



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo
Universidad Zaragoza

PRÁCTICUM DE INVESTIGACIÓN

LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL
BARRIO DE DELICIAS (ZARAGOZA)

AUTORAS:

Mapi Avellaneda Escámez

Alexia Baez Serrano

Ruth García Sánchez

Elisa Gargallo Cuartielles

Nerea Marín Hernández

Laura Pilar Segura Yus

DIRECTORA

Carmen Gallego Ranedo

AGRADECIMIENTOS

La realización del siguiente Prácticum de investigación, durante estos cinco meses, nos ha proporcionado una amplia perspectiva de la soledad no deseada en la población adulta mayor. Es por esto, que nos gustaría agradecer a todos los profesionales que han trabajado con nosotras para el desempeño de esta investigación.

Para comenzar, a Carmen, directora de este proyecto. Agradecer el trabajo que ha realizado. Por ponerse en contacto con la Asociación, guiarnos y apoyarnos en la realización de la investigación, proporcionarnos nuevos conocimientos sobre el tema y fomentar y dotarnos de habilidades para el desarrollo del Prácticum, reforzando en todo momento, nuestras capacidades para conseguir un buen resultado final.

En segundo lugar, a las entidades que contestaron nuestras propuestas para la realización de las entrevistas. Debido a la gran cantidad de trabajo que tienen, la gran mayoría han sido denegadas, sin embargo, las asociaciones Grandes Amigos y Amigos de los Mayores sacaron un poco de su tiempo. Por esa razón, queremos agradecer en particular a Fabio y a Esther por dedicarnos tiempo, que es lo más valioso en los tiempos que corren y sobre todo por transmitirnos su amor por la profesión que nos dieron el empujón que nos hacía falta.

También queremos agradecer a la Asociación de Vecinos Del Barrio de Delicias "Manuel Viola" por haber confiado en nosotras para realizar esta investigación, por su disposición y entrega y por abrirnos las puertas de su casa al enseñarnos la gran labor que están realizando en el barrio de Delicias, ya que para nosotras son un gran ejemplo que seguir como futuras trabajadoras sociales.

Y, por último, a la Universidad de Zaragoza y la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo por ofrecernos la oportunidad de llevar a cabo este Prácticum de Investigación.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN GENERAL Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO.	5
1. Introducción y justificación	5
2. Objetivos generales y específicos	8
3. Contexto de la investigación: Barrio Delicias	9
Distribución de Población por Nacionalidad	11
4. Metodología	11
CAPÍTULOS DE FUNDAMENTACIÓN	14
1. Fundamentación teórica	14
1.1. Aproximación al concepto de soledad no deseada	14
1.2. Tipos de soledad	14
1.3. Causas de la soledad no deseada	16
1.4. Consecuencias de la soledad no deseada	16
1.5. La soledad no deseada en datos estadísticos.	17
A nivel estatal:	17
Situación en la Comunidad Autónoma de Aragón:	17
Situación actual en el Barrio de Delicias, Zaragoza:	19
1.6. Consecuencias de la pandemia Covid-19	26
ANÁLISIS Y RECOPIACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS	27
PROPUESTAS DERIVADAS DE LA INVESTIGACIÓN	98
ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS	99
CONCLUSIONES	102
ANEXOS	104
ANEXO I. NORMATIVA	104
ANEXO II. LISTADO DE BUENAS PRÁCTICAS	106
ANEXO III. ENTREVISTA GRANDES AMIGOS	110
ANEXO IV. ENTREVISTA AMIGOS DE LOS MAYORES	120
BIBLIOGRAFÍA	123

1. PRESENTACIÓN GENERAL Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO.

1. Introducción y justificación:

El Prácticum de Investigación, es una de las asignaturas cursadas en el tercer año de la carrera de Trabajo Social de la Universidad de Zaragoza. Esta forma parte del Módulo E del Plan General del Grado de Trabajo Social.

Tal como se menciona en el Plan de Estudios, el Prácticum de Investigación permite acercarse a la realidad social del tema objeto de estudio, profundizar en él y trabajar en los diferentes aspectos que lo conforman. De esta manera, teniendo en cuenta unos conocimientos básicos realizados en cursos anteriores, se lleva a cabo un proceso de investigación en el que se clarifica su fundamentación teórica, objetivos específicos y generales del proyecto, así como una búsqueda de información mediante una determinada metodología.

El trabajo, que se va a desarrollar a continuación, trata el tema de “Soledad no Deseada de personas adultas mayores en el barrio de Delicias en Zaragoza”. Se va a llevar a cabo junto al proyecto que está siendo realizado por la Asociación de Vecinos de Delicias “Manuel Viola”, denominado “La soledad no deseada en Delicias”. Dicha asociación propone a la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo, realizar un proyecto donde se incluya una serie de buenas prácticas e iniciativas, tanto públicas como privadas, encaminadas a paliar la soledad no deseada en las personas adultas mayores.

La investigación se centra entre 2020 y hasta día de hoy, por ser el período en el que se ha visto más afectada la población por la Covid-19. Es necesario tener en cuenta que el barrio Delicias se caracteriza por su alto envejecimiento, lo que puede presentar diferentes dificultades, que se agravan con el confinamiento domiciliario en la pandemia de la Covid-19.

La elaboración de esta investigación previa para su posterior proyecto es de gran interés, debido a que la soledad no deseada es una realidad social y un tema de interés en salud pública que actualmente sigue aumentando. Esto puede ir influenciado por el incremento de la esperanza de vida de las personas, la decadencia del apoyo familiar y vecinal, el aumento de la desigualdad y del individualismo, etc. En ocasiones, la soledad no deseada puede también venir

acompañada de una enfermedad que desemboca en una menor movilidad, autonomía y, por lo tanto, menos capacidad de desarrollar o alimentar su vida relacional.

A medida que se va desarrollando el trabajo se observará las diferentes consecuencias que propician una situación de soledad no deseada, sus características, y las buenas prácticas que se han ido llevando a cabo en el ámbito local, nacional e internacional, tanto por instituciones públicas como por entidades privadas sin ánimo de lucro.

JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

Según el Plan de Salud, soledad y mayores del 2030 (2020), la soledad no deseada es una situación de especial atención para la salud pública ya que afecta a gran cantidad de personas adultas mayores. La situación de soledad que experimentan muchas de las personas adultas mayores no es algo nuevo, sino que es un tema que se ha ido arrastrando desde años atrás, y se ha visto agravada con la emergencia sanitaria la Covid-19

Como se sabe, la Covid-19 no solo ha afectado considerablemente a la salud de muchas personas, sino que también ha incrementado la vulnerabilidad de diferentes grupos. Y uno de ellos son las personas adultas mayores que, por sus circunstancias, han sido de los más perjudicados.

La soledad no deseada es una realidad que afecta, en su gran mayoría, a personas adultas mayores y a su vez, puede derivar situaciones de aislamiento y consecuencias graves para la salud. Por ello, es necesario ocuparse de esta realidad y mentalizar a la sociedad de su existencia, para preparar y asumir de la mejor forma el proceso de envejecer. Además, es importante adecuar las relaciones familiares, sociales y vecinales a este fenómeno social que se va agravando cada año.

La importancia de una actuación eficaz es más primordial en situaciones extremas como la que existe en la actualidad con la pandemia la Covid-19. Tal como afirma la Revista de Geriátría y Gerontología (2020), la pandemia ha afectado y potenciado las diferentes problemáticas que tienen que hacer frente las personas adultas mayores.

La soledad no deseada no solo afecta a la vida social de nuestras personas adultas mayores, sino que favorece una situación clara de vulnerabilidad y exclusión social, ya que al no contar con una red social y de apoyo, se pueden ver diferentes aspectos de su vida afectados (bien satisfacer sus cuidados básicos, bien poder alcanzar una mejor calidad de vida y de salud).

Antes de tratar este tema, es importante resaltar la diferencia que existe entre los conceptos de “soledad” y “aislamiento”. No es lo mismo estar solo que sentirse solo. El aislamiento, es una situación objetiva en la cual no existe el contacto con otras personas, ya sean familiares, amigos/as o vecinos/as. Por el contrario, se habla de soledad cuando la situación es subjetiva y depende de la cantidad y, sobre todo, de la calidad de las relaciones personales de los individuos. (Plan Salud de Aragón 2030, 2020).

El ser humano es un ser social, que desde la antigüedad ha vivido en sociedad y en compañía de otros. Por eso parece incluso antinatural, antropológicamente, que una persona viva en soledad, agravándose el problema cuando esta soledad no es buscada. Por esta razón, se ve necesario el estudio de las causas y consecuencias que genera esto con relación a la salud, tanto física como psicológica, de estas personas. (Plan de Salud de Aragón 2030, 2020).

Algunas de las personas adultas mayores presentan dificultades o no pueden realizar actividades cotidianas como ir a comprar o ir al médico, si no pueden llevarlas a cabo debido a problemas de salud u obstáculos en su entorno, como no disponer de ascensor. Por tanto, es importante visibilizar esta realidad, investigar sobre su incidencia para poder elaborar mecanismos de actuación que permitan detectar y paliar las situaciones de soledad no deseada.

La soledad en personas adultas mayores desde hace años se ha ido convirtiendo en una cuestión invisible puesto que la gente solo es conocedora de este tema cuando ya es tarde. En primer lugar, el tema centrado de la investigación se corresponde con la soledad no deseada en personas adultas mayores en el barrio de Delicias en la ciudad de Zaragoza. Antes de comenzar con la investigación conviene hacer unas breves pautas para introducir el tema, empezando por el concepto de soledad.

Según Madoz, V. (cit. por M. Rodríguez, 2009, p.159) la soledad la describe como el “convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”. Por tanto, se cree que este concepto no debería entenderse con connotaciones negativas, puesto que mucha gente puede tomar la decisión de vivir en soledad de manera voluntaria. Sin embargo, las personas son sociales por naturaleza y normalmente necesitan de la interacción de otros.

En un contexto donde el envejecimiento y la dependencia aumenta, se ve incrementado el número de personas mayores de 85 años que viven solas y que no disponen de una red de apoyo. Estas situaciones de soledad no deseada afectan especialmente a las mujeres, debido a su esperanza de vida mayor. (Servicio de Organización y Servicios Generales, 2020)

Así pues, para observar este fenómeno con cifras más concretas se puede acudir al Servicio de Organización y Servicios Generales (2020), donde puede ver que la zona de Delicias es uno de los barrios de Zaragoza con un envejecimiento notable, que ha ido aumentando a lo largo de los años. En un contexto donde el índice de juventud no supera los 42,58%, el envejecimiento alcanza los datos desorbitados de 234,87%. Al encontrarnos en un territorio donde el envejecimiento aumenta, se puede observar una tasa de dependencia de 55,85%.

Seguir investigando sobre la soledad no deseada no solo nos permitirá profundizar sobre este tema, si no que servirá de enriquecimiento para diferentes disciplinas, como la del Trabajo Social. De esta manera, siendo conscientes de su importancia, y teniendo presente los diferentes aspectos que la componen, será más fácil aportar una respuesta efectiva.

2. Objetivos generales y específicos:

El objetivo general de esta investigación es:

- **Conocer experiencias de intervención sobre la soledad no deseada en personas adultas mayores, en el ámbito estatal, autonómico y local.**

Por otro lado, los objetivos específicos que se quieren alcanzar en esta propuesta de investigación son:

- Conocer las diferentes actuaciones desde una institución o entidad social en materia de soledad no deseada.
- Dar a conocer iniciativas que se han desarrollado en el ámbito nacional, autonómico, local, e internacional.
- Favorecer la actuación y la participación ciudadana en los barrios.

3. Contexto de la investigación: Barrio Delicias

Zaragoza es la quinta ciudad más poblada de España, por detrás de Madrid, Barcelona, Valencia y Sevilla. Cuenta con una población de 716.040 habitantes, en 2020, y tiene 15 juntas municipales (Casco Histórico, Centro, Delicias, Universidad, Casablanca, Distrito Sur, San José, Las Fuentes, Almozara, Miralbueno, Oliver-Valdefierro, Torrero-La Paz, Actur-Rey Fernando, El Rabal y Santa Isabel), que son analizadas cada año en “Cifras de Zaragoza, Datos Demográficos del Padrón Municipal de Habitantes” realizado por el Observatorio Municipal de Estadística.

Índices estadísticos

Superficie	3.284.606m ²	Densidad	31.781,29 hab/km ²
Tasa de dependencia	55,85%	Índice de Maternidad	14,63%
Tasa de Envejecimiento	234,87%	Índice de Tendencia	87,51%
Tasa de SobreEnvejecimiento	18,54%	Tasa de Reemplazo	79,77%
Índice de juventud	42,58%	Índice de infancia	10,7%

Fuente: Datos demográficos del padrón municipal de habitantes de Zaragoza (2020).

El barrio de Delicias es el más poblado de Zaragoza, es un complejo sistema formado por distintas piezas parecidas que logran funcionar y conectarse entre sí, es decir, se puede encontrar dentro del mismo, otros pequeños barrios como Ciudad Jardín, Bombarda, Monsalud, La Bozada, Delicias, Parcelación Barcelona, Parcelación Vicente, Salamanca, San Antonio y Parque Roma. Cuenta con 104.389 habitantes de los cuales 49.707 son hombres (el 48%) y 54.682 (el 52%) mujeres. Además, tiene un mayor número de población extranjera. El 52% han nacido en Zaragoza, el 6% en Aragón, el 13% en otras Comunidades Autónomas y el 29 % son extranjeros. De estos últimos, las nacionales más representativas son Rumanía, Nicaragua, China, Colombia y Marruecos (8.227; 2.745; 1.599; 1.370 y 1.349 habitantes, respectivamente).

Dentro del barrio se encuentra La asociación de Vecinos de Delicias “Manuel Viola”. Se fundó en 1986 como una organización de vecinos y vecinas para dar solución a las dificultades que existían. Actualmente, sigue trabajando en, por y para el barrio a fin de solucionar las dificultades que han ido surgiendo con el paso del tiempo y prestando atención a los nuevos que aparecen. Por ello, desde la Asociación desarrollan proyectos y propuestas de intervención, como la que se va a centrar este trabajo, “La Soledad no Deseada”. La finalidad

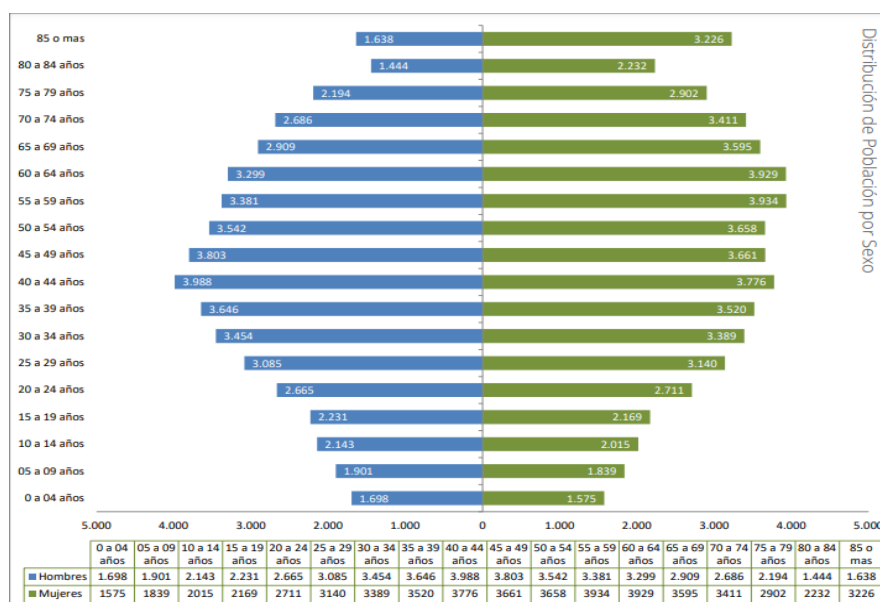
fundamental del proyecto es promover la participación de los vecinos y vecinas del barrio, haciéndoles partícipes en la solución de los asuntos que surgen en él.

Elaborar un proyecto no es tarea fácil ya que hay que contar con diversos componentes, en este caso, el equipo multidisciplinar está compuesto por:

- Asociación de Vecinos de Delicias “Manuel Viola”.
- Centro Municipal de Servicios Sociales 1 y 2.
- Cáritas: San Valero y Santo Dominguito.
- Equipo de Atención Psicosocial: Delicias Norte y Delicias Sur.
- Centros de Convivencia del Ayuntamiento: Delicias, Terminillo y Ciudad Jardín.
- Centro de Día y Hogar Delicias IASS.

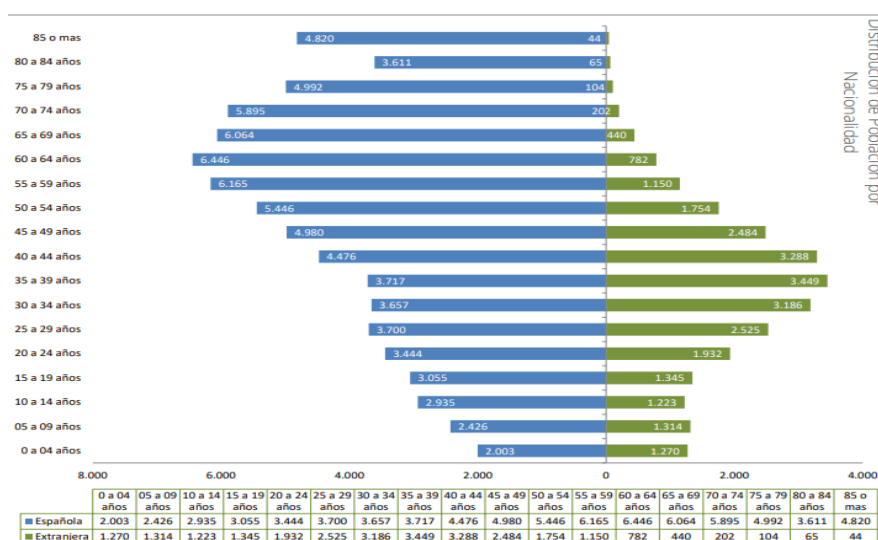
Delicias es uno de los barrios más envejecidos de Zaragoza. Cuenta con una tasa de envejecimiento del 234,87% y una tasa de sobre-envejecimiento del 18,54%. En su pirámide de población, se observa que existen más mujeres adultas mayores que hombres (la edad media masculina es de 46 años y la femenina de 49 años).

Distribución de Población por Sexo del Barrio Delicias



Fuente: Servicio de Organización y Servicios Generales, 2020

Distribución de Población por Nacionalidad



Fuente: Servicio de Organización y Servicios Generales, 2020

4. Metodología:

En primer lugar, los objetivos fijados en esta investigación son conocer experiencias de intervenciones sobre soledad no deseada en personas mayores que se realizan en el ámbito local y en el estatal, tanto a nivel institucional como desde en edades sociales; y, recopilar propuestas de diferentes modelos habitacionales para personas mayores teniendo en cuenta la diversidad de situaciones que se contemplan a lo largo de esa etapa del ciclo vital.

Éstos se conseguirán a partir de un conjunto de procedimientos racionales. En este caso, se realizarán todas las entrevistas oportunas, en el período estimado, a ciertas asociaciones que han llevado a cabo proyectos con relación a personas adultas mayores y/o la soledad no deseada.

Las entrevistas son semiestructuradas, es decir, se seguirá una guía de preguntas que puede ir variando según se vayan formulando. Además, tendrán un carácter tanto cualitativo como cuantitativo para conseguir recoger la información más completa posible.

El desarrollo de las fuentes secundarias se realizará a través de la recopilación de datos y el análisis de datos. Según Corbetta (2007), en la investigación cuantitativa, la recopilación de datos proporcionará una fuente de datos fiables, precisos, rigurosos y unívocos y, por otro

lado, en la investigación cualitativa la recogida de datos se va a centrar en la riqueza y la profundidad de estos.

En el análisis de datos lo que se va a pretender va a ser explicar la relación causal del tema con la vida de las personas, pues siguiendo a Corbetta (2007), el objetivo del análisis es dar a entender la variación y encontrar los factores que llevan a una determinada situación, haciendo uso de la investigación cuantitativa. Por otro lado, desde la investigación cualitativa el objeto del análisis está representado por el individuo en su totalidad, esta investigación se va a basar en casos. El objetivo del análisis de los datos va a ser comprender a las personas adultas mayores en SnD e interpretar el punto de vista de ellos.

Siguiendo a Malgesini (2012) las fuentes cuantitativas van a ser originales, como sondeos o encuestas, realizadas especialmente para un fin determinado o pensado para una situación o fin concreto, y se elegirán en función y la necesidad de obtener información concreta respecto al tema. Lo fundamental de este tipo de fuente es su representatividad, y por ello es crucial saber el nivel de error que tiene la muestra con respecto al grupo de población seleccionada.

Y, además, respecto a esta fuente es fundamental el análisis estadístico. Ya que, aunque se tengan datos disponibles hay que estar capacitado para manejar las técnicas estadísticas para conseguir resultados y conclusiones exitosas, fiables, relevantes y provechosas (Malgesini, 2012).

Se va a precisar de la técnica cualitativa, ya que como bien dice Malgesini (2012) esta investigación elabora datos descriptivos que van a ser de gran utilidad para desarrollar de forma adecuada un proceso de intervención social. Y es que, aunque se sepan las metas y objetivos, se necesita recoger información sobre la que basar la inducción. Para esto es útil la metodología de investigación cualitativa.

Esta investigación cualitativa es inductiva o cuasi-inductiva, es decir, se asocia al descubrimiento y el hallazgo más que con la comprobación o la verificación. También es holística, ya que el investigador ve la situación y a las personas con una perspectiva de totalidad. Es interactiva y reflexiva porque los investigadores son perceptibles a los efectos que ellos producen sobre las personas objeto del estudio. También es rigurosa, pero de diferente

manera a la investigación metodológica cuantitativa, pues en este caso, los investigadores cualitativos pretenden solucionar los problemas de validez y de confiabilidad a través de la exhaustividad, con el análisis complejo y detallado, y con el consenso intersubjetivo, mediante la interpretación y los sentidos compartidos (Malgesini, 2012).

Con el trabajo elaborado por el equipo de investigación coordinado por la Asociación de Vecinos de Delicias “Manuel Viola” se va a realizar un análisis secundario, lo que nos proporciona según Corbetta (2007), realizar una investigación sobre datos de encuesta por muestreo recogidos previamente y disponibles en forma de matriz de datos, lo que va a suponer un reanálisis de bases de datos ya existentes y con ello intentar profundizar más sobre el tema.

Para la búsqueda de recursos ya empleados en otros lugares, se va a utilizar la técnica de investigación de la entrevista. La utilización de la entrevista según Corbetta (2007), va a servir para explorar motivaciones, actitudes, creencias, sentimientos, percepciones y expectativas. Esto facilitará conocer nuevos recursos ya empleados para profundizar en el proyecto.

Como se ha mencionado anteriormente, la entrevista que se va a realizar va a ser semiestructurada. Para la realización de esta, se va a elaborar un guión que según Malgesini (2012) este, es una parte fundamental de la entrevista. Se suelen orientar en la definición de “estados” y de “procesos”. Es de donde se extraerá la información y, además, es la forma en la que hacemos contacto con la persona entrevistada. Es por ello por lo que en la realización de este se debe establecer el lenguaje que se emplea, las cuestiones que se hacen y la relación de respeto mutuo.

Como indica Malgesini (2012), las personas entrevistadoras deben seguir unos principios, con el fin de mejorar y facilitar una comunicación provechosa y el resultado beneficioso de esta técnica. Entre estos principios se encuentran; la confianza, la cual se debe transmitir a la persona entrevistada; ofrecer una motivación positiva para conseguir la colaboración del entrevistado; intentar que la persona entrevistada no oponga barreras psicológicas; conseguir profundizar; y tener capacidad de prestar atención al lenguaje no verbal propio y del entrevistado.

2. CAPÍTULOS DE FUNDAMENTACIÓN

1. Fundamentación teórica:

El propósito de este apartado es entender la situación actual de la soledad no deseada en personas adultas mayores, y específicamente en el barrio Delicias en Zaragoza. Para ello, se distinguen varios apartados que pueden acercar a esta realidad social.

1.1. Aproximación al concepto de soledad no deseada

La soledad no deseada se ha convertido en un tema de actualidad que ha emergido, en gran medida, durante los últimos años debido, fundamentalmente, a varios factores como el aumento de la esperanza de vida, las transformaciones en la estructura familiar, la baja fecundidad y el descenso de natalidad. Incluso es interesante observar que, a pesar del avance en la sociedad, la población se concentra en las ciudades dejando pueblos despoblados, y por ello, la soledad aumenta considerablemente y, las personas se sienten más solas (Díez y Morenos, 2015).

Tal y como se mencionaba anteriormente, la realidad social de la soledad está aumentando considerablemente en los últimos años. Esta realidad se puede observar en la encuesta realizada por Yanguas, Cilveti y Segura en el año 2019, en España, un 11,8% de la población se encontraba en riesgo de aislamiento social y se sentían solos/as; un 43,6% permanecían en riesgo de aislamiento social o se sentían solos/as; y un 44,6% de la población no estaban ni en riesgo de aislamiento social ni se sentían solos/as. Sin embargo, en primer lugar, hay que centrarse en la aproximación al concepto de soledad y las distintas formas que tiene.

Conviene distinguir el término de soledad con el de aislamiento. El primero se refiere a sentirse solo y en cambio, el segundo es la falta objetiva de contactos sociales.

1.2. Tipos de soledad

Según Yusta (2019) existen diferentes tipos de soledad en primer lugar, la “soledad objetiva” que hace referencia al simple hecho de estar solo y que a su vez se divide en dos subtipos que son la “buscada” y “no Deseada” y “La subjetiva”.

La “Buscada” es cuando la propia persona es la que quiere que suceda la situación de soledad, y, por otro lado, la “no Deseada” es cuando la soledad no es buscada por la persona y es la que puede conllevar más dificultades. También existe otro tipo de soledad que sería la “subjetiva” donde entra en juego la percepción que la persona tiene en relación con sus expectativas en cuanto al acompañamiento o a su integración social en el medio en el que se desarrolla.

El término de soledad es muy amplio, es por ello por lo que dentro de ella se pueden encontrar varios subtipos más. Según Yusta (2019) plantea otros como: en primer lugar, la soledad “*transitoria*” que como su propio nombre indica, se trata de una sensación de soledad de corta duración, que ocurre de forma esporádica. Esta soledad se da debido a un suceso concreto y generalmente no llega a producir una soledad duradera en la persona.

En segundo lugar, la soledad “*autoimpuesta*” que se caracteriza por ser un tipo de soledad buscada y que puede ser provocada debido a malas experiencias anteriores en las relaciones sociales o por cuestiones relacionadas con aspectos internos de la persona. Por otro lado, la soledad “*impuesta*” que se diferencia de la anterior en la falta de voluntad de la persona en relación con su situación en esta primera. Ya que la soledad impuesta se caracteriza por ser una soledad que la persona no busca, además, esta suele ser la que más consecuencias negativas genera. Esto puede deberse a la dificultad al acceso a relaciones sociales plenas, al entorno donde vive la persona, etc.

En tercer lugar, la soledad “*contextual*”, la cual se caracteriza por darse sólo en determinados contextos de la vida de la persona, como puede ser en el ámbito laboral y el escolar. También existe la soledad crónica y este tipo de soledad se caracteriza por ser una soledad que se mantiene en el tiempo durante un largo periodo. En definitiva, se trata de una de las soledades más peligrosas y que conlleva problemas para la persona, sobre todo en relación con la depresión, el aislamiento, y la exclusión social.

Y, por último, la soledad “*existencial*” que está en relación con la propia razón de existencia de la persona que la sufre, dejando de lado la cantidad de relaciones que lo rodean. Tiene que ver con la calidad de las relaciones interpersonales y con el sentimiento de desconexión con las personas de su alrededor.

1.3. Causas de la soledad no deseada

Puede derivarse de razones objetivas (como por ejemplo la ausencia de relación), o independiente de razones objetivas (una persona puede no estar sola, pero sentirse como tal), y no está necesariamente relacionada con las habilidades sociales de las mismas, no todas las personas que se sienten o están solas tienen malas relaciones sociales, ya que la evidencia empírica cree que muchas de estas personas tienen buenas habilidades sociales. Una de las causas es la falta de relaciones con los demás, también puede ser un componente de la falta de vínculos comunitarios. La comunidad de vida personal les proporciona sentido de pertenencia, identificación con los demás, seguridad emocional, influencia mutua, percepción de valores y recursos compartidos, conexión emocional y satisfacción de necesidades.

La soledad depende de la interacción entre diversas variables. Algunas variables son específicas de la persona, otras son externas al individuo, tales como: factores interpersonales: personalidad y "estilo" cognitivo (expectativas, valoración de la situación por parte de las personas, etc.), interpersonales factores como la "comunicación interpersonal" (es decir, la función social de la persona a lo largo de su ciclo de vida); lo que le sucede a las personas está relacionado con su salud (enfermedad, etc.) y la sociedad (jubilación, viudez, pérdida, hijos que abandonan otros eventos importantes relacionados con el país, etc. .; factores socioeconómicos (ingresos, existencia de servicios de enfermería, existencia de servicios de enfermería; el "entorno social" (vivienda, barreras de construcción, instalaciones, tipos de comunidades más personales o colectivas, entornos rurales y urbanos), etc.; estilo de vida (uso del tiempo libre, aficiones, etc.); factores culturales, estereotipos sociales (discriminación por edad), etc.

Frente a diferentes sentimientos y diferentes razones que conducen a estas personas a la soledad, es cuando se puede decir que existe una gran diversidad de respuestas personales frente a esta situación (Lezaun, Sarasola, Chamorro, Hernandis, Canals, Talavera, 2018).

1.4. Consecuencias de la soledad no deseada

Yusta, R. (2019) en La soledad no deseada en el ámbito de la Gerontología establece una serie de consecuencias de la soledad, que afecta tanto a la salud física como psicológica.

Entre los efectos de la salud física destacan: empeora el funcionamiento vascular, eleva las alteraciones en el sistema inmune, amplifica el declive motor de las personas, potencia la reducción de la actividad física y la capacidad funcional, etc.

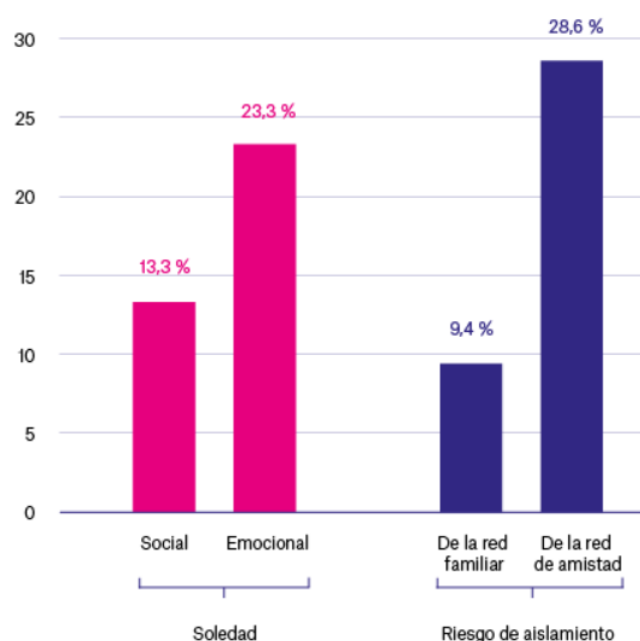
La salud psicológica se ve afectada con la aparición de síntomas depresivos, aumenta el insomnio, aumenta el riesgo de padecer alzhéimer, incrementa la mortalidad, etc.

1.5. La soledad no deseada en datos estadísticos.

A nivel estatal:

La soledad no deseada y el riesgo de aislamiento afectan a gran parte de la población. En el siguiente gráfico se puede observar que un 13,3% sufre soledad social y un 23,3% soledad emocional; y, por otro lado, un 38% de la población se encuentra en riesgo de aislamiento bien de la red familiar (9,4%), bien de la red de amistad (28,6%) (Yanguas, Cilveti y Segura, 2019).

Gráfico 1: Soledad no deseada y el riesgo de aislamiento.



Fuente: Observatorio Social de la “Caixa” (2019)

Situación en la Comunidad Autónoma de Aragón:

Aragón es una Comunidad Autónoma que se caracteriza, principalmente, por tener una población envejecida ya que tiene la esperanza de vida más elevada. Esto provoca datos muy

elevados de la soledad no deseada ya que cuenta con un total de 1.329.391 habitantes, de los cuales, un 21,7% representan personas de 65 años o más y en cambio, el 18,6% de la población tiene de 0 a 19 años. En base a estos datos, se ve reflejado el envejecimiento de la población. Aunque el porcentaje de población más elevado sea el de la población entre 20 a 64 años, le sigue la población de 65 años o más que provoca una edad media alta de la población.

Comparando los porcentajes de las diferentes provincias se ve una clara diferencia entre ellas, pero, un motivo de esto, podría ser la concentración de la población en la provincia de Zaragoza.

Gráfico 2: Población residente en Aragón a 1 de enero 2020. Principales indicadores.

Indicadores	Aragón	Huesca	Teruel	Zaragoza
Total, de la población	1.329.391	222.687	124.176	972.528
% de la población extranjera	12,2	12,5	11,0	12,3
% de la población de 0 a 19 años	18,6	18,1	17,5	18,9
% de la población de 20 a 64 años	59,7	59,4	58,5	59,9
% de la población de 65 y más años	21,7	22,4	24,0	21,2
Edad media de la población	45,0	45,5	46,5	44,6

Fuente: IAEST, 2020. Elaboración propia.

Entre toda la población que representa Aragón (1.328.753), ya son 288.651 personas que tienen 65 años o más, donde se caracterizan los datos de las mujeres porque superan considerablemente los datos de los hombres. Esto quiere decir que la vejez en la Comunidad Autónoma de Aragón está feminizada.

Centrando los datos nuevamente en Zaragoza, donde se concentra la población, los resultados no son diferentes. Se puede ver una gran cantidad de personas con 65 años o más (206.557) y donde predominan las mujeres (118.349) ante los hombres (88.208) aunque la diferencia es mayor en la Comunidad en general.

Gráfico 3: Población residente en Aragón por provincia de residencia, según sexo y grandes grupos de edad.

Indicadores	Aragón	Huesca	Teruel	Zaragoza
Total	1328753	222442	134065	972246
De 0 a 15 años	196379	32092	18468	145819
De 16 a 64 años	843723	140397	83456	619870
De 65 y más años	288651	49953	32141	206557
Hombres	655734	112353	67923	475458
De 0 a 15 años	100956	16468	9421	75067
De 16 a 64 años	429175	73289	43703	312183
De 65 y más años	125603	22596	14799	88208
Mujeres	673019	110089	66142	496788
De 0 a 15 años	95423	15624	9047	70752
De 16 a 65 años	414548	67108	39753	307687
De 65 y más años	163048	27357	17342	118349

Fuente: IAEST, 2020. Elaboración propia.

Situación actual en el Barrio de Delicias, Zaragoza:

La Asociación de Vecinos de Manuel Viola en Delicias, Zaragoza, están realizando una investigación sobre la soledad no deseada y, para obtener datos estadísticos han formulado un cuestionario, destinado a las personas de más de 70 años que viven solas y que además acuden

a Servicios Sanitarios y Sociales, en el barrio. Hicieron un total de 103 cuestionarios completos, donde la edad media de las personas era de 81,76 años.

En cuanto al estado civil de las personas que participaron en este estudio, más de la mitad eran viudos/as (69; 68%). El resto de los participantes se encontraban solteros/as (21; 20%), divorciados/as (9; 9%) y casados/as (3; 3%).

Del 71% de mujeres que realizaron las encuestas, la gran mayoría contestó que percibía un sentimiento de soledad medio (61,64%) y solo casi un 11% de las mujeres percibieron tener un sentimiento de soledad alto.

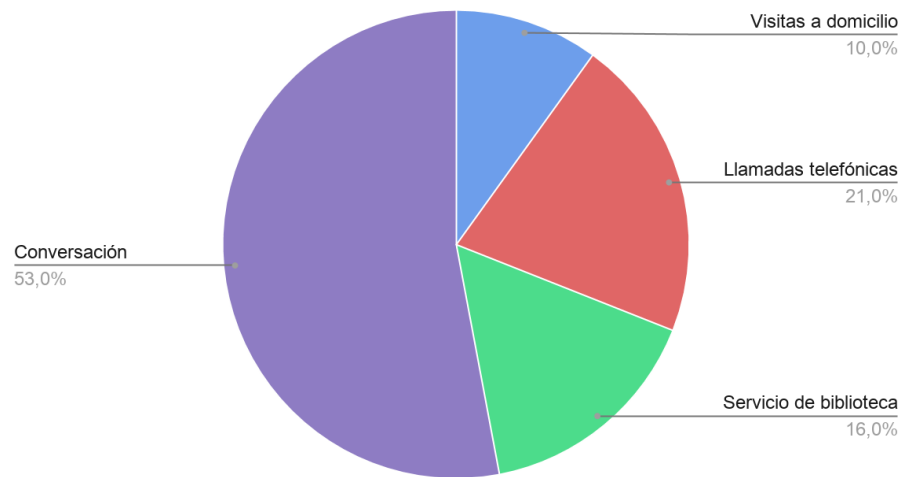
Los hombres que participaron tuvieron unos resultados un poco más igualados. Un 40% de ellos afirmaban tener un sentimiento de soledad medio y un 46,67% tenían un sentimiento de soledad bajo. Un 13,33% puntuaba a su sentimiento de soledad como alto.

En base a los datos que han obtenido en las encuestas, vemos que las mujeres tienen mayor sentimiento de soledad frente a los hombres. Aunque haya un mayor porcentaje de sentimiento alto de soledad de los hombres, también hay que tener en cuenta que tienen un porcentaje aún más elevado de sentimiento de soledad bajo.

Además, en la pregunta que hicieron de “¿Se siente sola/o?” las mujeres contestaron más veces que siempre se sentían solas, que los hombres (un 24,66% de las mujeres frente a un 20% de los hombres). Por el contrario, el 36,67% de los hombres dijeron que nunca se sentían solos, en cambio sólo un 26,03% de las mujeres marcaron esa opción.

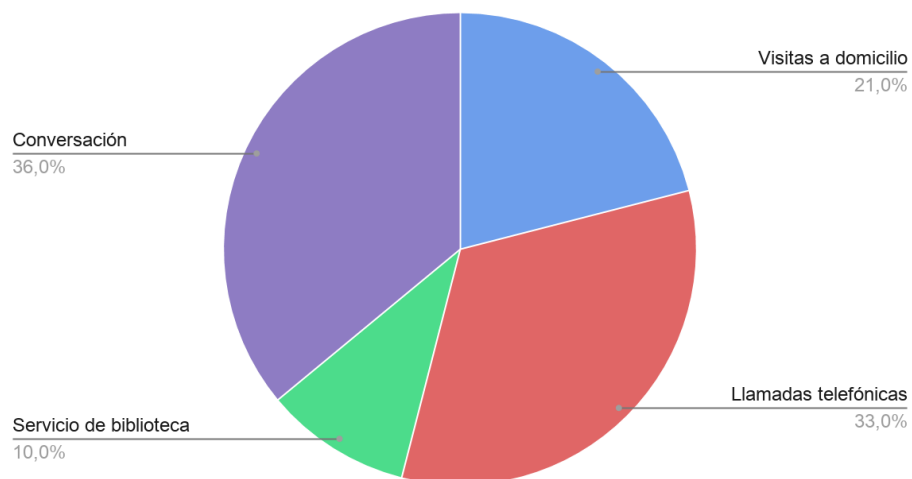
En líneas generales se puede ver como la Soledad no Deseada afecta más a mujeres que a hombres en el barrio Delicias.

Gráfico 4: Apoyo y acompañamiento en el Domicilio. Hombres.



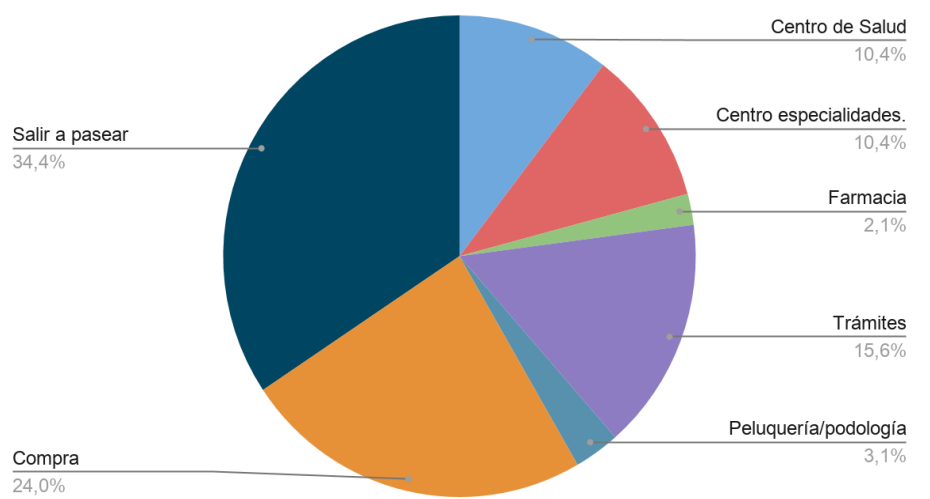
Fuente: Asociación de Vecinos Manuel Viola. Elaboración: propia.

Gráfico 5: Apoyo y acompañamiento en el domicilio. Mujeres.



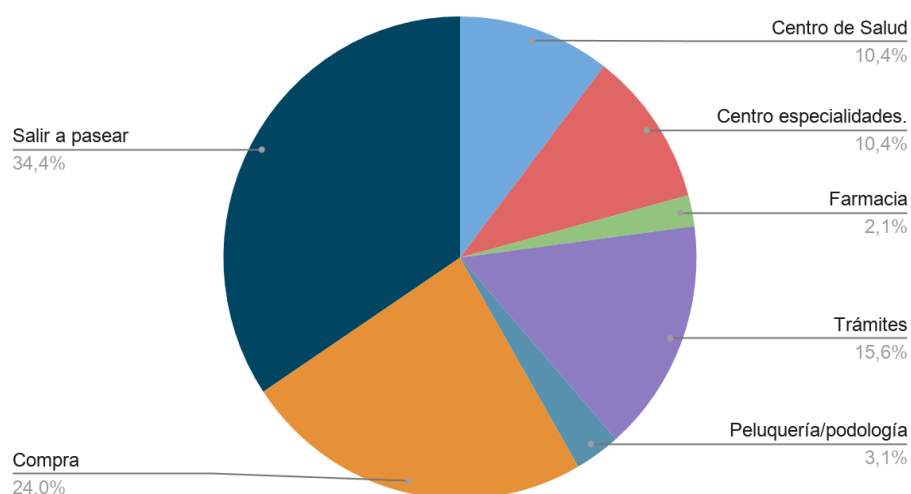
Fuente: Asociación de Vecinos Manuel Viola. Elaboración: propia.

Gráfico 6: Apoyo y acompañamiento fuera del domicilio. Hombres.



Fuente: Asociación de Vecinos Manuel Viola. Elaboración: propia.

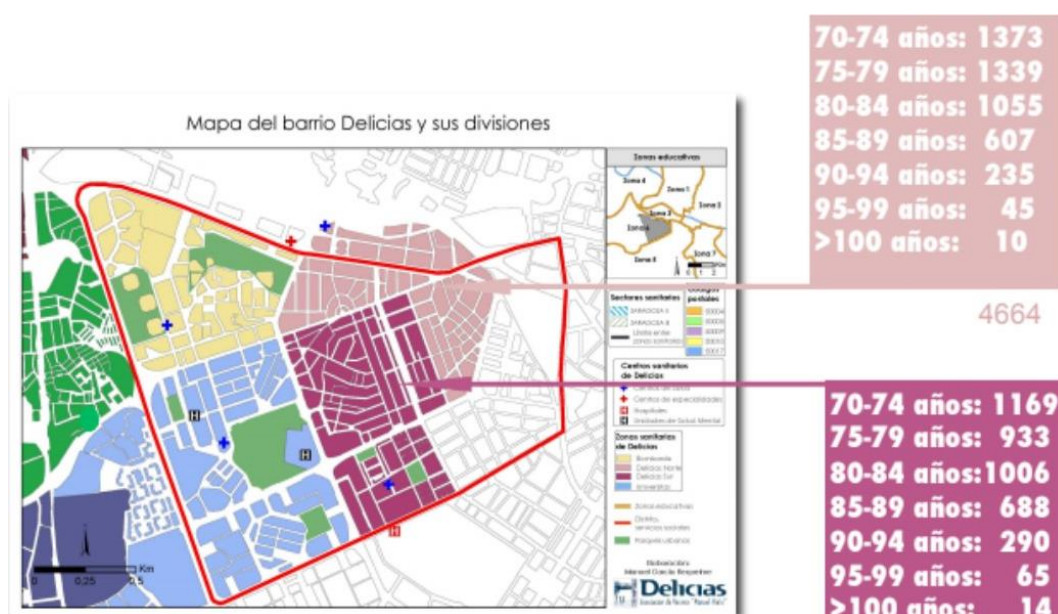
Gráfico 7: Apoyo y acompañamiento fuera del domicilio. Mujeres.



Fuente: Asociación de Vecinos Manuel Viola. Elaboración: propia

Así pues, como se puede observar en los gráficos anteriores, las actividades que más apoyo y acompañamiento necesitan, tanto hombres como mujeres, son salir a pasear, hacer la compra y realizar trámites administrativos (en referencia a actividades fuera del domicilio). Por otro lado, la actividad en el domicilio más propensa a necesitar de apoyo y acompañamiento es la conversación y las llamadas telefónicas (mayor porcentaje en el caso de las mujeres).

Mapa del Barrio de Delicias y sus divisiones



Fuente: Servicio de Organización y Servicios Generales, 2020

- ¿Qué aportaciones se hacen desde el Trabajo Social?

En primer lugar, como dice Gordon Hamilton el trabajador o trabajadora social "debe saber respetar la personalidad humana: reconocer que cada cual tiene el derecho de gobernar su propia vida, de gozar de libertades personales y civiles, y buscar la felicidad y las metas espirituales conforme con su manera de entender las cosas... Se caracteriza por su objetivo que es proporcionar servicios prácticos y consejo, a fin de despertar y conservar las energías psicológicas del usuario, hacerlo participar activamente para la solución de sus problemas". (Hamilton, 1974).

Por otro lado, la Federación Internacional de Trabajadores Sociales y la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social citada de Malgesini (2012) definen el Trabajo Social como la profesión que, a través del empleo de teorías sobre el comportamiento humano y los sistemas sociales, interviene donde las personas interactúan con su entorno. Esta profesión fomenta el cambio social, la resolución de conflictos y busca incrementar el bienestar de las personas. Es por ello por lo que, para el Trabajo Social, son de gran importancia los principios de los Derechos Humanos y la Justicia Social.

Es por ello, que los profesionales del Trabajo Social tienen que elaborar objetivos previos a que suceda esta situación de SnD, cuyo objetivo sea la atención de las personas adultas mayores, para poder prevenir, en la medida de lo posible, algunos aspectos como pérdidas funcionales y de relaciones sociales, el aislamiento, y la sensación y sentimientos de soledad, entre otros. Por ello, va a ser fundamental la valoración social para la percepción y captación de las cuestiones sociales que puedan tener las personas adultas mayores (Cano-Caballero, 2016).

Uno de los trabajos que puede realizar el Trabajo Social es la organización y realización de actividades para personas adultas mayores, para dinamizar e incorporar a las personas a la vida diaria. Estas actividades realizadas en grupo van a favorecer la participación de estas personas, dotándolos de conocimiento y confianza grupal, lo cual incrementa la comunicación, la creatividad y crea en un clima de convivencia favorable para su situación (Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, 2001, págs. 81-106. cit. Cano-Caballero, 2016).

Lo que pretende el Trabajo Social con este tipo de actividades e intervención es favorecer un entorno de distracción, en el que se fomenta la sociabilidad, que se pueda dar una comunicación grupal, que haya participación y entretenimiento, intentar animar a las personas con un ambiente bueno, que puedan reír y que se pueda aumentar la autoestima y la autonomía de las personas, buscando mejorar el bienestar físico y psicológico e intentar reducir el aislamiento y la soledad de las personas adultas mayores (Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, 2004. cit. Cano-caballero, 2016).

El trabajo que se va a realizar a través del Trabajo Social para las personas adultas mayores va a ser determinar las necesidades que hay y los recursos existentes para paliarlas. Prevenir nuevas necesidades y fomentar la participación en la sociedad, incrementando su bienestar y previniendo un estado de soledad no deseada.

Esto se podrá realizar a través del Trabajo Social Comunitario y del desarrollo de intervenciones sociales destinadas a la atención de las personas adultas mayores.

Según Malgesini (2012) esta intervención social se define como un conjunto de acciones orientadas a mejorar el contexto de la población de un territorio dado. Organizado a través de un plan, programa o proyecto tras un análisis exhaustivo de la realidad.

Aportaciones desde el Trabajo Social Comunitario

Una de las figuras más influyentes en el Trabajo Social comunitario, es Marco Marchioni, trabajador e investigador social. Su labor fue llevar a cabo una serie de procesos con el fin de mejorar las condiciones de vida de la población, ya que en el trabajo social comunitario la comunidad es la pieza más importante.

Así mismo, el trabajo social comunitario abarca la construcción de diferentes soluciones que tiene como finalidad promover la propia identidad de las personas y la propia comunidad. En el proceso comunitario que plantea Marchioni se centra en el contexto sociopolítico y plantea una serie de reflexiones del poder. Así mismo, plantea una metodología concreta basada en la escucha con el fin de conseguir un diagnóstico comunitario, en el cual intervienen todos los “actores”, ya que, para este trabajador e investigador social, la participación ciudadana es clave para el trabajo. (Koldobike y Blanco, 2020).

El proceso del Trabajo Social Comunitario según Marchioni (1999) se caracteriza por ser un proceso para la mejora de las condiciones de vida de una determinada comunidad, no solo busca solucionar una situación negativa, sino que parte de del supuesto de que toda realidad es mejorable y que cada comunidad es la encargada de ver dónde y cómo puede mejorar su situación y qué temas han de tratar y tienen más relevancia. Se trata de un proceso continuo, aunque este proceso se pueda realizar por etapas.

Para Marchioni (1999) el proceso comunitario tiene tres grandes protagonistas (“actores”) como se ha podido ver anteriormente; El primero es la participación del conjunto de la población, el cual asume su protagonismo en el proceso y se va dando una organización. El segundo protagonista sería la activa implicación de las administraciones, comenzando por la administración local (ayuntamiento). Y, por último, el papel activo de los profesionales, para el desarrollo y la globalización del proceso comunitario y el uso equilibrado y coordinado de los recursos existentes.

Por último, Marco Marchioni, intervino de manera notoria en la fundación de la Gestión Integrada de Políticas Sociales, la cual nace en Canarias en 1992. Dentro de esta iniciativa se expresa que las comunidades locales proyectan una perspectiva real y en la importancia de promover una intervención y gestión coordinada e integrada, de carácter preventivo (Koldobike y Blanco, 2020).

En la actualidad el trabajo social comunitario sigue siendo una pieza clave para intervención de diversas situaciones de nuestra sociedad. La Asociación de Vecinos de Manuel Viola representa de forma clara el trabajo comunitario en el barrio de Delicias de Zaragoza. En esta asociación con la participación de los propios vecinos, el equipo de profesionales de la propia asociación y la administración pública u otras entidades, trabajan de forma coordinada para poder elaborar una intervención que promueva una mayor calidad de vida de las personas adultas mayores de esta zona de Zaragoza.

Esta asociación trabaja centrando su objetivo en conocer a la ciudadanía, sus pensamientos, sentimientos y necesidades, percibiendo a las propias personas del barrio como una pieza esencial del proceso de intervención.

1.6. Consecuencias de la pandemia Covid-19

Las diferentes medidas adoptadas a causa de la situación de alarma debido a la Covid-19 han supuesto un impacto en diversos ámbitos. Uno de ellos es la situación de soledad no deseada por la cuarentena domiciliaria obligatoria y con ella, todas sus consecuencias.

Tras una recogida de datos de 3.494 personas de diversos grupos (mayores de 16 años) se puede concluir que tras 7 días de confinamiento:

- “El 8% de las personas se han sentido 3 o 4 días solos.
- El 34% algunas veces ha sentido que le falta compañía.
- El 20% de las personas a veces se ha sentido excluido.
- El 37% se ha sentido algunas veces aislado de los demás” (Ausín y Abad, 2020).

Es evidente lo importante que son las relaciones sociales tanto presencial como por algún medio tecnológico. Muchas personas no han tenido la suerte de relacionarse con sus familiares durante el período de pandemia, lo que agrava la situación de soledad no deseada. Estas personas son, frecuentemente, personas adultas mayores que no tienen ningún medio para mantener el contacto con otras personas y, por tanto, protagonizan largos períodos de aislamiento (Ausín y Abad, 2020).

Además, esta situación ha provocado que las personas tengan menos apoyo físico debido al miedo de contagio a través del contagio, lo que ocasiona una extrema delicadeza y

con ello una situación de debilidad tanto emocional como física (Ceballos, Quintana, Guijo, Romero, Redrado, García, 2020).

Es evidente que no hay ninguna solución para la soledad en personas adultas mayores, pero sí se desarrollan intervenciones para intentar disminuir este sentimiento y paliar, todo lo posible, las consecuencias que pueden llevar (Ceballos, Quintana, Guijo, Romero, Redrado, García, 2020).

Con la actual emergencia sanitaria de la Covid-19 y la saturación en el ámbito sanitario que la pandemia ha provocado, ha desembocado en otros daños colaterales que han afectado especialmente a la salud de la población, como por ejemplo a personas adultas mayores que ya sufrían de otras patologías. En un artículo publicado por El periodico.cat, se puede observar de qué manera la Covid-19 ha afectado a otro tipo de patologías, tal y como afirma la autora, Beatriz Pérez (2020), principalmente por la sustitución de las citas presenciales por las telemáticas, que dificulta un diagnóstico claro sobre diferentes enfermedades.

Como no es de extrañar, las personas adultas mayores y la reducción de las redes de apoyo a causa del aislamiento, ha provocado que estas personas tengan más dificultades para poder acceder a los servicios sanitarios y conseguir un diagnóstico de posibles patologías, que, debido a su edad, les sitúa en una situación de riesgo.

Si se le suman las pocas redes de apoyo que pueden disponer algunos de nuestros mayores más el poco acceso de medios telemáticos para poder hablar con el médico/a, afecta de manera significativa a la salud de nuestras adultas mayores y le condena a una peor calidad de vida.

3. ANÁLISIS Y RECOPIACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS

En este apartado se recogen un listado de buenas prácticas encontradas en distintos territorios estatales, autonómicos y locales. Así pues, es fundamental marcar la relevancia que tienen todos estos proyectos, llevados a cabo por diferentes organizaciones y entidades sociales, para la promoción del envejecimiento activo, incrementando la salud mental y física, ayudando a las personas adultas mayores no solo a vivir más, sino a vivir mejor.

Las siguientes fichas están ordenadas según el nivel al que se realizan, empezando por el nivel internacional y seguido por el nivel autonómico, estatal y local. Y además están

clasificadas según la naturaleza del proyecto, las cuales son soledad, personas adultas mayores y Covid-19.

INTERNACIONAL

A continuación, se va a iniciar exponiendo un ejemplo de buena práctica en el ámbito internacional, específicamente, en América Latina. La iniciativa que se lleva a cabo para paliar la soledad no deseada en personas adultas mayores es un ejemplo más de la importancia de redes de apoyo.

SOLEDAD

1. Fortaleciendo los derechos de las personas mayores en Latinoamérica

Título: Fortaleciendo los derechos de las personas mayores en Latinoamérica
Explicación: La red global de HelpAge es una alianza mundial única que defiende los derechos de las personas mayores, cuya visión es que todas las personas mayores puedan tener una vida sana, segura y digna. Tienen un proyecto de voluntariado llamado AMIA que consiste en el acompañamiento de las personas adultas mayores en soledad, vía telefónica o presencial y ofrecer un espacio de intercambio, análisis y reflexión sobre el impacto de la pandemia de Covid-19 en las personas mayores en Latinoamérica y generar conocimiento e información que fortalezca y promueva el ejercicio de sus derechos.
Institución: HelpAge International
Nivel: Internacional
Lugar: América Latina
Página web: http://www.helpagela.org/

ESTATAL: ESPAÑA

Respecto a las buenas prácticas realizadas en el ámbito estatal, se puede observar que se han llevado a cabo por parte de entidades privadas o fundaciones sin ánimo de lucro. Las iniciativas incluidas se centran en intervenir con personas adultas mayores, con la finalidad de prevenir o paliar la soledad no deseada.

SOLEDAD

1. Cruz roja: proyecto Enrédate

Título: Cruz roja: proyecto Enrédate
Explicación: El objetivo de este proyecto es promover el uso de servicios digitales para mejorar las redes sociales de las personas mayores que viven solas, mejorando así su comunicación y socialización a través de nuevas formas de interacción y la creación de espacios virtuales de convivencia, con pares, familiares y cuidadores/as.
Institución: Cruz Roja
Nivel: Estatl
Lugar: Toda España
Página web: https://www.fundaciontecsos.es/es/proyectos/proyectos-realizados/enredte

2. Medicamento accesible plus

Título: Medicamento accesible plus
Explicación: Aplicación gratuita, tanto para Android como iOS, que permite consultar la información actualizada de todos los medicamentos, tanto de su farmacología como su composición, a través de una captura del código de barras para garantizar la compresión adecuada al usuario sobre los que utiliza.
Institución: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
Nivel: Estatat
Lugar: Toda España
Página web: https://www.portalfarma.com/Apps-Farmaceuticas/medicamento-accesible-plus/Paginas/introduccion-general.aspx

SOLEDAD

3. Barrios Amigos

Título: Barrios Amigos
Explicación: Proyecto para crear una solidaridad vecinal, redes sociales entre los vecinos e introducir a las personas mayores en el corazón del barrio. Consiste en que uno o varios vecinos se ponen en contacto con una persona mayor que se encuentra cerca de su domicilio para compartir momentos y hacer que las personas adultas mayores no se sientan solos y tengan acompañamiento físico y emocional. Además, favorece la reciprocidad de las relaciones y una ayuda mutua para así crear un buen vecindario.
Institución: Amigos de los Mayores
Nivel: Estatat
Lugar: Toda España
Página web: https://www.barriosamigos.org/

SOLEDAD

4. Acompañamiento en domicilio

Título: Acompañamiento en domicilio
Explicación: Programa que trata de poner en contacto, durante dos horas a la semana, a personas voluntarias con personas mayores que viven en su casa y se sienten solas para crear un vínculo afectivo y que estas personas adultas mayores cuenten con la compañía y el apoyo del voluntario.
Institución: Grandes Amigos
Nivel: Estatat
Lugar: Toda España
Página web: https://grandesamigos.org/que-hacemos/#socializa

5. Acompañamiento en residencias

Título: Acompañamiento en residencias
Explicación: Los voluntarios/as de la Asociación “Grandes Amigos” visitan una vez a la semana a las personas adultas mayores que viven en residencias para fomentar su vida social y poder acompañarlos de adaptación individualizada e integral. Este acompañamiento pueden realizarlo de forma individual o en grupo. De esta manera, la Asociación “Grandes Amigos” trabaja en coordinación con el equipo multidisciplinar existente en la propia residencia.
Institución: Grandes Amigos
Nivel: Estatat
Lugar: Toda España
Página web: https://grandesamigos.org/que-hacemos/#socializa

6. Acompañamiento telefónico

Título: Acompañamiento telefónico
Explicación: Programa para poner en contacto a los/as voluntarios/as con personas adultas mayores para disfrutar de compañía, amistad y apoyo a través de llamadas telefónicas, videollamadas, etc. y así estas personas cuenten con un acompañamiento afectivo. Esta iniciativa está disponible para las personas mayores adultas de toda España, sin importar el lugar donde vivan. Además de las llamadas telefónicas o videollamadas, también se puede llevar a cabo un intercambio emotivo mediante cartas. El fin de este programa de Grandes Amigos es conseguir un vínculo afectivo que sobrepase la posible distancia que exista, que sirva de apoyo y amistad.
Institución: Grandes Amigos
Nivel: Estatat
Lugar: Toda España
Página web: https://grandesamigos.org/que-hacemos/#socializa

PERSONAS ADULTAS MAYORES

1. Servicio de Ayuda a Domicilio

Título: Servicio de Ayuda a Domicilio
Explicación: Apoyo prestado domiciliariamente según las necesidades de cada usuario. El personal se acomoda a las tareas que las personas no puedan realizar, por ejemplo, tareas domésticas, comidas, tareas de cuidado personal, acompañamiento, etc. Este servicio se extiende a más de 70 localidades de Albacete y Valencia. Este servicio va dirigido sobre todo en hogares con recursos reducidos, los cuales son seleccionados por los servicios sociales de los ayuntamientos que colaboran con esta iniciativa. Este servicio se lleva a cabo a partir de la contratación de personal cualificado de empresas de servicios.
Institución: UDP
Nivel: Estatat
Lugar: Toda España
Página web: https://www.mayoresudp.org/ayuda-a-domicilio/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

2. “Sal y vecinea”

Título: “Sal y vecinea”
Explicación: Programa de la ONG Grandes Amigos que tiene el fin de concienciar sobre lo importante que es poder compartir la vida vecinal con nuestras personas adultas mayores. El objetivo de este programa es el despertar la iniciativa de los vecinos de los barrios acciones simples de interés entre los vecinos mayores, tales como ayudarles en recados, atender alguna necesidad u ofrecerles compañía.
Institución: ONG Grandes Amigos
Nivel Estatal
Lugar: Toda España
Página web: https://grandesamigos.org/sal-y-vecinea/

COMUNIDADES AUTÓNOMAS DE ESPAÑA

Entrando en el ámbito autonómico, se pueden encontrar una serie de iniciativas por parte de entidades privadas sin ánimo de lucro, como de la propia administración pública. En varias comunidades autónomas también se han iniciado propuestas de mejora ante la situación de soledad no deseada de nuestras personas mayores, la cual se ha visto agravada por la emergencia sanitaria del COVID-19. Por otro lado, también han incidido en aumentar el apoyo a las personas adultas mayores en diferentes aspectos de su vida cotidiana.

SOLEDAD

1. “Programa regional de atención a situaciones de soledad no deseada (SND) en personas mayores”.

Título:
“Programa regional de atención a situaciones de soledad no deseada (SND) en personas mayores”.
Explicación:
Busca construir una red de entidades, profesionales e instituciones comprometidas para combatir la soledad no deseada en personas adultas mayores mediante fórmulas de intervención consensuadas, comunes y coordinadas. Actividades que realiza: ● Acciones de prevención. ● Acciones de recursos y servicios de atención a personas adultas mayores. ● Acciones específicas de intervención. ● Previsión de gestión de la estrategia y su evaluación.
Institución:
Consejo Regional de Personas Mayores.
Nivel:
Autonómico

Lugar:

Comunidad de Madrid

Página web:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/soledad-no-deseada-personas-mayores-comunidad-madrid>

2. Plataforma digital “en buena edad”

Título: Plataforma digital “en buena edad”
Explicación: Es un proyecto financiado por el Fondo Social Europeo de Desarrollo Regional para la creación de este espacio web con los objetivos principales de: En primer lugar, proporcionar datos, información y herramientas acerca del envejecimiento activo. En segundo lugar, cumplir la función de lazo de conexión entre todas aquellas personas que estén interesadas en el tema. En tercer lugar, recoger las buenas prácticas y las actividades relacionadas con dicho envejecimiento y, por último, organizar distintos programas y actividades para promover el envejecimiento activo.
Institución: Gobierno de Andalucía.
Nivel: Autonómico
Lugar: Andalucía
Página web: https://www.enbuenaedad.es/

SOLEDAD

3. “Solidarios para el Desarrollo”

Título: “Solidarios para el Desarrollo”
Explicación: Acompañamiento en el domicilio de personas adultas mayores que se encuentran en situación de Soledad no Deseada. Su misión es luchar contra la exclusión social, además de sus causas y consecuencias, mediante el voluntariado. La finalidad de “Solidarios para el Desarrollo” se basa en actuar sobre los prejuicios para poder fomentar un cambio. Además de intervenir en las causas y consecuencias de la soledad, también promueven alternativas de actuación.
Institución: Solidarios
Nivel: Autonómico
Lugar: Comunidad de Madrid
Página web: https://www.solidarios.org.es

SOLEDAD

4. “Mayores Telefónica Valencia”

Título: “Mayores Telefónica Valencia”
Explicación: Esta Asociación valenciana está formada en su gran mayoría por jubilados y prejubilados de Telefónica y se encuentra abierta a todas las personas adultas mayores de Valencia. Objetivos: ● Promover la unión entre los asociados. ● Fomentar la creación de otros centros de reunión que contribuyan al orden sociocultural de los asociados. ● Promocionar los intereses entre asociados mediante convenciones, reuniones y organismos que traten temas de interés para los asociados. ● Organizar actividades culturales para mantener su actividad física e intelectual. ● Prestación de ayudas y asistencia para el colectivo de asociados.
Institución: Asociación Grupo de Mayores de Telefónica (AGMT)
Nivel: Autonómico
Lugar: Comunidad Valenciana
Página web: https://www.agmtvalencia.org/

SOLEDAD

5. Proyecto “Prevención de la soledad no deseada”

Título: Proyecto “Prevención de la soledad no deseada”
Explicación: Iniciativa del Gobierno de Madrid que busca combatir la SnD mediante la participación vecinal de toda la comunidad, a través de redes de información y un servicio de apoyo y asesoramiento para intentar que la soledad sea vista de una forma positiva. Va dirigida a personas que sufren Soledad no Deseada y personas que conviven en los diferentes barrios que quieran participar de forma activa favorecer un sentimiento de cohesión vecinal.
Institución: Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.
Nivel: Autonómico
Lugar: Madrid
Página web: http://madridsalud.es/prevencion-de-la-soledad-no-deseada/

SOLEDAD

6. Abandonando la soledad

Título: Abandonando la soledad
Explicación: Es un proyecto realizado por COAPEMA junto al Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS). Su finalidad es dar a conocer e informar sobre los problemas o riesgos de estar en soledad, realizar diferentes estudios para observar cual es la situación actual en las personas en soledad y crear grupos para poder evitar o prevenir este estado. Entre sus actividades, realizan charlas de una hora de duración en centros de mayores de cada provincia aragonesa donde se explica que es la soledad, que se puede hacer para combatirla y donde se encuentra.
Institución: Instituto Aragonés de Servicios Sociales y COAPEMA
Nivel: Autonómico
Lugar: Aragón
Página web: https://canalsenior.es/videocurso-abandonando-la-soledad

SOLEDA

7. Teléfono de la esperanza Aragón

Título: Teléfono de la esperanza Aragón
Explicación: El teléfono de la esperanza se trata de una organización no gubernamental que está formada por voluntarios y voluntarias que de manera anónima, gratuita y especializada ofrece un servicio vía telefónica de orientación y ayuda las 24 horas del día, todos los días del año. Por otro lado, también ofrecen diferentes programas, cursos y talleres para mejorar la calidad de vida de las personas.
Institución: ONG Teléfono de la Esperanza.
Nivel: Autonómico
Lugar: Aragón
Página web: https://telefonodelaesperanza.org/aragon

PERSONAS ADULTAS MAYORES

1. “Estrategia de Acción de atención y protección social para las personas mayores en Aragón”

Título:

“Estrategia de Acción de atención y protección social para las personas mayores en Aragón”

Explicación:

- Teléfono de atención para nuestras personas adultas mayores desde una simple orientación e información de prestaciones y servicios
- Programa CuidArte para la prevención y promoción de la autonomía personal).
- Aumento en la financiación de la teleasistencia con el fin de ofrecer una mayor cobertura en situaciones de vulnerabilidad de nuestras personas mayores.
- Colaboración con Coapema en un programa de voluntariado para acompañar a las personas adultas mayores que viven solas.

Institución:

Comunidad Autónoma de Aragón

Nivel:

Autonómico

Lugar:

Comunidad Autónoma de Aragón

Página web:

https://www.aragon.es/documents/20127/2490005/Estrategia_atencion_personas_mayores2.pdf/789f9394-111c-55d2-0cd5-6b7379fef97c?t=1562834588080

PERSONAS ADULTAS MAYORES

2. Programa de envejecimiento Activo del IASS

Título: Programa de envejecimiento Activo del IASS
Explicación: El objetivo es ofrecer una serie de actividades con el objetivo de promover el envejecimiento activo y responsable a través de las actividades que lleva a cabo por los hogares de mayores de Aragón. Las actividades se dividen en cuatro áreas: - Fomentar el ejercicio físico para mejorar la autonomía y evitar la discapacidad. - Despertar el estado de alerta mental mediante el entrenamiento de la memoria, la memoria en movimiento y la escritura cognitiva. - Cursos básicos de informática e Internet sobre nuevas tecnologías. - Promover el crecimiento personal mediante la creación de espacios interactivos para mejorar las habilidades personales y mejorar el autocuidado.
Institución: IASS
Nivel: Autonómico
Lugar: Aragón
Página web: https://www.aragon.es/-/mayores.-envejecimiento-activo

PERSONAS ADULTAS MAYORES

3. Aulas Itinerantes. Rutas rurales.

Título:

Aulas Itinerantes. Rutas rurales.

Explicación:

Este proyecto fue creado en colaboración de Fundación Ibercaja y el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) para acercar la tecnología a las personas mayores del entorno rural de Aragón. A partir de la actividad del Club tecnológico +60 y el Programa Ibercaja Desafío Digital, se trata de fomentar los conocimientos digitales y su inclusión en la sociedad.

Estas actividades se realizan por vía telemática y están dirigidas a personas de más de 60 años.

La misión es promover la calidad de vida de estas personas, su autonomía personal e intentar retrasar las situaciones de dependencia. Además quieren incidir en los casos de soledad y en potenciar el sentimiento de utilidad de las personas.

Institución:

COAPEMA y Fundación Ibercaja.

Nivel:

Autonómico

Lugar:

Aragón

Página web:

<https://www.fundacionibercaja.es/aulas-itinerantes-rutas-rurales>

PERSONAS ADULTAS MAYORES

4. “AMES, Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable”

Título:

“AMES, Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable”

Explicación:

Buscan enseñar a envejecer y envejecer con alegría y dignidad. También cambiar los estereotipos y visión negativa del envejecimiento. Su objetivo principal es ayudar a envejecer saludablemente y promover alternativas para envejecer dignamente.

AMES, tienen la misión de promover la sensibilización de la sociedad sobre el envejecimiento, potenciar valores éticos y la realización de espacios intergeneracionales.

También destacan el potenciar el aprendizaje continuo sin importar la edad y la participación en la sociedad.

Institución:

IMSERSO

Nivel:

Autonómico

Lugar:

Comunidad de Madrid

Página web:

<https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s298enunion.pdf>

<https://www.facebook.com/asociacion.ames>

PERSONAS ADULTAS MAYORES

5. “Come en compañía”

Título: “Come en compañía”
Explicación: Proporcionan comidas saludables, de calidad con un precio asequible, además de un espacio de relación y encuentro garantizando un trato digno a las personas. Buscan tratar a las personas para que se sientan como en casa y como en una familia.
Institución: Generalitat de Catalunya.
Nivel: Autonómico
Lugar: Cataluña
Página web: https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/es/come-compania

PERSONAS ADULTAS MAYORES

6. “Yayisanos”

Título: “Yayisanos”
Explicación: Buscan la concienciación de que las personas adultas mayores no siempre son dependientes, que la vejez es otra etapa del desarrollo y de la madurez que debe verse como una etapa activa. Además de dar visibilidad a las experiencias de las personas, acabar con la inactividad y promocionar el envejecimiento activo. Por otro lado también destacan el fomentar la participación de la ciudadanía, erradicar con las situaciones de exclusión y estigma de las personas adultas mayores
Institución: Gobierno de Aragón
Nivel: Autonómico
Lugar: Comunidad Autónoma de Aragón
Página web: http://plansaludaragon.es/yayisanos/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

7. Mayoresenred.org

Título: Mayoresenred.org
Explicación: Es una asociación de voluntarios y voluntarias informáticos e informáticas mayores de Extremadura (Avimex), que intentan promover el envejecimiento activo de la población a través del uso responsable de las nuevas tecnologías. Para ello imparten clases a través de tutoriales en su página web donde también aparecen los apuntes y los distintos materiales y noticias.
Institución: Avimex
Nivel: Autonómico
Lugar: Extremadura
Página web: http://www.mayoresenred.es/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

8. ATEGAL (Aulas Seniors de Galicia)

Título: ATEGAL (Aulas Seniors de Galicia)
Explicación: ATEGAL es un centro sociocultural, donde personas adultas mayores de 50 años realizan numerosas actividades para el fomento de la autonomía personal con el objetivo de alcanzar un bienestar social para una sociedad cada vez más envejecida. Un ejemplo de las actividades que ofrecen sería; clase culturales, ocupacionales, de lectura, nuevas tecnologías, actividades intergeneracionales, conferencias sobre temas de actualidad, entre otras.
Institución: ATEGAL
Nivel: Autonómico
Lugar: Galicia
Página web: https://www.ategal.com/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

9. Plan “i-mayores”

Título: Plan “i-mayores”
Explicación: Dentro de este plan, tienen numerosos proyectos que se articulan en torno a cuatro ejes: - Mejora de capacidades digitales. Actividades formativas acerca del uso de las TIC 'S y sus beneficios. - Ocio digital. Desarrollo de biblioteca virtual que poseen información y actividades de karaoke, medios de comunicación, cultura, salud... - hogar digital y apoyo. - Se desarrollará fundamentalmente en la red de cibertecas del Gobierno regional y en los hogares de la tercera edad.
Institución: Gobierno de la Rioja
Nivel: Autonómico
Lugar: La Rioja
Página web: https://www.20minutos.es/noticia/669635/0/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

10. Madrid ciudad de los cuidados.

Título: Madrid ciudad de los cuidados.
Explicación: Se llevó a cabo por el Gobierno Municipal de la Ciudad de Madrid, de 2016 hasta 2019 estableciendo como prioridad las sostenibilidades de la vida cotidiana de las personas y el trabajo y el criterio de los cuidados como figura clave de las condiciones de vida de los ciudadanos, fomentando la participación responsable de los mismos.
Institución: Madrid salud. Ayuntamiento de Madrid.
Nivel: Autonómico
Lugar: Madrid
Página web: http://madridsalud.es/que_es_mcc/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

11. Proyecto “La Escalera”

Título: Proyecto “La Escalera”
Explicación: Es un proyecto realizado por el Área de Gobierno de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Madrid. El objetivo de este proyecto es favorecer el encuentro y la ayuda e intentar promover un mayor acercamiento entre aquellos vecinos de la comunidad. Surgió de la necesidad de crear una nueva idea de comunidad y así ayudar mayoritariamente a las personas adultas mayores.
Institución: Ministerio de Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Madrid.
Nivel: Autonómico
Lugar: Madrid
Página web: http://www.proyectolaescalera.org/#descargar-el-kit

PERSONAS ADULTAS MAYORES

12. Centro de escucha San Camilo

Título:

Centro de escucha San Camilo

Explicación:

Este centro proporciona acompañamiento emocional y psicológico gratis en las instalaciones de su centro en Madrid y en Tres Cantos.

El objetivo de este centro es prestar atención y ayuda a aquellas personas que pasan por una situación de crisis o vulnerabilidad en sus vidas como por ejemplo la soledad no deseada.

Existen distintos grupos que este centro atiende como la atención personal, los grupos para personas en duelo, los grupos para personas que viven en soledad, etc.

Institución:

Centro de Humanización de la Salud. Religiosos Camilos.

Nivel:

Autonómico

Lugar:

Madrid

Página web:

<https://www.humanizar.es/>

PERSONAS ADULTAS MAYORES

13. Programa “Mayores con iniciativa” Fundación Dédalo

Título: Programa “Mayores con iniciativa” Fundación Dédalo
Explicación: Este programa está liderado por la Fundación para el Desarrollo Infotecnológico de Empresas y Sociedad (FUNDETEC). El objetivo principal del proyecto es acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores para promover el envejecimiento activo y su participación social. Además, su finalidad es visibilizar las acciones que se realizan en la vida diaria de las personas mayores, sus correspondientes resultados y posteriores aplicaciones. Su principal objetivo es construir una nueva red social con las personas adultas mayores como protagonistas, así como los profesionales que trabajan con ellos y ellas.
Institución: FUNDETEC
Nivel: Autonómico
Lugar: Navarra
Página web: https://www.mayoresconiniciativa.es/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

14. Vincles BCN

Título: Vincles BCN
Explicación: Es un servicio del Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Barcelona que pretende fortalecer las relaciones sociales de las personas adultas mayores en soledad y mejorar su felicidad a través del apoyo de equipos tecnológicos y de empoderamiento social. El Ayuntamiento facilitará a las personas mayores que utilicen el servicio un ordenador tablet con la aplicación instalada y conexión a Internet, para que puedan utilizar la aplicación Vincles BCN.
Institución: Ayuntamiento de Barcelona
Nivel: Autonómico
Lugar: Barcelona
Página web: https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/content/vincles-bcn-0

PERSONAS ADULTAS MAYORES

15. Seniorclic

Título: Seniorclic
Explicación: La Fundación Vodafone, junto con la Asociación Regional de Estudiantes de la Experiencia de la Universidad de Castilla León y la Federación de Antiguos Alumnos y la Junta de Castilla León, enseñan sobre nuevas tecnologías a las personas adultas mayores de dicha comunidad. Estos cursos se llevan a cabo de tres formas diferentes: aulas presenciales, cursos online y un Ciberbús, con el objetivo de dar oportunidades a las zonas rurales más apartadas.
Institución: Gobierno de Castilla y León
Nivel: Autonómico
Lugar: Castilla y León
Página web: https://www.cyldigital.es/iniciativas-destacadas/seniorclices

PERSONAS ADULTAS MAYORES

16. Plataforma digital “en buena edad”

Título: Plataforma digital “en buena edad”
Explicación: Es un proyecto que busca: proporcionar información y herramientas que favorezcan al envejecimiento activo y fomentar la cohesión entre las personas interesadas. Además también trabajan en recoger buenas prácticas y actividades relacionadas con el envejecimiento y organizar programas y actividades para promover el envejecimiento activo. Está financiado por el Fondo Social Europeo de Desarrollo Regional.
Institución: Gobierno de Andalucía.
Nivel: Autonómico
Lugar: Andalucía
Página web: https://www.enbuenaedad.es/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

17. Programa “Para TIC también”

Título: Programa “Para TIC también”
Explicación: Este programa busca fomentar el envejecimiento activo y la participación de las personas adultas mayores en la sociedad a través de las nuevas tecnologías junto con la colaboración de Jovesolides, la Fundación de Vodafone España y la Universidad de Valencia. Este programa también incide en la necesidad de promover la formación continua de las personas mayores, ya que este puede ser de utilidad en su vida cotidiana. De esta manera, el Programa “Para TIC también”, quiere fomentar un envejecimiento que se caracterice por ser saludable, activo y participativo.
Institución: Ayuntamiento de la Comunidad Valenciana.
Nivel: Autonómico
Lugar: Comunidad Valenciana
Página web: https://www.levante-emv.com/valencia/2017/11/06/tic-conecta-mayores-nuevas-tecnologias/1637600.html

PERSONAS ADULTAS MAYORES

18. Centro de escucha San Camilo.

Título: Centro de escucha San Camilo.
Explicación: Este centro ofrece apoyo emocional y psicológico gratuito en las instalaciones de su centro en Madrid y en Tres Cantos. El objetivo de este centro es brindar atención y ayuda a las personas que atraviesan una crisis o vulnerabilidad como la soledad no deseada en su vida. Hay varios grupos a los que atiende este centro, tales como: higiene personal, grupos de afligidos, grupos de personas en situación de soledad, etc.
Institución: Centro de Humanización de la Salud. Religiosos Camilos.
Nivel: Autonómico
Lugar: Madrid
Página web: https://www.humanizar.es/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

19. Programa “Mayores con iniciativa” Fundación Dédalo

Título: Programa “Mayores con iniciativa” Fundación Dédalo
Explicación: Está gestionado por la Fundación para el Desarrollo Infotecnológico de la Empresa y la Sociedad (FUNDETEC). El principal objetivo de este proyecto es acercar a las personas mayores a las nuevas tecnologías para promover el envejecimiento activo y su participación en la sociedad. Además, se deben visibilizar las medidas realizadas, sus correspondientes resultados y su posterior aplicación en la vida diaria de los adultos mayores. La creación de una nueva red social con las personas mayores como protagonistas junto con los profesionales que trabajan con este colectivo es otro de los grandes objetivos.
Institución: FUNDETEC
Nivel: Autonómico
Lugar: Navarra
Página web: https://www.mayoresconiniciativa.es/

COVID-19

1. Las tiendas rurales se adaptan con reparto a domicilio y pedidos vía WhatsApp

Título: Las tiendas rurales se adaptan con reparto a domicilio y pedidos vía WhatsApp
Explicación: Durante el confinamiento debido a la crisis de la Covid- 19, personas adultas mayores ponían en riesgo sus vidas cada vez que salían a la calle. Por lo que algunos servicios públicos esenciales supieron adaptarse a las condiciones de confinamiento de sus vecinos. Recogieron los pedidos por teléfono o vía WhatsApp y repartieron las compras a domicilio. Incluso en algunos casos el cobro se aplazó para evitar tocar el dinero.
Institución: Aragón.
Nivel: Autonómico
Lugar: Aragón
Página web: https://www.heraldo.es/noticias/aragon/huesca/2020/04/12/las-tiendas-rurales-se-adaptan-con-reparto-a-domicilio-y-pedidos-via-whatsapp-1368902.html

2. Reparto gratuito a domicilio del periódico Heraldo.

Título: Reparto gratuito a domicilio del periódico Heraldo.
Explicación: Frente a las condiciones de la Covid-19, los medios de comunicación se han adaptado. Por lo tanto, desde el Heraldo de Aragón se pone en práctica un servicio en colaboración con la Asociación de Vendedores de Prensa para que los afectados por la crisis y mayores de 65 años reciban todas las mañanas el periódico en su domicilio. Se puede solicitar de dos maneras: vía online o vía telefónica.
Institución: Heraldo de Aragón.
Nivel: Autonómico
Lugar: Aragón
Página web: https://www.heraldo.es/noticias/comunicacion/2020/03/19/heraldo-llevara-periodico-casas-mayores-65-anos-aislamiento-coronavirus-aragon-1364782.html

LOCAL

Por último, se han recogido fichas de buenas prácticas que recogen una serie de actuaciones destinadas a la realidad social de las personas adultas mayores. Lo que permite el ámbito local es una mayor facilidad para trabajar con las personas y a los barrios de una manera más cercana.

SOLEDAD

1. Programa Vive y Comparte

Título: Programa Vive y Comparte
Explicación: La Obra social de Ibercaja, el Ayuntamiento de Huesca y la Universidad de Zaragoza, desarrollaron un programa intergeneracional de viviendas compartidas entre personas mayores y estudiantes universitarios. La finalidad es dar respuesta a la soledad de nuestras personas adultas mayores.
Institución: Ayuntamiento de Huesca
Nivel: Local
Lugar: Huesca
Página web: https://www.huesca.es/areas/servicios-sociales/personas-mayores/programa-vive-y-comparte

SOLEDAD

2. Barrios amigos (amigos de los mayores)

Título: Barrios amigos (amigos de los mayores)
Explicación: Tiene como objetivo acondicionar y combatir la soledad no deseada a través de redes sociales, como las relaciones de amistad o apoyo vecinal. Cada persona adulta mayor se pone en contacto por 2 o 3 personas que viven en inmediatez. Estos estarán coordinados por un conjunto de dinamizadores, este grupo se encarga de las entrevistas, de publicitar el plan y de perseguir las relaciones que se han emanado entre las personas mayores y sus apoyos vecinales.
Institución: Asociación vecinal Barrio de San José (Calle Ventura Rodríguez N.º 12)
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza
Página web: http://avvsanjose.org/barrios-amigos/

3. Me cuido, me cuidas.

Título: Me cuido, me cuidas.
Explicación: Conjunto de talleres del barrio San José en el que las personas adultas mayores que se encuentran en soledad y las personas cuidadoras de personas adultas mayores pueden efectuar actividades relativas a: nutrición, movilidad, seguridad, prevención de caídas, etc. Los talleres realizados en esta asociación vecinal tienen el objetivo de ofrecer indicaciones sobre diferentes aspectos que son de gran utilidad. Estas actividades también pueden ir dirigidas al papel desempeñado por los cuidadores.
Institución: Asociación vecinal Barrio de San José (Calle Ventura Rodríguez N.º 12)
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza
Página web: http://avvsanjose.org/mecuidomecuidas/

SOLEDAD

4. “Acompáñame a no estar solo”

Título: “Acompáñame a no estar solo”
Explicación: Jornada realizada por la asociación “Seniors en Red” y la Fundación Memora. El propósito es que los participantes entiendan las necesidades y carencias emocionales de las personas adultas mayores que están en situación de soledad no deseada, así como dar la relevancia que se merecen a aquellos voluntarios que hacen que este grupo de personas disfrute y sea feliz.
Institución: Centro Social San Antonio (Calle Fray Julián Garas N.º 1 duplicado) y Fundación Ibercaja.
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza
Página web: https://www.hoyaragon.es/empresas-hoy-aragon/seniors-en-red-centro-social-san-antonio-convenio/

5. Rutas amigables

Título: Rutas amigables
Explicación: Grupo formado por personas adultas mayores que realizan rutas en el barrio. A partir de la colaboración del grupo esta iniciativa trata de mejorar estas actividades para luchar contra la soledad no deseada en los barrios. Estas rutas frecuentes se realizan en zonas seguras y de buen acceso para las personas adultas mayores. El objetivo es conseguir un encuentro amigable que fomente la participación de las personas mayores del barrio. En la página web se puede encontrar folletos de las diferentes rutas realizadas en las zonas de Almozara, Centro y Delicias.
Institución: Ayuntamiento de Zaragoza.
Nivel: Local
Lugar: Todo Zaragoza.
Página web: https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/rutas-amigables

SOLEDAD

6. Nos gusta hablar.

Título: Nos gusta hablar.
Explicación: El ayuntamiento de Zaragoza lleva a cabo un proyecto que trata de promover un envejecimiento activo caracterizado por buena salud. Otro objetivo de esta iniciativa es aminorar el sentimiento de soledad que sienten muchas de nuestras personas adultas mayores. El teléfono de contacto donde las personas pueden acceder a una charla con otras personas es 900-101194
Institución: Ayuntamiento de Zaragoza.
Nivel: Local
Lugar: Todo Zaragoza.
Página web: https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/gustahablar#:~:text=Si%20te%20apetece%20hablar%20y,nos%20pondremos%20en%20contacto%20contigo

SOLEDA

7. Programas para compartir vivienda Programa “Ibercaja Vivir y Compartir”

Título: Programas para compartir vivienda Programa “Ibercaja Vivir y Compartir”
Explicación: Programa de intercambio solidario donde jóvenes universitarios mayores de 18 años pueden residir en el domicilio de personas adultas mayores de 65 años que vivan solas, para tener una convivencia conjunta. La Fundación Rey Ardid es la encargada de gestionarlo y tiene como objetivo el desarrollo de las personas, la transferencia de la experiencia y la necesidad de acomodarse a las nuevas realidades sociales.
Institución: Fundación Rey Ardid.
Nivel: Local
Lugar: Todo Zaragoza.
Página web: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.unizar.es/sites/default/files/alojamiento/vivir-compartir.pdf&ved=2ahUKEwjDvYvN2-nwAhVth_0HHa17ByYQFjAAegQIAxAC&usg=AOvVaw2GcGGgggBLupzl0ZD3BMd7

SOLEDAD

8. Programa de Acompañamiento y Soporte Emocional en el Hospital San Juan de Dios.

Título: Programa de Acompañamiento y Soporte Emocional en el Hospital San Juan de Dios.
Explicación: Programa elaborado con el fin realizar actividades de acompañamientos a las personas adultas mayores en situación de soledad o que dispongan de una red de apoyo pequeña. Este programa cuenta con un equipo de voluntariado para atender a las personas y familiares ingresados en el hospital. Promueve el voluntariado libre y participativo, y así poder llevar a cabo una transformación de la soledad. Cada una de sus intervenciones se realiza a partir de equipos de trabajo, mediante una coordinación y formación específica.
Institución: Hospital San Juan de Dios de Zaragoza.
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza. Barrio de San Juan de Dios.
Página web: https://www.hsjdzaragoza.es/solidaridad/voluntariado/#1514452894889-be341d11-3a4a

SOLEDAD

9. Tertulias semanales para combatir la soledad.

Título: Tertulias semanales para combatir la soledad.
Explicación: Tertulias por parte de la asociación de vecinos “Puerta del Carmen” El objetivo de estas charlas es luchar contra la soledad no deseada y crear un entorno donde se pueda hablar y conversar sobre todas las inquietudes que puedan surgir.
Institución: Asociación de vecinos Puerta del Carmen (Calle Hernán Cortés 33)
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza. Puerta del Carmen
Página web: http://puertadelcarmen.com/actividades-1/tertulia/no-te-sientas-sola/

SOLEDAD

10. Proyecto. “Soledad no deseada”

Título: Proyecto “Soledad no deseada”
Explicación: Es un proyecto realizado por el ayuntamiento de Utebo a través de un estudio sobre las personas mayores que viven en soledad en su población. Se concluye que, de un total de 2058 habitantes de más de 65 años, hay 430 personas que viven solas (el 21%). Entre los objetivos destacan: ● Identificar a las personas mayores que viven solas en situación de soledad no deseada. ● Analizar las circunstancias de este colectivo para conocer su vulnerabilidad. ● Analizar las necesidades personales y de relación con el entorno. ● Promover un sistema de coordinación entre el Centro de Salud y los Servicios Sociales. ● Buscar proyectos para promover la convivencia y la participación social.
Institución: Ayuntamiento de Utebo
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.Puerta del Carmen.
Página web: https://es.slideshare.net/SaresAragon/presentacin-del-plan-de-salud-del-municipio-de-utebo

11. Parroquia del Carmen

Título: Parroquia del Carmen
Explicación: 120 personas mayores que viven solas en 2019 cenaron juntas en Nochebuena en el Centro Cívico Laín Entralgo gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento de Zaragoza, la Liga de Fútbol Profesional (LFP), el Real Zaragoza, la empresa Clece y los taxistas de la ciudad. Se suman así a las entre 60 y 70 personas que cenaron esa misma noche en la Casa de Amparo y a cerca de un centenar de comensales que lo hicieron tanto en el Albergue municipal como en la Parroquia del Carmen, que vienen ofreciendo esta cena desde hace años para los más necesitados de la ciudad. La LFP aportó 12.000 euros que sufragaron la mayor parte de esta cena especial en los cuatro centros, mientras que el Ayuntamiento afrontó parte del coste, la empresa Clece asumió los gastos de funcionamiento y el Real Zaragoza entregó obsequios a los comensales. Todas las plazas se llenan rápido, lo que demuestra por qué este servicio era "tan necesario".
Institución: Obra Social el Carmen.
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza. Centro Municipal Laín Entralgo
Página web: https://www.elperiodicodearagon.com/aragon/2019/12/19/zaragoza-ofrecera-cena-nochebuena-120-46573620.html

SOLEDAD

12. Acompañamiento Santo Dominguito de Cáritas.

Título: Acompañamiento Santo Dominguito de Cáritas.
Explicación: Servicios de acompañamiento a personas adultas mayores que residen por la zona y necesitan ayuda o apoyo en alguna actividad de su día a día. Esta iniciativa trabaja también con los mayores que disponen de una red de apoyo escasa. Cáritas lleva a cabo diferentes actividades con ayuda de voluntarios, las cuales consisten en conversar, paseos por casa, por la calle... Además, los voluntarios juegan un papel fundamental para animar a la persona mayor, jugar a las cartas o llevar a cabo labores.
Institución: Cáritas
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.Santo Domingo.
Página web: https://www.caritas-zaragoza.org/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

1. Programa Acompañando-Teruel

Título: Programa Acompañando-Teruel
Explicación: Programa de acompañamiento emocional a través de programas de ayuda a domicilio o teleasistencia, entre otros, junto a la asistencia que se ofrece desde el área de servicios sociales. nosotros como sociedad debemos dar respuesta a sus necesidades y estar pendientes de estas personas". Este proyecto surgió a raíz de un proyecto que tuvo muy buena acogida llamado "Aislados pero no solos" que con este nuevo proyecto se teje "una red social que ayude a estar en contacto unas personas con otras y que genere ayuda y acompañamiento.
Institución: Ayuntamiento de Teruel
Nivel: Local
Lugar: Teruel
Página web: https://sede.teruel.es/portal/contenedor1.jsp?codResi=1&contenido=10613&language=es&nivel=1400&seccion=s_fnot_d4_v1.jsp&tipo=8

PERSONAS ADULTAS MAYORES

2. 'Envejece en tu pueblo'

Título:

'Envejece en tu pueblo'

Explicación:

Programa que ha ido analizando las necesidades físicas, cognitivas y emocionales de las personas mayores de algunos de los pueblos de Comarca de La Jacetania (Pirineo Aragonés). Además, también ha sido elaborado diferentes iniciativas de acompañamiento a las personas mayores, ya sea yendo a comprar, las tareas de casa, gestiones en el banco, ir al médico...

Por otro lado, 'Envejece en tu pueblo' también ha ido trabajando para promover actividades de vida saludables, como el ejercicio o una buena alimentación.

También realizan charlas, jornadas de ocio y comidas para aminorar la situación de soledad y aislamiento de los mayores de este territorio.

Institución:

Senderos de Teja

Nivel:

Local

Lugar:

Comarca de la Jacetania

Página web:

https://sede.teruel.es/portal/contenedor1.jsp?codResi=1&contenido=10613&language=es&nivel=1400&seccion=s_fnot_d4_v1.jsp&tipo=8

PERSONAS ADULTAS MAYORES

3. “Leer para conversar”

Título: “Leer para conversar”
Explicación: El plan es un Club de Lectura enfocada para personas mayores. Los libros son acerca de historias de personas mayores. El objetivo de ello es que a través de la lectura de estos libros las personas adultas mayores se relacionen, conversen y salgan de la rutina... Pretende eliminar la soledad de la lectura privada en casa en el intercambio de ideas de los libros leídos que une a las personas.
Institución: Centro de Mayores Rey Fernando (Calle de Juan Ramón Jiménez N.º 2)
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza
Página web: https://www.zaragoza.es/sede/servicio/cultura/evento/213599

PERSONAS ADULTAS MAYORES

4. Servicios que ofrecen en Zaragoza

Título: Servicios que ofrecen en Zaragoza
Explicación: Programa de diferentes actividades en grupo, como puede ser teatro, juegos, senderismo... También podemos encontrar actividades de ocio con el fin de que se sientan las personas mayores mejor en el lugar donde se encuentran. La mayoría de los centros cuentan con un programa de actividades en el que se forman grupos y desarrollan actividades como el senderismo, teatro, juegos tradicionales, entre muchos otros. Además, también cuentan con iniciativas artísticas, de fotografía, exposiciones... Todas estas actividades son elaboradas por voluntarios.
Institución: Centro de Mayores de Zaragoza (31)
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.
Página web: https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/personas-mayores/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

5. “Cómo afrontar la pérdida de un ser querido”

Título: “Cómo afrontar la pérdida de un ser querido”
Explicación: En esta iniciativa se llevan a cabo sesiones de psicología. La finalidad de estas sesiones es otorgar a las personas diferentes mecanismos y herramientas para saber gestionar la pérdida de un ser querido.
Institución: Centro de Mayores Rey Fernando (Calle de Juan Ramón Jiménez N.º 2)
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza. Centro de Mayores Rey Fernando
Página web: https://www.imjoying.com/events/f8d1f6e1-df38-4803-8df6-660429dfd634

PERSONAS ADULTAS MAYORES

6. Red de ciudades amigables con las personas mayores.

Título: Red de ciudades amigables con las personas mayores.
Explicación: Por parte de la OMS se ha realizado un proyecto que tiene el objetivo de abordar diferentes aspectos que afectan en la vida y que en ocasiones pueden desembocar en soledad. Otros aspectos que trata es el envejecimiento, la participación activa. Este proyecto también se desarrolla en otras ciudades, además que en Zaragoza.
Institución: Ayuntamiento de Zaragoza.
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.
Página web: https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mayores/ciudadamigable.pdf

PERSONAS ADULTAS MAYORES

7. Proyecto CASA Continuidad Asistencial y Seguimiento Avanzado PSD

Título: Proyecto CASA Continuidad Asistencial y Seguimiento Avanzado PSD
Explicación: La Plataforma Continuidad Asistencial y soporte Avanzado tiene como finalidad promover la mejora de la calidad de vida, orientando y educando al cuidador y al paciente. Por parte de CASA, se desarrollan programas de prevención para el paciente, además de ofrecer un soporte de seguimiento por vía informática, tras un alta hospitalaria.
Institución: Hospital San Juan de Dios.
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.Hospital San Juan de Dios.
Página web: http://tecnara.es/wp-content/uploads/2017/05/CASA_Arahealth_HSJD.pptx.pdf

PERSONAS ADULTAS MAYORES

8. Comercios amigables.

Título: Comercios amigables.
Explicación: Proyecto que nace en Zaragoza y que consiste en una red que tiene el objetivo de satisfacer las necesidades y resolver cualquier demanda social que puedan tener las personas adultas mayores. Además, se fijan acuerdos entre algunos comercios pequeños para mejorar sus condiciones y facilitar la accesibilidad. También trabaja en la movilidad y transporte de los mayores.
Institución: Ayuntamiento de Zaragoza
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.
Página web: https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mayores/masinfo-comercio-amigable.pdf

PERSONAS ADULTAS MAYORES

9. App Mueve Zaragoza

Título: App Mueve Zaragoza
Fecha: última actualización enero de 2020
Explicación: Aplicación de Zaragoza para favorecer el transporte en bus,bici,tranvía. En ella se pueden encontrar los tiempos de espera o las diferentes paradas...
Institución: Ayuntamiento de Zaragoza
Nivel Local
Lugar: Zaragoza.
Página web: https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2018/11/09/apps-para-meterte-zaragoza-bolsillo-transportes-1276342-300.html

PERSONAS ADULTAS MAYORES

10. Seniors en Red

Título: Seniors en Red
Explicación: Seniors en Red tiene la misión de promover la participación de las personas adultas mayores, favorecer la cohesión social y llevar a cabo actividades para compartir tiempo libre. Además, también se trata de satisfacer las necesidades afectivas de las personas adultas mayores. En esta iniciativa colaboran diferentes voluntarios, que también llevan a cabo actividades de acompañamiento, ayuda al hacer la compra...
Institución: Seniors en Red.
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza
Página web: https://seniorsenred.org/quienes-somos

PERSONAS ADULTAS MAYORES

11. Proyecto “Palabras Mayores”

Título: Proyecto “Palabras Mayores”
Explicación: En colaboración del IES Luis Buñuel se creó este proyecto, en el que se realizan diferentes actividades entre personas adultas mayores y alumnos. En estas actividades se conversa y se pasa el rato. Este programa tiene el objetivo de estar más cerca de la realidad de nuestras personas adultas mayores.
Institución: FABZ
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza. FABZ. IES Luis Buñuel.
Página web: https://barrioszaragoza.org/primer-sesion-de-palabras-mayores-en-vivo-y-en-directo/

PERSONAS ADULTAS MAYORES

12. Cursos “Mayores en red” y “Vivir en la era digital”

Título: Cursos “Mayores en red” y “Vivir en la era digital”
Explicación: Cursos para personas de más de 65 años, con el fin de fomentar la participación en las TICS. - Curso vivir en la era digital. - Curso mayores en red. - Curso correo electrónico e internet. - Taller aprende a manejar tu teléfono móvil. - Charlas martes digitales. - Taller aprende a manejar tu tablet.
Institución: Ayuntamiento de Huesca
Nivel: Local
Lugar: Huesca
Página web: http://194.179.101.132/actualidad/abiertas-las-inscripciones-para-dos-nuevos-cursos-del-plan-de-inclusion-digital-del-ayuntamiento-de-huesca

1. 'Aislados, pero no solos'

Título: 'Aislados, pero no solos'
Explicación: Es un programa de voluntariado en Teruel para atender las necesidades de las personas adultas mayores que estaban solas, como hacerles la compra, para que no tuvieran que salir a la calle y exponerse a un contagio. Pero pronto se amplió con la recogida de mascarillas realizadas en casa y con atención psicológica a través del teléfono, entre otros servicios.
Institución: Ayuntamiento de Teruel y Federación de Asociaciones de Vecinos San Fernando.
Nivel: Local
Lugar:
Página web: http://www.teruel.es/portal/contenedor1.jsp?codResi=1&contenido=7735&language=es&nivel=1400&seccion=s_fnot_d4_v1.jsp&tipo=8

2. Iniciativa solidaria ‘Vamos Huesca’

Título: Iniciativa solidaria ‘Vamos Huesca’
Explicación: Plataforma que realiza la entrega de 2.200 comidas a los domicilios de personas adultas mayores de más de 70 años. Además podemos encontrar otros servicios de acompañamiento, atención psicológica, aportación de vehiculos... Todo esto es posible gracias a los 242 voluntarios que son coordinados y distribuidos.
Institución: Ayuntamiento de Huesca con la colaboración de Fundación Ibercaja, Cáritas, Cruz Roja y Cruz Blanca.
Nivel: Local
Lugar: Huesca
Página web: http://www.teruel.es/portal/contenedor1.jsp?codResi=1&contenido=7735&language=es&nivel=1400&seccion=s_fnot_d4_v1.jsp&tipo=8

3. Proyecto de acompañamiento telefónico a personas mayores que viven solas.

Título: Proyecto de acompañamiento telefónico a personas mayores que viven solas.
Explicación: Proyecto que consiste en actividades de acompañamiento por vía telefónica con personas adultas mayores en la ciudad de Zaragoza. El objetivo es aminorar la soledad que pueden sentir algunas personas adultas mayores a causa del confinamiento. En este proyecto intervienen siete voluntarios, los cuales acompañan a algunas personas mayores que carecen de compañía.
Institución: Rotary Club Zaragoza
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza. Rotary Club.
Página web: https://www.aragondigital.es/2020/04/24/rotary-club-zaragoza-responde-contra-la-soledad-de-los-mayores/

5. Redes vecinales de ayuda en los barrios

Título: Redes vecinales de ayuda en los barrios
Explicación: Redes compuestas por distintas Asociaciones Vecinales, que tienen el objetivo de luchar contra la emergencia sanitaria de la Covid-19. El objetivo de estas redes vecinales es favorecer al pequeño comercio y además servir de apoyo a los vecinos de los barrios. En esta iniciativa se han llevado a cabo mascarillas, batas u otras actividades. A pesar de no poder reunirse a causa de la pandemia, están bastante activos en redes sociales o WhatsApp. Los Barrios que intervienen son: Las Fuentes, Parque Goya, Casco Histórico, Casetas, Parque Bruil, Oliver, Torrero, Utebo...
Institución: FABZ
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.FABZ.
Página web: https://barrioszaragoza.org/2020/04/16/redes-vecinales-de-ayuda-en-los-barrios/

5. Reparto de menús a domicilio para mayores y dependientes

Título: Reparto de menús a domicilio para mayores y dependientes
Explicación: Reparto de menús realizado por El Consistorio al precio de 4 euros destinado a personas de más de 65 años. Teléfono de contacto:900 101 194.
Institución: Ayuntamiento de Zaragoza
Nivel: Local
Lugar: Zaragoza.
Página web: https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/03/19/ayuntamiento-zaragoza-reparte-comida-domicilio-675-personas-mayores-dependientes-1364759.html

COVID-19

6. Taxis a 1 euro para las personas mayores que precisen ir al médico o la farmacia en Zaragoza.

Título:

Taxis a 1 euro para las personas mayores que precisen ir al médico o la farmacia en Zaragoza.

Explicación:

Servicio para mayores de 65 años de taxis por un euro. Este servicio puede ser útil para facilitar el traslado al hospital, médico/a, farmacia...

Teléfonos de contacto: 976757575 - 976424242 - 976383838.

Institución:

Cooperativas de Taxi y Ayuntamiento de Zaragoza

Nivel:

Local

Lugar:

Zaragoza.

Página web: <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/03/19/ayuntamiento-zaragoza-reparte-comida-domicilio-675-personas-mayores-dependientes-1364759.html>

7. Alcalá de Gurrea se vuelca en el apoyo a las personas mayores frente al coronavirus

Título: Alcalá de Gurrea se vuelca en el apoyo a las personas mayores frente al coronavirus.
Explicación: El personal del ayuntamiento de Gurrea realiza las tareas de compra para las personas adultas mayores de la zona. Para solicitar este servicio existe un número habilitado.' Este servicio de compra no solo entra alimentos, sino también productos de farmacia. Además del servicio de compra, también se puede solicitar la recogida de basura.
Institución: Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea.
Nivel: Local
Lugar: Alcalá de Gurrea.
Página web: https://www.diariodelaltoaragon.es/NoticiasDetalle.aspx?Id=1202003

Reflexión de buenas prácticas:

Tras la búsqueda de buenas prácticas a nivel local, autonómico, estatal e internacional diferenciando entre Covid-19, personas adultas mayores y soledad, se puede concluir que la mayoría de éstas van dirigidas al acompañamiento y/o apoyo a personas mayores para realizar actividades instrumentales de la vida cotidiana.

Además, la nueva realidad a consecuencia de la pandemia provocada por la Covid-19, hace que muchas personas se encuentren en situación de soledad y esto facilita que se creen nuevas buenas prácticas para cubrir sus necesidades. Esto quiere decir que, aunque la pandemia haya traído consecuencias negativas tanto físicas como emocionales en las personas, también ha derivado consecuencias positivas como producir nuevos programas para este nuevo tipo de necesidades. Igualmente, las personas durante este tiempo de crisis sociosanitaria han empatizado en una medida mucho mayor con las personas adultas mayores ayudando en cuanto sea posible.

La búsqueda y análisis de las buenas prácticas puede mejorar la situación de soledad en las personas adultas mayores del Barrio Delicias porque puede haber algún programa interesante que se adecue a la situación y se puede incluir dicha intervención.

4. PROPUESTAS DERIVADAS DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez realizada la amplia búsqueda de buenas prácticas en diferentes lugares, se proponen algunas propuestas, que se consideran de gran utilidad después de conocer las características del barrio de Delicias en Zaragoza.

Este barrio cuenta con una condición muy positiva que es su localización, ya que se encuentra al lado de la zona universitaria, por donde muchos jóvenes universitarios que vienen de fuera de la ciudad, buscan un piso para residir, por esa razón podría ser interesante el empezar un programa intergeneracional que pusiese en contacto tanto a personas mayores en soledad como a personas jóvenes que busquen un alojamiento. Se trataría más bien de fomentar una convivencia basada en el acompañamiento mutuo y donde ambas partes pueden ser beneficiarias.

Vive y Convive es un programa realizado por la Universidad de Zaragoza junto con el Ayuntamiento de Zaragoza. Sus objetivos son: paliar la soledad de las personas mayores y

facilitar alojamiento a los estudiantes que no residan en la ciudad y hayan tenido que desplazarse por estudios. Las personas que pueden participar en el programa son estudiantes menores de 30 años matriculados en la Universidad de Zaragoza y personas adultas mayores que vivan solas y se valgan por sí mismas. Los estudiantes que entren en este proyecto tienen unas obligaciones (ofrecer compañía a las personas, cumplir con un horario de llegada a casa, respetar la intimidad de la otra persona o costear sus propios gastos...) y unos derechos (alojamiento gratuito, disponibilidad de recursos como lavadora y cocina, respeto de su intimidad...). Es un programa intergeneracional que puede ser de gran interés su puesta en marcha.

Por otro lado, parece interesante la idea de concienciar a la población sobre todo a los residentes y empleados de los comercios estratégicos, situados en el barrio de Delicias, como podrían ser las panaderías, farmacias, etc., de esta manera se convertirían en posibles detectores de estos casos de SnD, y así avisar a la Asociación para poder proporcionar la ayuda adecuada.

De cara a prevenir la posible delincuencia y violencia hacia las personas adultas mayores, también se plantea el realizar una campaña para que sepan cómo actuar, o si pueden estar siendo víctimas de un delito, como el robo, etc., y se pongan en contacto con la policía a través del programa especializado de la policía a la Atención a las personas adultas mayores.

5. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

5.1. Entrevista Grandes Amigos:

Gracias a una entrevista realizada al trabajador social de la fundación Grandes Amigos, en Madrid, se ha podido obtener información muy útil acerca de las buenas prácticas realizadas desde esta fundación y de la situación de soledad no deseada de Madrid.

Según nos explica el profesional, el perfil de persona adulta mayor que tratan en Madrid, coincide con el perfil encontrado en la ciudad de Zaragoza. El perfil más habitual es:

- Mujer.
- Viuda.
- Expresa sentimientos de soledad.
- En ocasiones con problemas de movilidad.

Sin embargo, Fabio ha querido destacar: *“Estamos tratando distintas soledades. Cada soledad es muy particular. La situación en Madrid es variada, pero la causa principal está enlazada con la pérdida de la pareja, hijos menos presentes, situación de enfermedad que dificulta relacionarse. Después también tenemos las reflexiones sobre el envejecimiento, la muerte...”*.

Una característica que resaltaba el Trabajador Social es el perfil de persona migrante, que no ha tenido tanto tiempo en desarrollar redes de apoyo, viviendo en ocasiones, una situación más dramática.

Grandes amigos, ofrece como recurso de apoyo al sistema de protección social en atención a la soledad de las personas mayores, a partir de programas de voluntariado. El objetivo principal de la entidad es prevenir y abordar las situaciones de soledad en las personas mayores.

Dentro de ese objetivo general, la asociación trata de dar visibilidad a la persona mayor. *“En nuestra asociación destacamos el potencial que tenemos las personas mayores. Tratan de dar visibilidad, que las personas mayores salgan a la calle y fortalezcan sus redes de apoyo es lo más importante”*.

Otra meta a alcanzar en la fundación Grandes Amigos, es generar mayor participación de voluntariado. Cuanto más personal voluntario disponga la fundación, será posible atender a más personas adultas mayores y el servicio que se ofrece será de mayor calidad. De esta manera será posible generar ciertas estructuras, comisiones, etc., para realizar actividades y para trabajar en coordinación con otros recursos institucionales.

Para abordar la soledad Grandes Amigos se centra en el aspecto emocional, en los apoyándose y fortaleciendo los vínculos afectivos que existen en las redes de apoyo. *“En mitad del proceso de medición de impacto de nuestros programas de proceso interno gestionado por la entidad, se demuestran los datos, de que la gente que lleva más de 3 meses en el programa muestra mejoría en varios aspectos. En ese sentido, como entidad, dedicar tiempo a ello es una gran estrategia”*.

Grandes Amigos desarrollan varios proyectos con el objetivo de paliar la soledad en las personas adultas mayores, como se ha explicado antes. Entre estos proyectos, el que más destacan es el de “Acompañamiento afectivo”. Es el más grande de la fundación, y lo que

pretende es a través de las personas voluntarias, acompañar a las personas, hablando y creando vínculos afectivos, lo que creen que, de verdad, puede paliar la soledad.

Otro proyecto desarrollado y, además, a raíz de la situación de pandemia por la Covid-19, es el de “Acompañamiento Telefónico”. Este proyecto lo habían pensado antes y la situación de pandemia fue el empujón para realizarlo. Con el Acompañamiento Telefónico pretenden seguir creando vínculos con las personas adultas mayores, y amenizar el momento de soledad en el domicilio, sin posibilidad de salir a la calle o de realizar acompañamiento presencial. Este proyecto, es de gran beneficio para la fundación, ya que ahora, pueden llegar a más personas y de diferentes localidades donde no hay sede de la organización, permite contactar antes con la persona y ofrecen más oportunidades de voluntariado.

Además, a raíz también de la situación de pandemia, cuentan con un proyecto llamado “Fábrica de Sueños” que consiste en conocer los sueños de las personas adultas mayores e intentar cumplirlos.

Y actualmente, están generando un nuevo proyecto que consiste en sensibilizar desde lo más cercano del barrio, desde las porterías, comercios, etc., crear unas redes de apoyo y que, además, este apoyo sirva como una especie de antenas de detección de personas con soledad en personas mayores.

Fabio también hace referencia a la importancia de tener redes de apoyo en los barrios, destacando algunos barrios de Madrid. Uno de ellos es Villaverde, con gran nivel de paro y nivel socioeconómico bajo, pero con unas redes de apoyo más eficaces que en otros barrios con un nivel de vida alto como puede ser Salamanca.

La entrevista ha proporcionado ampliar conocimientos respecto al trabajo comunitario que se puede realizar en los barrios para las personas mayores en SnD. Enriqueciendo lo ya analizado y tratado en el trabajo y aportando nuevas ideas y proyectos.

5.2. Entrevista Amigos de los Mayores:

Esta entrevista se realizó vía mail debido a la escasez de tiempo y de la falta de poder concretar una reunión para su realización con la asociación. A pesar de esto, la entrevista ha proporcionado buena información y conocimientos sobre el trabajo de la asociación y de sus objetivos para paliar la soledad no deseada.

La entrevista se ha realizado a un profesional de la Asociación de Aragón. Por lo que la información se concreta en esta Comunidad Autónoma.

Los proyectos que realizan desde la asociación son amplios y variados y tienen el objetivo de conseguir mejorar la situación de las personas en SnD, a través de voluntarios e intentando llegar a todas las personas mayores posibles. El proyecto que más destacan es el de “Acompañamiento a domicilio”, con el cual llegan a un mayor número de personas mayores acompañadas.

Entre los profesionales con los que cuenta la asociación destacamos el Observatorio de la Soledad y al equipo interno con el que cuenta la asociación.

Tras la situación de la pandemia, comenzaron un proyecto llamado “llamadas amigas” para poder contactar con las personas mayores en SnD durante el confinamiento domiciliario y procurar hacer un acompañamiento, aunque no fuera el habitual, con esta persona.

Cabe destacar el proyecto de “Barrios Amigos” el cual es novedoso y cuenta con una corta trayectoria, por lo que, está pendiente de evaluación. Este proyecto consiste en poner en contacto a personas vecinas para crear una red de apoyo e intentar prevenir la soledad no deseada.

6. CONCLUSIONES

Tal como se muestra en esta investigación, la realidad social de la SnD es una situación que requiere de especial atención por parte de las Administraciones ya que cada vez es más generalizada afectando en gran medida a las personas adultas mayores debido, principalmente, al aumento de la esperanza de vida.

Concretamente, en el barrio de Delicias de Zaragoza, se hace necesaria esta intervención por cómo se ha ido viendo este barrio con sus especiales características. La población se caracteriza por tener una gran cantidad de gente con edad elevada que, en la mayoría de casos, viven solas en edificios muy antiguos y poco adaptados para ellas. Además, en muchas ocasiones no cuentan con ninguna red de apoyo.

Distinguiendo algunos casos, hay quienes son más autónomos en la realización de las actividades de la vida diaria y solo demandan de compañía y/o apoyo emocional, por otro lado,

encontramos otros casos con algo más de gravedad que demandan más atención en la realización de algunas tareas y actividades de cuidados básicos.

Por esta razón y, como se ha venido planteando a lo largo del trabajo, es necesaria y fundamental, la intervención que se está llevando a cabo desde la Asociación de Vecinos de “Manuel Viola” ubicada en el mismo barrio para proponer alternativas a esta situación.

También, al abordar esta realidad no se tiene que dejar de lado el movimiento vecinal y el trabajo social comunitario, puesto que, en la mayoría de buenas prácticas encontradas en los distintos lugares, se observa una relevancia crucial de la ayuda entre vecinos en el ámbito comunitario consiguiendo crear lazos y vínculos capaces de paliar la soledad o, al menos prevenirla en cuanto sea posible.

En relación con los objetivos, se puede considerar que se ha llegado al alcance de estos, tanto del objetivo general como los específicos.

Por otro lado, durante el desarrollo de esta investigación, se han ido presentando algunas dificultades. Una de ellas ha sido el poder contactar con algunas asociaciones y/o fundaciones que se orientan a trabajar en este ámbito, puesto que, en muchos de estos centros, dada la situación actual, se encuentran saturados para dar respuesta a todas aquellas personas que lo precisan.

Otro aspecto importante que se ha visto en la elaboración del trabajo junto a la Asociación de vecinos de “Manuel Viola”, la revisión de las buenas prácticas o la entrevista realizada, ha sido la importancia que tiene el papel del trabajador social en el desarrollo de propuestas que mejoren la calidad de vida y el bienestar de estas personas, trabajando con ellos desde un envejecimiento activo que retrase la aparición de posibles deterioros cognitivos y que cambie las percepciones de soledad que puedan percibir estas personas, además de evitar el aislamiento y promoviendo el asociacionismo.

Como reflexión de esta investigación también se ha visto la necesidad de escuchar a las personas adultas mayores para que sus opiniones se tengan especialmente en cuenta ya que se tiene que intervenir individual y personalmente.

En conclusión, la realización de este prácticum de investigación ha sido interesante ya que ha sido la primera opción a la hora de elección de la mayoría de las integrantes del grupo

y a la hora de abordarlo se hace más ameno y enriquecedor gracias a las distintas aportaciones que se realizaban desde distintos puntos de vista.

7. ANEXOS

ANEXO I. NORMATIVA

Existen diferentes Leyes y Decretos que han sido desarrollados para promover el bienestar de las personas adultas mayores, debido a su vulnerabilidad. A continuación, vamos a nombrar alguna de las normativas aplicadas a las personas adultas mayores y la relación que tienen con este trabajo.

Constitución Española. Artículo 50.

El artículo 50 de la CE hace referencia a la obligación de los poderes públicos de garantizar la suficiencia económica de las personas adultas mayores mediante unas pensiones adecuadas, además de la promoción de su bienestar mediante los SS. SS atendiendo sus dificultades específicas de salud, vivienda, cultura y ocio.

Art. 50 CE:

“Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio.”

Real Decreto 117/2005 de 4 feb. y el que se regula el consejo Estatal de las Personas Mayores

Crea y regula el Consejo Estatal de las Personas Mayores, cuyo fin es institucionalizar la participación y la colaboración de las personas mayores en el movimiento asociativo en la definición, aplicación y seguimiento de las políticas de atención, inserción social y la calidad de vida para este mismo sector de población, en el ámbito de las competencias atribuidas a la Administración General del Estado.

Ley 39/2006, 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

Esta ley regula las condiciones básicas de promoción de la autonomía personal y de atención a las personas que se encuentran en situación de dependencia con la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), con la participación y colaboración de las Administraciones Públicas.

También establece un nivel mínimo de protección, garantizado financieramente por la Administración General del Estado. Y, además, un segundo nivel de protección, la ley atiende un régimen de cooperación y financiación entre la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas a través de convenios para la aplicación y desarrollo de las demás prestaciones y servicios que se contemplan en dicha ley. Las Comunidades Autónomas si lo ven conveniente, podrán desarrollar un tercer nivel adicional de protección a los ciudadanos.

Ley 4/1996, de 22 de mayo, relativa al Instituto Aragonés de Servicios Sociales

Esta ley, ya de carácter autonómico, y centrada en Aragón, la Ley 4/1996, del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, recopila los principios básicos a los que se deben ajustar las actuaciones en materia social. Estos son la responsabilidad pública, universalidad, planificación, descentralización, integración, normalización, participación democrática, solidaridad y globalidad del bienestar personal y social.

Una de las áreas de actuación, nombradas en el Art. 5 de esta ley, es la tercera edad.

Ley 5/2009, de 30 de junio, de Servicios Sociales de Aragón

La tarea fundamental de la Ley es la ordenación, organización y desarrollo del Sistema Público de Servicios Sociales de Aragón, realizando la enunciación de sus principios rectores y a la definición de su estructura funcional, territorial y orgánica, así como a la regulación de sus principales elementos constitutivos. La ley regula los diferentes aspectos del Sistema Público de Servicios Sociales y establece los principios generales a los que respecta la actividad de la iniciativa privada en dicha materia.

ANEXO II. LISTADO DE BUENAS PRÁCTICAS

INTERNACIONAL

- SOLEDAD

1. Fortaleciendo los derechos de las personas mayores en Latinoamérica

- PERSONAS ADULTAS MAYORES
- COVID-19

ESTATAL

- SOLEDAD

2. Cruz roja: proyecto Enrédate

3. Medicamento accesible plus

4. Barrios Amigos

5. Acompañamiento en domicilio

6. Acompañamiento en residencias

7. Acompañamiento telefónico

- PERSONAS ADULTAS MAYORES

8. Servicio de Ayuda a Domicilio

9. “Sal y vecinea”

- COVID-19

COMUNIDADES AUTÓNOMAS DE ESPAÑA

- SOLEDAD

9. “Programa regional de atención a situaciones de soledad no deseada (SND) en personas mayores”.

10. Plataforma digital “en buena edad”

11. “Solidarios para el Desarrollo”
12. “Mayores Telefónica Valencia”
13. Proyecto “Prevención de la soledad no deseada”
14. Abandonando la soledad
15. Teléfono de la esperanza Aragón

- PERSONAS ADULTAS MAYORES

16. “Estrategia de Acción de atención y protección social para las personas mayores en Aragón”
17. Programa de envejecimiento Activo del IASS
18. Aulas Itinerantes. Rutas rurales.
19. “AMES, Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable”
20. “Come en compañía”
21. “Yayisanos”
22. Mayoresenred.org
23. ATEGAL (Aulas Seniors de Galicia)
24. Plan “i-mayores”
25. Madrid ciudad de los cuidados.
26. Proyecto “La Escalera”
27. Centro de escucha San Camilo
28. Programa “Mayores con iniciativa” Fundación Dédalo
29. Vincles BCN
30. Seniorclic
31. Plataforma digital “en buena edad”
32. Programa “Para TIC también”

33. Centro de escucha San Camilo.

34. Programa “Mayores con iniciativa” Fundación Dédalo

- COVID-19

35. Las tiendas rurales se adaptan con reparto a domicilio y pedidos vía WhatsApp

36. Reparto gratuito a domicilio del periódico Heraldó.

LOCAL (ZARAGOZA, HUESCA Y TERUEL)

- SOLEDAD

37. Programa Vive y Comparte

38. Barrios amigos (amigos de los mayores)

39. Me cuido, me cuidas.

40. “Acompáñame a no estar solo”

41. Rutas amigables

42. Nos gusta hablar

43. Programas para compartir vivienda Programa “Ibercaja Vivir y Compartir”

44. Programa de Acompañamiento y Soporte Emocional en el Hospital San Juan de Dios.

45. Tertulias semanales para combatir la soledad.

46. Proyecto. “Soledad no deseada”

47. Parroquia del Carmen

48. Acompañamiento Santo Dominguito de Cáritas.

- PERSONAS ADULTAS MAYORES

49. Programa Acompañando-Teruel

50. ‘Envejece en tu pueblo’

51. “Leer para conversar”

52. Servicios que ofrecen en Zaragoza
53. “Cómo afrontar la pérdida de un ser querido”
54. Red de ciudades amigables con las personas mayores.
55. Proyecto CASA Continuidad Asistencial y Seguimiento Avanzado PSD
56. Comercios amigables.
57. App Mueve Zaragoza
58. Seniors en Red
59. Proyecto “Palabras Mayores”
60. Cursos “Mayores en red” y “Vivir en la era digital”
 - COVID-19
61. ‘Aislados, pero no solos’
62. Iniciativa solidaria ‘Vamos Huesca’
63. Proyecto de acompañamiento telefónico a personas mayores que viven solas.
64. Redes vecinales de ayuda en los barrios
65. Reparto de menús a domicilio para mayores y dependientes
66. Taxis a 1 euro para las personas mayores que precisen ir al médico o la farmacia en Zaragoza.
67. Alcalá de Gurrea se vuelca en el apoyo a las personas mayores frente al coronavirus

ANEXO III. ENTREVISTA GRANDES AMIGOS

Presentación de Grandes Amigos:

Nuestras funciones no serían como las de servicios sociales, a nivel organizativo Grandes Amigos se ofrece como recurso de apoyo al sistema de protección social en la atención a la soledad de las personas mayores, a través de programas de voluntariado. El objetivo principal de la entidad es prevenir y abordar las situaciones de soledad de las personas mayores a través de sus programas y al final esto es una ONG y tiene sus pros y sus contras.

Lo que tratamos es de dar mucha visibilidad a la persona mayor, el enfoque que podéis encontrar en grandes amigos siempre es muy propositivo hablando desde pues desde el potencial que tenemos son las personas y más específicamente las personas mayores. Tratamos de generar mucha visibilidad, tratamos de que participen en medios de comunicación y tratamos de que salgan a la calle a través de las personas voluntarias de que fortalezcan sus redes de apoyo. Este va a ser otro de los grandes objetivos para abordar, desde la soledad nos enfocamos mucho en la parte emocional, entonces generar vínculos afectivos ampliando esa red de apoyo fortaleciéndose para ser unas de las principales motivaciones para desarrollar la tarea. Porque ya lo tenemos comprobado y los datos muestran que la gente que lleva más de 3 meses en los programas muestra mejoría en varios aspectos con relación a la gente que acaba de entrar. Entonces estamos haciendo un estudio recurrente para justamente ir viendo ahora a lo largo del tiempo cómo va mejorando.

Luego también, objetivos generales; mucha participación, no solo las personas mayores sino también voluntarias porque gracias al potencial del voluntariado también vamos a poder llegar a más personas mayores y con mejor calidad generando ciertas estructuras comisiones que sean constantes para organizar actividades para acoger a las personas mayores y voluntarias para trabajar en coordinación con otros recursos institucionales. Esto para que os hagáis una idea, los que más nos derivan son servicios sociales y centros de salud, aunque bueno en el último año por lo obvio pues ha habido algún desajuste y hemos tenido mucha auto candidatura por gente que nos veía familiares que nos ven y nos contacta.

En grandes amigos, trabajamos a nivel presencial en donde estamos parece muy obvio, pero tiene un sentido porque donde no estamos trabajamos telefónicamente pero dónde estamos la idea es generar equipos de acción que lo conforman las personas mayores y voluntarias de la zona y que se genera una red de apoyo digamos generada por grandes amigos. Por así decirlo

tratamos de que esté fuerte para poder dar respuesta a las necesidades que vayan surgiendo, como el acompañamiento a médicos, conocer a más personas dentro del barrio para tener también formas de escape. Tenemos un proyecto que se llama ‘‘Acompañamiento afectivo’’ que este proyecto lleva desde 2003 desde, el principio de la entidad y el perfil de persona mayor es que tenga dificultades de movilidad, incluso un pequeño deterioro cognitivo y que tenga un sentimiento de soledad explícito manifiesto. Ahí generalmente abordamos la situación con una persona voluntaria o con dos en función de la dificultad, que haga visitas semanales al menos de 2 horas a la semana. Esto se va gestionando, hoy voy el lunes, la semana que viene voy el martes, esta semana no puedo, pero la semana siguiente voy dos veces o te llamo en vez de ir.

A través de esa rutina es como favorecemos que se genere el vínculo afectivo y es lo que genera que ese sentimiento de soledad se apacigüe y generalmente no desaparece porque no sé si lo habéis ya investigado o no, pero la soledad tiene relación con la calidad de los vínculos subjetivamente percibidos. Yo puedo estar rodeado de gente y sentirme solo porque a mí quién me falta es mi pareja porque ha fallecido y por eso me siento sola, o lo que me falta es más contacto con mis hijos y mis hijas, entonces vamos viendo también que en general. Y aquí la idea es esa que os decía, el presentar a varias personas de diferentes edades, tenemos personas voluntarias que tienen 85 años desde los 18 y personas mayores desde los 60 incluso. Entonces ahí la idea, es conectar con varias personas desde un punto de vista local de proximidad para él desde un punto de vista más informal que el otro proyecto pues generar espacios de encuentro y de socialización, van a quedar a sacar a los perros, acompañarse al médico... Algo que es relativamente nuevo tenemos un proyecto que engloba estos grandes proyectos de intervención, pero que abrimos una falta de cada sensibilización y bueno esto puede ser otra buena práctica aunque aún lo estamos generando ahora entonces es más la percepción que otra cosa.

Consiste en sensibilizar desde lo más próximo pues desde las porterías de los comerciantes, hay una red de apoyo existente más o menos formal que puede dar respuesta a situaciones de necesidad de las personas mayores o ante la soledad. Y aquí un punto interesante es el bueno, ese trabajo de sensibilización en calle, pero también a nivel institucional lo que se está generando que ya se está viendo mucha cercanía entre los recursos institucionales. Para poder ofrecer oportunidades a los vecinos y vecinas y ahí se están generando paseos o se está rescatando información y se está llegando más lejos de cómo se llega de forma individual. No sé si conocéis el proyecto Radar, es un proyecto origen de Barcelona que lleva ya algunos años

y es el fundamento de nuestro proyecto por así decirlo la idea es que en esa red de apoyo vecinal sirvan como de antenas de detección de personas mayores en riesgo de soledad, que puedan ser transmisores de información de esta entidad o la red de apoyo. En función del compromiso que tenga el comerciante el portero o la comunidad que la portera pues vamos a encontrar más o menos motivación. Este proyecto agrupa esas dos cosas, intervención y sensibilización, esta es la explicación de grandes vecinos en un minuto para las propias actividades que generamos. Y luego tenéis la guía para aprender a detectar la soledad, antes venía acompañada y ahora viene sola, antes venía más arreglada, si viene habla mucho o como desorientada. Lo que hemos intentado hacer es que en cada manzana haya 1 de los recursos más o menos que estén adheridos y puedan servir de antenas.

También lo que queremos es que incluso pueda ser el intermediario el que nos llame y nos diga, “oye que estoy aquí con Paquita y hemos estado hablando de que vosotros ofrecéis actividades no y cosas así”. Llevamos un año que lo estamos haciendo en tres distritos de Madrid: Retiro, Arganzuela y Villaverde, que tienen ciertas diferencias sociodemográficas interesantes cada una y bueno el resultado es a nivel de comerciantes están siendo favorables.

En primer lugar, nos gustaría saber cómo nace Grandes Amigos

En 2003, la directora con sus amigos y familiares en un garaje de Chamartín se plantean hacer algo que habían vivido en Francia, que es el acompañamiento a personas mayores. El origen es francés de “los pequeños amigos de los pobres (como Cáritas en España)”, nace en ese barrio, se van estableciendo contactos, al principio solo estaba el acompañamiento afectivo.

Grandes Amigos inician como Amigos de los Mayores en Chamartín y poco a poco van haciendo contacto con los servicios sociales... Al principio solo estaba el acompañamiento afectivo hasta que en 2015 iniciaron Grandes Amigos. desde un proyecto asistencial a buscar más la participación, la coordinación.

¿Qué nos puedes contar sobre la situación de soledad de las personas mayores en la Comunidad de Madrid?

El perfil medio que se puede encontrar en Madrid es mujer de alrededor de los ochenta años, viuda, que expresa sentimiento de soledad con ciertas dificultades de movilidad. Esto no define la soledad, de hecho, ya que Madrid la soledad es muy variada. Desde hace mucho, la causa principal suele ir enfocada a la pérdida de marido/mujer, que es una de las causas del

grueso de personas que están en la asociación. Hay situaciones familiares de hijos no están presentes o no lo están tanto como les gustaría a las personas mayores. También hay otras situaciones, generalmente, la situación de enfermedad que dificulta relacionarse. Luego, hay reflexiones en cuanto al envejecimiento que limitan las relaciones como la pérdida de amigos, de iguales, que afecta a las personas mayores por esa cercanía a la muerte como tal, al miedo de soledad por su pérdida. Se puede añadir situaciones de desplazamientos de zonas, es decir, gente que ha vivido mucho en pueblos y luego ha ido a Madrid y todavía no se ha relacionado. Se puede concluir con que las situaciones dependen del barrio, por ejemplo, en el barrio salamanca hay situaciones tremendamente de miseria emocional tremenda, incluso la soledad.

¿Cuáles son los proyectos más significativos que podemos encontrar en Grandes Amigos?

En general todos tienen su importancia. Si que es verdad que luego tenemos financiación más generalista, más puntual que hace que pongamos más foco en ciertas zonas o ciertos proyectos.

El acompañamiento afectivo es nuestro proyecto estrella. Además, las personas voluntarias sobre todo entran pensando en acompañar a una persona mayor. Es casi el enganche más habitual. También es lo que más comunicamos, y lo que más toca la fibra porque hablar de vecindad y tal mola a nivel técnico, pero a nivel de la calle es como bueno, estos no tienen problemas. Yo quiero ayudar de verdad, alguien que de verdad esté sola y no tenga con quien hablar, esto es lo que nos dice la gente, y nos lo dicen de forma recurrente. Es el proyecto más grande, para que os hagáis una idea, estaremos interviniendo con unas 1200 personas mayores y unas 1500 voluntarias. No es un número pequeño, pero tampoco son los números de Cruz Roja. Estamos en todo Madrid, Móstoles, Parla, Torrejón de Ardoz, San Fernando Henares; también estamos en Santander, Vigo y Bilbao y a nivel telefónico, donde sea. Recientemente hemos abierto en físico en Castellón y Extremadura. Grandes Amigos tiene desde 2015 una importancia y aceptación muy buena porque es un proyecto fresco, que también ayudó a la organización a cambiar el chip en su discurso. Antes estábamos más centrados en mover la patata a través de las fotos que dan pena, pero ahora nos estamos centrando mucho más en lo propositivo. Se está previniendo la soledad, pero mediante la creación de nuevos vínculos, de actividades... entonces lo que estamos haciendo en Grandes Amigos es centrarnos más en las soluciones que en el problema, aunque el problema está ahí, y es lo que nos mueve.

Un programa que iniciamos recientemente a raíz de la pandemia, aunque fue algo que ya llevábamos tiempo pensando, es el acompañamiento telefónico, que fue estructurado en marzo de 2020 y ha tenido muy buenos resultados en el sentido de que antes no llegábamos a otros lugares y ahora sí que llegamos. (Posiblemente tenemos a alguien de Zaragoza, activa, que está llamándonos). Generalmente tratamos de orientarlos a recursos presenciales porque lo presencial tiene mucha más presencia que lo telefónico. Pero de momento es una oportunidad de ofrecerles compañía y de momento podemos hacerlo.

Uno de los cuatro bloques clave es la sensibilización que la realizamos tanto en calle como en redes sociales. Tenemos los proyectos de intervención y vamos a fomentar actividades de socialización.

¿Con qué tipo de profesionales cuenta la asociación?

Somos una fundación y por lo tanto hay un patronato. Que son quienes parten el bacalao como se diría. Luego está la dirección y gerencia que sirve de nexo con el equipo técnico y de ahí cuelgan tres departamentos: Administración (la coordinadora es licenciada en matemáticas), comunicación (hay gente de comunicación e incluso de políticas) y captación de fondos y área social (trabajadoras sociales, educadoras, integrador uno, alguna psicóloga).

La gerente es psicóloga, la directora empezó trabajo social, aunque es periodista.

Las funciones no son propias de cada disciplina, tenemos funciones comunes. No es como los servicios sociales que cada puesto tiene diferenciadas sus funciones. En nuestro caso la función principal, independientemente del profesional, la acogida a personas mayores y voluntarias, el desarrollo de los equipos de acción y dentro de ellos hay un montón de tareas asociadas al empoderamiento de la persona voluntaria, de la persona mayor para que llegue a desarrollar iniciativas y con autonomía las consiga desarrollar. La parte de sensibilización la lidera comunicación y captación, nosotros (área social) tenemos contacto con todas las personas mayores y voluntarias y la coordinadora tiene la relación institucional junto con dirección y gerencia.

¿Habéis desarrollado alguna actuación ante la emergencia sanitaria de la Covid-19?

Iniciamos el acompañamiento telefónico. Ha habido como fases. Y hemos ido actualizando en función de la situación pues de las olas y demás. Iniciamos el acompañamiento telefónico en abril, cortamos las visitas en abril o en marzo, prácticamente la semana siguiente. Cortamos toda la actividad presencial y eso se ha ido evaluando cada dos semanas, más o menos. El acompañamiento telefónico ha venido para quedarse porque como ya os decía antes, era algo que veníamos pensando y es que este ha sido como el momento, porque tiene unos beneficios bastante interesantes; nos permite contactar antes con la persona mayor pues a iniciar digamos el contacto antes, digamos la intervención antes, y lo bueno que implica eso es la lista de espera, o sea, podemos ganar tiempo de, vale, yo te vínculo telefónicamente a alguien que conlleva mucha menos logística que hacer un enlace presencial del acompañamiento afectivo. Entonces el acompañamiento telefónico, ganamos tiempo, llegamos a más personas y ofrecemos más oportunidades de voluntariado.

Lo que sí que iniciamos y se paralizó fue el envío de cartas. Eso digamos que ahora se ha estructurado dentro de algunos equipos de acción. Tenemos como posibilidad de actividades, Fábrica de Sueños se llama. Que esto puede ser una buena práctica. Es algo que a nivel general lo teníamos como se ha establecido enviar cartas a las residencias, que era imposible entrar y contactar, y se movilizó voluntarios y voluntarias y demás. Eso ya se paralizó y bueno ya más o menos ha podido haber algún contacto y demás. Pero sí que los equipos de acción a través de, bueno es que no es un proyecto, bueno el proyecto Fábrica de Sueños, que la idea es recoger los sueños que tengan las personas mayores y tratar de cumplirlos, mediante las personas voluntarias. Algunas quieren tomarse un chocolate con churros, ver la playa, otras quieren ir a París. Pues bueno, empecemos por lo que se puede, qué es el chocolate con churros e ir a la playa, en el caso de Cantabria, porque aquí los que se quieren ir a la playa pues ajo y agua. Pero bueno que eso es una iniciativa que está generando mucha motivación y mucho disfrute. Luego hubo momentos en que ya, también hubo un momento ahí de reflexión ética. Somos una entidad que tratamos de abordar y prevenir la soledad y estamos limitando la acción de acompañar. Claro, como entidad hay un dilema porque al ser una ONG, esto pues al final es privado, es un tercer sector privado, sin ánimo de lucro, pero depende de financiación. Por esa razón siempre está mucho en la cabeza el qué dirán. Qué movimiento hacemos y cómo va a responder la gente. Ahí es donde está nuestra acción, teniendo extremas precauciones y máximo respeto a las voluntades de personas

mayores y voluntarias, se abrió la posibilidad de que quien quisiera, acompañarla. Si las dos partes quisieran, pues nosotros lo íbamos a favorecer. Si no quieren, respeto absoluto, acompañamiento telefónico. Entonces sí que nos ha llegado que Cruz Roja y Cáritas, por ejemplo, han limitado completamente las visitas. Y es algo que seguramente tiene una lógica similar, pero a lo mejor han considerado que tenían mucho más que perder. Estos son dilemas interesantes cuando los vives.

Y ahora mismo estamos empezando a hacer actividad de calle. Todas medidas de protección mediante, por supuesto, y límites de plazas y demás. y crear como grupos burbujas, si vamos 8, pues dos mesas y que estén separadas en todo momento y cosas así. aunque la norma general siempre ha sido que sean 6 como máximo los grupos y demás. Y eso digamos que ahora mismo seguimos con el mismo protocolo que sí que podemos hacer actividad que antes no podíamos, aunque siempre con el ok de la coordinadora. Y seguimos con los acompañamientos puntuales, con acompañamientos presenciales. Y tratando de organizar la acción (no lo entiendo), esto es un poco lo que estamos ahora.

Actualmente, ¿se plantea hacer algo en Zaragoza, comenzar algún proyecto de forma presencial como en otras ciudades?

La tendencia en grandes amigos es el crecimiento, o sea que, ahí lo único que se necesitan son alianzas previas para abrir un territorio. Si esto os motiva y conseguís, no sé, 30000 euros, una de vosotras será la contratada seguro. Si esto va un poco así, sí que se trata de crecer de forma segura. Porque esto es una necesidad que hay en todo el mundo y más pensando en el occidental que en otra cosa, porque bueno al final los condicionantes sociales comunitarios que estamos viviendo en occidente y quizás en todo el mundo. Todo el proceso de individualismo, todo lo material..., al final es contar palitos y dejar todas las relaciones humanas en un segundo plano.

Esto está generando, bueno la soledad no es exclusiva de las personas mayores, eso no sé si os lo han dicho, que hay ciertos colectivos, ciertos rangos de edad, que sube, de hecho, personas jóvenes, en momentos está más alto que las personas mayores, en familias monoparentales, y si metemos temas de interseccionales, es exponencial, la situación de soledad. Por eso, yo diría que sí, que sí podemos. ahí estaremos pero que dependemos de que un ayuntamiento, de que una empresa asegure X años con un contrato para poder... o al menos dos años. que por ejemplo en alicante, esa es la última que se ha abierto. y no me he enterado

de convenios y demás que hay, pero en Navalmoral de la Mata, esta era una que venía colgando, ahí ha sido una voluntaria que estuvo en Madrid que se ha ido a vivir ahí y que lo ha ido moviendo hasta llegar al punto de que se ha abierto la delegación. O sea que sí que es posible.

Como hemos visto en vuestra página web, estáis realizando una campaña para concienciar a toda la población sobre el riesgo del envejecimiento en soledad... ¿Nos puede contar en qué consiste?

Un proyecto relativamente nuevo que engloba estos grandes proyectos de intervención pero que abre una pata de cara a la sensibilización. Este proyecto aún lo están generando. Consiste en sensibilizar desde lo más próximo, desde las porterías, comercios, en la que existe una red de apoyo que pueda dar respuesta a las necesidades de las personas mayores. Se está viendo mucha cercanía de los recursos institucionales para poder ofrecer oportunidades a los vecinos y vecinas. Esto no es nada nuevo, es teoría comunitaria, pero vivirlo es muy interesante. Que al final depende de la acción profesional y de que la institución lo permita. Este proyecto se fundamenta en un proyecto Radars, de Barcelona. Se quiere lograr que las redes de apoyo en los barrios actúen como una especie de antenas de detección de personas con soledad en personas mayores. En función del compromiso que tenga el portero, comerciante, vamos a encontrar más o menos motivación y cercanía con las personas. Ahora están en un punto donde se posee muchos recursos adheridos.

Sensibilización. (4 distritos)

- Calle y en redes.
- Proyectos de intervención
- Programas de sensibilización
- Realiza comunicación y captación.

¿Crees que se podrían mejorar algunos aspectos de los servicios que ofrecen? En caso de ser así, ¿Cuáles?

Si, claro que sí. Al final, no sé si ya habéis tenido contacto con otras entidades o experiencias de voluntariado porque en general todas estamos hasta arriba de curro y saturadas, además de presión de tiempos, de indicadores y esto repercute al final. Para que os hagáis una idea, la media de personas que lleva para cada técnico son entre 150 y 250 más o menos, que los servicios sociales quizá llevan 500 familias por lo que quizá no es un número tan brutal pero bueno, conlleva unas dificultades. Ya que la acción es muy amplia, tenemos muchas funciones y tareas asociadas y la gestión administrativa está ahí que también lleva sus tiempos, luego no es algo que nos preparen generalmente es una competencia complementaria el tener conocimientos de manejo de Excel, de base de datos, de las redes sociales... Desde el mundo social esto no es principal, pero luego viene muy bien de cara al desarrollo profesional tener cosas claras, para así afrontar las dificultades que nos encontramos como los tiempos, la calidad y esto es una de las principales causas del famoso “burn out” que quizá habéis oído hablar. Tú tienes la expectativa de ofrecer una calidad, pero el día a día te come y te frustras, yo estoy apasionado con mi trabajo, pero tengo momentos que tengo que cerrar cosas. De hecho, he llegado tarde porque estaba atendiendo una urgencia de un acompañamiento puntual para el martes, ya que tenemos nuestros protocolos, pero luego desde el punto de vista social pero luego somos muy majos y abiertos y decir no a cosas también nos genera sufrimiento y sé que la situación está difícil y encima le voy a decir que no. Es ahí lo que más cuesta de este trabajo, la gestión interna también de los protocolos internos y todo eso porque luego la acción en sí estamos todos bastante contentos con la respuesta que da la gente...al final los referentes y las referentes de zona somos la cara visible de la entidad y nos comemos los marrones, pero también nos comemos todas las alabanzas. Todo eso es muy satisfactorio y cuando vemos que por ahí va bien, pero luego internamente nos aprietan y como ahora esto no me cuadra ahora con las zonas no sé qué y esas son las necesidades de proyecto para claro cuando tienes un buen o un financiador estable pues rindes cuentas a 1 pero si tienes 25 pues al final rindes cuentas a 25. Estas son, yo creo, las complejidades de las ONG. En general, todas tendrán su dificultad porque las grandes, tendrán otros problemas y las más pequeñas tendrán también otros, esto yo diría que es una mediana y también estamos en pleno proceso de crecimiento.

Hemos crecido muy poco en mucho tiempo, cuando entré hace 3 años éramos 11 ahora somos 28 en 3 años y medio entonces claro, eso es un crecimiento abismal que la entidad no

estaba preparada. Por así decirlo para soportar todo lo que conlleva, antes teníamos reuniones de 3 horas que hablábamos 4 y bueno llegábamos a consensos ahora tenemos reuniones de hora y media que somos 15 entonces no sé llega a consensos. La comunicación es muy diferente, es más directivo y en cierto modo tiene sentido, pero claro, como hemos vivido la transición sí que hay un poco de sentimiento de pérdida. No en ese sentido, pero también yo creo que forma parte de la capacidad de ajuste profesional, que nosotros somos técnicos y bueno queremos ofrecer nuestra calidad.

De cara al futuro y de forma reflexiva ¿Cómo veis la problemática de la soledad no deseada dentro de unos años?

Digamos que lo vemos como que vamos a trabajar para tratar que sea mejor y otra cosa es lo que se consiga, pero bueno. Sí que es verdad que ahora mismo la soledad y mayores están de moda, es algo que se oye hasta en la sopa. Igual que hace dos años, era lo comunitario ahora mismo está habiendo una transición desde el anuncio del Ministerio de Inglaterra que se iba a generar un Ministerio. Por otro lado, está calando en Europa toda la pandemia el efecto que ha tenido, es un momento de vacas gordas en este aspecto, entonces es una oportunidad para generar mucha sensibilidad en torno a ello.

Las entidades que ya llevamos en esto tiempo, tenemos ahí la responsabilidad también de estar ahí y de dar todo lo posible para generar una transformación que luego cómo se desarrolla, es complejo. Nuestra dinámica está siendo de ser muy activos y también se está participando en mesas estatales para abordar temas de soledad y mayores y todo el tema de residencias. Vosotras habréis oído que se está haciendo ahí nefasto y necesita un abordaje integral, el cambio tiene que ser radical, es complicado que sea a corto plazo. Toda la sensibilización que nosotros hacemos son mensajes propositivos, mensajes de envejecimiento saludable, mensajes de relaciones afectivas desde la amistad para abordar la soledad y vamos a seguir con ello.

El desarrollo que estamos haciendo es muy interesante porque primero hemos generado es un grupo motor que casualmente bueno en su perfil son personas voluntarias o de prácticas, pero con un perfil con una base social entonces eso ya también le da le da cierta chicha. Yo soy muy defensor de la profesión y que sea pagado, pero sí que es verdad que hay veces que gracias al voluntariado y estas cosas se genera mucho más de lo que se podría llegar. Lo que es el

desarrollo de la parte de sensibilización dentro de ‘‘Madrid vecina’’ la estoy llevando yo y es que estamos viviendo un proceso súper interesante que si se transmite es interesante.

Hemos generado un grupo motor con reuniones cada lunes y para reflexionar sobre el proceso hemos organizado cómo lo vamos a impulsar, hemos preparado capacitaciones en torno al proceso mismo que pensábamos desarrollar y hemos hecho un mapeo en bruto. Donde hicimos rutas para ver los recursos que había poniéndolos en la aplicación y también así conocíamos el barrio y así hacer un análisis pensando en qué lugares pueden ser de interés, qué criterios aplicar para que un sitio sea de interés para una persona mayor. Por ejemplo, que sea de uso habitual, que no esté disponible, que sea accesible, que sea de necesidad...eso nos ayuda a pensar que una farmacia, una panadería, un sitio relevante dónde haya un banco, ese local de enfrente es un sitio relevante porque al final seguramente la gente mayor se va a sentar en ese banco a descansar. Esto nos ha ayudado a pensar a qué sitios ir con más prioridad o con menos. Es casi un estudio sociológico el que podría haber aquí, vas viendo que hay sitios que pasan más personas mayores y en qué horarios y entonces eso te permite decir vale, voy a priorizar ir a este punto caliente frente a otro. Entonces solo estamos desarrollando la acción de sensibilización entregando la guía que os decía y los folletos y animando a adherirse a la red de apoyo.

ANEXO IV. ENTREVISTA AMIGOS DE LOS MAYORES

En primer lugar, nos gustaría saber cómo nace Amigos de los mayores.

En 2017 cumplimos 30 años de fundación y, en este punto, iniciamos un trabajo de expansión territorial para poder acompañar a más personas mayores en España.

Aragón es un Comunidad Autónoma con mucha población envejecida y, tras estudios, planteamos iniciar, en 2017, en Zaragoza toda nuestra acción social

En París (1946) Armand Marquiset creó la fundación Les Petits frères des Pauvres con la intención de que muchas personas mayores afectadas por la Soledad no Deseada (tras la Segunda Guerra Mundial) mejoraran la situación e historia que estaban viviendo.

En Barcelona (1987) se funda Amics de la Gent Gran (inspirada en la historia y fundación de Marquiset). Empezaron siendo las 4 personas fundadoras, que en los últimos 33 años han conseguido a 4.000 voluntarias/os que acompañan a más de 3.000 personas mayores.

En Valencia (2000) fundaron la Asociación Amics de la Gent Major. Inicialmente buscaba ayudar al mayor número de personas que vivían solas, en situación de vulnerabilidad y con escasos recursos. Más adelante esta iniciativa se expandió hasta llegar a más de 800 personas mayores.

En Zaragoza (2017) se inició el proyecto Barrios Amigos, apostando por el Trabajo Comunitario y en Red. Hay un compromiso clave en este proyecto: la lucha contra la soledad no deseada.

En Madrid (2020) establecen una delegación en la Comunidad de Madrid para desarrollar la acción social en una población donde se encuentra una mayor incidencia de la causa que persiguen.

¿Cuáles son los proyectos más significativos que podemos encontrar en Amigos de los Mayores?

1. Acompañamiento emocional a mayores en situación de soledad no deseada
2. Acompañamiento a domicilio
3. Acompañamiento telefónico (programa llamadas amigas 2020)
4. Acompañamiento residencial
5. Actos y actividades
6. Navidad
7. Cincomarzada
8. El Pilar
9. San Juan
10. Día internacional de las personas mayores
11. Encuentros Cafés...
12. Barrios Amigos
13. Generamos barrios amigos de las personas mayores. (Ponemos en contacto a personas vecinas para generar redes de apoyo y prevenir situaciones de soledad en los barrios.

En estos proyectos, ¿se alcanzan todos los objetivos?

El programa con más trayectoria y en el que acompañamos a más mayores es el “Acompañamiento a domicilio”. Este programa es el que alcanza a un número mayor de personas mayores acompañadas.

Apostamos también por encuentros de barrio y barrios amigos (cualitativo). En estos momentos no hay un número de participantes muy elevado (dado las circunstancias del covid) pero hay un impacto cualitativo en la prevención de la soledad muy importante.

¿Con qué tipo de profesionales cuenta la asociación?

1. Gerencia
2. RRHH
3. Acción social (coordinaciones y técnicas sociales)
4. Comunicación
5. Administración
6. Captación de fondos
7. Programas y proyectos
8. Observatorio de la soledad

¿Se ha desarrollado alguna actuación específica ante la emergencia sanitaria de la Covid-19?

Programa llamadas amigas se lanzó durante la pandemia para llegar a muchos domicilios (a través de teléfono y/o videollamadas). Este formato nos permitió poder acompañar a muchas personas mayores durante el estado de alarma.

¿Cree que se podrían mejorar algunos aspectos de los servicios que ofrecen? En caso de ser así, ¿Cuáles?

Barrios Amigos es un proyecto novedoso con una trayectoria escasa (2 años, uno de ellos en plena pandemia). Este es un modelo de intervención pendiente de evaluación

8. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Asociación de Vecinos de Delicias “Manuel Viola” (2020) *Seminario Formación Grupo Voluntariado SnD en Delicias*. Proyecto de Investigación de la Soledad no deseada en personas mayores del barrio de Delicias.
- Ausín, B. y Abad, A. (2020) *Soledad y Covid-19. Recomendaciones para mitigar la soledad no deseada frente a la Covid-19 en personas mayores y en población general*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de:
- Bonanada, C., García-Blasa, S., Tarazona-Santabalbina, F. J., Díez-Villanueva, P., Ayestad, A., Sanchis, J., et al. (2020) Coronavirus: la emergencia geriátrica de 2020. *Revista Española de Cardiología*, Volume 73, Issue 7, Pages 569-576,
- Cano-Caballero Barrio, M. (2016). *El Trabajo Social y el Mayor Solo. “Investigación sobre la soledad en las personas mayores del barrio de “la Magdalena” de Jaén en la actualidad”*. Universidad de Jaén. Recuperado de: <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2778/1/TFG-Cano-Caballero%20Barrio,%20Mercedes.pdf>
- Casanova, N., Marlaque, I., Martins, M.J., Sanz, M., Serraller, M., Vicente de la Flor I. Recursos y sistemas de colaboración entre agentes sociales en ayudas a personas adultas mayores en los barrios de Zaragoza. (Prácticum de Investigación). Zaragoza: Justicia de Aragón, Trabajo Social (2019-2020). P. 98
- Ceballos, A., Quintana, B., Guijo, E.M., Romero, N., Redrado, J.G., García, F. (2020). Consecuencias de la soledad en las personas mayores por la Covid-19. *Revista Sanitaria de Investigación*. Recuperado de: <https://www.revistasanitariadeinvestigacion.com/consecuencias-de-la-soledad-en-las-personas-mayores-por-el-covid-19/>
- Corbetta, P. (2007). Metodología y técnicas de Investigación Social. Madrid, España: McGraw Hill. Pp. 47 – 198
- Díez, J., & Morenos, M. (2015). *La Soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA

<https://www.contraelestigma.com/wp-content/uploads/2018/10/Soledad-y-Covid.pdf>

- Hamilton, G. (1974); *Teoría y práctica del Trabajo Social de Casos*. Prensa Médica Mexicana. México.

[https://www.researchgate.net/publication/39159700_Gordon_Hamilton_1892-](https://www.researchgate.net/publication/39159700_Gordon_Hamilton_1892-1967_y_la_importancia_del_registro_social/link/552555ce0cf24b822b3fc261/download)

[1967_y_la_importancia_del_registro_social/link/552555ce0cf24b822b3fc261/download](https://www.researchgate.net/publication/39159700_Gordon_Hamilton_1892-1967_y_la_importancia_del_registro_social/link/552555ce0cf24b822b3fc261/download)

- Koldobike, M., Blanco, M.L. (2020). Marco Marchioni. *Trabajo Comunitario y democracia participativa*. Documentación Social. Revista para pensar la intervención social. Recuperado de: <https://www.documentacionsocial.es/5/ciencia-social/marco-marchioni-trabajo-comunitario-y-democracia-participativa/?print=pdf>
- Lezaun, J. J. Y., Sarasola, A. C., Chamorro, S. H., Hernandis, S. P., Canals, S. R., & Talavera, C. S. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (66), 61-75.
- Luesia Blasco, F. y Morel Liso, M. A (2018). *Estrategia de atención y protección social para las personas mayores en Aragón*.
Recuperado de:
https://www.aragon.es/documents/20127/2490005/Estrategia_atencion_personas_mayores2.pdf/789f9394-111c-55d2-0cd5-6b7379fef97c?t=1562834588080
- Malgesini, G. (2012). *Guía metodológica sobre el proyecto de Intervención Social*. Madrid: EAPN España.
- Marchioni, M. (1999). *Comunidad, participación y desarrollo. Teoría y metodología de la intervención comunitaria*. Editorial Popular. pp. 9. Recuperado de:
<https://www.myctb.org/wst/cidecot/Documentos%20compartidos/Documentacion%20del%20curso%20de%20participaci%C3%B3n/Algunos%20documentos%20de%20referencia%20en%20participacion/Comunidad-participaci%C3%B3n-y-desarrollo-Marco-Marchion-yami.pdf>
- Rodríguez Martín, M. (2009) La soledad en el anciano. *Gerokomos* 20 (4): pp, 159-166. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v20n4/comunicacion2.pdf>

- Yanguas, J., Cilveti, A., & Segura, C. (2019). *¿A quiénes afecta la soledad y el aislamiento social?* *Observatorio Social de “La Caixa”* Recuperado de: <https://observatoriosociallacaixa.org/-/soledad-personas-mayores>
- Yusta Tirado, R. (2019) *La soledad no deseada en el ámbito de la gerontología*. Trabajo Social Hoy 88. Pp 29-30 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7430123>

Webgrafía

- Comunidad Autónoma de Aragón (1996) *Ley 4/1996, de 22 de mayo, relativa al Instituto Aragonés de Servicios Sociales*. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1996-13286>
- Comunidad Autónoma de Aragón (2009) *Ley 5/2009, de 30 de junio, de Servicios Sociales de Aragón*. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2009-13689>
- Cortes generales (1978). *Constitución Española*. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Cifras de población*. Recuperado de: https://ine.es/infografias/infografia_dia_poblacion.pdf
- Jefatura del Estado (2007) *Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (2005) *Real Decreto 117/2005, de 4 de febrero, por el que se regula el Consejo Estatal de las Personas Mayores*. Recuperado de: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2005-1843
- Pérez, B. (2020). *Covid-19: La malaltia que també impacta en altres patologies*. *Elperiodico.cat*. Obtenido de https://www.elperiodico.cat/ca/sanitat/20200412/coronavirus-la-malaltia-que-tambe-impacta-en-altres-patologies-7924993?utm_source=whatsapp&utm_medium=social&utm_campaign=btn-share

- Servicio de Organización y Servicios Generales, Observatorio Municipal de Estadística (2020). *Cifras de Zaragoza. Datos Demográficos del Padrón Municipal de Habitantes. 2020. Publicación municipal. Ayuntamiento de Zaragoza.* Cifras de Zaragoza. <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/publicacion-municipal/11779>
- Yayisanos. (s.f.). Plan Salud 2030. Recuperado de <http://plansaludaragon.es/yayisanos/>
- Vive y Convive - Universidad de Zaragoza. (2017, 28 febrero). studylib.es. <https://studylib.es/doc/5468836/vive-y-convive---universidad-de-zaragoza>