

COMISIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA

Documento marco

Enero de 2022

“La soledad se admira y desea cuando no se sufre, pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente.”

Carmen Martin Gaité

ÍNDICE

1. Presentación.....	4
2. La soledad no deseada: revisión de literatura	5
3. Programas de intervención en España y otros países similares	12
4. Recopilación de acciones, iniciativas y programas de las entidades de CEOMA	16
5. Composición de la Comisión de la Soledad no deseada	26
6. Encuentros anuales realizados.....	27
7. Objetivos de la Comisión.....	28
8. Principios recopilados por la Comisión	29
9. Conclusiones.....	31

1. Presentación

En los últimos años, organismos internacionales como la OMS (2015) han ido advirtiendo del envejecimiento poblacional debido al descenso de la natalidad y mortalidad y el aumento de la esperanza de vida. Esto ha hecho que la tendencia global, y especialmente en Europa, vaya encaminada hacia el incremento del número de personas mayores, y como consecuencia de diversos factores y acontecimientos vitales (muerte de la pareja, emancipación de los hijos, discapacidades sobrevenidas que dificultan la socialización...) observamos también un aumento de las personas que viven solas (hogares unifamiliares), que consecuentemente ven su riesgo de sufrir soledad aumentado. De hecho, “España ocupa el décimo puesto en el ranking mundial de esperanza de vida en años y el quinto lugar en esperanza de vida sana. Será en 2050 el tercer país más viejo del mundo detrás de Japón e Italia.” (Pozón Lobato, E. 2018: 11)

A raíz de la pandemia por **Coronavirus** se ha intensificado la desconexión con la sociedad de muchas personas, agudizando su situación de aislamiento. La soledad no deseada es un problema creciente. De hecho, estudios como el de Madrid Salud (2018) constatan que una de cada diez personas encuestadas se siente solas con frecuencia. Desde ABD presentamos los resultados de un estudio realizado (2019) en varios puntos del territorio español que concluyó que un 52% de las personas mayores encuestadas se sentía sola.

El envejecimiento de nuestra sociedad es una realidad y tenemos que ser conscientes de que por este motivo las dimensiones futuras en la atención a las personas mayores cada vez serán más importantes. La soledad un fenómeno social del que nos tenemos que hacer cargo. Atender a las personas mayores implica hacerlo de manera global, desde distintas perspectivas, para cubrir no solo las necesidades físicas sino las emocionales, cognitivas, sociales y comunitarias.

Ante este fenómeno, desde CEOMA planteamos las bases para formar una **Comisión de la Soledad no deseada** en 2021, en la que hemos trabajado con la visión a futuro de desarrollar la **Estrategia de prevención de la soledad no deseada en personas mayores** a nivel nacional, para influir en la agenda política y en la sociedad, dando respuestas y recomendaciones sobre las líneas a seguir en los años venideros.

2. La soledad no deseada: revisión de literatura

Según la ECVPM (Encuesta Condiciones de Vida de la Personas Mayores del INE), la soledad es la respuesta más frecuente sobre el motivo de ingreso de un mayor en una residencia geriátrica (34,5% de los casos), le siguen los problemas de salud (11,3%), el depender de otras personas para las actividades de la vida diaria, ser dependiente (10,1%) y el recibir una mejor atención (10,6%). Las nuevas políticas sociales van encaminadas a la desinstitucionalización, por lo que cada vez más se tendrán que cubrir dichas necesidades en el domicilio de la persona, en su entorno habitual, en su comunidad.

Es un hecho que hay personas mayores que viven solas, pero no sufren soledad no deseada porque tienen una buena red de soporte y relacional, así como una mayor capacidad de resiliencia para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, cambios vitales o para enfrentarse a la adversidad en la cotidianidad.

Entendiendo la **resiliencia** como el envejecer con éxito, porque indica que las personas han mantenido su salud física, cognitiva y social y se han adaptado para tener calidad de vida y bienestar, haciendo frente a la adversidad y trazando un camino de aprendizaje. (Jiménez Ambriz, M. G. 2010)

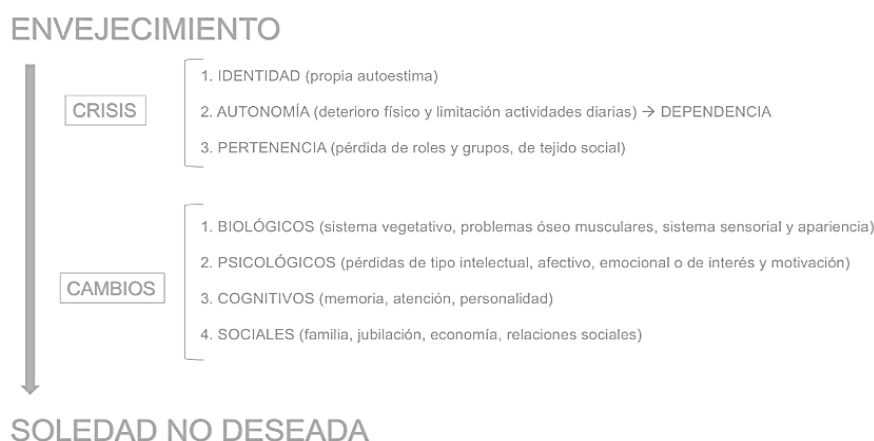
Todos somos susceptibles de sufrir soledad no deseada y esta nos debería incumbir (y preocupar) a todos porque 1) la esperanza de vida aumenta cada vez más, alargando nuestros años de vejez y 2) se ha demostrado que las personas mayores son más vulnerables porque es en la vejez cuando se sufren más cambios importantes (viudedad, pérdida de amigos, nido vacío, discapacidad...). El sentimiento de soledad entre las personas mayores es, pues, uno de los grandes problemas y retos a los que se enfrenta (o debería enfrentarse) nuestra sociedad, ya que va íntimamente relacionado con la salud (emocional, mental y física) y la inclusión social (López, J. y Díaz, M. P. 2018) y es “al final de nuestras vidas, (cuando) hacemos una evaluación de esta. Si esta integración es positiva, nos sentimos satisfechos de lo logrado.” (Pinazo, S. y Donio, M. 2016: 7)

Pero también debería preocuparnos porque es una cuestión de género y clase social que perpetúa discriminaciones, ya que son las mujeres mayores con pocos recursos las que tienen sentimientos más intensos de soledad emocional que los hombres (Pinazo-

Hernandis, S. y Poveda, R. 2015:44), de hecho, Pinazo y Poveda identifican como el perfil estereotípico a una mujer de una media de 82,7 años, viuda, con pocos estudios y un nivel de ingresos bajos. (Pinazo-Hernandis, S. y Poveda, R. 2015:62)

La vejez, la soledad y la vulnerabilidad son fenómenos distintos, aunque muchas veces se encuentren relacionados (en el gráfico mostramos la relación entre el envejecimiento y la soledad no deseada). Pero, ser mayor y sufrir soledad no deseada, sí que aumenta nuestra vulnerabilidad, así como desencadena una serie de necesidades. Por esto quizás es más adecuado hablar de situaciones de vulnerabilidad y no de personas vulnerables. Ser vulnerable significa ser frágil ante la adversidad, estar en condición de desventaja o no gozar de recursos necesarios para superar daños causados por una contingencia.

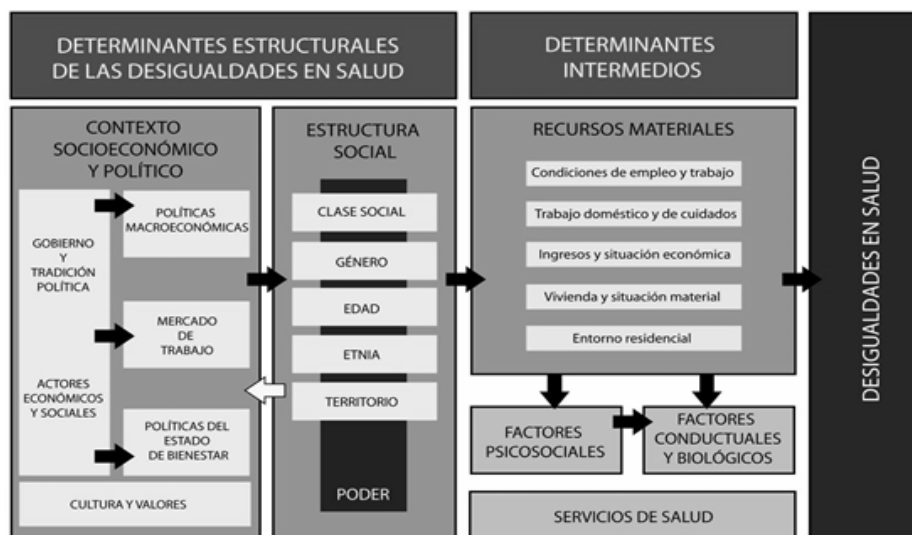
No se trata de un rasgo individual, sino que también tiene que ver con el entorno de la persona, relacionándose con la capacidad de gozar de independencia y autonomía personal. (Luna, F. 2009) La **vulnerabilidad** es estar en una situación de riesgo que puede afectar a nuestro bienestar personal, psíquico o material (Osorio, O. 2017) y por ello estas personas deben beneficiarse de una protección que les permita disfrutar de la igualdad de derechos y libertades fundamentales. (Casado, M. et al. 2016)



Fuente: elaboración propia en base a la revisión de literatura académica.

Entre las personas mayores, conocemos que su vulnerabilidad aumenta cuando sufren aislamiento social, limitaciones funcionales o de accesibilidad que no les permiten mantener relaciones o vincularse, o cuando necesitan de una atención sociosanitaria (por salud mental, física, maltrato, negligencia, abandono, sobrecarga y malestar psicológico para la unidad de convivencia, conflictos convivenciales...).

Además, la soledad no deseada es un **determinante social de la salud** según Dahlgren y Whitehead (1991), quiénes fueron de los primeros en elaborar el conocido modelo de los determinantes de la salud con la idea de mostrar que hay factores que condicionan nuestra salud y que van más allá de lo fisiológico. Estas condiciones son socioeconómicas, culturales y ambientales, tal y como recoge el siguiente cuadro:



Fuente: elaboración propia en base a la estructura propuesta por Dahlgren y Whitehead (1991).

Estos determinantes son considerados los principales responsables de las desigualdades sociales en salud (CSDH, OMS, 2008), entendiendo las desigualdades como diferencias de oportunidades y de recursos que se dan de manera sistemática, entre personas de diferente clase social, sexo, etnia o territorio. (Whitehead, 1992). Específicamente la estructura familiar o el núcleo de convivencia, el apoyo social y el aislamiento, son factores directos que impactan en la salud.

Diversos estudios han relacionado **la soledad no deseada como un factor de riesgo entre las personas mayores que las hace más vulnerables** a tener problemas de salud física (aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares) y mental (baja autoestima, depresión, ansiedad), entre otros. Por ejemplo, se ha observado una relación de la soledad no deseada con el estrés y la ansiedad por las malas sensaciones constantes, lo que provoca que se acelere la respuesta del cuerpo ante el estrés: sueño

no reparador, aumento de la presión sanguínea, aumento del cortisol y la epinefrina, inflamación, debilidad del sistema inmune (Hayley, A. C. et al. 2017).

También se ha asociado la experiencia de la soledad con una peor salud y calidad de vida, es decir, con una salud más débil o frágil, una reducción del bienestar, mayor mortalidad, depresión y declive cognitivo. (While, A. 2017; Courtin, E. y Knapp, M. 2015)

La investigadora en Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid, Elvira Lara, concluyó gracias a su estudio que la soledad, cuando es no deseada, perjudica la salud y es un factor de riesgo para desarrollar demencia (Lara, E. et al. 2019) o Alzheimer (Davidson, S. y Rossall, P. 2015: 2)

Todo esto conlleva a una **saturación de servicios públicos**. Por ejemplo, Reino Unido, analizó los patrones de conducta de las personas mayores y vieron que 1 de cada 5 personas que se sienten solas van al médico cada día, o a la enfermera, básicamente porque se sienten solas (While, A. 2017). Además, cada vez más encontramos polimedicación, pero también una **medicalización de la soledad** (Coll, L. 2019)

¿Pero qué es la soledad no deseada? La soledad es un concepto complejo que forma parte del mundo subjetivo de cada individuo, lo que convierte en todo un reto su análisis y abordaje. No se refiere al hecho de estar o vivir sola o solo, sino a las connotaciones negativas que acarrea, como el aislamiento o la sensación de abandono, es decir, cuando hablamos de soledad, hablamos de sentimientos, del sentirnos solas o solos. Es una construcción psicológica completa que “representa una vivencia que se caracteriza por la percepción y valoración que cada persona hace sobre su red social cuantitativa y cualitativamente y el apoyo real que ésta le ofrece.” (López Vega, D. J. et al., 2014: 289) Implica una emoción de sentimiento de vacío y de pérdida del sentido de la vida, que “ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente, cuantitativa o cualitativamente” (Perlamn y Peplau, 1981: 31), por lo que es el resultado subjetivo tras evaluar las relaciones sociales deseadas y las que se tienen, por lo que se refiere a un sentimiento de falta de relaciones sociales.

Weiss (1983) la define como un fenómeno natural independiente de la edad, pero Nicolaisen y Thorsen (2014) replican constatando que el riesgo de sufrir soledad va asociado a la edad. Encontramos distintos tipos de soledad (Young, 1982) según sea su

duración (crónica, situacional tras un evento estresante, como puede ser la muerte o una ruptura matrimonial, o pasajera) y el impacto (positivo si es voluntaria, una oportunidad para reflexionar, querida, o negativo cuando es involuntaria, no deseada).

La relación entre soledad, aislamiento y vulnerabilidad/exclusión social es una relación dinámica. También, podemos constatar la presencia de dos dimensiones básicas del sentimiento de soledad (según Weiss, 1973): la **emocional** (la más íntima, la que se da en ausencia de figura íntima (pareja o mejor amigo), familiar, por experiencias vividas o bien, por características psicológicas de apego, causando sensaciones de vacío) y la **social o relacional** (ausencia de red social (vecinos, familia, amigos), falta de integración social o la propia necesidad de validar opiniones y sentimientos y expresarlos, compartirlos), de ahí que sea tan importante cubrir ambas dimensiones en la intervención. La soledad emocional, en ausencia de la relacional, está ligada a los sentimientos de incompreensión, tristeza e inseguridad. Nos podemos sentir solos, aunque estemos acompañados.

El **aislamiento social**, aunque se confunde a menudo con la soledad, es la ausencia de relaciones sociales satisfactorias y la presencia de un nivel bajo de participación comunitaria.

Concluyendo, ambos conceptos se relacionan y retroalimentan, pero la soledad es un fenómeno social del que nos tenemos que hacer cargo, implicando a la sociedad. Atender y acompañar a las personas mayores implica hacerlo de manera global, respetando sus derechos, su autonomía desde el respeto y dignidad.

A lo largo de la revisión bibliográfica, encontramos **marcadores o factores de riesgo**, a los que se les unen una serie de determinantes (basados en estudios como los de Davidson, S. y Rossall, P. 2015; Weiss, 1983; Nicolaisen y Thorsen, 2014), que nos permiten aproximarnos a la población más susceptible de sufrir soledad, y que exponemos conjuntamente a continuación, especialmente basados en el perfil de riesgo definido por Davidson, S. y Rosall, P. (2015):

- › **Edad:** a mayor edad, mayor expresión de soledad percibida.
- › **Género:** las mujeres son más propensas a verbalizar su soledad y manifiestan sentirse más solas. La soledad es una cuestión de género. Aunque cabe destacar que hay estudios que detectan una mayor fragilidad masculina, ya que los hombres dicen no tener herramientas para enfrentar situaciones como la descohabitación (López, J. y Díaz, M. P. 2018: 1). Otros que ponen el foco en la emancipación de los hijos y en la pérdida de la responsabilidad de las tareas de cuidado tradicionalmente asumidas por las mujeres. “No envejecemos igual las mujeres que los hombres.” (Pinazo, S. y Donio, M. 2016: 14).
- › **Discapacidad:** la condición de persona con discapacidad provoca mayores dificultades en la socialización, así como barreras de accesibilidad, tanto al entorno como a la comunicación.
- › **Clase social y nivel socioeconómico:** los ingresos, el hogar de residencia (por limitaciones o barreras de acceso a nivel arquitectónico, por vivir solo o sola, en barrios poco comunicados, pero también por tener menos oportunidades de ocio)
- › **Estado civil y núcleo familiar o de convivencia:** vivir o estar solo/a, ser viudo/a, separado/a, divorciado/a... “El vacío conyugal, es junto con la noche el marco de aparición más propenso.” (López, J. y Díaz, M. P. 2018: 1)
- › **Salud:** tanto física (comorbilidad y pluripatologías que limitan la movilidad o las relaciones sociales) como mental (baja autoestima, hábitos y estilos de vida, problemas cognitivos...)
- › **Idioma, grupo étnico e integración en la vida comunitaria:** existen limitadores en el conocimiento de los recursos públicos y privados a los que se tiene acceso, así como hay barreras que dificultan la participación comunitaria en el barrio
- › **Orientación sexual:** las personas LGTBI tienen más riesgo de sufrir soledad no deseada
- › **Disponibilidad de capital social en el barrio y zona de residencia:** los barrios con mayor actividad comunitaria, más vertebrados, permiten establecer círculos de relaciones más amplios y de mayor calidad.

A estos determinantes o factores, que pueden actuar como **impulsores**, se suman ciertos desencadenantes que queremos destacar:

- › **Cambios en la estructura familiar.** Hablamos de emancipación de los hijos o viudedad que convierten a las personas mayores en familias monoparentales que luego acaban sufriendo de soledad al vivir en un hogar unipersonal. Además, es aquí cuando aparecen los problemas ya bien conocidos como las necesidades ligadas a la dificultad de autonomía e independencia.

También, la muerte de personas allegadas o de la misma franja de edad, como las sucedidas durante la pandemia por COVID-19, han sido grandes desencadenantes por la imposibilidad de establecer procesos de duelo en tan corto periodo de tiempo y en la más pura intimidad del hogar.

- › **Vivir sola o solo.** No es lo mismo vivir solo que sentirse solo, puesto que, aunque vayan de la mano, el vivir solo/a no tiene porqué implicar tener el sentimiento de soledad, pero sí que se ha encontrado una fuerte relación entre la soledad y el nivel de capital social (relaciones sociales) que conducen a la falta de apoyo y al aislamiento. (Víctor et al. 2000) Hay que destacar que el “aging in place” o “aging at home” que es la preferencia de las personas mayores de seguir viviendo en casa, con independencia, en lugar de en una residencia, lo que provoca que haya más personas viviendo solas en casa. (Davey, 2004)

3. Programas de intervención en España y otros países similares

CEOMA (Confederación de Organizaciones de Mayores) participa en proyectos europeos co-financiados por la UE, como parte de la PLATAFORMA EUROPEA AGE y esto nos permite conocer y colaborar en proyectos europeos de prevención de la soledad no deseada.

La mayoría de las intervenciones halagadas para hacer frente a la soledad no deseada se centran en poner el foco en la atención nocturna, pues es cuando se tiende a analizar la situación personal (*overthinking*), especialmente entre personas que enviudan (López, J. y Díaz, M. P. 2018: 1). Encontramos muchísimas estrategias de sensibilización, así como observatorios de la soledad, pero no podemos considerarlas intervenciones pues no inciden directamente en las personas mayores.

En España, queremos destacar las siguientes agrupadas en ejes temáticos:

- › **Soporte e intervención psicosocial y detección:** enfocados a acompañar personas vulnerables que viven solas y derivarlas a otros recursos; en pro de la relación e integración con diversos actores del territorio, de la comunidad, que puedan detectar situaciones de vulnerabilidad o acompañar voluntariamente.
 - **Programa Cuidamos Contigo de la Fundación Pilares** enfocado a personas en situación de fragilidad o dependencia
 - **Proyecto RADARS** (Barcelona, 2008) que conforma una red vecinal y comunitaria sensibilizada y comprometida para velar por el bienestar y cuidado de las personas mayores
 - **Servicio Vínculos promovido por Madrid Salud**, de asesoramiento y apoyo técnico al proyecto de prevención de la soledad no deseada en la ciudad de Madrid y en el que participan CMSc

- **Servicio SENES del distrito Salamanca, Ayuntamiento de Madrid.** Servicio innovador gestionado por ABD, puesto que cuenta con un equipo de profesionales que ofrecen acompañamiento psicosocial individualizado, actividades comunitarias y grupales dirigidas y, a la vez, han creado y siguen actualizando un mapa de recursos, que actúa como un símil del proyecto RADARS, pero que permite que las personas mayores también puedan establecer vínculos con actores del territorio (comercios, entidades...)
- **La Fundación La Caixa desplegó dos proyectos: Vivir bien, sentirse mejor y Siempre Acompañados,** para mejorar las capacidades cognitivas y personales. El primero es un programa de acompañamiento personalizado para mejorar el empoderamiento y la autogestión de la soledad no deseada; en el segundo los Ayuntamientos derivan casos de soledad no deseada a entidades sociales vinculadas donde se realizan diversas acciones de participación ciudadana o preventivas.

› **Innovación y soporte tecnológico**

- **Proyecto VINCLES en Barcelona,** en el que se da una tablet o smartphone a través de la cual las personas mayores pueden establecer contacto con otras en su misma situación y organizar actividades conjuntas o darse soporte mutuo.
- El departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco ha lanzado **un canal de televisión digital (Agenda Nagusi TV)** que da continuidad al proyecto de participación público-social con las personas mayores, abordando la soledad no deseada en el confinamiento por COVID-19.
- **ELDCARE,** forma parte de una trilogía de proyectos para prevenir la soledad no deseada. Es un proyecto tecnológico de ABD.

> Participación comunitaria y redes voluntarias.

- **Enrédate de Cruz Roja** para animarlos a participar en actividades comunitarias
- **Grandes vecinos de Amigos de los Mayores** en el que se vincula a una persona que se siente sola con un vecino voluntario para compartir tiempo e inspirado en el programa Vosin-Age de París. También realizan acompañamiento a personas mayores en situación de soledad no querida, a través de voluntarios.
- **Cerca de ti (IMSERSO, Cruz Roja y Cáritas):** acompañamiento telefónico con voluntarios y Portal solidario (donde hay voluntarios que se ofrecen a ir a la farmacia, acompañar a distintas tareas, mantenimiento del hogar...)
- **A tu lado siempre (ONCE):** identificación de personas ciegas y deficientes visuales graves que padecen soledad no deseada, ofreciéndoles servicios, formación para saltar la brecha digital, definir medidas que favorezcan la socialización y fomento del envejecimiento activo.

A nivel **europ**eo, el [documento más actualizado con las tendencias europeas](#), acordado entre todos los Estados Miembros de la Unión Europea, recoge las líneas estratégicas.

A **nivel internacional** encontramos campañas de sensibilización (End Loneliness en Reino Unido, The Mary Foundation en Dinamarca, el Seniors council en Canadá) así como intervenciones que están siendo testeadas actualmente en varios países, como es el programa LISTEN (intervención en la soledad usando la teoría de la historia de vida) que se basa en detectar pensamientos negativos, estigmas propios, a través del dialogo grupal y trabajar en la reconceptualización y la autoestima.

Encontramos también intervenciones focalizadas en la generación de capital social a través de grupos o círculos de amistad en el que las personas mayores se convierten en voluntarias en proyectos de intercambio generacional y beneficiarias a la vez.

- En Reino Unido, pioneros en la materia, cuentan con el programa Upstream Healthy Living Center en el que voluntarios visitan a personas mayores y las llaman con frecuencia hasta crear un vínculo, para después motivarlas a participar en actividades comunitarias ofrecidas por centros cívicos o sociales.
- Pharaon (Pilots for Healthy and Active Ageing). Proyecto internacional H2020 que crea plataformas personalizables con herramientas de Big Data e Inteligencia Artificial que permiten detectar la soledad no deseada y la vulnerabilidad.

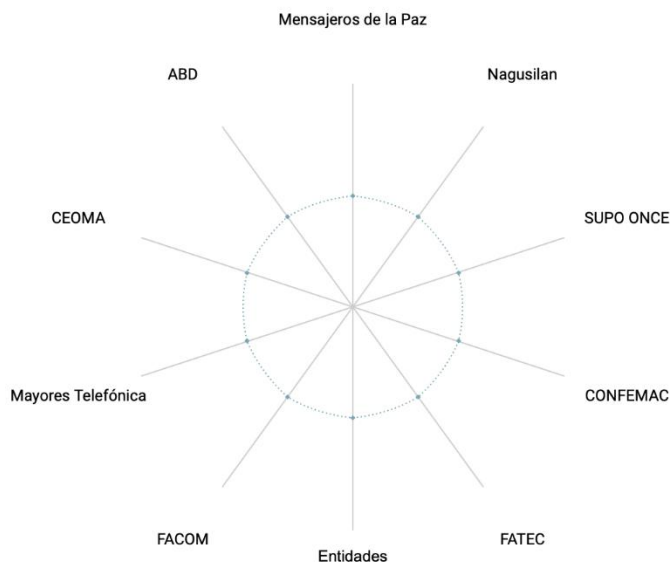
- La Asociación Les Petits Frères des Pauvres (París, 1946) dio lugar en 1979 a la Fédération Internationale des Petits Frères des Pauvres, que actualmente está presente en Alemania, Canadá, Estados Unidos, Francia, Irlanda, México, Polonia, Rumanía y Suiza. Esta asociación realiza tareas de acompañamiento domiciliario y periódico, y también puntual (acompañamiento a médicos, por ejemplo), un variado programa de actividades (encuentros en el barrio, tertulias, fiestas), y campañas de sensibilización social (anuncios y carteles en prensa o vallas publicitarias, redes sociales).
- Paris de Vosin. Este programa asigna varios vecinos voluntarios a una persona mayor para que, de manera flexible, unos u otros estén pendientes de ella.
- INWISECARE (Israel, 2018). Un servicio comunitario, preventivo y proactivo que, con el apoyo de tecnologías disruptivas, ofrece apoyo y acompañamiento a los mayores que viven en su domicilio para prolongar los años de permanencia en el propio, de una manera feliz, saludable, segura, autónoma e integrada con la comunidad, la familia y el entorno.

4. Recopilación de acciones, iniciativas y programas de las entidades de CEOMA

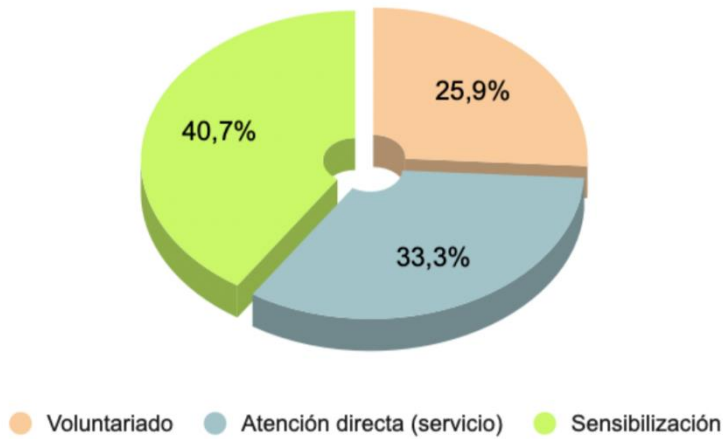
Se presentan los resultados de la recopilación de las acciones, iniciativas o programas en materia de soledad no deseada que han llevado a cabo (y siguen desplegando) las entidades miembros de CEOMA. Las fichas específicas de cada proyecto o iniciativa pueden consultarse en el siguiente enlace: [CONSULTA FICHAS SND CEOMA](#)

ANÁLISIS DE LAS FICHAS RECIBIDAS SOBRE PROYECTOS, PROGRAMAS Y PRÁCTICAS EN MATERIA DE SOLEDAD NO DESEADA

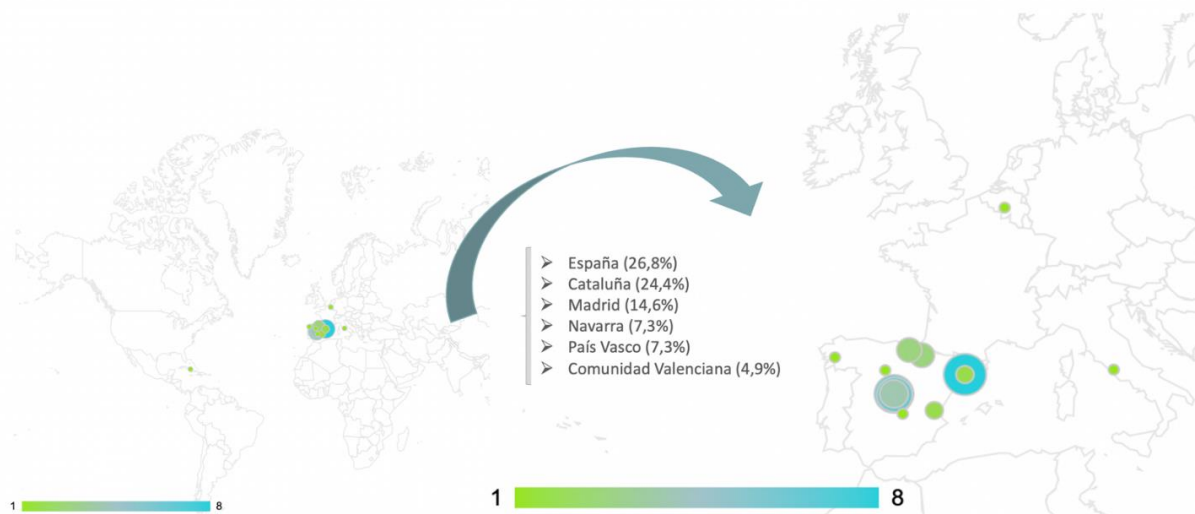
Hemos recibido un total de 27 fichas por parte de 10 entidades. Se agrupan en las siguientes categorías:



Categorías



Los programas, proyectos y buenas prácticas en materia de soledad no deseada se implementan principalmente a nivel estatal en general (26,8%), y a nivel regional en Cataluña (24,4%), Madrid (14,6%), Navarra (7,3%), País Vasco (7,3%) y la Comunidad Valenciana (4,9%).



RESUMEN DE LAS FICHAS				
Entidad	Proyecto	Categoría	Resumen	Territorio
Mensajeros de la Paz	Teléfono Dorado	Voluntariado	El 900 22 22 23, creado por Mensajeros de la Paz del Padre Ángel, el 2 octubre 1995, para acompañar telefónicamente a personas en situación de soledad no deseada. Durante todos estos 25 años han pasado por nuestro Teléfono dorado más de 1.500 voluntarios y se ha atendido a más de 7.000.000 personas.	España Italia Bélgica Cuba
Nagusilan	Acompañamiento en residencias y centros de día	Voluntariado	Personas voluntarias acuden a los centros a acompañar individual y colectivamente a las personas mayores residienciadas. En estos acompañamientos se desarrollan muy variadas actividades: lectura activa, bingo, cartas, salidas a paseos, actividades culturales y celebraciones (carnavales, navidad, etc.)	País Vasco Navarra Madrid
	Animación en residencias y centros de día	Voluntariado	Personas voluntarias que tienen habilidades artísticas cantan, tocan instrumentos o actúan en residencias y centros de día a fin de llevar un poco de animación y alegría a los centros para que disfruten tanto las personas residienciadas como sus familiares.	País Vasco Navarra Madrid
	Acompañamiento en domicilio	Voluntariado	Personas voluntarias acompañan a personas mayores que se sientan solas en domicilio. El acompañamiento puede ser dentro del domicilio jugando a cartas, charlando o viendo la televisión o muchas otras veces se tratan de paseos y pequeñas excursiones.	País Vasco Navarra Madrid
	Acompañamiento telefónico gratuito a personas mayores HILO DE PLATA	Voluntariado	Una línea 900 gratuita desde donde las personas voluntarias llaman a personas mayores en situación de soledad no deseada en domicilios.	España

	Escuela de bienestar emocional. Grupos para combatir la soledad	Atención directa (servicio)	Se han promovido reuniones de 5 o 6 personas, de forma telemática, por zoom, ayudando a la conexión, de personas que sufren soledad no deseada. En cada una de las 48 agrupaciones. En algunos territorios, se han creado varios grupos. En otros, se han llegado a promover lazos estables de compañerismo y apoyo mutuo.	España
SUPO ONCE	A la escucha en sénior	Atención directa (servicio)	<p>Aprovechando las nuevas tecnologías, y en concreto la plataforma zoom, o conexiones telefónicas, o Skype, se ha luchado contra el aislamiento que la pandemia ha provocado en nuestro colectivo, al impedirle el contacto personal y la participación en actividades presenciales.</p> <p>IMPORTANTE: se adjunta ficha descriptiva</p>	España
CONFEMAC	Una llamada amiga	Voluntariado	El proyecto pretende acompañar, a través del voluntariado organizado de personas mayores, a personas que se encuentran en situación de soledad no deseada. Para ello, CONFEMAC forma a sus voluntarios en varios aspectos como: Voluntariado, Comunicar con Eficacia y Relación de Ayuda. Las personas usuarias nos llegan a través de dos vías: Fruto de la difusión del programa a través de redes sociales y cartelería, llamando al 954275640 o a través de derivación de parte de profesionales a los que previamente se les ha hecho llegar información del programa. CONFEMAC realiza todos los emparejamientos, gestiona y resuelve posibles conflictos,	España

			y coordina la acción voluntaria.	
FATEC	Charla-debate: "Cómo nos afecta la soledad?"	Sensibilización	Ciclo de charlas/debates por videoconferencia sobre el efecto de la soledad no deseada en las personas mayores con los centros interesados. Constan de una introducción mediante un vídeo de preguntas y respuestas sobre el tema, una breve exposición oral ampliadora y un posterior coloquio en que todos los asistentes pueden exponer sus vivencias y opiniones, así como aportar sus propuestas.	Cataluña
	Proyecto "ET CONVINO AL NOSTRE GRUP" // "Te invito a nuestro grupo"	Atención directa (servicio)	Su objetivo es promocionar la creación de grupos de whatsapp de dos tipos entre los socios de los centros de mayores: -grupo administrado por la persona responsable del centro destinado exclusivamente a la comunicación de actividades, noticias y avisos. -grupos de conversación libre, temáticos o de ayuda mutua.	Cataluña
	Les persones voluntàries prevenim la soledat // Las personas voluntarias prevenimos la soledad	Atención directa (servicio)	Se propone actuar en los centros de personas mayores para prevenir situaciones de soledad no deseada mediante el desarrollo de redes próximas a las personas en riesgo. Su objetivo es integrarlas en el centro, haciéndoles sentir que pueden desarrollar actividades que las hagan sentir útiles y socialmente activas.	Cataluña
	Vídeo "La soledad no deseada en Catalunya: Preguntas y respuestas"	Sensibilización	Vídeo de 17 diapositivas con preguntas y sus respectivas respuestas referentes a la incidencia de vivir solo/a, al sentimiento de soledad y aislamiento, a cómo afecta a las personas mayores y a cómo se le puede hacer frente.	Cataluña

			Está destinado a las charlas y debates con las personas mayores que asisten a los centros y transmite un mensaje positivo para aceptar, normalizar y combatir el sentimiento de soledad.	
	VIVIR EN SOLEDAD. Datos para la reflexión	Sensibilización	El objetivo del proyecto consiste en recopilar los datos estadísticos sobre las personas que viven solas en Catalunya y España para analizarlas y extraer unas conclusiones fidedignas que puedan orientar las nuevas líneas de actuación. Además incluye los datos obtenidos sobre el sentimiento de soledad en dos encuestas.	Cataluña
CAUMAS	Estrategia gallega de atención a la Soledad no Deseada // ESTRATEXIA GALEGA DE ATENCIÓN A SOIDADE NON DESEXADA	Sensibilización	Desde hace tres años, FEGAUS (Federación Gallega de Asociaciones Universitarias Séniors) miembro de CAUMAS, está trabajando en la redacción del Proyecto de la Estrategia Gallega de ATENCIÓN A LA SOLEDAD NO DESEADA, que se implantará en Galicia en los próximos meses. El mes de mayo de 2021 se hizo, por parte del Presidente de la Xunta de Galicia y la Consellería de Benestar Social, la presentación oficial del segundo borrador de los trabajos realizados. La soledad no deseada, que en España comenzamos a vivir, y el sentimiento de vacío existencial son problemas reales y alarmantes en toda la población, que poco a poco se puede convertir en una epidemia y que no debemos disfrazar para convertirlo en un tema ajeno a nosotros, cuando paradójicamente es la concienciación de dichos valores lo que enriquece a	Galicia

			<p>una sociedad motivada para ayudar a estas personas.</p> <p>CAUMAS, la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de alumnos y exalumno de los Programas Universitarios de Mayores, a través de su Federación Gallega, ha incorporado en su objetivo estratégico “Poner en valor la formación, la experiencia profesional y el talento de las personas mayores” trabajando para informar, potenciar y proponer soluciones, que se compartan con todas las organizaciones de mayores, y dar una respuesta a LA SOLEDAD NO DESEADA EN ESPAÑA.</p>	
FACOM	Apoyo psicológico telefónico a personas mayores	Atención directa (servicio)	<p>Este programa, aún no ha empezado a desarrollarse ya que aunque su financiación pública está aprobada, aún no ha sido ingresada. Consiste en un servicio de atención psicológica profesional (de carácter gratuito) para personas mayores. Pretende ayudar a abordar todos los problemas psicológicos que han podido verse acentuados como consecuencia de la pandemia (soledad no deseada, duelo, ansiedad, estrés o depresión). FACOM entiende que la atención psicológica a las personas mayores es un campo deficitario en la sanidad pública. Por ello diseñó este programa con el objetivo de cubrir una necesidad constatada y complementar las posibles actuaciones públicas.</p>	España
	Cursos sobre envejecimiento activo y prevención de la dependencia	Sensibilización	<p>Cursos de entre 5 y 10 horas sobre temas referentes al envejecimiento activo y saludable así como la prevención de la dependencia. Son impartidos</p>	Castilla-La Mancha Castilla León Comunidad

			<p>en localidades donde existen asociaciones pertenecientes a FACOM. Cada asociación elige el tema y FACOM busca al profesional indicado. Dado que una inmensa mayoría de las asociaciones radican en localidades del ámbito rural y teniendo en cuenta la elevada edad de los asistentes, estos cursos se realizan siempre de forma presencial. Estos cursos se realizan gracias a la subvención que FACOM recibe del IMSERSO.</p>	Valenciana
CEOMA	<p>Proyecto “No a la Soledad” financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030</p>	Sensibilización	<p>Combatir la soledad no deseada a través de unos seminarios transmitidos por Internet donde unos expertos en cada temática realizan una exposición o una clase en vivo y en directo a una audiencia conectada a través de sus ordenadores, tablets o teléfonos, dándoles determinadas herramientas para comunicarse y realizar actividades que ayuden a combatir la soledad.</p> <p>Seminarios:</p> <p>Tik Tok: la red social del baile que triunfa entre los mayores.</p> <p>Ablo: Haz amigos por todo el mundo.</p> <p>Criptomonedas. Qué son, cuales hay, como usarlas.</p> <p>Arte en Instagram: cómo encontrar temas que te interesan en esta red social y cómo explotarla al máximo.</p> <p>Crear obras de arte de forma conjunta con robots.</p> <p>Brainscape: una herramienta para fomentar la memoria.</p> <p>5 herramientas digitales para encontrar música que te interese.</p> <p>Huerto urbano digital: aplicaciones para cuidar tus plantas.</p>	España

ABD	Proyecto SENES	Atención directa (servicio)	<p>Es un programa desarrollado en el distrito Salamanca de Madrid, que ofrece acompañamiento y soporte psicológico por parte de profesionales a las personas en situación de soledad no deseada, a la vez que cuenta con una línea comunitaria, que implica la creación de grupos de tertulias, paseos, etcétera, así como la sensibilización en el territorio.</p> <p>Más info en: https://proyectosenes.org/conocenos/</p>	Madrid
	Eldcare para la alfabetización digital	Atención directa (servicio)	Dispositivo innovador tecnológico que emite recordatorios y vídeos completamente personalizados para acompañar en el aprendizaje del uso del smartphone.	Cataluña Madrid Valencia
	Programa NEXES	Atención directa (servicio)	Programa de acompañamiento personalizado de la Diputación de Barcelona, en su fase piloto, que busca diagnosticar situaciones de soledad no deseada en personas mayores a través de entrevistas presenciales para después elaborar un plan de trabajo personalizado que permita aproximar a las personas a los recursos municipales (centros cívicos, casales...) en base a sus gustos y preferencias.	Cataluña
	Jornadas de sensibilización sobre buen trato en colegios e institutos	Sensibilización	Jornadas sobre buen trato, edadismo y otros estereotipos asociados al envejecimiento en colegios de primaria e institutos de secundaria y formación profesional. Se realizan como mínimo una vez al año.	Cataluña
	#QueTodosLosDíasSeanMiércoles - Jornadas de sensibilización sobre	Sensibilización	Jornadas sobre la soledad no deseada en colegios de primaria e institutos de secundaria y formación	Cataluña

	soledad no deseada en colegios e institutos		profesional. Se realizan como mínimo una vez al año.	
	#QueTodosLosDíasSeanJueves - Jornadas de sensibilización sobre soledad no deseada en la comunidad	Sensibilización	Jornadas sobre la soledad no deseada en la comunidad (mercados, comercios, farmacias...). Se realizan como mínimo una vez al año.	Cataluña Madrid
	Estudio Soledad no deseada y jornadas de presentación	Sensibilización	Realización de un estudio sobre el análisis del fenómeno de la soledad no deseada en personas mayores en distintos puntos del territorio español. Se presentó en Barcelona, Valencia y Madrid.	España
	Vídeo #QueTodosLosDíasSeanMiércoles y vídeo #QueTodosLosDíasSeanJueves	Sensibilización	Vídeos de sensibilización sobre el buen trato y la soledad no deseada.	España
	Voluntariado intergeneracional a distancia	Voluntariado	Durante la pandemia por COVID-19, los voluntarios más jóvenes de ABD ofrecían soporte y acompañamiento a través de llamadas frecuentes (cada 2-3 días) a las personas usuarias de servicios que gestiona ABD (SAD, residencias...)	España
Mayores Telefónica	Ningún mayor solo ni desatendido	Atención directa (servicio)	Atención directa a nuestros compañeros asociados que presentan algún tipo de ayuda, realizada por nuestros socios voluntarios. Mediante llamadas, visitas, acompañamientos, o gestiones administrativas.	España

5. Composición de la Comisión de la Soledad no deseada

A continuación, especificamos el listado de las personas que han participado a lo largo del año 2021:

D ^a . Belén Sánchez Martín, CEOMA	belensanchez@ceoma.org
D. Francisco Gómez Nadal, UNATE	coordinacion@unate.org
D. Javier García Pérez, CEOMA	gerente@ceoma.org
D. José Luís Elosua, Nagusilan	Jl.elosua@hotmail.com
D. José Luís Rodríguez Álvarez, Telefónica	vicepresidente@mayorestelefonica.es
D. José Manuel Azorín-Albiñana, EMANCIPATIC	presidente@emancipatic.org
D. Gonzalo Berzosa, EMANCIPATIC	gonzalo@emancipatic.org
D. Juan Antonio Ventura, CEOMA	juanventura@ceoma.org
D ^a . Marta Raventos, FATEC	marta.raventos@fatec.cat
D ^a . Pilar Rodríguez Benito, ABD (Coordinadora)	prodriguez@abd-ong.org
D ^a . Yolanda Martín Martín, SUPO-ONCE	yolandonce@gmail.com
D ^a . Mireia López Álvarez, ABD	milopez@abd-ong.org

6. Encuentros anuales realizados

Se han realizado 4 encuentros anuales, de una hora y media de duración promedio.

ENERO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2021						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE 2021						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE 2021						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2021						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE 2021						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7. Objetivos de la Comisión

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES	RESULTADO
Espacio soledad no deseada en Congreso CEOMA	Definir el espacio que tendrá la Comisión de SND en el Congreso	Núm. de reuniones realizadas para preparar el espacio	4 reuniones anuales (2021)
Recopilación acciones, proyectos, servicios sobre soledad no deseada por entidades CEOMA	Recopilar programas e iniciativas sobre soledad no deseada implementadas por entidades miembros de CEOMA	Núm. fichas recopiladas Núm. de entidades que han participado en la recopilación de fichas	27 fichas recibidas por parte de 10 entidades miembro de CEOMA
Consensuar documento sobre soledad no deseada CEOMA	Definir principios y peticiones dirigidas a la AAPP Crear el documento marco	Núm. de principios recopilados Núm. de reuniones de trabajo anuales	19 principios definidos en 3 categorías (valores, organización e intervención) 4 reuniones anuales (2021)

8. Principios recopilados por la Comisión

Fruto del trabajo conjunto en las reuniones de la Comisión de Soledad No Deseada de CEOMA, se han establecido tres ejes temáticos (valores, organización e intervención) que recogen diversos principios que giran en torno a la soledad no deseada, su abordaje y prevención.

VALORES

- Fomentar una visión activa y preventiva, así como la escucha activa, el acompañamiento, la empatía, el apoyo emocional, la solidaridad y el voluntariado.
- Respetar y fomentar la autonomía de las personas mayores.
- Sensibilizar, informar y divulgar a la sociedad en general sobre la soledad no deseada y sus consecuencias.
- Sensibilizar, informar y divulgar a la sociedad en general sobre qué significa envejecer. Recuperación de valores.
- Velar por el respeto de los Derechos Humanos y la participación de las personas mayores en la sociedad (buen trato, confidencialidad, confianza...).

ORGANIZACIÓN

- Adaptar los servicios y programas a las necesidades y preferencias de las personas, logrando la equidad territorial entre ámbitos urbanos y rurales.
- Recuperar la presencialidad y la vida cotidiana en la comunidad, tanto a nivel personal como a través de actividades y servicios.
- Mapear los recursos disponibles en el territorio para prevenir y detectar la soledad no deseada en personas mayores (farmacias, centros de mayores, cuerpos de seguridad...). Proporcionar a los agentes comunitarios (instituciones, familias, entidades, comercios...) catálogos de recursos disponibles para prevenir la soledad.
- Cooperar y aproximarnos buscando el **trabajo en red** entre instituciones sociosanitarias, comunidades vecinales, entorno y recursos comunitarios.

Establecer una relación adecuada y amplia con las instituciones para llegar a las personas mayores en situación de soledad no deseada.

- Establecer protocolos desde Atención Primaria Salud, Servicios Sociales, vivienda, educación, entidades y otros con el objetivo de paliar la soledad no deseada.
- Replantear los espacios institucionales y comunitarios existentes y abrirlos a la comunidad. Adaptar ciudades y pueblos.
- Incentivar la inclusión de la preparación para la jubilación en el plan de formación de las empresas.

INTERVENCIÓN

- Apostar por la transformación social, a través de la innovación tecnológica y medioambiental para favorecer la conexión con el entorno, cuidando la accesibilidad universal, para que todas las personas, incluidas aquellas que tienen alguna discapacidad, puedan acceder en igualdad.
- Promover la formación digital de las personas mayores para aumentar sus capacidades de relación personal, social y administrativa o de gestión. Romper la brecha digital y generar seguridad.
- Garantizar la igualdad y romper con los estereotipos asociados al género, la edad (edadismo) o la discapacidad.
- Acompañar en procesos de crecimiento personal.
- Establecer puentes entre las personas mayores y la sociedad (individuos, asociaciones, empresas...).
- Promocionar las inquietudes personales: a más recursos personales y educativos, más recursos para evitar y afrontar la soledad no deseada.
- Intervenir y buscar alternativas para evitar la soledad no deseada en residencias de mayores.

9. Conclusiones

Gracias al trabajo conjunto a lo largo del año 2021, entre las diferentes entidades miembros de CEOMA, se han consensado una serie de peticiones que desde la Comisión de la Soledad No Deseada de CEOMA se dirigen a la Administración Pública, instituciones, empresas, Tercer Sector Social y a la ciudadanía en general:

- GARANTIZAR que las personas mayores puedan disfrutar de los Derechos Fundamentales en IGUALDAD de condiciones.
- INTEGRAR LAS ESTRATEGIAS y políticas existentes sobre soledad no deseada en una única, eliminando la fragmentación y la generación de compartimentos estancos, evitando duplicar servicios, redes y recursos.
- Garantizar la INFORMACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN real de las personas mayores es fundamental en el diseño, planificación, implementación y evaluación de políticas públicas y estrategias para abordar la soledad no deseada. Es muy importante que las personas sean conocedoras de sus derechos.
- Destinar más RECURSOS ECONÓMICOS (financiación y apoyo económico) para la actuación comunitaria y prevención de la soledad no deseada en mayores. Esto implica aumentar la dotación para los programas contra la soledad de las asociaciones de mayores.
- RECONOCIMIENTO PÚBLICO del valor del voluntariado y de la aportación de los mayores a la sociedad.

“La soledad es algo así como buscar y no tener con quién estar; [...] como querer y no saber por qué llorar.”

Alberto Cortez