>Individual y domiciliaria</b>	<b>Ofrece vínculos personalizados</b> , confianza y continuidad.	Visitas regulares, llamadas, acompañamiento
<b>Intergeneracional</b>	<b>Rompe estereotipos y construye cohesión social</b> a través del intercambio mutuo.	Mentorías, talleres con estudiantes
<b>De ocio</b>	<b>Genera disfrute, vínculos y propósito compartido.</b>	Talleres artísticos, actividades culturales



Posteriormente, en la fase de entrevistas a expertos, hemos podido identificar las principales acciones de acompañamiento según el nivel de implicación que generan y el impacto que tienen en la vida de las personas mayores. Se trata de una secuencia que avanza desde formas más básicas de apoyo, centradas en la compañía cotidiana, hacia modelos que promueven una mayor participación activa y un vínculo con propósito.

En un primer nivel, el **acompañamiento emocional** constituye la base: la presencia regular de alguien con quien conversar, compartir recuerdos o recibir apoyo cotidiano.

En segundo lugar, las **actividades de sociabilización** constituyen un elemento imprescindible en cualquier estrategia de acompañamiento, porque ofrecen la posibilidad de sentir la vida en común, de

experimentar la pertenencia a una comunidad y de abrir espacios de intercambio intergeneracional.

Finalmente, el **acompañamiento con propósito** lleva la relación a un plano más profundo, al construir un proyecto significativo que refuerza la autoestima, el legado y la autonomía de la persona mayor.

Más allá de sustituir un modelo por otro, esta progresión muestra

distintos grados de intensidad en la respuesta a la soledad no deseada, cada uno con su valor específico y complementario.

El acompañamiento emocional constituye el enfoque clásico en la mitigación de la soledad no deseada en mayores, por lo que centraremos este capítulo en la innovación que representan los otros dos modelos, así como en las oportunidades que nos brinda la tecnología con sentido.

**Acciones dirigidas a mitigar la soledad no deseada del mayor**

 Tipología de intervención	 Descripción	 Claves del éxito	 Indicadores de impacto esperados
<p><b>Acompañamiento emocional-contención y apoyo</b></p>	<p><b>Presencia regular de una persona voluntaria o profesional</b> (2 horas aprox.) con quien compartir tiempo, historias, conversación, apoyo emocional y cotidiano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mismo voluntario</b> estable</li> <li>• Relación de <b>confianza</b></li> <li>• Enfoque <b>no asistencial</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reducción del sentimiento de soledad</b> auto-percibida</li> <li>• Mejora del <b>bienestar emocional</b></li> <li>• <b>Estabilidad</b> del vínculo generado</li> </ul>
<p><b>Acompañamiento con propósito</b></p>	<p><b>Vínculo creado en torno a un proyecto conjunto</b> significativo para el mayor: escritura, arte, memoria, tecnología adaptada, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poner en valor la experiencia</b> del mayor</li> <li>• <b>Sentido compartido</b> del proyecto</li> <li>• <b>Reconocimiento</b> del resultado final</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Revalorización personal</b> y autoestima</li> <li>• Percepción de <b>legado significativo</b></li> <li>• <b>Participación</b> activa en el proceso</li> </ul>
<p><b>Actividad de sociabilización con iguales (similar edad cronológica)</b></p>	<p><b>Actividades que reúnen a personas mayores con trayectorias e intereses comunes</b>, reforzando la empatía y la identificación mutua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contexto</b> cómodo y conocido</li> <li>• <b>Conocimiento individualizado del mayor</b>, para diseñar actividades atractivas y adaptadas</li> <li>• <b>Accesibilidad y escucha previa</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de <b>pertenencia a grupo</b></li> <li>• Participación <b>sostenida</b></li> <li>• <b>Nuevas relaciones</b> significativas establecidas</li> </ul>
<p><b>Actividad de sociabilización con otras generaciones: jóvenes - niños</b></p>	<p><b>Proyectos intergeneracionales</b> en los que mayores y jóvenes/niños interactúan de igual a igual, desde la escucha y el aprendizaje mutuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Formación previa</b> al voluntariado joven</li> <li>• <b>Rol activo</b> del mayor</li> <li>• <b>Evitar paternalismo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cambio en la percepción mutua</b> entre generaciones</li> <li>• Incremento del <b>respeto y la empatía</b> (educación en valores)</li> <li>• <b>Participación dual</b> sostenida</li> </ul>
<p><b>Actividad de sociabilización con personas de generaciones de experiencias o conocimientos distintos</b></p>	<p><b>Acciones centradas en reunir personas con experiencias vitales distintas</b> pero que comparten intereses y valores comunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Propósito compartido</b> claro</li> <li>• <b>Espacios horizontales</b> y diversos</li> <li>• Reconocimiento de <b>saberes diversos</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diversidad en las relaciones</b> creadas</li> <li>• <b>Enriquecimiento mutuo</b> percibido</li> <li>• <b>Sentimiento de inclusión</b> cultural, identitaria y de pertenencia</li> </ul>

**Enfoque transversal de derechos y dignidad**

Respetar la autonomía y el deseo del mayor

Evitar discursos asistencialistas

Promover una narrativa positiva, pero a la vez realista, sobre el envejecimiento

Estar alineados con la visión de la seguridad como bienestar biopsicosocial

**Recomendaciones clave para diseñar cualquier intervención**



- Garantizar una duración mínima estable
- Incluir al mayor en el diseño o la decisión
- Evaluar el impacto más allá de la participación

### 5.2.1. Acompañamiento con propósito

Sostenía el psiquiatra Enrique Pichon-Riviere que todo encuentro real genera un proyecto. Esta idea sustenta un tipo de intervención en la que, al valor intrínseco del acompañamiento, se suma el beneficio de compartir un proyecto —que sea importante para el mayor— entre acompañante y persona acompañada.

Si, tal y como hemos visto en páginas anteriores, la ausencia de propósito vital motiva en parte la cronificación de la soledad no deseada; estas acciones se dirigen a **revalorizar la dignidad y la autoestima del mayor**. Puede ser a través de la creación de un documental sobre su vida, de una exposición fotográfica, de investigaciones para encontrar vínculos de infancia, de la restauración de un objeto con

significado personal o de la puesta en marcha de una obra de teatro.

Sea cual sea el proyecto, la clave es respetar la autonomía y el deseo de la persona mayor: buscar aquella actividad en la que puede reflejar mejor su historia personal o su visión sobre el mundo. Otro factor crucial es la participación activa de la persona mayor en el proyecto. Él o ella es el o la protagonista de la historia, no el personaje secundario.

La clave de este acompañamiento es respetar la autonomía y el deseo de la persona mayor: buscar aquella actividad en la que puede reflejar mejor su historia personal o su visión sobre el mundo

**Dentro de la dinámica del acompañamiento con propósito, se añade otro punto clave: el de la escucha activa.** Plasmar las historias vitales en una expresión artística —ya sea un álbum de fotografías antiguas, una canción o una colcha tejida de retales— requiere de la persona que acompaña una atención plena y una inmersión en las vivencias del mayor. Así, el proceso incorpora un beneficio mutuo: la persona mayor percibe el significado de su legado y quien acompaña descubre (o redescubre) desde nuestra historia más reciente hasta tradiciones o relatos ya olvidados. Un aprendizaje común que profundiza el vínculo entre estas personas.

## Buena práctica: “Tu Historia De Verdad Importa”

La Fundación Lo Que De Verdad Importa a través de su área social desarrolla un proyecto destinado a dar voz a los mayores: “Tu Historia De Verdad Importa”. A través del voluntariado, esta iniciativa pone en contacto a jóvenes y mayores para que ambos trabajen en un proyecto común.

Durante seis meses cada pareja se reúne de forma presencial —y en algunas ocasiones virtualmente— para dar forma a un manuscrito con las vivencias y valores del mayor. Así, los mayores se convierten en protagonistas, mientras que los jóvenes se convierten en narradores. Al finalizar el proyecto, cada persona mayor recibe 10 ejemplares del libro de su vida, con el objetivo de demostrarles que su historia de verdad importa.



### 5.2.2. Actividades de sociabilización

Los expertos consultados consideran que **las actividades grupales son clave para que las personas mayores recuperen la red de conexión** que con los años han ido perdiendo, superen los miedos al contacto y puedan sentir el bienestar asociado a compartir tiempo con otras personas.

Asimismo, los expertos destacan la diversidad cada vez mayor de las actividades propuestas por las entidades que trabajan con personas mayores para adaptarse a sus necesidades o preferencias, ya sea desarrollar nuevas aficiones, aprender habilidades o transmitir conocimientos adquiridos a lo largo de la vida. **Se trata, en todo caso, de crear un espacio donde cada mayor pueda decidir qué actividades**

**significativas y empoderadoras quiere llevar a cabo**, en función de su propio deseo, sintiéndose de esta forma valiosa y protagonista.

Así, son numerosos y variados los ejemplos recogidos: talleres de digitalización, compartir recetas de cocina; almuerzos; actividad cultural (cine); participar en un “huerto intergeneracional”, donde las personas beneficiarias enseñan jardinería a los escolares, fomentando un sentido de utilidad y aprendizaje intergeneracional; comidas; o visitas a ferias.

**Las entidades que trabajan con personas mayores ofrecen cada vez mayor diversidad de actividades para atender sus necesidades y preferencias**

 <p><b>Actividad de sociabilización con iguales (similar edad cronológica)</b></p>	<p>Actividades que reúnen a personas mayores con <b>trayectorias e intereses comunes</b>, reforzando la empatía y la identificación mutua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contexto</b> cómodo y conocido</li> <li>• <b>Conocimiento individualizado del mayor</b>, para diseñar actividades atractivas y adaptadas</li> <li>• <b>Accesibilidad</b> y <b>escucha previa</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sentimiento de pertenencia</b> a grupo</li> <li>• Participación <b>sostenida</b></li> <li>• <b>Nuevas relaciones</b> significativas establecidas</li> </ul>
 <p><b>Actividad de sociabilización con otras generaciones: jóvenes-niños</b></p>	<p><b>Proyectos intergeneracionales</b> en los que mayores y jóvenes/ niños interactúan de igual a igual, desde la escucha y el aprendizaje mutuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Formación previa</b> al voluntariado joven</li> <li>• <b>Rol activo</b> del mayor</li> <li>• <b>Evitar paternalismo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cambio en la percepción mutua</b> entre generaciones</li> <li>• Incremento del <b>respeto</b> y la <b>empatía</b> (educación en valores)</li> <li>• <b>Participación dual</b> sostenida</li> </ul>
 <p><b>Actividad de sociabilización con personas de generaciones de experiencias o conocimientos distintos</b></p>	<p>Acciones centradas en <b>reunir personas con experiencias vitales distintas</b> pero que comparten intereses y valores comunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Propósito compartido</b> claro</li> <li>• <b>Espacios horizontales</b> y diversos</li> <li>• Reconocimiento de <b>saberes diversos</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diversidad en las relaciones</b> creadas</li> <li>• <b>Enriquecimiento mutuo</b> percibido</li> <li>• <b>Sentimiento de inclusión</b> cultural, identitaria y de pertenencia</li> </ul>



### 5.2.3. Tecnología con sentido: oportunidades y límites en contextos de brecha digital

Tal y como muestran diferentes estudios, el acceso a dispositivos de apoyo adecuados, así como la facilitación del acceso a las TIC, y la confianza y competencia en su uso ha demostrado ser eficaces para reducir el sentimiento de soledad y aislamiento en personas mayores<sup>10</sup>. Así, las TIC alivian el aislamiento social a través de cuatro mecanismos: conexión con el mundo exterior, obtener apoyo social, participar en actividades de interés y

augmentar la confianza en sí mismo<sup>11</sup>.

**La tecnología, por tanto, abre posibilidades prometedoras para el acompañamiento y la sociabilización**, pero los expertos coinciden en que existe una brecha digital en la población mayor que es necesario superar para poder hacer uso de esta herramienta para mitigar la soledad. También señalan que un obstáculo importante para la utilización de la tecnología

<sup>10</sup> *La soledad en las personas mayores en España, una realidad invisible*. José Daniel Rueda Estrada. PTUN Universidad de Valladolid.

<sup>11</sup> *Estudio sobre la atención a la soledad no deseada de las personas mayores*. María Luisa Delgado Losada y David Alonso González /Grupo de Investigación Políticas Sociales Emergentes, Innovaciones y Éticas Aplicadas en Trabajo Social de la Universidad Complutense. 2019

en las zonas rurales se relaciona con los problemas de conectividad básica.

**El reto es evitar que la tecnología se convierta en sustituto de la relación humana genuina, o que excluya a quienes no tienen acceso o conocimientos tecnológicos.** Por ello, la innovación social responsable combina formación digital adaptada, apoyo técnico personalizado y el diseño de interfaces sencillas, así como la incorporación de la tecnología como herramienta y no como fin en sí misma.

La brecha digital, relacionada con género, nivel socioeconómico y entorno rural o urbano, es un factor decisivo para ampliar o restringir el impacto

de estas iniciativas, por lo que los programas deben ser contextualizados cuidadosamente y complementados con intervenciones presenciales comunitarias de proximidad.

**La innovación social en la lucha contra la soledad no deseada en mayores es una necesidad urgente.** Los ejemplos inspiradores muestran que el acompañamiento emocional con propósito, las actividades de sociabilización adaptadas y empoderadoras, y el uso responsable de la tecnología, cuando se combinan, generan soluciones humanas, creativas y sostenibles.



## Buenas prácticas en el uso de tecnología para la conexión social

Compartimos una muestra de aplicaciones, dispositivos y entornos virtuales que promueven la **participación social en contextos digitales**.

### **COTI (España)**

Plataforma digital diseñada según el nivel cognitivo de cada persona mayor, que permite mantener contacto con la familia y participar en actividades sociales, facilitando la inclusión digital progresiva.

Ha beneficiado a **más de 500 personas mayores y a unos 5.000 familiares**, y ha sido reconocida por su impacto en la inclusión digital y el acompañamiento emocional.

### I-solation - Comunidad Castilla y León (España)

Intervención tecnológica centrada en el entorno rural. Su app, Amaia, evalúa el estado emocional y cognitivo de las personas mayores, permite la comunicación no verbal mediante pictogramas y voz sintetizada, y crea canales seguros con familiares y profesionales.

La [aplicación Amaia](#) ha sido utilizada en contextos rurales para evaluar el estado emocional y cognitivo de **más de 500 personas mayores**, facilitar la comunicación aumentativa y mantener una interacción segura con familiares y profesionales.

### Empathic - Moaia Labs (EU)

Proyecto que desarrolla [asistentes virtuales expresivos](#) para fomentar una vida independiente y saludable. Utiliza análisis multimodal del rostro, la voz y el lenguaje natural para adaptar las respuestas a las emociones del usuario.

Ha contado con la participación activa de **250 personas mayores** de diversos contextos culturales, lo que indica una buena aceptación del asistente virtual adaptado emocionalmente.





## 5.3. La mirada multiexperiencial

### 5.3.1. Conectando trayectorias vitales

Frente al desafío creciente de la cronificación de la soledad no deseada en mayores, la mirada tradicional que segmenta la vida social por edades está dando paso a un enfoque más inclusivo, dinámico y transformador: la perspectiva intergeneracional o multiexperiencial.

**Este enfoque abre la puerta a alianzas que potencian la resiliencia social y la construcción de sociedades sensibles y cohesionadas, ya que va mucho más allá**

de los diferentes grupos de edades. Hasta ahora, es habitual encontrar dinámicas entre jóvenes y personas mayores que busquen que los mayores aporten memoria, experiencia y consejos, mientras los jóvenes llevan energía, habilidades tecnológicas y nuevas perspectivas.

Cuando los expertos hablan sobre ello, hacen alusión a ser capaces de buscar espacios comunes para personas que han tenido experiencias distintas,

## Desoledad busca generar un espacio común con propósito entre personas diferentes porque el valor que se aportan está en la diversidad experiencial y la riqueza de enfoques

porque ahí es donde encontramos la riqueza de la diversidad y la posibilidad de construir comunidad.

En el acompañamiento que busca Desoledad: el espacio común es ese proyecto con propósito que, sin necesidad siquiera de ser protagonizado por dos personas de la misma generación, logra una conexión profunda entre ambas, porque el valor que se aportan está en la diversidad experiencial y la riqueza de enfoques.

### Rompiendo barreras

El sistema del que se nutre nuestra sociedad actual tiende a fragmentar los vínculos basándose en la edad o en roles prefijados. Esta forma de parcelar los diferentes grupos de personas genera estereotipos y prejuicios que, entre otras consecuencias, profundizan la soledad.

**La mirada de Desoledad propone un cambio para construir puentes que conecten las diferencias.** Ya sea desde la infancia, la madurez o la vejez, debemos ser capaces de crear redes sólidas donde la diversidad, en todas sus vertientes, se convierta en fuente de aprendizaje y diversión.

Además de reducir la soledad no deseada en mayores, **estos encuentros promueven un diálogo enriquecedor donde el conocimiento, la sabiduría y las emociones viajan en ambas direcciones.** Numerosos proyectos en España reflejan las posibilidades de esta mirada plural. Desde clubes de lectura compartidos, proyectos culturales, actuaciones artísticas o mentorías. Huertos urbanos, talleres de tecnología o plataformas para intercambiar el saber. Todos ellos ilustran el potencial de lo que puede lograr la diversidad experiencial llevada

a la búsqueda de propósito.

Tras estos proyectos que abrazan la diversidad, **el beneficio de las actividades se contagia mucho más allá de los participantes, y llega de forma exponencial hasta la propia sociedad,** generando una mayor cohesión, resiliencia, aprendizaje, conocimiento y construyendo un espacio integral donde la soledad no deseada no pueda tener cabida.

Esta integración se extiende también a generar alianzas entre organizaciones, sectores y disciplinas, porque solo desde ahí pueden surgir sinergias innovadoras. Ya sea desde las instituciones educativas, los centros de salud, las asociaciones culturales, los municipios o los movimientos vecinales, es crucial comprender que para abordar la soledad hay que articular una respuesta global.

Una experiencia muy interesante es el **proyecto CRENCO**, denominado Recolectores de Felicidad Crecer- Envejecer y Compartir a través de la convivencia intergeneracional. Como organización sin ánimo de lucro, quiere dar respuesta a través de la educación y de las diversas acciones comunitarias a contribuir en la mejora de la calidad de vida de las personas evitando el aislamiento y la soledad de personas mayores y jóvenes.

CRENCO implementa un modelo educativo intergeneracional en las escuelas durante el horario lectivo. Este modelo adapta actividades lúdicas y educativas a las necesidades específicas de cada escuela y centros de personas mayores, promoviendo la colaboración entre generaciones dentro de las comunidades, con especial atención en la reducción de prejuicios y barreras entre generaciones. La iniciativa plantea una metodología que combina actividades deportivas, terapéuticas y culinarias para fomentar la conexión entre alumnado de primaria y secundaria y personas mayores.



## La fuerza transformadora de la alianza intergeneracional radica en considerar a las personas mayores no como sujetos pasivos, sino como protagonistas del cambio

### 5.3.2. La importancia de generar espacios intergeneracionales

Uno de los mayores significados del acercamiento de Soledad a este tipo de intervención reside en que estas relaciones diversas y dinámicas centran el protagonismo en la reciprocidad, donde la experiencia, la energía, la sabiduría y la innovación se entrelazan para construir un tejido social más fuerte y resiliente.

Como hemos visto, las personas mayores, lejos de ser solo receptoras de ayuda, aportan un capital incalculable: su historia, su conocimiento, los valores y consejos de toda una vida. Los jóvenes, por su parte, entran en estos espacios con creatividad, flexibilidad y nuevos conocimientos, especialmente en ámbitos digitales y sociales en transformación. Su entusiasmo y capacidad para generar nuevas redes sociales o emplear

herramientas tecnológicas impulsan la activación social de los mayores y fomentan proyectos que cruzan generaciones, desde talleres hasta mentorías.

**La innovación surge cuando ambos grupos reconocen la responsabilidad compartida y el valor del intercambio recíproco,** superando estereotipos y prejuicios. Cuando los programas fomentan la cocreación, la corresponsabilidad y el compromiso conjunto, logran resultados duraderos y un impacto social real.

**La fuerza transformadora de la alianza intergeneracional radica en considerar a las personas mayores no como sujetos pasivos, sino como protagonistas del cambio.**

Su colaboración abre caminos para afrontar juntos la soledad no deseada y generar un verdadero sentido de comunidad y pertenencia, vitales para construir sociedades más inclusivas, humanas y resilientes.

# Buenas prácticas en el uso de tecnología para la conexión social

Presentamos una muestra de iniciativas que promueven el vínculo entre generaciones, desde la infancia hasta la vejez, a través del acompañamiento mutuo, el aprendizaje y la convivencia.

## Experimenta compañía - Acción por la música (España)

Proyecto que organiza talleres gratuitos de teatro, danza, música y creación audiovisual, donde personas mayores y jóvenes colaboran en procesos creativos compartidos. Promueve el encuentro entre generaciones a través del arte y la expresión colectiva.

Desde su inicio en noviembre de 2020, **más de 120 personas** han participado en talleres gratuitos de teatro, danza, música y creación audiovisual, colaborando en procesos creativos conjuntos.

## Proyecto MENTOR - Caritas Orihuela (España)

Iniciativa digital que conecta a **personas mayores y jóvenes mediante programas de mentoría y juegos sociales**. Utiliza inteligencia artificial para facilitar la interacción, el aprendizaje mutuo y la creación de vínculos intergeneracionales sostenidos.

## Intergeneracionalidad contra la brecha digital-Fundación Pilares (España)

Este programa promueve encuentros intergeneracionales en los que **personas jóvenes enseñan a personas mayores el uso de herramientas digitales, mientras que las personas mayores comparten sus saberes, experiencias y perspectivas vitales**. Se estructura como una relación de aprendizaje mutuo, en la que ambas generaciones asumen un rol activo. Más allá de la enseñanza digital, el programa destaca por su modelo relacional horizontal, que evita paternalismos y fomenta la construcción de vínculos significativos entre generaciones.

## Mentory across borders (UE)

Proyecto europeo que establece una **red de hubs de mentoría entre generaciones en países del sur y este de Europa**. Fomenta el aprendizaje intergeneracional, el apoyo mutuo y la cohesión social en contextos multiculturales.

Ha establecido una **red de “mentoring hubs” en varios países europeos**, facilitando la conexión entre generaciones mediante programas de mentoría intergeneracional.

6

Conclusiones:  
transformar el conocimiento  
en impulso y el impulso en acción

---



## 6

## Conclusiones: transformar el conocimiento en impulso y el impulso en acción

---

La presentación de **este primer estudio de Desoledad es el punto de partida de un camino largo.** Nacemos como un proyecto que, con humildad, pero con determinación, aspira a aportar claridad sobre uno de los mayores retos sociales de nuestro tiempo —la soledad no deseada en las personas mayores—, y promover iniciativas que contribuyan a prevenirla y mitigarla.

Para ello, en primer lugar, **debemos entender que estamos ante un fenómeno complejo, en el que no existe una soledad, sino múltiples** (soledad

emocional, social, subjetiva, etc.) y atravesadas por otros factores como el género, los recursos económicos o el nivel educativo. Lejos de relatos individualistas, hablamos de un reto que interpela a la sociedad en su conjunto, y cuya cronificación está llamada a aumentar cada año debido a la nueva longevidad.

Conscientes de que necesitamos prevenir más para mitigar menos, desde Desoledad queremos **apostar por la sensibilización y la comunicación como herramientas estratégicas para cambiar la mirada sobre las personas**

**mayores:** de sujetos pasivos a personas autónomas, con intereses y deseos, y dueñas de su tiempo.

Al mismo tiempo, siguiendo esa sentencia que afirma que “de lo que no se habla no existe”, creemos que introducir la soledad no deseada en la conversación pública puede ayudar a las personas mayores a identificarla y a poner palabras a un malestar muchas veces asociado inexorablemente a la vejez, y, por tanto, silenciado.

Desoledad quiere ser un agente activo en la sensibilización para la prevención, a través de la participación en eventos, la organización de espacios de reflexión y la comunicación de iniciativas de interés para los distintos actores involucrados en la prevención de la soledad no deseada.

**La mitigación de la soledad no deseada debe nacer de un ejercicio continuado y activo de escucha.** Debemos dejar atrás el diseño de actividades para las personas mayores a espaldas de las personas mayores. También debemos apostar por el valor del tiempo, por la continuidad del acompañamiento y la intervención, más allá de acciones puntuales cuyos efectos se diluyen rápidamente. En esta conjunción de factores no podemos olvidar tampoco la necesidad de sencillez en

la concepción de estrategias e iniciativas: los mayores no necesitan fuegos artificiales, sino intervenciones claras, eficaces y adaptables.

En este sentido, también Desoledad, en el desarrollo de cualquier acción de mitigación, tendrá siempre como punto de partida la consulta a los propios destinatarios: la escucha activa será una fase obligada para diseñar acciones con los mayores y no para ellos.

### **Horizontes deseables de las acciones de mitigación: estructuras comunitarias sostenibles**

Crear redes que permanezcan más allá de los programas implica observar lo que de verdad perdura: proyectos donde la intervención se cultiva el tiempo suficiente como para dejar



huella en las personas y en el territorio. Un modelo que exige, a la vez, un esfuerzo por centrar cada iniciativa en los deseos y necesidades reales de quienes atraviesan la soledad no deseada. Se trata de detenerse a observar lo que estas personas necesitan y destilar lo esencial.

Desde esta perspectiva, Desoledad busca posicionarse como un proyecto que dé voz a las estrategias e iniciativas alineadas con esta premisa. Así, **nuestro papel será tejer red, captar iniciativas y difundirlas, conscientes de que cuando la experiencia es compartida, los aprendizajes y la innovación se multiplican.**

Tal y como nos enseñan las entrevistas y la investigación realizada, la colaboración entre observatorios, redes vecinales, asociaciones, administraciones y

expertos hacen del proceso algo vivo, donde las soluciones nacen del diálogo y la escucha, no del diseño impuesto.

### **Iniciativas de bajo coste y alto impacto con potencial de escalado**

El salto de la teoría a la acción depende, muchas veces, de esas iniciativas discretas y sostenibles, capaces de transformar mucho con muy poco. Frente a la tentación de grandes inversiones o estructuras complejas, **la experiencia y la investigación nos muestran que algunos de los proyectos de mayor potencial nacen de un fin común y de la creatividad aplicada al detalle.**

Las iniciativas de bajo coste y alto impacto tienen en común su capacidad de enraizarse en lo cotidiano y de escalar allí donde las comunidades las hacen suyas. Iniciativas como el

acompañamiento con propósito pueden demostrar un retorno emocional profundo, y una enorme eficacia para intentar combatir la cronificación de la soledad no deseada en mayores.

Su sencillez es también su fuerza: requieren mínimas infraestructuras, y aportan cambios duraderos cuando las personas se involucran. Este tipo de acciones se vuelven escalables porque se basan en recursos ya existentes como la plaza o la cafetería donde se congregan todas las tardes las personas mayores del barrio.

Tampoco pueden subestimarse las pequeñas acciones que suman, como pueden ser una serie de carteles en las farmacias, una campaña en redes o en mercados de barrio que puedan volverse catalizadores de la identificación y la prevención.

En definitiva, **la intervención frente a la cronificación de la soledad no deseada en mayores avanza bajo grandes focos, y en la suma y la réplica de acciones sinceras, orgánicas, diseñadas a medida para cada comunidad, pero listas para ser adoptadas en cualquier rincón.**

## Agradecimientos especiales

Este informe ha sido posible gracias a la colaboración y generosidad de todas las personas que han participado en su elaboración: expertos, profesionales y entidades que han compartido su conocimiento, así como quienes nos han transmitido su vivencia en primera persona.

A todas ellas, gracias por ayudarnos a comprender mejor la realidad de la soledad no deseada y por inspirarnos a seguir trabajando en soluciones que pongan a las personas en el centro.

### Con especial agradecimiento a:

**Albert Quiles.** Director RRII Fundación Amigos de los mayores.

**Benigno Lacort.** CEO Senior Economy Forum.

**Claudia Moller.** Directora de Proyectos y jefa del Laboratorio de Emprendimiento Social. Universidad de Valladolid.

**Davinia Pérez.** Coordinadora de voluntariado. Fundación Colisee.

**Elena Laguía.** Coordinadora del programa "Red de Acción Rural. Fundación Colisee.

**Eleonora Barone.** Fundadora y Directora de Mymo.

**Manuela de Lacalle.** Senior Project Leader. Fundación Lo Que De Verdad Importa.

**Montserrat Celdrán.** Profesora del Departamento de Cognición, Desarrollo y Psicología de la Educación. Universidad de Barcelona.

**Oriol Ortiz Valles.** Mánager de Customer Relations de Protección Senior. Securitas Direct.

**Rodrigo Hernández Martínez.** Director de Protección Senior. Securitas Direct.

**Ruth Santa Isabel Llanos.** Directora de Alianzas Estratégicas. Securitas Direct.

**Sandra Diaz Cofiné.** Fundadora. CRENCO.

**Santiago Ybañez Carrillo.** Head of Protección Senior y Desarrollo de Negocio Banca.

**Teresa García.** Responsable de Acompañamiento a domicilio. Nadiesolo.

Y un agradecimiento muy especial a las personas mayores que dieron voz y rostro a este proyecto, por su generosidad y su confianza:

**Eugenio Martínez**

**Julián Rojo**

**Manuela Lucio**

**Manuel Villa**

**Marian Carrillo de Albornoz**

**María Jesús Martínez**

**Rosa González**

Elaboración de la investigación e informe: 21gramos

## Contacta con nosotros

Desde Fundación Verisure seguimos trabajando para comprender, visibilizar y abordar la soledad no deseada en las personas mayores. Si quieres conocer más sobre el proyecto Desoledad, colaborar con nosotros, compartir iniciativas o formar parte del ecosistema de soluciones, estaremos encantados de escucharte.



[contacto@fundacionverisure.org](mailto:contacto@fundacionverisure.org)



[www.desoledad.org](http://www.desoledad.org)



C/ Priégola, 2 Pozuelo de Alarcón (28224) Madrid

También puedes seguirnos en nuestras redes sociales para estar al día de nuestras actividades, publicaciones y campañas.



[fundacion-verisure](https://www.linkedin.com/company/fundacion-verisure)



[fundacionverisure](https://www.instagram.com/fundacionverisure)

# ANEXO

## Ficha Técnica

Primer Informe Desoledad

### Objetivos

El objetivo principal de la investigación ha sido la Identificación y análisis de buenas prácticas en soluciones y recomendaciones para la prevención y mitigación de la soledad no deseada en personas mayores de 65 años. A lo largo del proceso también se identificó perfiles para ser parte del Comité de Expertos de Desoledad.

## Metodología

La investigación se desarrolló en dos fases a través de una metodología mixta: revisión de fuentes secundarias (*desk research*) y la utilización de herramientas cualitativas a través de la entrevista en profundidad. Se realizaron 12 entrevistas a distintos tipos de perfiles expertos en aquellas temáticas identificadas como relevantes.

## Fase 1. Estrategia de despliegue Desoledad

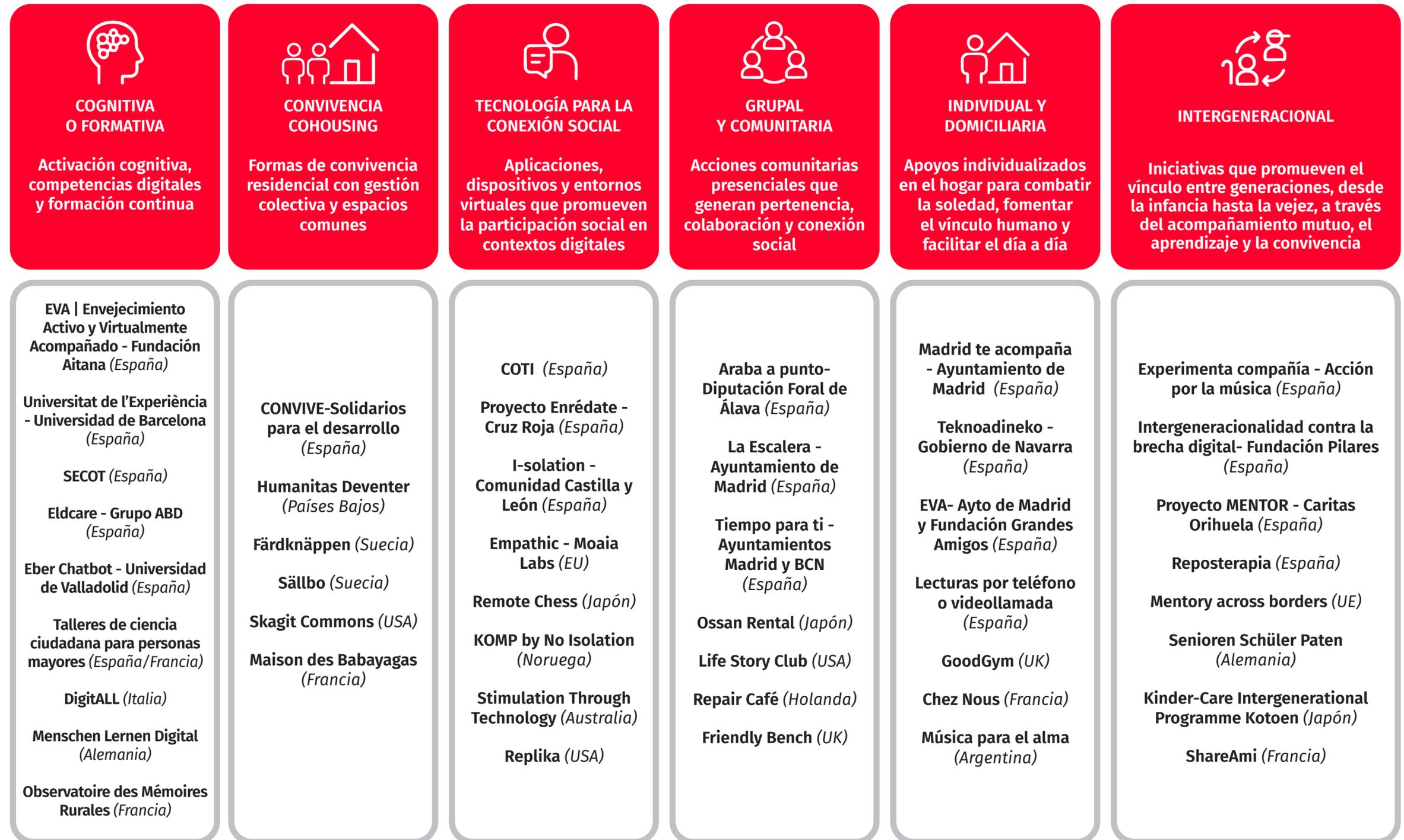
Entidades con programas orientados a la atención y acompañamiento a personas mayores

- Fundación ONCE (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES))
- Cruz Roja Española
- Ayuntamiento de Madrid
- Ayuntamiento de Barcelona
- Amigos de los mayores
- Fundación La Caixa
- Nadiesolo
- Sociedad San Vicente de Paul
- Fundación San Joan de Déu
- Adopta un abuelo
- BBK
- Fundación Harena
- Kuvu
- Fundación Pilares
- Plataforma Mayores y Pensionistas
- Suara Cooperativa
- Fundación personas
- Fundación Fernando Pombo
- Fundación Alares
- Solidarios para el desarrollo

Identificación y análisis de buenas prácticas y recomendaciones para la mitigación de la SND en personas mayores de 65 años.

**Fase 2. Investigación: hallazgos y aprendizajes**

Desk Research: revisión de estudios oficiales, políticas existentes, estadísticas oficiales, publicaciones, artículos, sobre la soledad no deseada en personas mayores en España. Identificación y análisis de buenas prácticas en soluciones y recomendaciones para la mitigación de la soledad no deseada en personas mayores de 65 años en España como en otras geografías.



Investigación cualitativa: realización de 12 entrevistas a expertos, para profundizar en las vías de soluciones registradas y nuevas soluciones.

Nombre	Descripción perfil
Albert Quiles	<b>Director RRH de la Fundación Amigos de los mayores.</b> Licenciado en Psicología y Ciencias del Trabajo con trayectoria en entidades del tercer sector centradas en personas mayores.
Benigno Lacort	<b>CEO de Senior Economy Forum.</b> Ingeniero de Telecomunicación por la UPM, con amplia especialización en alta dirección, innovación y gestión estratégica.
Claudia Möller	<b>Directora de Proyectos y jefa del Laboratorio de Emprendimiento Social de la Universidad de Valladolid.</b> Impulsora de iniciativas de innovación social centradas en la participación activa de personas mayores y el diseño de soluciones colaborativas frente a retos como la soledad no deseada.
Davinia Pérez	<b>Coordinadora de Voluntariado en Fundación Coliséé.</b> Lidera el programa “Recibe Más”, que promueve visitas regulares de voluntariado a personas mayores en residencias para combatir la soledad desde el vínculo emocional.
Elena Laguía	<b>Coordinadora del programa “Red de Acción Rural” en Fundación Coliséé.</b> Promueve encuentros intergeneracionales en entornos rurales —como huertos comunitarios— en los que personas mayores comparten su experiencia y conocimiento con niños y jóvenes.
Eleonora Barone	<b>Consultora en innovación social, especializada en intergeneracionalidad.</b> Fundadora de mYmO, iniciativa que persigue activar canales para la participación y la puesta en valor del talento senior.
Manuela de Lacalle	<b>Social Projects Leader en Fundación Lo Que De Verdad Importa. Degree in Communication CEU.</b> Experta en RSC UNED, Master in international migration ICAI-ICADE.
Montserrat Celdrán	<b>Psicogerontóloga y profesora agregada en la Facultad de Psicología de la Universitat de Barcelona.</b> Especialista en envejecimiento activo, rol social de las personas mayores y soledad no deseada.
Oriol Ortiz Valles	<b>Mánager de Customer Relations de Protección Senior. Securitas Direct.</b>
Rodrigo Hernández Martínez	<b>Director de Protección Senior. Securitas Direct.</b>
Teresa García	<b>Responsable de Acompañamiento a domicilio de la ONG Nadiesolo.</b>
Sandra Díaz Cofiné	<b>Contable y consultora social. Fundadora y lideresa del proyecto Recolectores de Felicidad: Crecer, Envejecer, Compartir (CRENCO).</b> Creadora de un modelo socioeducativo que fomenta espacios intergeneracionales en escuelas y centros de mayores, con actividades diseñadas para favorecer la conexión entre generaciones.

# DESOLEDA

UN PROYECTO DE FUNDACIÓN VERISURE ANTE LA SOLEDAD NO DESEADA