



El voluntariado y las redes vecinales como respuesta a la soledad de las personas mayores

Volunteering and neighborhood networks as a response to the loneliness of the elderly

Mercedes VILLEGAS BEGUIRISTÁIN

Fundación Grandes Amigos
Madrid, España

<https://orcid.org/0000-0002-4073-3511>

mvillegas@grandesamigos.org

Verónica SANTISO DOLDÁN

Fundación Grandes Amigos
Madrid, España

<https://orcid.org/0000-0001-8753-3472>

vsantiso@grandesamigos.org

URL : <https://www.unilim.fr/trahs/4125>

DOI : 10.25965/trahs.4125

Licence : CC BY-NC-ND 4.0 International

Resumen: Mientras la sociedad general se adapta a las consecuencias que la COVID 19 ha tenido y sigue teniendo en su vida, la pandemia ha resultado en un empeoramiento de situaciones y sentimientos de soledad que ya suponían una importante problemática, especialmente entre las personas mayores. España es uno de los países de la Unión Europea con población más envejecida, donde los mayores de 65 años representan el 19,58% de la misma (INE,2020). Además, cada vez más personas mayores viven solas, algo que si acontece en un contexto demográfico y sociocultural que contribuye al aumento de la soledad, se convierte en factor de riesgo para la salud física y mental. Desde Grandes Amigos, fundación de voluntariado que previene y aborda la soledad de las personas mayores desde el año 2003, se trabaja poniendo el foco en la fuerza del voluntariado y de las redes vecinales. A través de sus programas de detección, prevención y abordaje de la soledad no deseada, se pone en el centro a la persona mayor, tejiendo una red vecinal que no sólo pretende reducir sus sentimientos de soledad, sino que aspira a suponer un avance en la construcción de una sociedad más inclusiva y justa donde las personas mayores tengan un papel activo.

Palabras clave: envejecimiento, soledad, voluntariado, red, inclusión

Abstract: While the general society adapts to the consequences that COVID 19 has had and continues to have in its life, the pandemic has resulted in a worsening of situations and feelings of loneliness that were already a major problem, especially among older people. Spain is one of the European Union countries with the oldest population, where those over 65 represent 19.58% of it (INE, 2020). In addition, more and more older people live alone, something that if it happens in a demographic and sociocultural context that contributes to the increase in loneliness,

becomes a risk factor for physical and mental health. Grandes Amigos, a volunteer foundation that prevents and addresses the loneliness of the elderly since 2003, works by focusing on the strength of volunteering and neighborhood networks. Through its programs for the detection, prevention and approach of unwanted loneliness, the elderly person is put at the center, weaving a neighborhood network that not only aims to reduce their feelings of loneliness, but also aspires to make progress in a construction of a more inclusive and fair society where older people play an active role.

Keywords: aging, loneliness, volunteering, network, inclusion

La soledad y el envejecimiento digno conforman un binomio que supone uno de los principales retos de la sociedad actual, que se ha hecho aún más patente tras el surgimiento de la pandemia COVID 19. A pesar de que ya existen suficientes investigaciones científicas que consideran la soledad como uno de los principales riesgos para la salud en las sociedades modernas, aún estamos lejos de alcanzar un abordaje integral que permita prevenir y actuar de manera efectiva y global.

España es uno de los países de la Unión Europea con cifras más altas de personas mayores; el 19,58% de la población tiene 65 años o más (9.268.548 de 47.329.981, datos del Instituto Nacional de Estadística a 1 de enero de 2020), y el segmento de la población mayor (19,58%) ya supera al de los menores de edad, que son el 17,59% de la misma. Esta situación, además, tenderá a incrementarse, triplicándose la población mayor de más de 65 años en menos de un siglo. Esto se suma a la nueva conformación de las ciudades, los cambios de la sociedad y la nueva estructuración de los modelos de convivencia, que generan un número cada vez mayor de personas que viven solas.

A pesar de que vivir solo no es igual a sentirse solo, si es cierto que un 59% de las personas que viven solas manifiestan sentimientos de soledad. La soledad no deseada en personas mayores ha demostrado ser un factor de riesgo para la salud, tanto física como psicológica (Dahlberg et al., Gale et al., Gerino et al. y Tomstad et al.) suponiendo un factor de riesgo para el deterioro cognitivo, demencia, pérdida de autoestima o depresión, o incluso para enfermedades cardiovasculares o pérdida de movilidad.

Ante esta compleja cuestión, *Grandes Amigos* es una ONG de voluntariado que surge en el año 2003 para prevenir y abordar la soledad de las personas mayores mediante la creación de vínculos de vecindad, apoyo mutuo y amistad, mientras que sensibiliza a la sociedad sobre la importancia de un envejecimiento digno. Está presente en la Comunidad de Madrid, Galicia, Euskadi, Cantabria, Extremadura y la Comunidad Valenciana, donde intenta aportar soluciones reales para contribuir a la construcción de una sociedad que cuide, incluya y trate en igualdad a todas las personas, con independencia de su edad.

Para ello, trabaja con un enfoque transversal de la soledad y del envejecimiento, implicando en sus programas de intervención social (detección y prevención de la soledad, acompañamiento afectivo y socialización) y de sensibilización a los poderes públicos, al sector privado y a la ciudadanía. Como reto global, resulta imprescindible una mirada integral donde participen todos los actores, canalizados a través de organizaciones de la sociedad civil como *Grandes Amigos*, que facilita a su vez la participación de las propias personas mayores, sin olvidar los valores de la entidad:

- **Dignidad:** La dignidad es intrínseca a todas las personas y es la base de los derechos humanos.
- Desde *Grandes Amigos*, se trabaja para asegurar que la sociedad no despoje de su dignidad a las personas que tienen una edad avanzada.
- **Solidaridad:** La solidaridad se ejerce desde la igualdad. Una sociedad está más unida y es más inclusiva cuando se extiende la solidaridad vecinal.
- *Grandes Amigos* se esfuerza para que la solidaridad vecinal, especialmente con las personas mayores que se sienten solas, se consolide en aquellos territorios en los que trabajamos.
- **Amistad:** La amistad es un sentimiento universal que incluye vínculos de afecto, apoyo y reconocimiento mutuo. La amistad se elige y se comparte.

Desde *Grandes Amigos* se tejen relaciones de solidaridad y apoyo mutuo que se convierten, en muchas ocasiones, en relaciones de amistad genuina

¿Cómo se previene y aborda la soledad desde *Grandes Amigos*?

Como entidad de voluntariado, *Grandes Amigos* cree en el poder y la capacidad del mismo para generar espacios de participación real en la sociedad que permitan hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores. Por ello, considera al voluntariado una pieza esencial de la organización para el cumplimiento de su misión y parte imprescindible del equipo humano de la entidad. Resulta, por tanto, indispensable favorecer su participación e iniciativa mediante la creación de espacios para que sean sostenibles y autónomos, así como proporcionar formación y facilitar las herramientas necesarias para la consecución de una participación real de las personas, tanto mayores como voluntarias, en la comunidad.

Considera la participación como un derecho, no una delegación del poder, suponiendo para la entidad un modelo de actuación en la comunidad que tiene en cuenta a todos los agentes necesarios para la transformación social.

En los enfoques tradicionales, el fin principal es reducir la soledad, pero considerada como un problema individual y el público objetivo con un rol pasivo. Por ello, se ofrecen respuestas puntuales basadas en intervenciones o programas en los que los profesionales tienen un rol principal. Sin embargo, desde el enfoque comunitario todas las personas son actores y actrices, buscando una intervención en el largo plazo donde el rol de los profesionales, fundamentalmente es un rol de facilitadores.

Desde *Grandes Amigos*, a través de sus programas y acciones, se trata de impulsar un enfoque comunitario en el que el objetivo es favorecer comunidades en las que las personas cuidan unas de otras y en las que cada uno es visto como parte de la comunidad, en la que cada persona tiene algo único que ofrecer y donde los roles entre el que ayuda y el que recibe ayuda se desdibujan.

Los programas que actualmente desarrolla con el objetivo de poder cumplir su misión son los siguientes:

Acompañamiento afectivo: este programa implica cuatro tipos de acciones: acompañamiento a domicilio, en residencias, puntuales y telefónico.

- Acompañamiento a domicilio: se pone en contacto a personas voluntarias con personas mayores que viven en su casa y se sienten solas. El voluntario/a se compromete a visitar a la persona mayor una vez por semana durante aproximadamente dos horas. El objetivo es establecer vínculos de amistad favoreciendo que la persona mayor recobre su autoestima, mejore su estado físico y retome su vida social en el barrio si así lo desea.
- Acompañamiento en residencias: actividad similar a la anterior, con la única diferencia de que las personas mayores viven en una residencia. Por tanto, la persona voluntaria se compromete a visitar a la persona mayor una vez por semana durante aproximadamente dos horas con el fin de establecer vínculos de amistad y retomar igualmente su vida social en el barrio, a pesar de estar en una residencia, si así lo desea.
- Acompañamientos puntuales: las personas mayores que ya participan en alguno de los programas pueden solicitar el acompañamiento de una persona voluntaria cuando tengan que acudir a alguna cita médica o a un trámite administrativo.

- Acompañamiento telefónico: surgido durante la pandemia, nació como una alternativa para proporcionar acompañamiento en la distancia, en un momento en el que la presencialidad no era posible. Una vez que la situación permitió retomar las visitas presenciales, esta modalidad del programa siguió vigente, tanto para complementar el acompañamiento afectivo o en residencia en aquellas personas con una mayor vulnerabilidad o sentimientos de soledad, como para sustituir el mismo en aquellos casos en los que la persona, por diversas razones, no puede ser acompañada presencialmente.

El objetivo general de este programa de acompañamiento afectivo consiste en abordar la soledad no deseada y sus consecuencias para la persona mayor, mediante los siguientes objetivos específicos:

- Favorecer la creación de vínculos, que permitan el establecimiento de relaciones humanas mantenidas en el tiempo.
- Limitar las consecuencias negativas de la soledad no deseada, mediante el contacto continuado con la persona mayor.
- Mejorar el contacto con el entorno de la persona mayor, favoreciendo su participación en el mismo.

Grandes Vecinos: este programa tiene como objetivo principal prevenir la soledad de personas mayores a través de la creación de redes vecinales, facilitando en los barrios la puesta en contacto de estas personas mayores con personas que viven en su zona (vecinos/as), con el fin de aumentar la red social. Para ello, se emplean las nuevas tecnologías como herramienta de acercamiento inicial y seguimiento del proyecto, de forma que los participantes pueden registrar las actividades que realicen y estar en contacto de manera regular. *Grandes Vecinos* supone asimismo un laboratorio de ideas de nuevas formas de participación vecinal y comunitaria.

Su objetivo general es prevenir la soledad no deseada que pueda sentir la persona mayor a través de los siguientes objetivos específicos:

- Ampliar la red social de las personas mayores haciendo que se sientan parte de un grupo/comunidad y participando activamente en ella
- Facilitar vínculos, fomentando oportunidades de encuentro y relaciones humanas cercanas de confianza
- Regenerar el tejido vecinal y comunitario de los barrios en torno a las personas mayores, promoviendo la autogestión de la participación vecinal

Programa de socialización: Desde *Grandes Amigos*, además de la importancia de establecer vínculos individuales entre las personas mayores y voluntarias, se considera clave en la lucha contra la soledad no deseada el favorecer la participación de las personas mayores en encuentros y actividades en los que puedan establecer nuevas relaciones. La socialización y la participación en el entorno de las personas mayores favorece la ampliación de su red social. De esta forma, desde los equipos por zonas y los vecindarios, se promueve la participación de las personas mayores acompañadas regularmente en encuentros de barrio, salidas culturales, meriendas, etc.

Además, se organizan diferentes eventos a lo largo del año en los que se dan cita todas las personas mayores y el voluntariado de la entidad y en la época estival se realizan vacaciones adaptadas. A pesar de que debido a la pandemia, desde el 2020 se vio la necesidad de reajustar su formato, a través de pequeños grupos, estas actividades de socialización se siguieron manteniendo desde que fue posible,

conscientes de su importancia en la construcción de la red social y siempre con todas las medidas de seguridad necesarias.

El objetivo de este programa es la participación de las personas mayores en su entorno, mediante los siguientes objetivos específicos:

- Favorecer la ampliación de su red social, participando de manera activa en actividades específicas con personas mayores y voluntariado.
- Incrementar su participación en espacios de confianza, fomentando con ello la presencia en la comunidad.
- Visibilizar a las personas mayores como agentes activos en la comunidad y participantes de la misma.

Programa de Sensibilización: Igualmente, de manera transversal, este cuarto eje de acción de *Grandes Amigos* está enfocado en visibilizar las situaciones de soledad no deseada en la sociedad, concienciando acerca de los efectos y las necesidades que surgen para afrontarla, además del poder transformador de la ciudadanía y la acción voluntaria. Se pretende luchar contra la imagen estereotipada del envejecimiento como una etapa de la vida vinculada a enfermedad, incapacidad, aburrimiento o declive, ofreciendo una visión realista y una imagen activa y participativa de las personas mayores, creando además en la comunidad una conciencia de transformación, red y ayuda mutua, favoreciendo la autogestión y la sostenibilidad.

Detección de la soledad: En 2020 surge en *Grandes Amigos* un nuevo proyecto destinado a la detección de situaciones de soledad en personas mayores, desarrollado en Madrid y bajo el nombre de “Madrid Vecina”. Este programa favorece la creación de una red de apoyo vecinal que busca detectar y prevenir situaciones de soledad en las personas mayores.

Para lograrlo, conecta a vecinas/os, comercios, agentes sociales de las administraciones públicas, asociaciones vecinales... Entre todas forman una red de ‘antenas’, que forman una red entorno a las personas mayores de la zona, detectando situaciones de soledad, y favoreciendo el encuentro entre todos los agentes del barrio. De esta forma, se crea una red de apoyo, al mismo tiempo que se facilita su socialización y participación en la vida del barrio.

Evaluación del impacto

Recientemente, desde *Grandes Amigos* se ha participado en el estudio BAKARDADEAK, impulsado por la Fundación Matia¹ en el que, en una parte del análisis sobre las diferentes soledades, se contó con la participación de voluntarios de la entidad y de Nagusilan² con el fin de medir el impacto de sus programas.

A pesar de que la muestra fue pequeña y se está trabajando para ampliar este análisis, se puede constatar el impacto positivo que supone las actividades del voluntariado para disminuir los sentimientos de soledad. Se muestra en los resultados del estudio que las personas mayores valoran mejor en el momento actual, con referencia al momento previo a la intervención del voluntariado,

1 Matia Fundazioa es una Fundación Privada sin ánimo de lucro, con más de 130 años de experiencia en la prestación de servicios sociosanitarios en Gipuzkoa. Página web: <https://www.matiafundazioa.eus/>

2 Nagusilan es una asociación sin ánimo de lucro compuesta por voluntarias y voluntarios cuya misión es acompañar a las personas mayores en situación de soledad no deseada. Página web: <https://nagusilan.org/>

diferentes aspectos relacionados con su estado de ánimo, con la soledad y con la interacción social con otras personas, aumentando las personas con las que se relacionan cotidianamente y el apoyo social percibido por el entorno (ver gráficos 1, 2, 3 y 4)

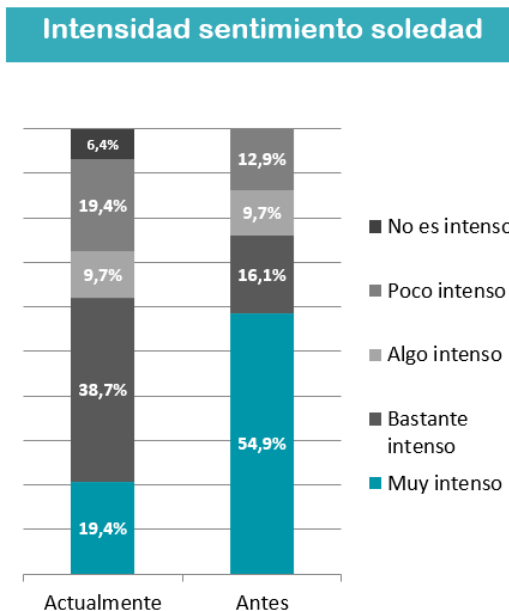


Gráfico 1: Fuente propia

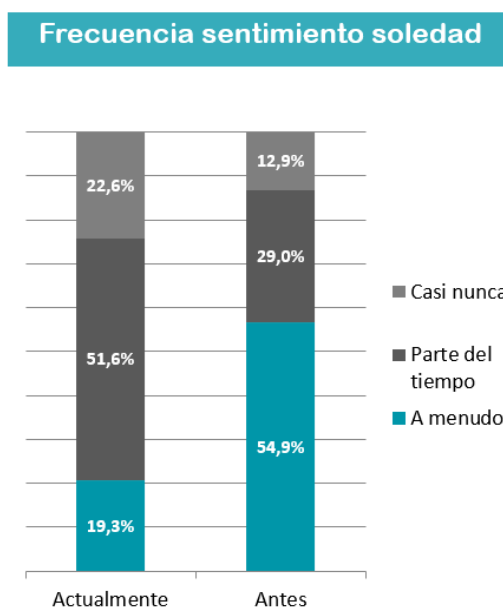


Gráfico 2: Fuente propia

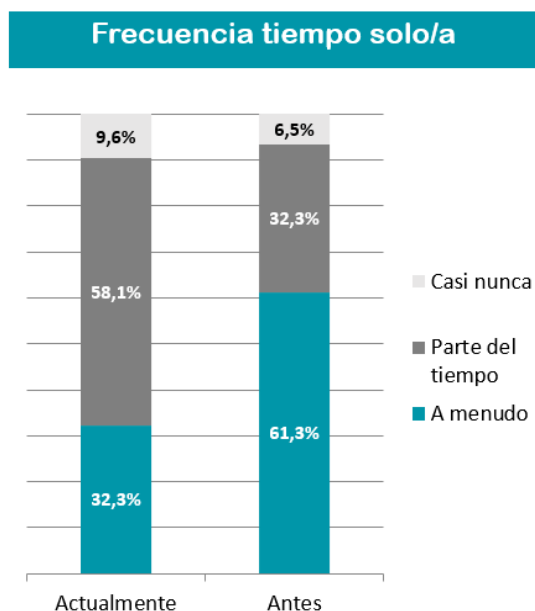


Gráfico 3: Fuente propia

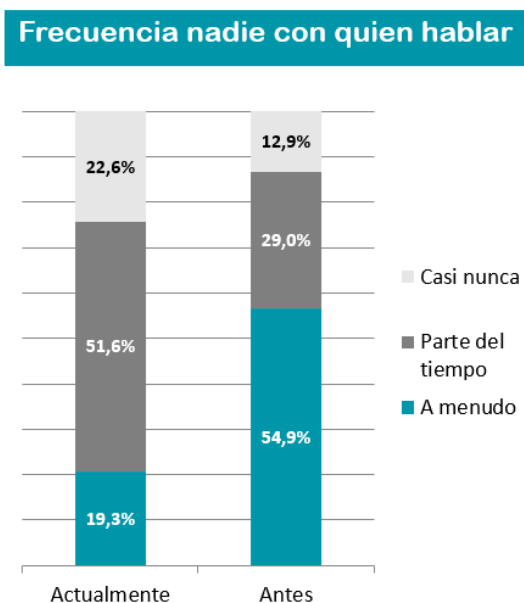


Gráfico 4: Fuente propia

Por tanto, y aunque sea necesario continuar la exploración en este aspecto, se ha observado un impacto positivo en las personas mayores, fruto de su participación en programas de voluntariado destinados a intervenir en la soledad no deseada.

Ante la COVID 19

Lamentablemente, el coronavirus, y en concreto la escasez de recursos para hacerle frente, ha sacado a relucir la discriminación y el abandono que están sufriendo

muchas personas mayores en nuestro país, especialmente quienes se encuentran en situación de discapacidad, dependencia o soledad.

La carencia de recursos sociales y sanitarios, así como las necesidades surgidas durante esta extrema situación, ha evidenciado la potencia de las redes vecinales y comunitarias como un gran valor protector y de abordaje de la soledad. Durante la pandemia, en *Grandes Amigos* se han reajustado y reforzado nuestros programas, poniendo en marcha acompañamiento telefónico, difundiendo material informativo y recomendaciones de seguridad y avanzando en la digitalización. Esta situación de aislamiento ha evidenciado más que nunca la brecha digital existente, ante la que se han comenzado a dar pequeños pasos a través de formación de voluntariado, capacitándolos para que apoyen a las personas mayores en su mejora del conocimiento digital orientado a la comunicación, mientras que proporcionan soluciones tecnológicas que le permitieran seguir en contacto con los voluntarios y/o personas de su entorno. Pero, a pesar de que todo esto se ha hecho más evidente si cabe a causa de la pandemia, lo cierto es que nos encontramos ante una problemática real que ya estaba presente anteriormente y que requiere de un abordaje integral.

El modelo futuro debería organizarse en los distritos, en los barrios, y debería contar con la provisión de servicios domiciliarios y diferentes modelos de alojamientos basados en el concepto de vivienda para toda la vida, donde puedan estar personas mayores en situación de dependencia o no, que funcionen con una buena red de servicios domiciliarios y de proximidad. Todo ello enmarcado en una comunidad que apoye, aporte, visibilice y haga posible la participación de todos los ciudadanos, independientemente de su edad, de una manera activa.

Para poder llegar a este modelo, tenemos muchos retos por delante, entre los que se encuentran:

- El gran reto de poner en valor el papel del voluntariado, para que se valore todo el potencial que tiene, junto con otros recursos, como generador de vínculos y como parte esencial de estas comunidades y espacios de cuidado.
- Por otro lado, el reto de eliminar los estereotipos asociados a la edad. Las imágenes continuas por parte de los medios de comunicación en el que las personas mayores se reflejan como personas pasivas, vulnerables, necesitadas de ayuda y frágiles, genera por un lado que las personas que se acercan a hacer voluntariado lo hacen con esta mirada paternalista en la que buscan, y favorece el rol pasivo de las personas mayores dentro de la sociedad. Frente a ello, hay muchas personas mayores que no se sienten identificadas con esa imagen que se proyecta de ellos, considerando además la gran heterogeneidad asociada a las personas mayores, que presentan historias de vida diferentes, expectativas y necesidades diversas que hacen que no sean adecuadas soluciones únicas.

Dar respuesta a las necesidades cada vez más diversas y complejas de la población, en especial de la población mayor en los próximos años, es un reto difícil e imposible de afrontar exclusivamente desde las políticas sociales y los servicios públicos. Estas necesidades emergentes demandan modelos más flexibles y adaptables a nuevas realidades y casuísticas de la población, como hemos podido observar durante los últimos meses, lo que supone que se tenga que favorecer que la comunidad y la importancia de los vínculos comunitarios y relacionales se complementen a las acciones públicas, avanzando entre todos en la construcción de una comunidad en la que se favorezcan los vínculos y las redes sociales y toda la ciudadanía, independientemente de su edad, tenga su papel y su espacio de participación.

Referencias

- Dahlberg L, Agahi N, Lennartsson C. (2018). *Lonelier tan ever? Loneliness of older people over two decades*. Arch Gerontol Geriatr. 75:96-103.
- Hernan Montalban M.J., Rodríguez Moreno S.I., (2017). *La Soledad No Deseada en la Ciudad de Madrid: Informe de Resultados*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid.
- Gale CR, Westbury L, Cooper C. (2018). *Social isolation and loneliness as risk factors for the progression of frailty: the English Longitudinal Study of Ageing*. Age Ageing. 47(3):392-7.
- Gerino E, Rollè L, Sechi C, Brustia P. (2017). *Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: a structural equation model*. Front Psychol. 8:2003
- Sancho, M.; Barrio, E. del, Diaz-Veiga, P., Marsillas, S., Prieto, D. (2020). *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa*. Matia Instituto.
- Tomstad S, Dale B, Sundsli K, Saevareid HI, Söderhamm U. (2017). *Who often feels lonely? A crosssectional study about loneliness and its related factors among older home-dwelling people*. Int J Older People Nurs. 2(4):1-10.