



Co_
Lab



Argentina

laboratorio
de aceleración

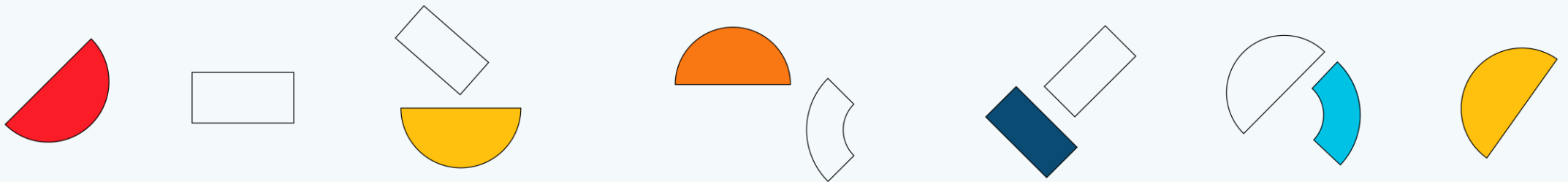
Soledad no deseada

Hacia un proceso de planificación estratégica

Soledad no deseada

Experiencia subjetiva que surge cuando una persona siente que sus conexiones sociales no satisfacen sus necesidades emocionales y relacionales; experimentando una brecha entre los vínculos que tiene y los que le gustaría tener.

Es distinta del aislamiento social, caracterizado por la escasez de lazos sociales o el contacto poco frecuente con otras personas.



SOCIOCULTURAL Y RELACIONAL

- Cambios en la dinámica de los vínculos
- Relaciones insatisfactorias
- Debilitamiento de redes y propósitos comunes
- Representaciones sociales y estigmas

ESTRUCTURAL

- Envejecimiento poblacional
- Aislamiento estructural
- Cambios en el mercado laboral
- Consumos problemáticos
- Impacto de la pandemia



SALUD

- Sentimientos asociados (tristeza, ansiedad, etc.)
- Deterioro cognitivo
- Factor de riesgo vinculado a enfermedades

URBANA

- Problemas de accesibilidad física y territorial
- Personas en aislamiento habitacional
- Barreras a la movilidad
- Carencia de espacios públicos diseñados para la interacción
- Áreas degradadas

DIGITAL

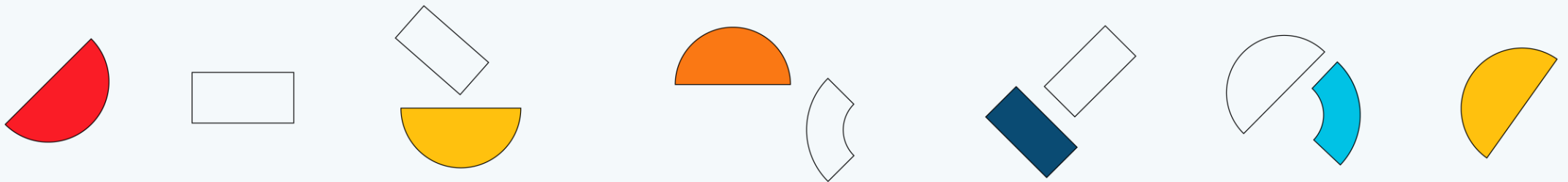
- Falta de confianza en el uso de tecnologías
- Dependencia tecnológica

Mapeo de soluciones

Identificar iniciativas desde distintos enfoques, puntos de entrada, metodologías y niveles a fin de generar conocimiento a partir de las intervenciones, reconocer patrones y probar supuestos.

Alcance

- Mención explícita de la problemática.
- Concentración en países que problematizan el fenómeno.
- No desconoce la existencia de intervenciones afines en distintas partes del mundo, incluyendo la Argentina, con un espíritu y propósito similar

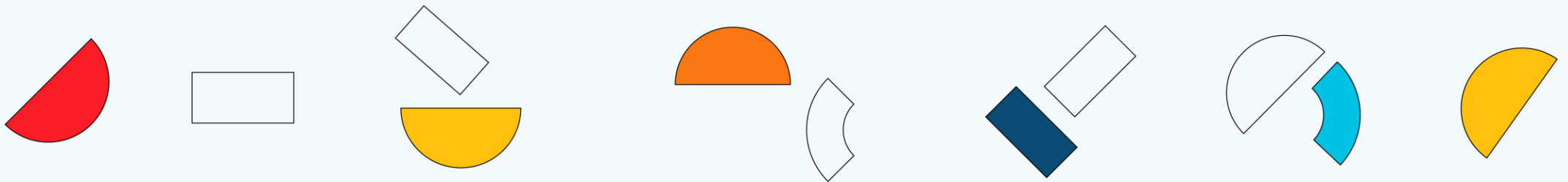


Soluciones



Patrones

- Población objetivo: participante y destinataria.
- Foco en personas mayores y jóvenes, propiciando el intercambio intergeneracional.
- Intervenciones sencillas, a bajo costo y a pequeña escala.
 - Aprovechan y rediseñan recursos existentes en los territorios: humanos, físicos, naturales, etc.
 - Fáciles de testear y de ser replicadas en diferentes contextos
- Integración con agendas sectoriales de política pública para propiciar un abordaje integral.



Tipos de soluciones



Actividades y experiencias gratificantes



Redes comunitarias



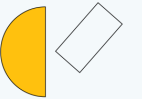
Urbanas y habitacionales



Digitalización e IA



Sector Privado



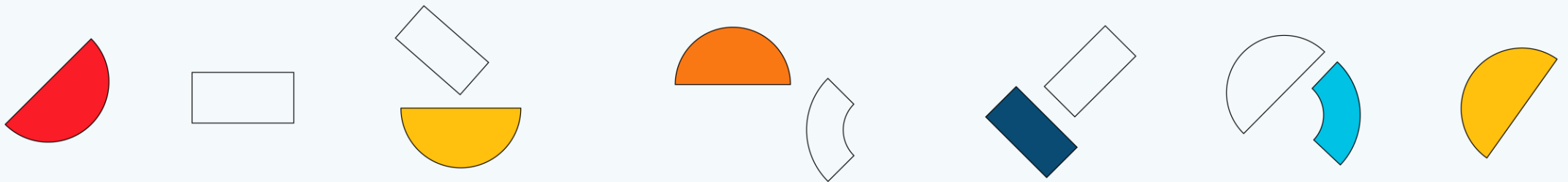


Actividades y experiencias gratificantes

Prácticas que generan propósito, bienestar y oportunidades de conexión social

Características

- Roles específicos de trabajo voluntario guiado por los intereses o saberes, incluyendo los experienciales, de la población objetivo.
- Actividades recreativas que generen propósito, promuevan el bienestar y la conexión:
 - Ejercicio físico
 - Actividades culturales
 - Aprendizajes a lo largo de la vida
- Prescripción social, verde y literaria.





Voluntariado por el bienestar



Great Manchester, Reino Unido

Imperial War Museum y Manchester Museum



Descripción

La iniciativa alcanzó a diez instituciones culturales en Reino Unido. El programa ofreció un esquema de voluntariado, formación y prácticas. No se requerían conocimientos previos, y se promovía el desarrollo de habilidades, la confianza personal y la creación de redes sociales a partir de la participación activa en tareas diversas dentro de los museos.

El proyecto demostró impactos positivos, ya que el 75% de los participantes reportó una mejora significativa en su bienestar al cabo de un año. Además, evidenció cómo los museos pueden convertirse en agentes activos de integración social, al mismo tiempo que enriquecen sus comunidades de voluntariado y fortalecen la accesibilidad al patrimonio.

Objetivo

Promover el bienestar y la inclusión social destinado específicamente a personas que enfrentan soledad no deseada, en situación de aislamiento, desempleo o problemas leves de salud mental, a través de su participación en programas de voluntariado cultural en museos y espacios patrimoniales.



Alcance Regional

Estado Inactivo (2013-2017)

Público Objetivo

Público general

Link

[Programmes | Imperial War Museums](#)



U3a (Universidad de la Tercera Edad) – Educación No Formal



Reino Unido, Escocia, Gales e Irlanda del Norte

U3a



Objetivo

Fomentar el aprendizaje, la colaboración y el disfrute entre personas que ya no trabajan a tiempo completo, a través de una red de grupos de interés locales.

Descripción

A través de más de 1.000 grupos locales (aproximadamente 400.000 miembros), los propios miembros organizan actividades educativas, culturales y recreativas sobre multiplicidad de temas, sin requisitos académicos ni calificaciones.

El modelo es horizontal: cada integrante puede enseñar o aprender según sus intereses, con una membresía de bajo costo. Esto fomenta tanto el intercambio de conocimientos como la interacción social en un ambiente amigable.

Está abierto a cualquier persona que no trabaje a tiempo completo, con un enfoque en personas que buscan mantenerse activas intelectualmente y socialmente. Así, se promueve la interacción entre iguales y la construcción de redes de apoyo.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.u3a.org.uk/>



UniTe CABA



Ciudad de Buenos Aires, Argentina

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires



Objetivo

Promover el envejecimiento activo y saludable, ofreciendo a las personas mayores oportunidades de aprendizaje continuo, recreación y desarrollo personal a través de cursos y talleres gratuitos y breves en distintos puntos de la ciudad.

Descripción

Es una iniciativa educativa y social destinada a personas mayores, que busca transformar la etapa de la vejez en una oportunidad de crecimiento, aprendizaje y participación activa en la comunidad. El programa ofrece cursos y talleres de corta duración en diversas áreas como humanidades, arte, comunicación, informática e idiomas, permitiendo a las personas mayores adquirir nuevos conocimientos, desarrollar habilidades y fortalecer sus vínculos sociales.

Las actividades se realizan en distintos puntos geográficos de la ciudad, facilitando el acceso y la participación de un público diverso, y al finalizar cada curso se otorga un certificado que reconoce el aprendizaje alcanzado.



Buenos
Aires
Ciudad



Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://buenosaires.gob.ar/ciudad-amigable-para-personas-mayores/unite-caba>



"Trabajadores de enlace" en prescripción social



Reino Unido

Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS)



Objetivo

Integrar la salud con la vida comunitaria para mejorar el bienestar general.

Descripción

Los médicos de cabecera derivan a pacientes a "trabajadores de enlace", profesionales que identifican necesidades y los conectan con recursos comunitarios. Estos van desde clubes sociales y caminatas, hasta asesoría en vivienda o apoyo financiero.

Así, los trabajadores de enlace trabajan de manera articulada dentro del sistema de salud y cuidados, enfocándose en las poblaciones con mayores necesidades y riesgo de desigualdades. Además, colaboran con otros actores para identificar brechas en la oferta de servicios y fortalecer iniciativas comunitarias, asegurando su accesibilidad y sostenibilidad.

El financiamiento varía según la región, y frecuentemente involucra a gobiernos locales, asociaciones médicas y organizaciones de la sociedad civil.



Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/workforce-and-training/social-prescribing-link-workers/>



Círculo de amigos

 **Lituania**
Ministerio de Salud de la República de Lituania



Objetivo

Fortalecer el bienestar psicológico y la salud mental de las personas mayores involucrándolas en actividades gratuitas y sostenidas, como experiencias culturales, recreativas, educativas y de bienestar adaptadas a sus intereses.

Descripción

El programa invita a las personas mayores a participar en actividades gratuitas y de largo plazo que incluyen cultura, bienestar y educación no formal. La iniciativa funciona como una prescripción social: los profesionales de salud y servicios sociales pueden recomendar o "recetar" la participación en estos programas a personas que sienten soledad, aislamiento social o presentan vulnerabilidad emocional.

Las actividades cubren desde talleres formativos y grupales, visitas culturales, hasta integración en clubes comunitarios, diseñadas para potenciar la autonomía, las habilidades y el sentido de pertenencia social de los participantes



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

[Receta Social - Ayúdate a ti mismo](#)



Prescripción social verde



Reino Unido

Humber and North Yorkshire Green Social Prescribing Fund



Descripción

El programa incorpora actividades al aire libre (jardinería comunitaria, caminatas grupales, conservación ambiental, etc.) como parte del tratamiento de la salud mental. Busca articular al sistema sanitario con organizaciones comunitarias, generando un modelo de atención centrado en la persona y sensible a los determinantes sociales de la salud. La evaluación mostró mejoras significativas en ansiedad, depresión y bienestar, al tiempo que redujo la presión sobre servicios de salud. Hoy se expande formando proveedores locales y ampliando el acceso a actividades verdes como parte de los cuidados.

Objetivo

Mejorar la salud mental mediante actividades en la naturaleza, reduciendo desigualdades y aliviando la presión sobre los servicios de salud.



Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://heysmilefoundation.org/2022/08/02/humber-and-north-yorkshire-green-social-prescribing-programme/>



Baños de bosque



Japón

Agencia forestal de japón, junto a la Sociedad de Terapia Forestal



Objetivo

Promover la salud física y mental de la población mediante la práctica de pasar tiempo consciente en entornos forestales como respuesta a los efectos negativos de la vida urbana moderna.

Descripción

Es una práctica terapéutica que consiste en sumergirse conscientemente en un entorno forestal, experimentándolo a través de los cinco sentidos sin necesidad de hacer ejercicio intenso. La actividad implica caminar lentamente por senderos forestales, escuchar los sonidos del bosque, observar la luz entre las hojas, tocar la corteza de los árboles y respirar el aire aromático que contiene fitoncidas (sustancias químicas antimicrobianas liberadas por los árboles).

Las sesiones duran típicamente entre 2-4 horas y pueden incluir meditación, técnicas de respiración profunda y momentos de contemplación. Los estudios científicos demuestran que esta práctica reduce el cortisol (hormona del estrés), disminuye la presión arterial y el ritmo cardíaco, y aumenta la actividad de las células NK del sistema inmunológico, con efectos que duran hasta un mes.

MAFF

Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries

Alcance Nacional**Estado** Activo

Público Objetivo

Público general

Link

[Forest Therapy Society - Official Website](https://www.japan.travel/es/guide/forest-bathing/)



Libros en Prescripción: Lectura para el Bienestar



Inglaterra y Gales, Reino Unido

The Reading Agency



Objetivo

Mejorar la salud mental y el bienestar ofreciendo acceso gratuito a libros recomendados, para ayudar a las personas a gestionar la soledad y otros problemas emocionales y psicológicos sin necesidad de medicación, a través de la lectura y el acompañamiento profesional.

Descripción

El programa permite a profesionales de la salud prescribir libros específicamente seleccionados para abordar condiciones de salud mental, siendo accesible también por autorreferencia directa para cualquier persona.

Los libros, curados por expertos en salud, bibliotecarios y personas con experiencia vivida, incluyen principalmente títulos de autoayuda basados en terapia cognitivo-conductual (CBT) así como obras de ficción, poesía y memorias elegidas por su capacidad de mejorar el ánimo y combatir el aislamiento.

Está organizado en cuatro listas especializadas dirigidas a adultos con problemas de salud mental, adolescentes, niños de 7-11 años y personas con demencia, todos los libros están disponibles gratuitamente para préstamo en las bibliotecas participantes.

Desde su lanzamiento, el programa ha prestado más de 3.8 millones de libros, en más de 3.500 bibliotecas públicas, y ha demostrado resultados significativos en la mejora de la salud mental comunitaria y la reducción de la soledad.

THE
READING
AGENCY

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://readingagency.org.uk/get-reading/our-programmes-and-campaigns/reading-well/>



La abuela vino a trabajar



Lisboa, Portugal

Fermenta Associação



Objetivo

Empoderar a personas mayores de 60 años promoviendo su participación creativa y en actividades artesanales, facilitando el intercambio intergeneracional y su integración activa en la comunidad, desafiando estereotipos sobre la vejez.

Descripción

“La abuela vino a trabajar” es un hub creativo intergeneracional donde mayores de 60 años participan en talleres de artesanía, diseño y actividades culturales, convirtiéndose en protagonistas activos en proyectos colaborativos. El espacio promueve el aprendizaje, la creatividad y el empoderamiento a través de productos hechos a mano, actividades públicas, acciones en festivales y colaboraciones con organizaciones artísticas y culturales.

La iniciativa transforma la imagen tradicional de la vejez y promueve el envejecimiento activo, integrando a las personas mayores en la vida comunitaria y generando experiencias innovadoras que valorizan su talento y contribución social.



**A AVÓ VEIO
TRABALHAR**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Mujeres mayores

Link

<https://www.fermenta.org/>



Animales de compañía para personas mayores



Estados Unidos

Pets for the Elderly Foundation



Objetivo

Facilitar la adopción de animales de compañía entre personas mayores, mejorando así la calidad de vida, el bienestar emocional y la salud física de este grupo a través del vínculo con mascotas.

Descripción

Pets for the Elderly es un programa nacional de Estados Unidos dedicado a conectar personas mayores con animales de refugio que necesitan un hogar. Mediante asociaciones con refugios locales y organizaciones de rescate animal, el programa facilita procesos de adopción y brinda apoyo para cubrir costos, fomentando la creación de vínculos afectivos duraderos entre personas mayores y mascotas.

La iniciativa parte del reconocimiento de los múltiples beneficios que la tenencia responsable de animales aporta a la salud física y emocional de los seniors: mayor actividad, rutina diaria, reducción de la soledad, y apoyo mutuo. Además, el programa difunde información científica sobre el impacto positivo de la compañía animal en el bienestar cardiovascular, cognitivo y emocional, alentando la adopción y el cuidado responsable.



PETS *for*
THE ELDERLY

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.petsfortheelderly.org/>



Tiendas de conveniencia para la mente



Seúl, Corea del Sur

Gobierno Metropolitano de Seúl



Objetivo

Brindar espacios accesibles, sin estigmas, para mitigar la soledad no deseada y ofrecer apoyo social y emocional a quienes lo necesitan, facilitando redes de contención y apoyo preventivo

Descripción

Las “tiendas de conveniencia para la mente” son espacios comunitarios abiertos en distintos barrios de Seúl. Inspiradas en el formato de las tiendas 24 h, ofrecen un lugar cómodo y seguro donde las personas pueden relajarse, comer, participar en actividades como ver películas, tomar un café o simplemente compartir presencia sin presión para socializar.

Cuentan con la particularidad de ofrecer atención de consejeros/as y actividades grupales, pensadas para reducir la soledad y facilitar el acceso a ayuda emocional de manera informal, evitando el estigma asociado a los servicios de salud mental tradicionales.

El programa prioriza la participación libre, el anonimato y la inclusión digital, con el objetivo de acompañar tanto a quienes ya sienten aislamiento crónico como a quienes buscan una pausa en la soledad cotidiana en la gran ciudad. La iniciativa es parte del plan “Seúl sin soledad” y proyecta cubrir todos los distritos de la ciudad para 2027.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.theguardian.com/society/2025/jul/16/instant-noodles-foot-spas-and-counsellors-seoul-tackles-loneliness-with-mind-convenience-stores>



Antequera nos mueve



Antequera, España

Ayuntamiento de Antequera



Descripción

Se trata de rutas gratuitas que se hacen a pie y en grupos pequeños con paradas en gimnasios al aire libre, fomentando el ejercicio físico y la vida social. Estas rutas están diseñadas para ser accesibles, con trayectos fáciles, sin desniveles y para recorrer la ciudad con tranquilidad.

Antes de empezar, se hace un calentamiento con juegos y actividades para romper el hielo. Al terminar, habrá una puesta en común para compartir sensaciones y fomentar la amistad.

Objetivo

Promover el bienestar integral de personas mayores de 65 años a través del ejercicio físico accesible y la creación de espacios de socialización.



Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Mayores de 65 años

Link

[El Área de Deportes lanza la segunda edición de la iniciativa 'Antequera Nos Mueve' con nuevas rutas accesibles para mayores de 65 años - Deportes ATQ](#)

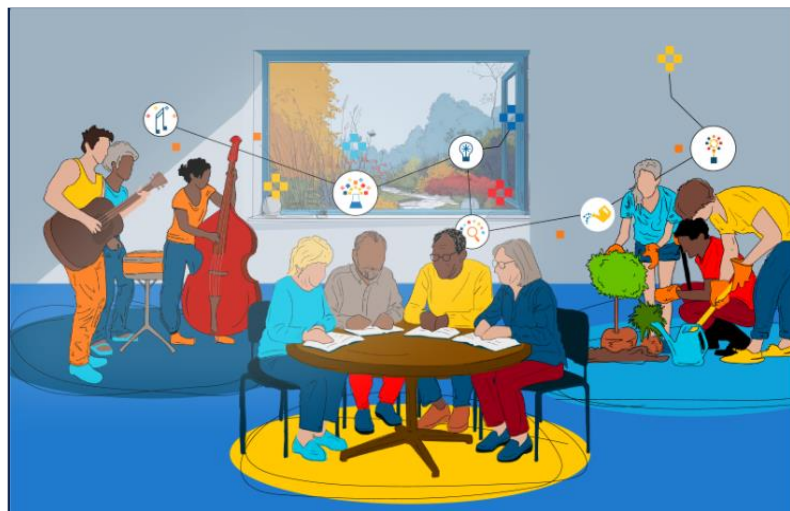


Programa Salvia



León y Palencia, España

Fundación Santa María la Real, a través de su centro Tercera Actividad



Objetivo

Combatir la soledad no deseada y el aislamiento digital en personas mayores de 65 años, mediante itinerarios formativos y experienciales que fortalecen sus habilidades digitales, sociales y su participación activa en la comunidad.

Descripción

El programa se estructura en itinerarios formativos y experienciales de tres meses de duración, con grupos de hasta 15 participantes que se reúnen dos veces por semana en sesiones presenciales de una hora y media. Durante estas sesiones, coordinadas por profesionales de Tercera Actividad, se trabajan competencias en alfabetización digital, capacidades funcionales, participación social, promoción de la salud, habilidades sociales y conocimiento práctico sobre ocio y tiempo libre.

El programa ha contado con el apoyo de Fundación "la Caixa" y la colaboración de los ayuntamientos de las localidades implicadas, así como de la Diputación de Palencia y la Junta de Castilla y León.

Los resultados han sido muy positivos, con participantes que afirman haber mejorado sus habilidades sociales y digitales, y que recomendarían la experiencia a familiares o amigos. El programa continúa desarrollándose, con planes para futuras ediciones y la incorporación de nuevas actividades y localidades.



Alcance Provincial

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://santamarialareal.org/salvia-nuevo-programa-para-combatir-la-soledad-no-deseada-y-el-aislamiento-digital-de-las-personas/#:~:text=Salvia%2C%20nuevo%20programa%20para%20combatir,Fundaci%C3%B3n%20Santa%20Mar%C3%ADa%20la%20Real>



Salas de bienvenida de Fingal



Fingal, Irlanda

Consejo del Condado de Fingal



Objetivo

Crear espacios comunitarios inclusivos y accesibles donde personas mayores y otros residentes puedan reunirse, socializar, recibir información, apoyo y participar en actividades que favorecen el bienestar, la integración social y la prevención de la soledad.

Descripción

La iniciativa consiste en la apertura y funcionamiento de salas de bienvenida dentro de equipamientos municipales dispersos por el condado. Allí se desarrollan actividades como charlas informativas, talleres, sesiones recreativas y puntos de acceso a recursos sociales y sanitarios. Los espacios están diseñados para potenciar el sentido de comunidad, facilitar el acompañamiento y ofrecer un entorno seguro para personas en situación de riesgo de aislamiento social. El proyecto se basa en la colaboración con diferentes áreas municipales, organizaciones sociales y agentes comunitarios.



Comhairle Contae Fhine Gall

Fingal County Council

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.fingal.ie/news/locals-encouraged-drop-community-living-rooms>



Clubs de Pensionistas para la Ciudad de Viena



Viena, Austria

Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP), con apoyo del gobierno municipal de Viena.



Descripción

Los Clubs de Pensionistas de Viena brindan espacios gratuitos donde las personas mayores pueden compartir actividades recreativas, deportivas, culturales y sociales: desde yoga y bailes hasta talleres, excursiones y uso de tecnologías. Los propios participantes pueden proponer y organizar actividades, fortaleciendo la participación activa en un ambiente cálido y accesible que favorece nuevas amistades y el sentido de pertenencia.

Objetivo

Combatir el aislamiento, la soledad y la pobreza en la vejez, promoviendo la integración social, la participación activa y el bienestar integral.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://kwp.at/pensionistenklubs/>



Grupos de actividades sociales



Reino Unido

Re-engage



Objetivo

Ofrecer servicios gratuitos que les permitan a las personas mayores reconectar con los demás, fortalecer su confianza y disfrutar de interacciones significativas.

Descripción

Los Grupos de Actividades Sociales son grupos de actividades gratuitos, impartidos por voluntarios de Re-engage, que ayudan a las personas mayores a mantenerse activos y a conocer gente nueva. Son presenciales y, para quienes prefieran participar desde casa, también tienen grupos en línea. Cada grupo participa en una actividad física suave, como baile, yoga en silla, jardinería, tai chi o petanca, y después hay tiempo de sobra para tomar un refrigerio y charlar.

Los grupos se adaptan a distintos niveles de habilidad y están dirigidos por voluntarios de Re-engage. Cualquier persona que se una a un grupo presencial puede ser recogida y llevada a casa por uno de los conductores voluntarios., facilitando el acceso.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores (75 años o más)

Link

<https://reengage.org.uk/join-a-group/social-activity-groups/>



Hariak Kantuz: Música para conectar generaciones



Guipúzcoa, País Vasco, España

Fundación Adinberri y la Diputación Foral de Gipuzkoa



Objetivo

Fortalecer el tejido social mediante actividades culturales que promueven la colaboración y el respeto entre generaciones, usando el canto como puente para la interacción intergeneracional y la creación de espacios significativos que ayuden a prevenir la soledad no deseada.

Descripción

Hariak Kantuz es un ciclo de encuentros corales comunitarios que promueve la interacción entre personas de diferentes generaciones mediante el canto. La música se convierte en una herramienta para estrechar lazos y combatir el aislamiento social. Estos encuentros, que tienen lugar en distintas localidades de Gipuzkoa, están abiertos a toda la ciudadanía, incentivando la participación de personas mayores, jóvenes, familias y coros locales.

Este proyecto, que busca prevenir la soledad no deseada, fomenta la creación de espacios de encuentro y participación donde las personas, sin importar su edad, pueden unirse para cantar y compartir momentos de convivencia.



GIPUZKOA

Foru Aldundia · Diputación Foral

Alcance Provincial

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://hariak.adinberri.eus/es/w/hariak-kantuz-2>



Picnic Vintage



Fingal, Irlanda

Consejo del Condado de Fingal



Objetivo

Promover la interacción intergeneracional y la cohesión social a través de eventos comunitarios al aire libre.

Descripción

Picnic Vintage consiste en la organización de picnics temáticos y actividades recreativas en espacios abiertos, donde personas de diferentes edades comparten comidas, música, juegos tradicionales y experiencias culturales. El proyecto facilita la integración de personas mayores, reduce el aislamiento social y fortalece los lazos comunitarios, al estimular el intercambio y la colaboración intergeneracional en un ambiente festivo y accesible.

Así, se busca crear oportunidades para que personas mayores y generaciones más jóvenes compartan experiencias, fomentando la convivencia, la participación activa y el sentido de pertenencia en la comunidad.



Alcance Municipal

Estado Activo (evento anual)

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.interregeurope.eu/good-practices/vintage-picnic>



Actividades y experiencias gratificantes

Recursos



Guía práctica para implementar la prescripción social



Organización Mundial de la Salud



Objetivo

Introducir la prescripción social a nivel comunitario. Describe los pasos necesarios para implementar un programa de prescripción social e incluye materiales de ejemplo que pueden adaptarse al contexto local.

Descripción

El documento presenta el paso a paso para implementar la prescripción social, comenzando con el análisis de situación, la formación de equipos de implementación, el mapeo de recursos comunitarios, la capacitación de los “link workers” y la evaluación del impacto.

La prescripción social se define como un modelo que conecta a las personas con servicios no clínicos -como grupos de apoyo, actividades culturales o asesoramiento social- para abordar determinantes sociales de la salud como la soledad, el estrés económico o el aislamiento. El *toolkit* se apoya en experiencias internacionales y enfatiza la importancia de la adaptación local, el trabajo intersectorial y la evaluación continua para lograr un cambio sostenible.

Puede ser utilizado por organizaciones implementadoras, centros de atención comunitaria y de cuidados de largo plazo, profesionales de la salud mental y de la atención sanitaria, entre otros. Los responsables de políticas públicas y las autoridades sanitarias y de bienestar social también pueden encontrar este recurso útil para ampliar intervenciones comunitarias.



Alcance Internacional

Estado Activo

Público Objetivo

Responsables de políticas públicas y autoridades

Link

<https://www.who.int/publications/item/9789290619765>

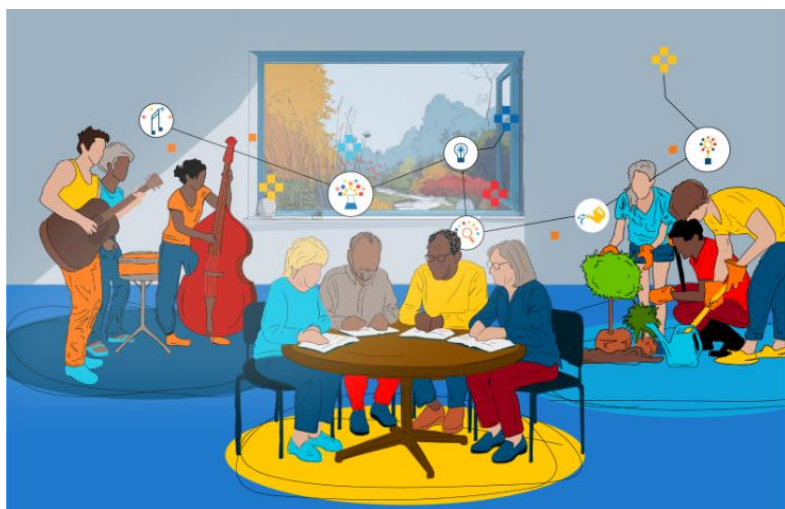


Informe: voluntariado para el bienestar en museos



Reino Unido

UCL; Culture, Health and Wellbeing Alliance y museos



Objetivo

Evaluar y documentar el impacto de la iniciativa Volunteering for Wellbeing en la salud mental de personas voluntarias en museos que viven aislamiento, desempleo o problemas de salud, analizando los cambios producidos por su participación en actividades de mentoría y formación especializada.

Descripción

Este informe, a través de un diseño mixto, recopila y analiza datos cuantitativos y cualitativos para medir los cambios experimentados por los participantes en relación con su aislamiento, autoestima y sentido de pertenencia tras su involucramiento en actividades de mentoría y capacitación. El trabajo documenta tanto los beneficios percibidos como los desafíos identificados, contribuyendo a la comprensión de cómo el voluntariado especializado puede mejorar la calidad de vida y la integración social de quienes enfrentan situaciones de vulnerabilidad.

Entre los beneficios, el informe destaca mejoras en la autoestima, reducción del aislamiento y el fortalecimiento de redes sociales entre los participantes. También se identifican avances en el sentido de propósito y confianza personal, y en algunos casos, oportunidades de formación y empleo. Como desafíos se mencionan las dificultades para adaptar el acompañamiento y la capacitación a la diversidad de perfiles, el manejo de expectativas y la sostenibilidad del apoyo una vez finalizado el proceso de voluntariado.



Alcance Nacional

Estado Finalizado

Público Objetivo

Responsables de políticas públicas y autoridades de museos

Link

https://www.researchgate.net/publication/370779342_Volunteering_for_Wellbeing_Improving_Access_and_Social_Inclusion_by_Increasing_the_Diversity_of_Museum_Volunteer_Training_for_Public-facing_Roles

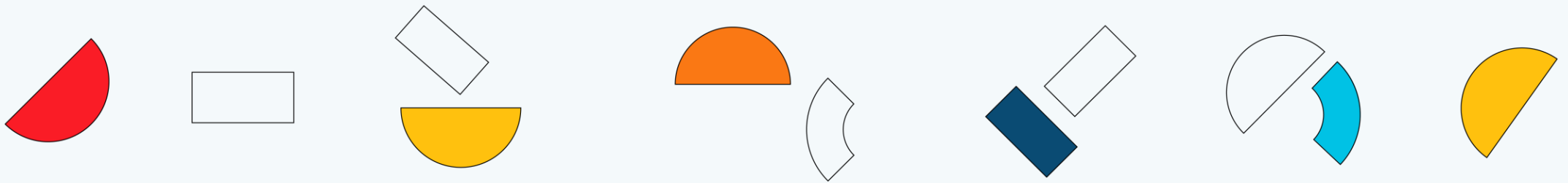


Redes comunitarias

Promoción de vínculos y tejidos de reciprocidad y confianza

Características

- Servicios de: amistad, acompañamiento y escucha confidencial.
- Voluntarios que actúan para la prevención o implementación como acompañantes, dinamizadores comunitarios, “radares” o “antenas”.





Servicios de amistad



Reino Unido

Age UK



Objetivo

Brindar apoyo emocional y social a las personas mayores a través de conversaciones telefónicas o encuentros cara a cara con voluntarios, adaptándose a las necesidades individuales.

Descripción

Se ofrecen dos modalidades principales de acompañamiento:

- Amistad telefónica que permite a las personas mayores conversar con alguien de manera regular o en momentos puntuales, ofreciéndoles apoyo emocional desde la comodidad de su hogar
- Amistad cara a cara, la cual implica visitas de voluntarios a los hogares de las personas mayores. En algunos casos, también se brinda apoyo práctico: acompañando a las personas mayores a citas médicas o durante estancias en el hospital.

Ambas modalidades tienen como objetivo principal fortalecer las relaciones sociales de las personas mayores, proporcionarles compañía y ayudarlas a sentirse más conectadas con su entorno.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores (65 años o más)

Link

<https://www.ageuk.org.uk/service/s/befriending-services/>



Círculo de amigos



Finlandia

Asociación Finlandesa para el Bienestar de las Personas Mayores



Objetivo

Reducir la soledad y el aislamiento social en personas mayores a través de la formación y acompañamiento de grupos de amistad autogestionados, fortaleciendo los vínculos y el bienestar emocional de los participantes en el largo plazo.

Descripción

El programa se basa en la creación y facilitación de grupos de amistad entre personas mayores, con actividades grupales regulares de conversación, apoyo emocional y participación social. Antes de que comiencen, los facilitadores entrevistan individualmente a cada participante y los impulsan a participar. Sin embargo, los grupos son autogestionados y promueven que sus miembros sigan vinculados más allá del acompañamiento inicial. Los temas abordados dependen de cada grupo, sus necesidades e intereses.

Incluye capacitación a profesionales y voluntarios, herramientas de seguimiento y evaluación, y un enfoque centrado en la prevención y la promoción de la autonomía social de los participantes. Se implementa tanto para personas mayores en la comunidad como en residencias geriátricas. Estudios longitudinales han probado el impacto positivo de la intervención en la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores.



Nordic Welfare
Centre

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

https://nordicwelfare.org/pub/Finland_Reducing_social_isolation_and_loneliness_during_the_COVID-19_pandemic/finland-friendship-groups-have-a-positive-impact-in-the-long-term.html



RADARS



Barcelona, España

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Barcelona



Objetivo

Detectar y prevenir situaciones de soledad en personas mayores mediante redes comunitarias de cuidado: vecinos, comercios, servicios de salud, voluntariado y recursos locales.

Descripción

Vecinos, comercios, centros de salud y farmacias actúan como "radares" que, con una mirada sensible y respetuosa, están atentos a cambios en la dinámica diaria de las personas mayores de su entorno, poniéndose en contacto con Radars si perciben señales de alerta. Una vez informados, desde Servicios Sociales se valora si hay que intervenir.

Para paliar el sentimiento de soledad de estas personas, los voluntarios y voluntarias de la Plataforma de seguimiento telefónico de Radars las llaman de forma periódica y establecen una relación de confianza, que será un primer paso para promover su vinculación al territorio.

Esta tarea se complementa con la coordinación entre diferentes recursos y entidades (centros comunitarios, entidades de voluntariado, etc.) y con la creación de nuevas iniciativas comunitarias que contribuyan a la inclusión de las personas mayores a su entorno más cercano.



Ajuntament
de Barcelona

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/es/canal/projecte-daccio-comunitaria-radars>

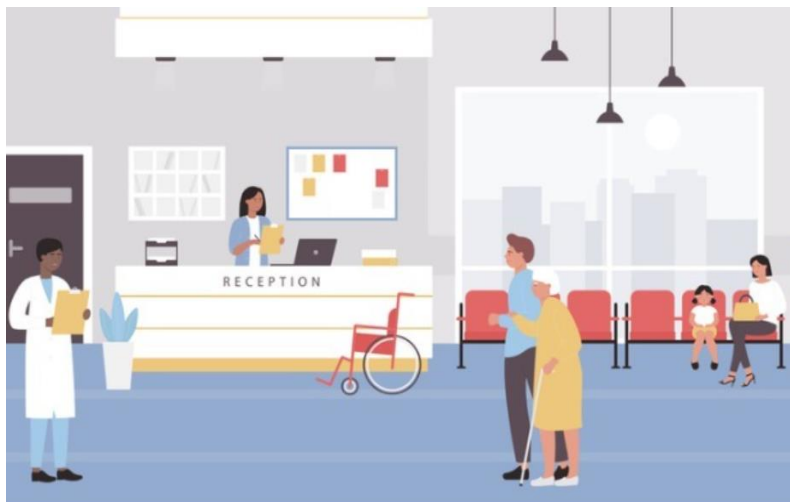


Capacitación para recepcionistas sobre la soledad del NHS



Reino Unido

Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (National Health Service, NHS)



Descripción

Este entrenamiento se centra en proporcionar a los recepcionistas conocimientos sobre los factores de riesgo clave asociados a la soledad, habilidades para identificar y apoyar a personas en riesgo, y estrategias de autocuidado para el personal.

La formación aborda la comprensión de que la soledad no se limita únicamente al aislamiento físico, sino que puede estar influenciada por diversos factores sociales y emocionales. Al equipar a los recepcionistas con estas herramientas, se busca mejorar la detección temprana y el apoyo a pacientes que puedan estar enfrentando situaciones de soledad, contribuyendo así al bienestar general de la comunidad.

Esta iniciativa forma parte de los esfuerzos para abordar la soledad como un problema de salud pública, reconociendo la importancia de la conexión social en la salud y el bienestar de las personas.

Objetivo

Capacitar al personal de recepción de los centros de salud para identificar y apoyar a pacientes que puedan estar experimentando soledad, favoreciendo la detección temprana.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Recepcionistas del NHS

Link

<https://www.property.nhs.uk/news-insights/news/local-nhs-receptionists-to-receive-loneliness-training-in-a-bid-to-ease-pressure-on-health-services>



Navegador Comunitario (Más en Comunidad)



Silkeborg, Dinamarca

Municipio de Silkeborg y organización More Together



Descripción

El proyecto moviliza “navegadores comunitarios”: profesionales o voluntarios que identifican a personas en riesgo de soledad, dialogan con ellas para conocer sus intereses y necesidades, y las acompañan activamente en el proceso de vinculación a grupos, actividades o recursos que se ajusten a sus preferencias (como deportes, voluntariado, clubes sociales, talleres o encuentros recreativos). El acompañamiento es flexible, puede requerir varios contactos, y busca empoderar a las personas mediante la creación de puentes con nuevas redes sociales, promoviendo la autonomía y la integración.

Objetivo

El objetivo es prevenir y reducir la soledad no deseada y el aislamiento social por medio de intervenciones personalizadas, conectar a personas con redes y actividades comunitarias existentes, y fortalecer la participación, el bienestar y el sentido de pertenencia en la comunidad local.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/good_practices/Kvalitativ%20evaluering%20af%20f%C3%A6llesskabsguiden_0.pdf



Fiestas de te



Reino Unido

Re-engage



Objetivo

Vincular a personas mayores que se sienten solas con tardes de conversación y risas en compañía, mediante servicios gratuitos que refuercen su confianza y propicien encuentros significativos.

Descripción

Los Tea Parties son grupos sociales mensuales gratuitos abiertos a personas de 75 años o más que se sienten solas, aisladas o necesitan compañía. Son una oportunidad para cambiar de aires y pasar tardes de conversación y risas con amigos de todas las edades.

Una vez al mes, un domingo, los conductores voluntarios recogen a los invitados mayores de sus casas y los llevan a la fiesta de té, donde entre 10 y 15 invitados mayores y voluntarios comparten té, tortas y compañía, y disfrutan de un cambio de aires durante una tarde. Al final de la fiesta de té, los conductores voluntarios llevan a los invitados mayores de vuelta a casa.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores (75 años o más)

Link

<https://reengage.org.uk/join-a-group/tea-parties/>



Envejecer bien



Ciudad del Cabo, Sudáfrica

AgeWell Global



Objetivo

Mejorar la calidad de vida, el bienestar emocional y la integración social de personas mayores vulnerables, a través del acompañamiento, la amistad y el apoyo social entre pares voluntarios, promoviendo la detección temprana de problemas de salud y el acceso a servicios comunitarios y sanitarios.

Descripción

Es un programa que capacita y convoca a personas mayores activas para brindar apoyo social, compañía y seguimiento a pares que presentan menor autonomía. Los llamados “AgeWells” reciben formación durante cuatro semanas en salud, bienestar y tecnología móvil, y luego trabajan en duplas visitando a sus pares, construyendo vínculos, ofreciendo apoyo emocional y fomentando la participación en la comunidad y actividades saludables.

Utilizan herramientas de evaluación para identificar necesidades y derivar a los participantes a servicios sociales o de salud según corresponda. El acompañamiento se apoya en planes de bienestar individuales y seguimiento periódico, con mejoras comprobadas en indicadores de bienestar y de apoyo social. El modelo ha mostrado una reducción significativa de la soledad, un incremento del 50% en bienestar y del 50% en apoyo social entre los beneficiarios tras cinco meses de intervención.



Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores (60 años o más)

Link

[AgeWell - Age well, live well.](https://www.agewellglobal.com/sa-pilot/)



NADIESOLO - Acompañamiento en Domicilio



Madrid, España

Comunidad y el Ayuntamiento de Madrid, junto con otras instituciones



Objetivo

Reducir los efectos negativos de la soledad, retrasar el riesgo de dependencia, reactivar facultades mentales y fomentar relaciones intergeneracionales.

Descripción

Es un programa de voluntariado que busca paliar la soledad no deseada de personas mayores, en situación de vulnerabilidad y/o dependientes en sus propios hogares, promoviendo el envejecimiento activo, la integración social y brindando apoyo al cuidador principal.

Para ello, un voluntario se compromete a visitar la casa de la persona mayor o a contactarla telefónicamente al menos 2 horas por semana, con el fin de ofrecerle compañía, ya sea mediante conversación, paseos o ayuda con pequeñas gestiones.

Hasta ahora, el programa ha logrado involucrar a más de 600 voluntarios, acompañando a 673 personas mayores y acumulando más de 32.000 horas dedicadas.

nadiesolo
voluntariado
Desarrollo y Asistencia

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://nadiesolo.org/acompanamiento-en-domicilio/>



Visitas domiciliarias a personas de 75 años y más



Aalst, Bélgica

Municipio de Aalst



Descripción

El programa incluye una variedad de servicios y acompañamiento para personas mayores: desde visitas domiciliarias puntuales o periódicas, asistencia gerontológica y de enfermería, apoyo en tareas diarias, gestión de medicación, compañía, organización de actividades sociales y culturales, y acceso a ayuda en situaciones de emergencia. El municipio de Aalst coordina y articula estas acciones junto a proveedores y organizaciones comunitarias, asegurando respuesta rápida y adaptada a cada necesidad, así como la integración de los mayores en la vida social y comunitaria de la ciudad.

Objetivo

El objetivo central es favorecer el bienestar, la salud y la autonomía de los personas mayores, permitiendo que puedan vivir de forma segura e independiente en su propio hogar, con acceso ágil a ayuda y servicios cuando lo necesiten.



AALST
VERGEET
JE NOOIT

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores de 75 años

Link

<https://aalst.be/hulp-en-welzijn-voor-senioren>



Línea plateada

**Reino Unido**

Age UK



Objetivo

Brindar un espacio de confianza en cualquier momento del día o la noche, garantizando que nadie se sienta solo o sin un lugar al cual recurrir las 24hs del día.

Descripción

Se ofrece amistad, conversación y apoyo emocional a personas mayores de 55 años a través de una línea de ayuda gratuita, confidencial y disponible las 24 horas del día con el fin de combatir la soledad y el aislamiento.

A través de una llamada telefónica, los usuarios pueden acceder a un espacio seguro y acogedor donde encontrar compañía, comprensión y orientación. El servicio brinda conversaciones amistosas, desde charlas sencillas hasta conversaciones más profundas sobre sus pensamientos, experiencias o preocupaciones. Además, proporciona escucha confiable, permitiendo que las personas mayores compartan sus sentimientos sin juicios, con el respaldo de un equipo capacitado y amable.

En caso de requerir asistencia adicional, Silver Line también ofrece orientación y recursos, guiando a los usuarios hacia servicios, grupos o apoyos específicos según sus necesidades.

**Alcance** Nacional**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores (55 años o más)

Link

<https://www.thesilverline.org.uk/who-we-are/>



Compañeros de llamada arcoíris



Reino Unido

Re-engage



Objetivo

Conectar a personas mayores LGBT+ aisladas con voluntarios amigables, asegurando que puedan reconectar con los demás, fortalecer su confianza y disfrutar de interacciones significativas de forma gratuita.

Descripción

Rainbow Call Companions es un servicio telefónico gratuito de amistad para personas LGBT+ que se sienten solas, aisladas o necesitan compañía y sienten que les vendría bien una llamada telefónica amistosa cada semana o dos.

Este es un servicio específicamente para personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y personas mayores de 75 años que quieran hablar con alguien que también sea LGBT+. Las llamadas duran aproximadamente media hora y se puede hablar de cualquier tema que les interese. Siempre es el mismo voluntario el que los llama, así que pueden conocerse y compartir historias y risas, todo el tiempo que quieran.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores
LGBT+ (75 años o más)

Link

<https://reengage.org.uk/join-a-group/get-a-rainbow-call-companion/>



Escucha activa



Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Secretaría de Bienestar Integral



Objetivo

Brindar acompañamiento emocional a personas mayores, motivándolas, orientándolas, reduciendo la sensación de soledad no deseada y fomentando su integración a través del diálogo con operadores capacitados.

Descripción

Escucha Activa es un programa del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires que busca mejorar el bienestar emocional de las personas mayores mediante conversaciones telefónicas con personal especialmente formado. A través de este espacio de escucha y orientación, se promueve el acompañamiento afectivo, el acceso a propuestas de interés y la construcción de vínculos sociales.

El servicio está disponible de lunes a viernes, de 8 a 20 horas, llamando al 147 (desde la Ciudad) o al 0800-999-2727 (opción 5, desde todo el país). Esta iniciativa aborda el aislamiento social y forma parte del compromiso de construir una ciudad más amigable, inclusiva y atenta a las necesidades de sus personas mayores.

Fuente imagen: Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (s.f.). Escucha Activa. [Imagen] Disponible en <https://buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/personas-mayores/ciudad-amigable-para-personas-mayores/ciudad-amigable-para-personas-mayores/escucha-activa>



Buenos
Aires
Ciudad



Brazos
Abiertos

Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores (60 años o más)

Link

<https://buenosaires.gob.ar/vicejefatura/bienestar-integral/escucha-activa>



Red para Frenar la Soledad Involuntaria



Suecia

NSOE



Objetivo

Prevenir y reducir la soledad no deseada como problema de salud pública mediante la generación y difusión de conocimiento, el desarrollo de herramientas prácticas y la promoción de la colaboración entre actores sociales, políticos y comunitarios. Asimismo, busca visibilizar la problemática y contribuir a eliminar el estigma asociado a la soledad.

Descripción

Stop Involuntary Loneliness es una red que actúa como banco de ideas, espacio de intercambio de experiencias y plataforma de articulación entre diversos actores comprometidos con la prevención de la soledad no deseada.

La red promueve la cooperación intersectorial para identificar fallas estructurales, visibilizar buenas prácticas y fortalecer la capacidad de respuesta. Así, impulsa el desarrollo de políticas, estrategias y metodologías de intervención orientadas a mejorar la salud social, tanto desde el ámbito comunitario como institucional. También trabaja para aumentar el nivel de conocimiento público y político sobre la soledad involuntaria y generar soluciones sostenibles, inclusivas y basadas en la evidencia.

Participa en 45 iniciativas distribuidas en toda Suecia, que incluyen centros de investigación sobre la soledad (como el de la Universidad Upsala), líneas telefónicas y aplicaciones atendidas por operadores especializados.

NSOE

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://nsoe.se/>



Cuidar a mis padres



Francia

Servicio postal (La poste)



Objetivo

Brindar acompañamiento regular a personas mayores que viven solas, ofreciendo tranquilidad a los familiares mediante reportes periódicos sobre la situación de sus seres queridos. Además, se busca reconvertir el rol de los trabajadores postales frente a la caída sostenida del volumen de correo, generando nuevas funciones que permitan sostener el empleo en el sector.

Descripción

El servicio postal francés La Poste implementó en 2017 el programa Veiller Sur Mes Parents ("Cuidar de mis padres"), mediante el cual trabajadores postales visitan semanalmente a personas mayores y envían reportes a sus familiares. El servicio tiene un costo desde 19,90 euros al mes e incluye una visita con informe semanal, un boletín mensual personalizado con mensajes y fotos familiares impresos por el cartero, y, en su versión más completa, una línea de asistencia telefónica disponible las 24 horas.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.weforum.org/stories/2018/11/postal-workers-in-france-are-helping-look-after-elderly-people/#:~:text=Called%20Veiller%20Sur%20Mes%20Parents,the%20post%20worker%20prints%20out>



Mirada activa



Bilbao y Donostia, España

Grupo SSI



Objetivo

Prevenir la soledad no deseada y detectar de manera temprana situaciones de vulnerabilidad en personas mayores mediante la colaboración de voluntarios que actúan como antenas sociales en sus barrios..

Descripción

El programa Mirada Activa se basa en la colaboración de voluntarios que actúan como "antenas" sociales en sus barrios, buscando identificar casos de vulnerabilidad en sus barrios para poder intervenir: acercándose a las personas y ofreciéndoles ayuda.

Busca que las personas mayores puedan vivir en las mejores condiciones, libres de situaciones de dependencia, el mayor tiempo posible y con el debido confort. Desde su nacimiento en 2013, ha permitido detectar situaciones de aislamiento difíciles de identificar con los recursos convencionales de los Servicios Sociales municipales.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://grupossi.es/soledad-bizkaia-saretu/#bizkaia-saretu>



TrencaLaSoledat en jóvenes

 **Barcelona, Valencia, Esplugues de Llobregat, Sant Boi de Llobregat, Almacelles, Lleida, Manresa y Palma de Mallorca, España**
Sant Joan de Déu Solidaritat



Objetivo

Prevenir y dar respuesta a las situaciones de soledad no deseada que afectan a jóvenes en situación de vulnerabilidad, promoviendo su bienestar emocional, su inclusión social y el fortalecimiento de sus vínculos personales y comunitarios.

Descripción

Entre las acciones desarrolladas se incluyen programas de mentoría, apoyo administrativo y actividades de inclusión comunitaria dirigidas a jóvenes sin hogar; así como el acompañamiento de jóvenes con problemas de salud mental y conductas transgresoras, a través de itinerarios personalizados de retorno a la comunidad que contemplan los ámbitos académico-laboral, sanitario, social y familiar.

También se implementan programas de asistencia domiciliaria y talleres de exploración y descubrimiento del entorno para jóvenes con adicción a las pantallas. En el ámbito educativo, la iniciativa impulsa investigaciones y actividades de sensibilización en escuelas secundarias, con el propósito de conocer el nivel de soledad no deseada entre el alumnado y brindar herramientas a estudiantes y docentes para su prevención y abordaje. Estas acciones buscan generar espacios de encuentro y fortalecer las relaciones interpersonales, promoviendo entornos más inclusivos y saludables para la juventud.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Jóvenes

Link

https://solidaritat.santjoandedeu.org/wp-content/uploads/2024/09/PROJETES-TRENCADORS-DE-SOLEDAT-NO-DESITJADA_-es.pdf



Te acompaña

**España**

Cruz Roja



Objetivo

Escuchar, informar y acompañar a las personas que contactan para reducir su sentimiento de soledad y promover su activación personal y social, adquirir conocimientos o despertar intereses que faciliten la creación de nuevas conexiones sociales, y, en definitiva, contribuir a que puedan mejorar su calidad de vida.

Descripción

Servicio multicanal gratuito de información, orientación y acompañamiento frente a la soledad no deseada. Facilita una atención personalizada y confidencial a las personas a través de sus diferentes canales de contacto y está atendido por voluntariado.

Disponible de lunes a viernes de 10 a 18 horas, cuenta con un teléfono gratuito 900 444 111 y canales digitales de atención, como el webchat o las redes sociales.

**Alcance** Nacional**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores, migrantes, jóvenes o mujeres

Link

<https://www2.cruzroja.es/-/cruz-roja-presenta-te-acompana-un-servicio-para-combatir-la-soledad-que-duele-smta-act-#:~:text=TE%20ACOMPA%C3%91A%20es%20un%20servicio,webchat%20o%20las%20redes%20sociales.>



Monalisa



Francia

Ministerio de personas mayores y su autonomía



Objetivo

Luchar contra la soledad no deseada a nivel individual, grupal y comunitario, mediante la colaboración entre la sociedad civil, las administraciones públicas, asociaciones, comunidades y fondos de pensiones con el objetivo de fortalecer la acción comunitaria y generar redes de apoyo.

Descripción

MONALISA es una red comunitaria que articula equipos ciudadanos organizados por asociaciones, centros sociales y comunitarios, que realizan visitas, acompañamiento y actividades con personas en situación de soledad. Cualquier persona interesada puede crear su propio equipo y convertirlo en una asociación, ampliando así el alcance y el impacto de la iniciativa en su entorno.

Las personas que buscan apoyo pueden contactar a un equipo ciudadano cercano, al centro municipal de acción social, al servicio social de su ciudad, o a trabajadores sociales del consejo general del departamento o de su caja de pensiones, todos comprometidos en orientar y acompañar frente a situaciones de aislamiento.

A través de esta red de colaboración, MONALISA impulsa un enfoque participativo y comunitario, en el que la sociedad civil juega un papel clave en la lucha contra la soledad, promoviendo el envejecimiento activo, la integración social y el apoyo mutuo.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores, con voluntarios de todas las edades

Link

<https://www.monalisa-asso.fr/>



Siempre acompañados



España y Portugal

Fundación La Caixa



Objetivo

Abordar la soledad en la tercera edad mediante un enfoque integral que combine el empoderamiento individual, la construcción de redes comunitarias y la sensibilización social.

Descripción

Tiene un enfoque triple: Se busca a acompañar y empoderar a las personas mayores para que puedan gestionar su propia soledad; fortalecer redes comunitarias promoviendo la creación de espacios de apoyo y ayuda mutua donde las personas mayores puedan establecer relaciones significativas y sostenibles en el tiempo. Por último, sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de las conexiones sociales, fomentando una mayor conciencia colectiva sobre el impacto de la soledad y la necesidad de construir comunidades más inclusivas y solidarias.

Ofrece un equipo profesional dispuesto a escuchar, a hablar y a dar el primer paso con el objetivo de empoderar a la persona, acompañarla facilitando relaciones de confianza, compromiso y colaboración con su entorno, y apoyarla en su proceso vital para que tenga una vida plena.

Para ello, cuenta con una metodología de intervención que integra el entorno comunitario, e iniciativas de información y sensibilización.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-atencion-soledad#:~:text=Con%20el%20objetivo%20de%20combatir,al%20reto%20de%20la%20soledad.>



Aquí te escuchamos



Barcelona, España

Ayuntamiento de Barcelona



Objetivo

Ofrecer un servicio municipal gratuito dirigido a adolescentes y jóvenes de 12 a 20 años, centrado en actividades grupales y complementado con atención individual confidencial, para fortalecer sus habilidades personales y sociales, promover su bienestar emocional y acompañar su desarrollo en un ambiente de confianza, respeto y escucha activa.

Descripción

El programa está diseñado para acompañar emocionalmente a quienes atraviesan momentos de malestar, dudas o conflictos relacionados con los estudios, la familia, las relaciones afectivas o la construcción de su identidad.

El servicio cuenta con un equipo de profesionales que brinda apoyo psicológico desde la escucha activa, la contención y el respeto, ofreciendo herramientas para resolver conflictos, gestionar emociones y tomar decisiones saludables. Además, promueve la participación en talleres y espacios de reflexión donde se abordan temas como la autoestima, el respeto, la sexualidad, la comunicación, el autoconocimiento y el manejo del estrés, etc., a través de propuestas lúdicas y creativas como el arte, el teatro, la música, la escritura o el deporte.

"Aquí t'escoltem" busca empoderar a las y los jóvenes, ayudándoles a encontrar sus propios recursos internos para afrontar los desafíos cotidianos y construir vínculos sanos consigo mismos y con los demás.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Jóvenes de 12 a 20 años

Link

<https://ajuntament.barcelona.cat/joves/es/canal/aqui-tescoltem>



Ventilen: apoyo contra la soledad juvenil



Dinamarca

Ventilen ONG



Objetivo

Reducir la soledad entre jóvenes de 15 a 25 años, promoviendo el desarrollo de su autoestima, habilidades sociales y sentido de pertenencia a través de actividades grupales y voluntariado.

Descripción

Ventilen organiza sesiones grupales semanales en varios municipios, facilitadas por jóvenes voluntarios formados, donde se combinan actividades informales con apoyo estructurado. Además, se desarrollan talleres, presentaciones y colaboraciones con instituciones educativas para crear ambientes inclusivos y prevenir la soledad.

El modelo se basa en la continuidad, la creación de comunidades seguras, la participación activa de los beneficiarios y la formación de capacidades transferibles tanto para participantes como para voluntarios. El programa tiene alcance local y coordinación nacional, permitiendo flexibilidad y asegurando calidad en su aplicación.



Alcance Municipal con coordinación Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Jóvenes de entre 15 a 25 años

Link

https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/good_practices/Ventilen_Aarskrift-2023.pdf



Chat de apoyo emocional gratuito para jóvenes



Barcelona, España

Ayuntamiento de Barcelona



Objetivo

Hablar del malestar y padecimiento psicológico y ofrecer una atención preventiva, orientando a la persona atendida hacia el servicio más adecuado de la red de recursos dirigidos a jóvenes que ya ofrece la ciudad.

Descripción

Los adolescentes y jóvenes de la ciudad disponen de un chat para poder hablar sobre el padecimiento y malestar emocional de manera confidencial e inmediata. Este nuevo servicio, atendido por orientadores y orientadoras formados por especialistas de la salud mental, es gratuito y está operativo las 24 horas del día, todos los días del año. El nuevo chat de apoyo emocional funciona a través de la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp, en el teléfono 679 333 363.

Se dirige especialmente a jóvenes de entre 14 y 25 años, la franja de edad que se considera más adecuada para esta herramienta y que, a veces, puede tener más resistencia a una atención telefónica o presencial.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Jóvenes de 14 a 25 años

Link

https://ajuntament.barcelona.cat/joves/es/noticia/nuevo-chat-de-apoyo-emocional-gratuito-para-jovenes_1198402



Redes de apoyo para familias con niños pequeños



Reino Unido

Home Start



Objetivo

Proporcionar apoyo personalizado y compasivo a familias con niños pequeños durante momentos difíciles, mediante una red comunitaria de voluntarios capacitados y expertos, con el fin de reducir el aislamiento, construir redes de apoyo y permitir que las familias prosperen.

Descripción

Home-Start es una organización comunitaria que opera en todo el Reino Unido, ofreciendo ayuda a familias con niños pequeños que enfrentan desafíos como el aislamiento social, la soledad o la falta de redes de apoyo. Su enfoque principal es brindar acompañamiento y orientación directamente en los hogares de las familias, adaptándose a sus necesidades individuales y sin emitir juicios.

Se trata de una iniciativa de reducción del aislamiento, donde los voluntarios conectan a las familias con recursos locales como grupos de juego, parques y servicios especializados. Así, se trabaja en la construcción de redes de apoyo que fortalecen el bienestar de los padres y sus hijos.

Home-Start ayuda a las familias a integrarse en sus comunidades, especialmente a aquellas que han perdido contacto con amigos y familiares o cuyos miembros trabajan largas horas fuera de casa.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Familias

Link

<https://www.home-start.org.uk/isolation>



Redes comunitarias

Recursos



Estrategia amistosa con las personas mayores

 **Fingal, Irlanda**
Consejo del Condado de Fingal, junto con la alianza local “Fingal Age Friendly Alliance”



Descripción

La estrategia adopta un enfoque participativo, recogiendo los aportes de personas mayores en consultas, entrevistas y encuestas (más de 745 personas consultadas), y de actores clave del sector social. Se identifican barreras relevantes en cuatro ejes (información y participación, movilidad y accesibilidad, seguridad y bienestar) y se desarrollan acciones específicas para superarlas, incluidas campañas contra la soledad y pilotos basados en modelos europeos.

Cada agencia participante se compromete en acciones anuales con resultados cuantificables, lo que garantiza el monitoreo y la mejora continua de la iniciativa.

Objetivo

El objetivo central es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, guiando el desarrollo estratégico del condado para que resulte más inclusivo, accesible y saludable para este grupo, abordando temas como información, participación, movilidad, vecindarios seguros y bienestar.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo
Personas mayores

Link
[Fingal Age Friendly Strategy](#)

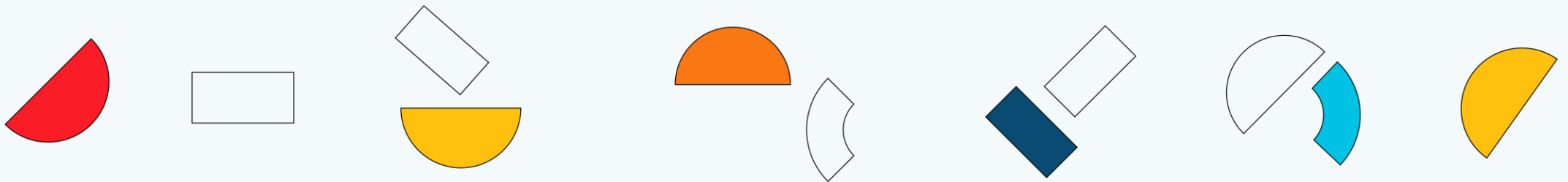


Urbanas y habitacionales

Espacio público como disparador de conexiones con otros y con la naturaleza.

Características

- Urbanismo relacional
- Infraestructura comunitaria: diseño y aprovechamiento.
- Regeneración urbana, revitalizando áreas degradadas.
- Movilidad accesible y amigable: medio y espacio para la interacción y participación.
- Cohabitación intergeneracional, comunitaria y orientada al desarrollo profesional y creativo.





Vivir y convivir



Barcelona, España

Ayuntamiento de Barcelona



Objetivo

Alcanzar un bienestar conjunto y una mejor calidad de vida en un sentido amplio, conectando a personas mayores que viven solas con jóvenes estudiantes.

Descripción

El programa empareja a estudiantes que necesitan alojamiento con personas mayores que viven solas. A cambio de vivienda, los jóvenes ofrecen compañía y apoyo en tareas cotidianas

Se articula mediante la fundación Roure, con una serie de requerimientos con los que debe contar cada candidato. En el caso de las personas mayores deben tener más de 65 años, vivir solas, tener un buen estado físico y mental (tal que puedan realizar actividades de la vida cotidiana de manera autónoma) y contar con una casa en condiciones. Los estudiantes deben tener hasta 30 años (35 en caso de posgrados), estar matriculados, no contar con una residencia en la ciudad, dispuestos a realizar contraprestaciones, buena disposición y buenos hábitos.

Los estudiantes aplican mediante su Universidad o completando un formulario en la página de la fundación. Las personas que buscan hospedar pueden acercarse a la fundación o completar el mismo formulario. Se hace el match en base a una entrevista posterior.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores y estudiantes

Link

<https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/vivir-y-convivir>



Vivir para ayudar

 **Alemania**
Studierendenwerke (organización estatal sin fines de lucro para asuntos estudiantiles)



Objetivo

Unir a estudiantes con personas que tienen espacio vacío para vivir. Los estudiantes ayudan a los propietarios en el hogar, el jardín o en otras tareas, y a cambio reciben un lugar donde vivir.

Descripción

El proyecto organiza asociaciones de vivienda entre jóvenes y mayores. Los estudiantes obtienen una habitación barata, las personas mayores reciben ayuda en la vida cotidiana.

Así, jóvenes universitarios alquilan a un precio reducido – subvencionado por el Estado– una habitación en casa de algún anciano con necesidades de atención, al que se comprometen a cuidar.

La regla general es una hora de ayuda por metro cuadrado de espacio habitable al mes. Eso equivale a 15 horas de asistencia al mes para una habitación de 15 metros cuadrados. Los únicos gastos en que incurren los estudiantes son los servicios públicos, como electricidad, agua y gas.

Al igual que en un apartamento compartido normal, es importante que ambas partes se lleven bien. Las organizaciones de servicios para estudiantes (STW) organizan el alojamiento de forma gratuita y asesoran a ambas partes. Sin embargo, las partes contratantes son siempre el arrendador o casera y el inquilino.



Alcance Iniciativa nacional,
 gestionada municipalmente

Estado Activo

Público Objetivo
Personas mayores y estudiantes

Link
<https://acortar.link/54qhEJ>



Lleva un alumno a casa (Take Home a Student)

**Italia**

MeglioMilano



Objetivo

Busca fomentar la solidaridad intergeneracional mediante la convivencia entre estudiantes y personas mayores, promoviendo el bienestar de ambos grupos. Al ofrecer compañía y apoyo a los jubilados, y al mismo tiempo un espacio de estudio accesible y tranquilo para los jóvenes, el proyecto combate el aislamiento y construye vínculos significativos entre generaciones.

Descripción

El proyecto "Take Home a Student" fue creado en 2004 por la organización sin fines de lucro MeglioMilano y desde entonces ha generado más de 600 convivencias entre estudiantes y personas mayores. Los estudiantes pagan parte de los gastos, colaboran con tareas del hogar y comparten tiempo con sus anfitriones, en lo que los organizadores describen como un "círculo virtuoso" que ofrece compañía a los jubilados y un entorno tranquilo para el estudio. La iniciativa también pone en evidencia una creciente preocupación por el aislamiento social como fenómeno que afecta a todas las edades.

**Alcance** Nacional**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores y jóvenes

Link

<https://www.meglio.milano.it/pren-di-in-casa/>



Humanitas in Deventer



Deventer, Países Bajos

WCZ Humanitas



Objetivo

Combatir la soledad en la vejez y fomentar el bienestar mental a través de la convivencia entre generaciones.

Descripción

En la residencia para personas mayores Humanitas, ubicada en Deventer, Países Bajos, se implementó un modelo de convivencia intergeneracional: estudiantes universitarios pueden vivir allí sin pagar alquiler, con la condición de dedicar al menos 30 horas mensuales a interactuar con los residentes mayores, ya sea conversando, compartiendo comidas o simplemente estando presentes. Esta iniciativa crea un espacio de intercambio cotidiano que beneficia tanto a jóvenes como a mayores.

Al ofrecer alojamiento gratuito a estudiantes a cambio de compañía para las personas mayores, el modelo promueve vínculos significativos, derriba estereotipos asociados a la edad y otorga un sentido de propósito compartido. La iniciativa demuestra que la interacción cotidiana puede ser una herramienta para mejorar la calidad de vida y construir una comunidad más solidaria.



Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.humanitasdeventer.nl/>



1 techo, 2 edades (1 Toit 2 Âges)



Bélgica

Organización sin fines de lucro 1 Toit 2 Âges



Objetivo

Romper la soledad de las personas mayores y facilitar el acceso a la vivienda para los estudiantes, promoviendo así una sociedad más solidaria e inclusiva a través de la convivencia intergeneracional.

Descripción

Inspirado en la tradición de los abuelos que acogían a jóvenes en sus hogares, este modelo busca estructurar y regular esta convivencia a través de un marco seguro y beneficioso para ambas partes. Mediante un acompañamiento personalizado, la organización facilita la conexión entre personas mayores que disponen de espacio en sus hogares y estudiantes que necesitan alojamiento, fomentando el apoyo mutuo y el enriquecimiento intergeneracional.

Desde su creación en Bruselas, la iniciativa ha crecido, expandiéndose a varias regiones de Bélgica y diversificándose. Ofrece tres "fórmulas":

- Fórmula Servicios: A cambio de 5 horas de servicios a la semana, el joven paga una cuota a los gastos.
- Fórmula de "Convivencia": Sin ningún compromiso particular, pero con una presencia benévola, el joven acogido paga un subsidio de ocupación
- Fórmula "Domiciliación": cambio de un alquiler que puede ser más alto, el joven tiene un contrato de arrendamiento y tiene la posibilidad de domiciliarse. Su presencia es benévola.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores y estudiantes

Link

<https://www.1toit2ages.be/>



Programa de Residencias Intergeneracionales



Mendoza, Argentina

Dirección de Atención a los personas mayores de Mendoza



Objetivo

Promover vínculos solidarios intergeneracionales entre estudiantes universitarios y personas mayores mediante la convivencia en residencias públicas, fortaleciendo el sentido de pertenencia, el acompañamiento mutuo y el aprendizaje entre generaciones, mientras se aborda la necesidad de alojamiento asequible para jóvenes en situación de vulnerabilidad socioeconómica.

Descripción

El programa de Residencias Intergeneracionales, impulsado por la Dirección de Atención a los personas mayores de Mendoza en articulación con la Universidad Nacional de Cuyo, otorga alojamiento gratuito en minihogares públicos a estudiantes universitarios con necesidades socioeconómicas. A cambio de la plaza habitacional, los jóvenes participan en horas semanales de actividades educativas, recreativas y de compañía consensuadas con los residentes mayores.

Esta convivencia genera un espacio de contención, interacción y aprendizaje mutuo, permitiendo que las personas mayores experimenten beneficios cognitivos y emocionales del contacto continuo con jóvenes, mientras que los estudiantes acceden a vivienda digna y a una experiencia de solidaridad intergeneracional. La iniciativa ha sido reconocida como política innovadora y otras provincias buscan replicar la experiencia.



MENDOZA

Alcance Provincial

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores y estudiantes

Link

<https://www.mendoza.gov.ar/prensa/el-programa-residencias-intergeneracionales-fue-distinguido-por-diputados-y-la-uncuyo/>



Hospicio Appleby Blue



Londres, Reino Unido

Organización benéfica United St Saviour



Objetivo

Ofrecer una alternativa de vivienda para personas mayores que, además de brindar seguridad y confort, privilegia la creación de comunidad y el acompañamiento para evitar la soledad no deseada.

Descripción

Appleby Blue es un complejo de 59 viviendas accesibles especialmente diseñadas para personas mayores, desarrollado sobre el terreno de un antiguo hogar de ancianos en el corazón de Southwark.

El proyecto, reconocido con el Premio Stirling 2025, destaca por su arquitectura orientada a la conexión social: espacios amplios y luminosos, jardines comunitarios, cocina y terrazas compartidas, bancos integrados en los pasillos y un ambiente que invita al encuentro y la conversación. Los criterios de diseño priorizan la interacción entre residentes, el disfrute en común de áreas verdes y el acompañamiento cotidiano, superando la visión tradicional del hospedaje para mayores y apostando por un modelo que combina privacidad, autonomía y comunidad.

Su éxito evidencia cómo la arquitectura y el diseño pueden ser herramientas clave contra el aislamiento en la vejez y sentar precedentes para el desarrollo de nuevos proyectos habitacionales con impacto social positivo.



Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores de 65 años

Link

<https://www.ustsc.org.uk/almshouses/new-almshouse/>



Comunidad de cohousing Sættedammen



Copenhague, Dinamarca

Comunidad Sættedammen



Objetivo

Crear y sostener una comunidad residencial intergeneracional donde las personas vivan de manera colaborativa, compartiendo espacios, recursos y responsabilidades, para prevenir el aislamiento social, fortalecer vínculos significativos entre vecinos de diferentes edades y promover un sentido de pertenencia y apoyo mutuo que mejore la calidad de vida de todos los residentes.

Fuente imagen: PBS NewsHour. (2017, 11 de febrero). Cohousing communities help prevent social isolation [Video]. PBS. Disponible en el link.

Descripción

Sættedammen es la primera comunidad de cohousing del mundo, fundada en 1972 por familias danesas. Alberga a 71 personas en 28 viviendas privadas agrupadas alrededor de espacios compartidos: jardines, áreas recreativas y una casa común con cenas comunitarias varias veces por semana. Cada familia tiene privacidad en su hogar, pero la tierra es propiedad cooperativa y los residentes comparten recursos (lavadoras, herramientas, equipos de juego) y rotan en la preparación de comidas, limpieza, mantenimiento y liderazgo de reuniones. El costo de vivienda es comparable a la zona, más un monto anual por recursos comunales.

El modelo enfatiza la mezcla intergeneracional para evitar el aislamiento de personas mayores, promoviendo intercambio entre generaciones. Sin embargo, enfrenta desafíos: la alta deseabilidad elevó los precios, dificultando el acceso de familias jóvenes, y muchos residentes originales —ahora mayores— no desean abandonar su red de apoyo. La comunidad busca activamente atraer familias más jóvenes cuando se liberan viviendas.

Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.pbs.org/newshour/show/co-housing-communities-help-prevent-social-isolation>



El nido



Copenhague, Dinamarca

Comunidad The Nest



Objetivo

Crear un hogar donde profesionales creativos y emprendedores convivan, colaboren, compartan conocimientos y se apoyen mutuamente en sus proyectos y desarrollo personal, combatiendo el aislamiento típico del trabajo independiente mediante una comunidad activa de pares que fomenta la creatividad, el crecimiento y un sentido de pertenencia.

Descripción

Espacio de co-living fundado en 2014 con 20-21 residentes emprendedores en 4 apartamentos conectados en el centro de Copenhague. Cada apartamento tiene cocina compartida y habitaciones para 4-6 personas; las llaves dan acceso a todos los espacios, convirtiendo el lugar en un hogar común.

Se autogestionan mediante 5 círculos (Reclutamiento, Operaciones, Marca, Finanzas y Bienestar comunitario), con cada residente en un círculo y líderes formando un comité directivo. Los residentes cocinan juntos, comparten cenas, organizan eventos sociales, talleres y se apoyan mutuamente. El alquiler es accesible y pensado para estancias largas (1 año o más).

Han surgido más de 70 startups de este arreglo. La comunidad enfatiza que "nada es imposible" y promueve el aprendizaje mutuo entre "soñadores y hacedores apasionados".



Nest Copenhagen

Non profit co-living since 2014

Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Adultos profesionales

Link

<https://www.nestcopenhagen.dk/>



Bancos de la amistad (Friendship Benches)



Zimbabue, Reino Unido, EE.UU, otros.

Municipios locales



Objetivo

Proporcionar un apoyo en salud mental gratuito, accesible y comunitario para personas que experimentan depresión, ansiedad o soledad. Busca reducir la medicalización innecesaria y las largas listas de espera del sistema de salud, ofreciendo un espacio seguro donde las personas puedan hablar abiertamente sobre sus problemas y encontrar soluciones prácticas.

Fuente imagen: The Guardian. (2025, 8 de abril). Friendship benches: mental health support Sussex. [Imagen] Disponible en el link.

Descripción

Originalmente desarrollado en Zimbabue en 2006, el modelo consiste en instalar bancos en espacios públicos donde consejeros comunitarios, conocidos como "abuelas" y "abuelos", ofrecen sesiones de escucha empática. Estos consejeros reciben una formación de dos semanas en técnicas de terapia.

En Sussex, Reino Unido, el proyecto ha sido adaptado debido al clima local, los bancos se colocan en espacios interiores como bibliotecas y centros comunitarios. Los participantes pueden reservar sesiones semanales durante un período de seis a ocho semanas. Además del apoyo emocional, se ofrece asistencia práctica para abordar estos problemas.

Estudios publicados mostraron que este enfoque, repaldado por la OMS, puede reducir en un 80% los síntomas de depresión y pensamientos suicidas, y mejorar en un 60% la calidad de vida de los participantes. Después de seis meses, el 80% de los usuarios permanecen libres de síntomas.



Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.theguardian.com/society/2025/apr/08/friendship-benches-mental-health-support-sussex>



Bancos para charlar



Reino Unido, Canadá, EE.UU, entre otros.

Distintas organizaciones a nivel local



Objetivo

Promover conversaciones espontáneas en espacios públicos para reducir la soledad.

Descripción

Bancos señalizados invitan a los transeúntes a sentarse y conversar con desconocidos. Los carteles dicen: "Banco feliz para charlar. Siéntate aquí si no te importa que alguien se detenga a saludarte".

La idea empezó con un cartel en un banco en Reino Unido y rápidamente se expandió por el mundo gracias a su bajo costo y facilidad de implementación. Algunos gobiernos locales y organizaciones apoyan la iniciativa con voluntarios que facilitan encuentros.



Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.bbc.com/news/uk-wales-50000204>



Taxis felices



Leeds, Reino Unido

Leeds Older People's Forum



Objetivo

Reducir la soledad y el aislamiento social entre personas mayores, facilitando su movilidad hacia actividades comunitarias mediante un servicio de transporte accesible, amigable y socialmente enriquecedor.

Descripción

La iniciativa consistió en la compra de un taxi eléctrico, especialmente acondicionado como vehículo comunitario de uso compartido para personas mayores. El Happy Cab ofrece un servicio puerta a puerta con reserva previa, operado por conductores formados en Happiness Training para generar un ambiente positivo y acogedor durante los trayectos. El diseño colorido del vehículo busca atraer la atención y generar alegría, y se promueve el viaje compartido para incentivar el encuentro entre vecinos y la interacción social.

El servicio complementa la flota de minibuses existente y permite que personas mayores accedan a actividades recreativas y grupales en distintos puntos de la ciudad, fortaleciendo vínculos comunitarios tras el aislamiento generado por la pandemia. Usuarios como Joyce, Brigid y Valerie lo utilizan regularmente para asistir a sesiones de yoga, salidas de compras y eventos sociales.

Leeds
Older
People's
Forum

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-fourth-year/tackling-loneliness-annual-report-march-2023-the-fourth-year>



Espacios Comunitarios de Referencia (ECOR)

Sant Martí, en Gràcia y en Horta-Guinardó, Barcelona, España

Servicio de Acción Comunitaria (SAC) de la Gerencia de Cultura, Educación, Ciencia y Comunidad, con la participación del Instituto Municipal de Servicios Sociales (IMSS)



Objetivo

Reducir el sentimiento de soledad y aislamiento, paliar el malestar emocional, facilitar el intercambio de conocimiento y microemprendeduría comunitaria.

Descripción

Este proyecto busca fortalecer el bienestar de las personas a través de la creación de entornos que fomenten la interacción social, el apoyo mutuo y la participación de la comunidad. Los ECOR trabajan en tres ejes principales para abordar diversas necesidades y mejorar la calidad de vida de sus participantes. El primer eje es la gestión emocional, cuyo objetivo es el refuerzo de los vínculos sociales. También busca mejorar la salud emocional de las personas y facilitar el intercambio de conocimientos y experiencias dentro de la comunidad. El segundo eje se enfoca en el asesoramiento colectivo, ayudando a identificar y abordar necesidades en áreas como vivienda, empleo y temas jurídicos. Un aspecto fundamental de este eje es incentivar la participación de los vecinos y vecinas, convirtiéndolos en protagonistas de los espacios y de las decisiones que allí se toman. El tercer eje está centrado en la creación de proyectos mediante microemprendeduría comunitaria. Se trabaja en la identificación de iniciativas que respondan a necesidades expresadas por los propios participantes, fomentando la transferencia de conocimiento y la generación de oportunidades para el desarrollo colectivo.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

[Nacen los espacios comunitarios de referencia para luchar contra la soledad y el aislamiento de colectivos vulnerables | Acción Comunitaria](#)



Nagayama Model

 **Nagayama, Tokio, Japón**
Gobierno Municipal de Tama y alrededor de 40 partes interesadas



Objetivo

Regenerar barrios envejecidos y combatir el aislamiento de las personas mayores mediante un sistema de atención comunitaria integrada.

Descripción

Este enfoque comunitario busca combatir la soledad y el aislamiento en personas mayores, promoviendo su autonomía y retrasando la necesidad de cuidados institucionalizados.

Se basa en un modelo de atención integrada implementado en Tama New Town, un suburbio envejecido. Se reutilizan locales vacíos para crear servicios gestionados por voluntarios: cafeterías comunitarias, mensajería, limpieza y acompañamiento. Se complementa con redes informales de vigilancia vecinal, entregas de comida, viviendas colaborativas y actividades intergeneracionales (como voluntariado en jardines infantiles).

El modelo combina revitalización urbana con cuidado comunitario, retrasando la institucionalización de los mayores.



Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667032122000579#abs0002>



Age Strong



Boston, Estados Unidos

Ciudad de Boston



Objetivo

Mejorar la movilidad, autonomía e inclusión social de los residentes mayores de 60 años en Boston mediante un conjunto integrado de servicios de transporte accesible y programas comunitarios que faciliten el acceso a citas médicas, actividades sociales y participación comunitaria, con el propósito explícito de reducir la soledad no deseada y el aislamiento social.

Descripción

La ciudad de Boston ofrece varias iniciativas complementarias para apoyar la movilidad y la conexión social de sus personas mayores:

- Age Strong Shuttle: servicio gratuito de transporte puerta a puerta para residentes mayores de 60 años, que facilita traslados dentro de la ciudad a citas médicas no urgentes. El servicio funciona de lunes a viernes, con vehículos accesibles para personas con movilidad reducida, incluyendo sillas de ruedas, y requiere programación anticipada para garantizar comodidad y seguridad.
- Programa de cupones de taxi con descuento: permite a personas mayores de 65 años o con discapacidad adquirir cupones para taxis a mitad de precio.
- Boston Senior Shuttle: servicio gratuito de transporte puerta a puerta que opera con horarios establecidos para facilitar el acceso a servicios médicos y sociales dentro de la ciudad. Este programa complementa el Age Strong Shuttle.

CITY of BOSTON

Alcance Local

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf



Formación para transporte comunitario



Reino Unido

Community Transport Association, con el apoyo del gobierno de RU.



Objetivo

Capacitar a conductores y asistentes de transporte comunitario desde un enfoque centrado en la persona y la comunidad, para que puedan brindar un servicio seguro, accesible y de calidad, al mismo tiempo que contribuyen a reducir la soledad no deseada y a fortalecer el sentido de comunidad y apoyo social entre los pasajeros, especialmente aquellos mayores o con discapacidades.

Descripción

La Community Transport Association (CTA) ofrece un programa de formación especializado para conductores y asistentes de transporte comunitario, diseñado con un enfoque centrado en la persona y la comunidad.

Esta capacitación no solo garantiza que los choferes estén preparados para ofrecer viajes seguros y accesibles, especialmente a pasajeros mayores y con discapacidades, sino que también los prepara para abordar desafíos sociales como la soledad no deseada. A través de esta formación, los conductores adquieren habilidades para apoyar y conectar a los pasajeros, fomentando un sentido de comunidad y bienestar social.

Más de 6,000 organizaciones utilizan este programa, que promueve la profesionalización del sector y contribuye a construir redes de apoyo y acompañamiento en el transporte, fortaleciendo así la cohesión social y la inclusión en las comunidades. Se reconoce así a la movilidad como un factor clave para la inclusión social y el bienestar de las personas mayores.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Conductores y asistentes de transporte comunitario

Link

<https://ctauk.org/training>



Asientos sociales (social seating)



Reino Unido

Go South Coast, con el apoyo del gobierno de RU.



Descripción

La iniciativa de “social seating” de Go South Coast introduce una disposición de asientos en forma de grupos enfrentados o herradura en la cubierta superior de sus autobuses, transformando el espacio tradicional de transporte en un entorno más social y humano. Este diseño facilita que los pasajeros viajen en grupos y puedan interactuar cómodamente, creando un ambiente similar al de un salón. Además, los autobuses cuentan con asientos más espaciosos, iluminación mejorada, puertos USB y WiFi gratuito, lo que en conjunto mejora significativamente la experiencia a bordo.

Esta propuesta responde a la visión de Go South Coast de convertir el viaje en autobús en una oportunidad para construir comunidad, reducir la soledad no deseada y ofrecer un servicio que esté verdaderamente en el corazón de las comunidades a las que sirve.

Objetivo

Fomentar la interacción social y el sentido de comunidad entre los pasajeros mediante la implementación de un diseño innovador de asientos sociales en los autobuses, que promueva un ambiente cómodo, acogedor y propicio para la conversación durante el viaje, mejorando así la experiencia del usuario y contribuyendo a reducir el aislamiento social.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5dcd8417ed915d071ca239e9/future-of-mobility-strategy.pdf>



París en compañía



París, Francia

Ayuntamiento de París, junto a organizaciones especializadas.



Objetivo

Romper el aislamiento social que afecta a las personas mayores de París, facilitando la movilidad de los personas mayores y la creación de vínculos comunitarios sostenibles.

Descripción

Es un servicio municipal gratuito lanzado por el Ayuntamiento de París en que conecta a personas mayores de 65 años con ciudadanos voluntarios para acompañamientos en desplazamientos cotidianos. El sistema funciona a través de una aplicación móvil, una web y un teléfono donde los usuarios pueden solicitar acompañamiento para actividades como ir de compras, asistir a citas médicas, o realizar gestiones, siempre dentro de París y con una frecuencia máxima de una vez por semana durante hasta 4 horas.

Los voluntarios reciben una formación para adoptar los gestos apropiados durante los acompañamientos, y la app utiliza geolocalización para conectar a voluntarios con beneficiarios de su barrio. El programa está gestionado por un consorcio que incluye organizaciones especializadas.

Además de los acompañamientos individuales, se organizan eventos comunitarios como desayunos, aperitivos y talleres para fomentar relaciones duraderas entre voluntarios y beneficiarios.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores de 65 años

Link

https://elpais.com/elpais/2019/06/19/alterconsumismo/1560971093_606772.html



Urbanas y habitacionales

Recursos



Estrategia para fortalecer la infraestructura de la comunidad



Reino Unido

Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte (DDCMS) del Ministerio de Soledad



Objetivo

Reducir la soledad fortaleciendo las conexiones sociales a través de mejoras en la infraestructura comunitaria, el transporte, la planificación urbana y el acceso a herramientas digitales, especialmente para las personas mayores, con discapacidad o con movilidad reducida.

Descripción

Abordar el aislamiento mediante infraestructura adecuada puede contribuir a reducir la soledad. Para ello, propone una serie de medidas centradas en cuatro ejes:

- Espacios comunitarios: fomentar el uso de espacios infrautilizados (como escuelas fuera del horario escolar) y financiar iniciativas creativas para el uso comunitario de edificios y espacios abiertos.
- Transporte accesible: trabajar con el sector del transporte para garantizar redes inclusivas que faciliten la conexión social y el acceso a la comunidad.
- Urbanismo y vivienda: incorporar el enfoque comunitario en la planificación urbana y el **diseño de viviendas**, incluyendo el impulso a proyectos de vivienda liderados por la comunidad.
- Tecnología digital: promover herramientas digitales que favorezcan el contacto social, con especial atención a la inclusión digital de personas mayores y con discapacidad.



HM Government

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf



Aprovechar el potencial de los espacios comunitarios infrautilizados



Reino Unido

Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte (DDCMS) del Ministerio de Soledad



Objetivo

Maximizar el uso de espacios comunitarios que actualmente están infrautilizados para crear oportunidades de interacción social y participación comunitaria. Se busca que estos espacios se conviertan en puntos de encuentro accesibles y acogedores donde personas de todas las edades y orígenes puedan reunirse, compartir actividades y construir relaciones significativas.

Fuente imagen: Department for Digital, Culture, Media and Sport [DCMS]. (2018). A connected society: a strategy for tackling loneliness. [Imagen] Disponible en el link.

Descripción

Muchos espacios comunitarios, como bibliotecas, centros juveniles, iglesias, escuelas fuera del horario escolar y otros edificios públicos, no están siendo utilizados al máximo de su capacidad. La política se enfoca en identificar estos lugares y facilitar que organizaciones comunitarias, grupos de voluntariado y residentes locales puedan acceder a ellos para actividades que promuevan la interacción social.

Se promueve la colaboración entre autoridades locales, organizaciones benéficas y propietarios de estos espacios para eliminar barreras administrativas, reducir costos y compartir buenas prácticas de gestión. Además, se apoya el desarrollo de iniciativas y programas que animen a la comunidad a usar estos espacios, como talleres, clubes, eventos culturales y actividades intergeneracionales, con el objetivo de combatir la soledad y fortalecer el tejido social.



HM Government

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf



Apoyar a las comunidades para unirse mediante una buena planificación y vivienda



Reino Unido

Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte (DDCMS) del Ministerio de Soledad



Objetivo

Diseñar y desarrollar entornos urbanos y residenciales que fomenten las relaciones sociales y el sentido de comunidad. La política busca que la planificación urbana y la vivienda no solo satisfagan necesidades funcionales, sino que también promuevan el bienestar social y emocional de sus habitantes.

Descripción

Esta política subraya la importancia de diseñar y planificar entornos urbanos y de vivienda que favorezcan la interacción social. Se alienta a los planificadores urbanos, desarrolladores y autoridades locales a crear barrios con espacios públicos de calidad, parques, jardines, áreas de juego y zonas comunitarias que inviten a los vecinos a reunirse y convivir.

Además, se promueve la participación ciudadana en la toma de decisiones sobre el desarrollo de su entorno, asegurando que las nuevas viviendas y proyectos respondan a las necesidades reales de la comunidad. Se incentiva la mezcla de tipos de vivienda y la inclusión de servicios y comercios locales que faciliten la vida diaria y el encuentro entre personas. Todo esto contribuye a crear comunidades más cohesionadas, resilientes y menos propensas a la soledad.



HM Government

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf



El futuro de la movilidad (Future of mobility)



Reino Unido

Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte (DDCMS) del Ministerio de Soledad



Objetivo

Garantizar que todas las personas tengan acceso a un sistema de transporte eficiente, asequible y accesible que les permita mantener sus relaciones sociales y participar activamente en la vida comunitaria. Reduciendo las barreras de movilidad que contribuyen al aislamiento social, especialmente en zonas rurales o para personas con movilidad reducida.

Fuente imagen: Department for Digital, Culture, Media and Sport [DCMS]. (2018). Future of mobility: urban strategy. [Imagen]. Disponible en el link.

Descripción

La movilidad es clave para la inclusión social. Muchas personas, especialmente en áreas rurales o con movilidad reducida, enfrentan dificultades para acceder a servicios, actividades y redes de apoyo debido a la falta de transporte adecuado.

Por ello, se fomenta la mejora y expansión de las rutas de transporte público, la integración de diferentes modos de transporte (autobuses, trenes, servicios comunitarios), y la coordinación entre autoridades locales y operadores de transporte. También se apoya la creación de servicios flexibles como transporte bajo demanda, voluntario o comunitario, y se incentiva la innovación tecnológica para facilitar la planificación de viajes y el acceso a información en tiempo real. El objetivo es que todos los ciudadanos, sin importar su edad o condición, puedan participar plenamente en la vida comunitaria.



HM Government

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5dc8417ed915d071ca239e9/future-of-mobility-strategy.pdf>

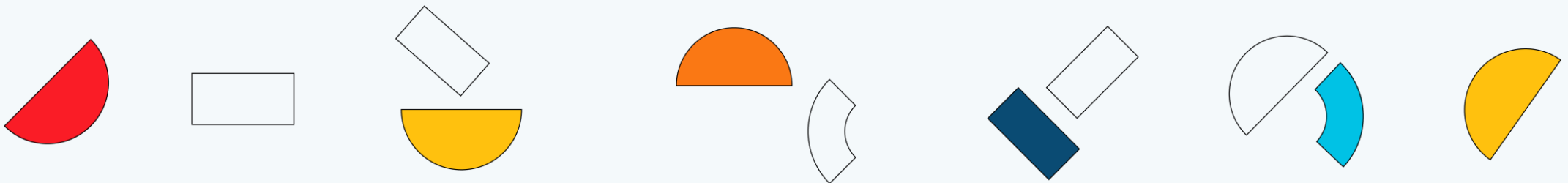


Digitalización e IA

Herramientas que acercan y acompañan

Características

- Inclusión digital: acceso y alfabetización para ganar confianza en el uso de los dispositivos.
- Modelos híbridos —complementados con proximidad o dinamización comunitaria— y uso activo de las tecnologías.
- Robots- IA, aplicaciones y plataformas.
- Servicios (recordatorios, videollamadas, urgencias, etc.).





VinclesBCN



Barcelona, Cataluña, España

Área de Cultura, Educación, Deportes y Ciclos de Vida del Ayuntamiento de Barcelona



Objetivo

Reducir la soledad no deseada y fortalecer la integración social de las personas mayores mediante una aplicación digital accesible que facilita la comunicación con su entorno personal y comunitario.

Descripción

Utiliza una aplicación sencilla instalada en tabletas o smartphones, que son otorgadas gratuitamente por el Ayuntamiento de Barcelona, para conectar a las personas mayores con dos redes de interacción:

- Una red personal, formada por familiares y amistades.
- Una red grupal, compuesta por otras personas mayores con intereses comunes y que viven en el mismo barrio.

En esta última, aparece la figura del dinamizador quien facilita la comunicación y el acceso a servicios, propuestas culturales y espacios de participación, acompañando a los usuarios en el aprendizaje y uso de la tecnología, pero siempre respetando su autonomía.

Además, VinclesBCN organiza encuentros presenciales en fechas especiales como Sant Jordi y Navidad, así como sesiones virtuales formativas e informativas decididas por los participantes.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/ca/coneix-vinclesbcn/que-es-vinclesbcn>

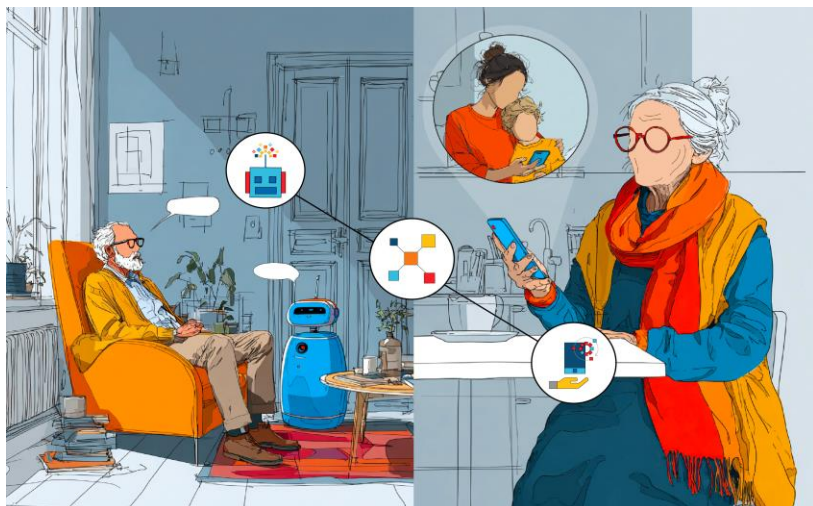


Plataforma Knock Knock 24



Seúl, Corea del Sur

Gobierno Metropolitano de Seúl



Objetivo

Brindar apoyo emocional inmediato, accesible y multicanal a personas que se sienten solas o desconectadas, mediante un sistema de asistencia disponible las 24 horas, combinando atención telefónica, digital y presencial.

Descripción

Es un sistema integral para atender la soledad en tiempo real. Su núcleo es una línea directa 24/7, gestionada a través del centro de atención telefónica, con personal capacitado en consejería. Además del servicio telefónico, se ofrecerán opciones de atención por mensajería (incluyendo respuestas automáticas mediante IA) y espacios físicos amigables para recibir acompañamiento presencial.

La plataforma también articula acciones con centros de prevención del aislamiento, incluyendo visitas domiciliarias, intervenciones de emergencia, sesiones de consejería en profundidad y seguimiento personalizado. El servicio está abierto no solo a personas que se sienten solas, sino también a sus familias, amigos y vecinos preocupados.

Como parte del piloto, se lanzarán cuatro espacios comunitarios donde los ciudadanos podrán conversar, recibir orientación y compartir con personas que han superado experiencias de aislamiento.



Alcance Regional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://english.seoul.go.kr/knock-anytime-when-you-feel-lonely-seoul-becomes-a-city-where-no-one-is-lonely/>



Programas: Inclusión digital futura y Ampliación de la participación digital



Reino Unido

Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte (DDCMS) del Ministerio de Soledad



Objetivo

Utilizar las tecnologías digitales para superar las barreras físicas y geográficas que dificultan la conexión social, asegurando que todas las personas puedan acceder a herramientas digitales que les permitan comunicarse, participar y recibir apoyo.

Descripción

La política impulsa la ampliación del acceso a internet de alta velocidad y dispositivos digitales, así como programas de alfabetización digital para personas mayores, personas con discapacidad y otros grupos vulnerables. Se fomenta el desarrollo y la difusión de plataformas y aplicaciones que faciliten la comunicación, el acceso a redes de apoyo y la participación en actividades virtuales. Considerando el rol fundamental que cumple la tecnología para quienes tienen dificultades para salir de casa o viven en zonas aisladas

Además, se apoya la colaboración con empresas tecnológicas y organizaciones del tercer sector para crear soluciones innovadoras que ayuden a reducir la soledad, como redes sociales seguras, grupos de interés online y servicios de voluntariado digital. Tal que nadie quede excluido de los beneficios de la conectividad digital.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf

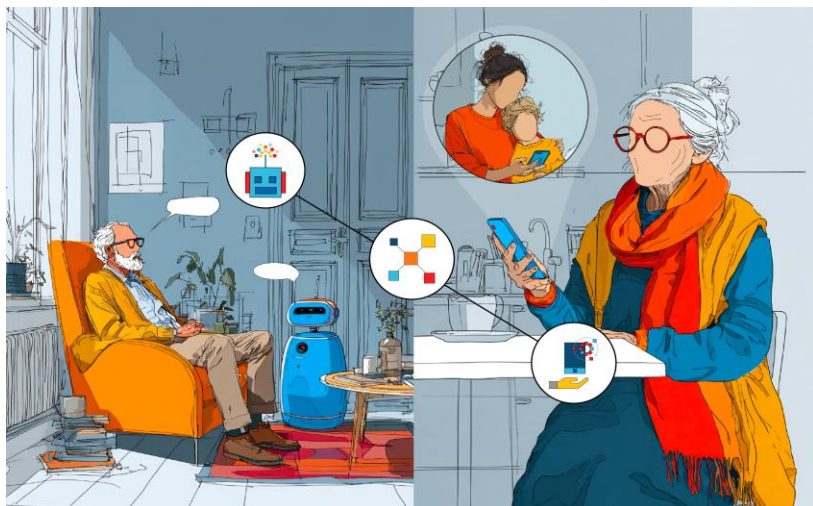


Enred@te



Madrid, España

Fundación Tecnologías Sociales, junto con Cruz Roja y Vodafone



Objetivo

Impulsar la utilización de redes sociales y servicios digitales entre las personas mayores para mejorar su comunicación y socialización, fortaleciendo sus lazos con familiares, cuidadores y voluntarios mediante una plataforma accesible y dinámica.

Descripción

Enred@te es un proyecto diseñado para fomentar el uso de redes sociales y servicios digitales entre personas mayores que viven solas, con el fin de mejorar su comunicación, socialización y bienestar a través de espacios virtuales de convivencia. La iniciativa busca integrar a los mayores en la era digital, permitiéndoles interactuar con su grupo de iguales, familiares, cuidadores y voluntarios de Cruz Roja, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Esta red social digital se concibe como un sistema abierto y accesible, sin límites de edad, que facilita el intercambio de experiencias, necesidades y problemáticas mediante herramientas tecnológicas adaptadas a los mayores. Incluye funcionalidades como videocomunicaciones, accesibilidad multiplataforma (PC y Tablet) y dinamización a través de voluntariado, quienes apoyan la interacción compartiendo contenidos de interés y promoviendo la participación activa de los usuarios.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores (65 años o más)

Link

<https://www.fundaciontecsos.es/proyectos/enredte/>



I-Solation



Castilla y León, España

Programa de Apoyo a las Agrupaciones Empresariales Innovadoras (AEI) del Ministerio de Industria y Turismo y financiado por los Fondos Next Generation



Objetivo

Ofrecer soluciones personalizadas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, reduciendo los efectos negativos de la soledad no deseada.

Descripción

El proyecto I-Solation es una iniciativa que busca abordar la problemática de la soledad no deseada en personas mayores, especialmente aquellas que residen en entornos rurales.

Para lograr este objetivo, I-Solation integra tecnologías avanzadas, como la inteligencia artificial, y fomenta la cooperación entre diferentes sectores, incluyendo el turismo de salud y el sector sociosanitario. Una de las herramientas clave desarrolladas en el marco de este proyecto es la Amaia App.

Además de las soluciones tecnológicas, I-Solation enfatiza la importancia de la cooperación comunitaria. Se han establecido colaboraciones con organizaciones locales y voluntarios para brindar acompañamiento a las personas mayores, promoviendo encuentros presenciales que refuercen los lazos afectivos y sociales. Este enfoque integral busca crear un entorno más conectado y humano, donde las personas mayores se sientan parte activa de la sociedad.



Alcance Provincial

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://residenciasterceraactividad.es/innovacion/proyecto-i-solation/>



ARI (Asistente Robótico Inteligente)



Barcelona, España

Iniciativa 5G Barcelona convocada por el Ayuntamiento de Barcelona y Mobile World Capital Barcelona



Objetivo

Ayudar a las personas mayores que quieren seguir viviendo en sus casas pero que necesitan acompañamiento.

Fuente imagen: Ajuntament de Barcelona. (s.f.). Se amplía la prueba piloto del robot social para el cuidado de las personas mayores. [Imagen] Disponible en el link.

Descripción

En el marco del Smart City Expo World Congress se ha presentado el nuevo modelo de asistente robótico inteligente (ARI) como ejemplo de innovación social aplicada para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. El ARI II es capaz de desplazarse por toda la casa con una autonomía de 8 horas aproximadamente.

El robot complementa los servicios personales que la persona pueda estar recibiendo e incorpora elementos de inteligencia artificial configurables según las necesidades específicas de cada persona. Puede ayudar, entre otras cosas, a detectar con rapidez situaciones de urgencia, como pueden ser caídas o accidentes domésticos, a mantener la pauta de la medicación o recordar visitas médicas.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://ajuntament.barcelona.cat/digital/es/actualitat/noticies/se-amplia-la-prueba-piloto-del-robot-social-para-el-cuidado-de-las-personas-mayores-1120813>



Plataforma contra la Soledad en Austria



Austria

Social City Wien, junto al Ministerio Federal de Asuntos Sociales, Salud, Cuidados y Protección del Consumidor de Austria



Objetivo

Servir como punto de referencia nacional y red de competencias para la prevención y el abordaje de la soledad, conectando a afectados, organizaciones y expertos, facilitando el acceso a recursos de apoyo y generando conciencia social sobre la temática.

Descripción

Lanzada en 2021 por Social City Wien con el apoyo del Ministerio Federal de Asuntos Sociales, Salud, Cuidados y Protección del Consumidor, esta plataforma constituye un nodo central donde se recopilan y difunden iniciativas, recursos, proyectos y oportunidades de colaboración contra la soledad en todo el país.

La plataforma ofrece una base de datos de intervenciones, promueve campañas de sensibilización, realiza eventos y fomenta la cooperación entre actores públicos, privados y ciudadanos, además de desarrollar e investigar medidas innovadoras para reducir el aislamiento social y fortalecer el tejido comunitario en Austria.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

[Nationale Anlaufstelle & Kompetenznetzwerk gegen Einsamkeit](#)

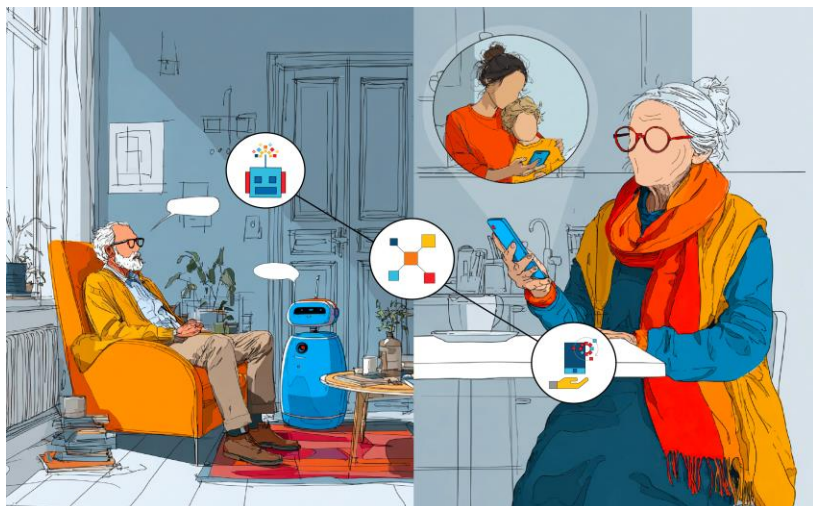


Campana Vecinal: plataforma vecinal de apoyo y solidaridad



Aalst, Bélgica

Give a Day, Zorglab Aalst



Descripción

Campana vecinal es una plataforma digital que permite a las personas ofrecer y solicitar ayuda entre vecinos, facilitando tareas como compras, paseos, acompañamiento, asistencia práctica y social.

El sistema pone en contacto a voluntarios con otras personas, promueve el trabajo en red y la integración social, y refuerza el tejido comunitario a través de herramientas digitales y la coordinación local.

Objetivo

Fortalecer la solidaridad y la resiliencia comunitaria, conectando a vecinos que desean ofrecer o necesitan ayuda para tareas cotidianas, compañía o apoyo en situaciones de vulnerabilidad o confinamiento.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

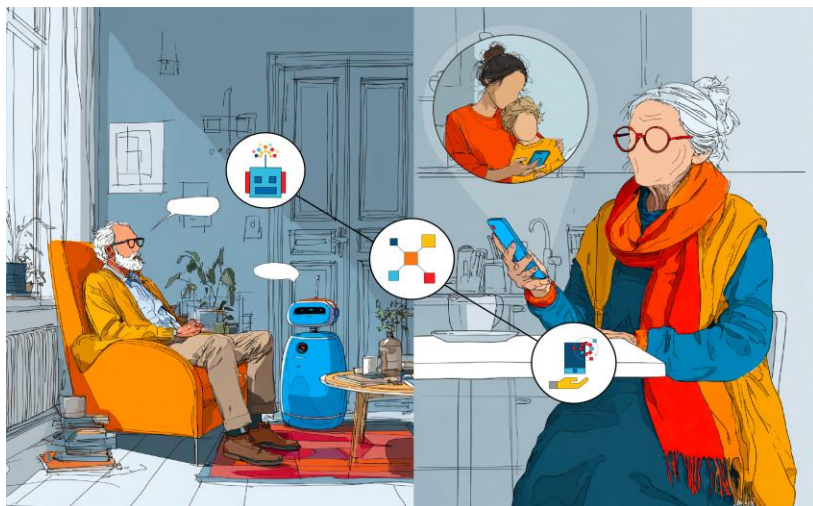
<https://www.interregeurope.eu/go/od-practices/neighbour-bell>



Programa Paloma

**Madrid, España**

Municipalidad de Madrid



Objetivo

Identificar posibles situaciones de soledad no deseada y establecer un primer contacto telefónico proactivo con personas mayores que viven solas.

Descripción

El proyecto consiste en un piloto de llamadas automatizadas mediante IA conversacional que busca detectar señales de vulnerabilidad emocional o aislamiento y derivar los casos adecuados a servicios de acompañamiento o intervención social.

El sistema telefónico realiza llamadas a personas mayores, manteniendo un diálogo natural y breve para conocer su estado y su interés en recibir acompañamiento o participar en actividades sociales.

La IA analiza patrones de respuesta, tono y contenido para detectar posibles indicadores de soledad no deseada. En los casos identificados, la llamada puede activar un seguimiento humano por parte de los servicios sociales municipales.

El programa prevé una mejora continua del algoritmo, incorporando aprendizajes de las interacciones reales para afinar la detección y la calidad comunicativa del sistema.

**MADRID****Alcance** Municipal**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

[PALOMA: INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA DETECTAR LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES - Ayuntamiento de Madrid](#)

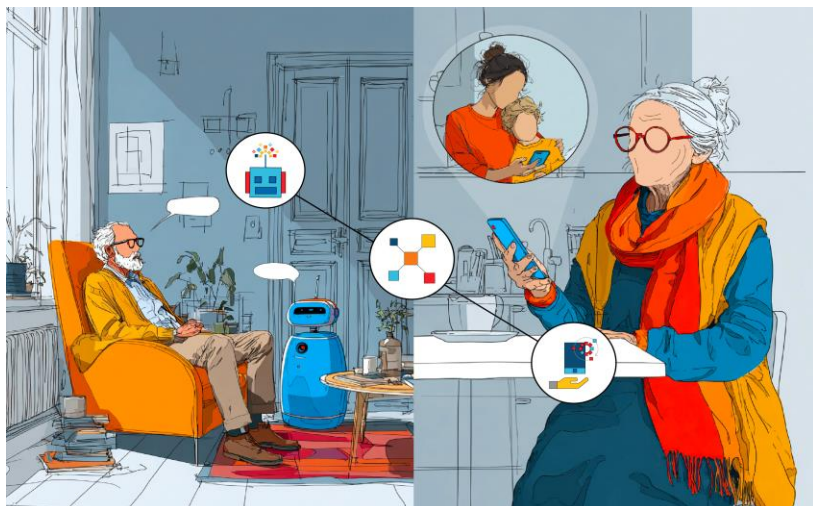


Moneda de Tiempo



Japón

Fundación Sawayaka Welfare



Descripción

Moneda de tiempo, es un sistema de apoyo mutuo en Japón que permite a las personas de todas las edades ofrecer y recibir cuidados a través de un sistema de créditos de tiempo. Los miembros pueden ganar créditos por el tiempo que dedican a ayudar a otros, ya sea brindando cuidados físicos, asistencia en el hogar o apoyo emocional. Estos créditos pueden ser utilizados por ellos mismos o por sus familiares cuando necesitan recibir ayuda. A menudo, el sistema se complementa con pagos en efectivo para cubrir costos de atención a personas mayores, lo que hace que sea más accesible y flexible para las personas que tienen limitaciones para acumular créditos debido a su fragilidad o discapacidad.

Objetivo

Crear un entorno donde se puedan ofrecer y recibir cuidados de manera efectiva y accesible, a la vez que se fortalece el tejido social de la comunidad.

Es decir, se trata de una aplicación que es un banco de tiempo que permite a los usuarios acumular "monedas" virtuales por hacer trabajo voluntario o al brindar ayuda a la comunidad. Estas monedas luego pueden ser canjeadas por servicios de atención, como el cuidado de los ancianos o la limpieza de la casa. Esta iniciativa ha ayudado a fomentar la participación de los ancianos en la sociedad japonesa y, a su vez, ha ayudado a combatir la soledad.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.sawayakazaidan.or.jp/>

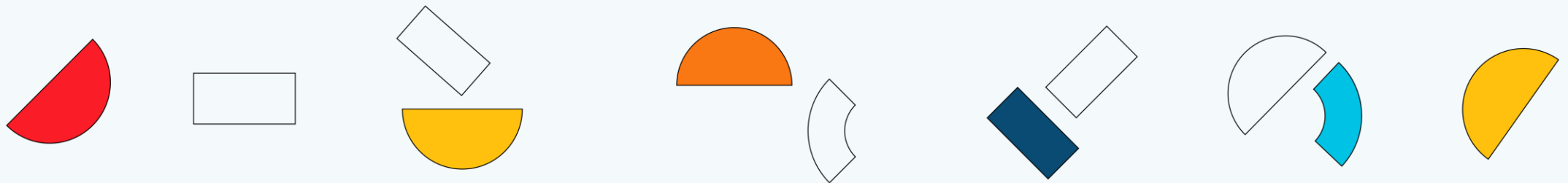


Sector Privado

Nuevos modelos de negocios y adaptaciones en sus operaciones

Características

- Comercios como espacios de interacción y encuentro.
- Nuevas oportunidades de negocios centrados en combatir la soledad.





Caja para charlar



Países Bajos, Bélgica

Supermercados Jumbo



Descripción

La cadena de supermercados holandesa Jumbo introdujo por primera vez en 2019 cajas más lentas. La idea es dar a los clientes más tiempo no solo para pagar y guardar los productos, sino también para conversar con los cajeros sin tener que apurarse para que la siguiente persona de la fila sea atendida.

Esta iniciativa fue testeada con una primera caja en 2019 y fue muy bien recibida por sus clientes. Actualmente, se está implementando en más de 200 tiendas.

Objetivo

Combatir la soledad, particularmente entre las personas mayores, promoviendo la interacción social a través de cajas más lentas en los supermercados donde los clientes pueden tomarse el tiempo para conversar con los cajeros.

Fuente imagen: Engoo Daily News. (s.f.). Dutch supermarket plans chat checkouts to fight loneliness. [Imagen] Disponible en <https://engoo.com/app/daily-news/article/dutch-supermarket-plans-chat-checkouts-to-fight-loneliness/N1MCxiJ5Feyz9x-1cMPuxA>

JUMBO
supermarkten

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.cronista.com/espana/actualidad-es/supermercados-para-solitarios-la-iniciativa-de-esta-empresa-sorprendio-a-todo-el-mundo/>

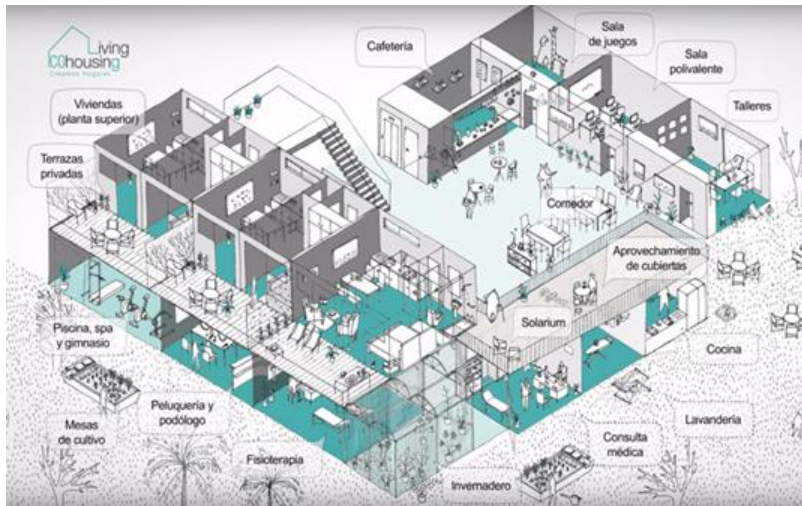


Living Co-Housing



España

Empresa social Living Co-Housing



Objetivo

Crear entornos que promuevan una alta calidad de vida, combinando la independencia de la vivienda privada con los beneficios de espacios y actividades comunitarias.

Descripción

Living Cohousing es una empresa social dedicada al desarrollo de comunidades de cohousing, ofreciendo hogares ecológicos, eficientes y adaptados a las necesidades de sus residentes. Su enfoque se basa en la creación de espacios colaborativos donde las personas pueden vivir de manera independiente, pero dentro de una comunidad que fomente el apoyo mutuo y la convivencia activa.

Existen distintos modelos dentro de Living Cohousing, adaptados a diferentes perfiles de residentes.

- Cohousing Senior está diseñado para personas mayores que desean compartir su hogar con individuos afines en estilo de vida y filosofía, promoviendo un envejecimiento activo y participativo.
- Cohousing Familias está orientado a quienes buscan un modelo vecinal colaborativo, facilitando actividades sociales y de ocio en un entorno de comunidad.
- Cohousing Salud está dirigido a personas que comparten condiciones de salud similares, brindando un entorno de apoyo mutuo y acompañamiento.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://livingcohousing.com/>

**ElliQ****Estados Unidos**

Intuition Robotics



Objetivo

Abordar la soledad y el aislamiento social que afecta a muchas personas mayores en Estados Unidos.

Descripción

ElliQ, el robot social diseñado específicamente para personas mayores, combina inteligencia artificial y empatía para ofrecer una experiencia única de compañía y asistencia. Entre sus principales características se encuentran la capacidad de personalizar interacciones recordando intereses y conversaciones previas, guiar en la gestión de medicación y hábitos saludables, y facilitar conexiones sociales mediante videollamadas.

Además, ofrece entretenimiento a través de música, recorridos virtuales y juegos. Entre los beneficios más destacados, ElliQ ayuda a reducir el aislamiento social y la soledad, brinda apoyo emocional con respuestas empáticas en momentos difíciles, fomenta la autonomía al permitir que las personas mayores se mantengan independientes en sus hogares, y complementa las redes de apoyo al facilitar la conexión con familiares y cuidadores.

ELLI·Q**Alcance** Estatal**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://elliq.com/?srsltid=AfmBOopCQEG8xzdgDi7kHwoJ25u2miI5ln9nN37xWLE4TOFir-q62tL8>



Ato



Argentina

HeyAto



Objetivo

Reducir el aislamiento social y ofrecer compañía, contención emocional y asistencia cotidiana a personas mayores mediante un dispositivo conversacional con inteligencia artificial que facilita la comunicación con la familia, brinda recordatorios y conversa sobre temas cotidianos, sin requerir conocimientos tecnológicos avanzados.

Descripción

Ato es un dispositivo físico con inteligencia artificial diseñado y fabricado con impresora 3D. Funciona únicamente mediante comandos de voz, no requiere pantallas táctiles ni menús complejos, haciéndolo accesible para personas mayores no familiarizadas con tecnología o personas con discapacidades.

El dispositivo permite mantener conversaciones simples, enviar y recibir mensajes de familiares, realizar recordatorios (como toma de medicamentos), reproducir música o radio, informarse sobre el clima, buscar en internet y hacer ejercicios de memoria.

La empresa tiene oficinas en Silicon Valley con el lema "Do it for your grandparents" ("Hacelo por tus abuelos"), reflejando su propósito de usar la tecnología como puente emocional y no como sustituto del contacto humano.



Alcance Internacional

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

[Ato - A brighter day is a conversation away](#)



Cafés para charlar (Chatty Café Scheme)



Reino Unido

Chatty Café Scheme



Objetivo

Iniciar conversaciones, lograr que las personas hablen y reducir la soledad en el proceso. Al proporcionar espacios designados para la interacción social, la iniciativa busca construir conexiones dentro de la comunidad y combatir el aislamiento social.

Descripción

Actividades y Servicios:

- Mesas de charla y conversación: Estas mesas se encuentran en una variedad de lugares, incluyendo cafés, bares, bibliotecas y hospitales, ofreciendo a las personas la oportunidad de conversar en un ambiente acogedor.
- Cafés en línea: La iniciativa organiza sesiones virtuales periódicamente, abiertas a cualquier persona mayor de 18 años que busque compañía y conversación sin una agenda específica.
- Servicio de amistad telefónica: Este servicio apoya a quienes experimentan soledad o aislamiento social, conectándolos con voluntarios que realizan llamadas semanales para charlar. Debido a la alta demanda, actualmente se ofrece en ciertas áreas del Reino Unido.
- Capacitación y consultoría: La organización ofrece formación sobre cómo establecer un servicio de amistad telefónica, incluyendo la contratación e inducción de voluntarios, y colabora con organizaciones para reducir la soledad en el lugar de trabajo mediante la organización de cafés virtuales para empleados.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://thechattycafescheme.co.uk/>



Cafés de gatos



Internacional

Modelo de negocios



Descripción

Estas cafeterías funcionan como una alternativa terapéutica y comunitaria, proporcionando un entorno relajante donde las personas pueden disfrutar de la compañía de gatos y, al mismo tiempo, establecer vínculos con otras personas en un ambiente acogedor.

Los cafés de gatos han demostrado ser una iniciativa efectiva para combatir la soledad no deseada, especialmente en países como Japón, donde las interacciones humanas pueden ser limitadas por largas jornadas laborales, estilos de vida urbanos y restricciones en la tenencia de mascotas.

Objetivo

Ofrecer un espacio que combine el bienestar emocional, la interacción social y la conexión con los animales como una forma de mitigar la soledad y el aislamiento.

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://catcafemap.com/>



Farmacéuticos contra la soledad (Programa viernes)

 **Cantabria, España**
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad del Gobierno de Cantabria



Descripción

En localidades con baja densidad de población, como Mataporquera, las farmacias desempeñan un papel crucial como puntos de detección y derivación hacia recursos comunitarios, aprovechando su posición estratégica y la confianza de los habitantes locales.

Este programa capacita a los farmacéuticos para detectar signos de aislamiento social y derivar a las personas afectadas a talleres, charlas y actividades comunitarias.

Objetivo

Identificar y abordar casos de soledad no deseada, especialmente en áreas rurales.



Un programa de prevención
del aislamiento social y de la soledad

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://cadenaser.com/nacional/2025/02/25/las-farmacias-como-antidoto-para-luchar-contra-la-soledad-el-98-de-las-que-vienen-son-mujeres-cadena-ser/?utm_source=chatgpt.com



Vivir juntos



Alemania, Austria y Suiza

Synexit



Objetivo

El objetivo principal es combatir la soledad y el aislamiento social de personas de todas las edades mediante el fomento de conexiones reales y participación activa en actividades grupales, adecuadas a intereses compartidos, para mejorar el bienestar individual y fortalecer comunidades.

Descripción

Vivir juntos es una plataforma en línea que facilita la formación de nuevas amistades y el acceso a actividades presenciales (deportivas, culturales, recreativas, viajes) según preferencias del usuario. Permite crear o unirse a eventos y grupos temáticos, fomenta que los encuentros se desarrollen en la vida real (no solo online), y ofrece una experiencia segura, gratuita y personalizada.

El sistema emplea algoritmos y opciones de búsqueda avanzada para conectar a personas afines, y la infraestructura tecnológica sigue el modelo de "dinero sigue al usuario" para mantener la gratuidad vía publicidad.

Cuenta con más de un millón de usuarios, miles de eventos mensuales, una app móvil y servicios escalables adaptables a nuevas regiones.



SYNEXIT

Alcance Nacional

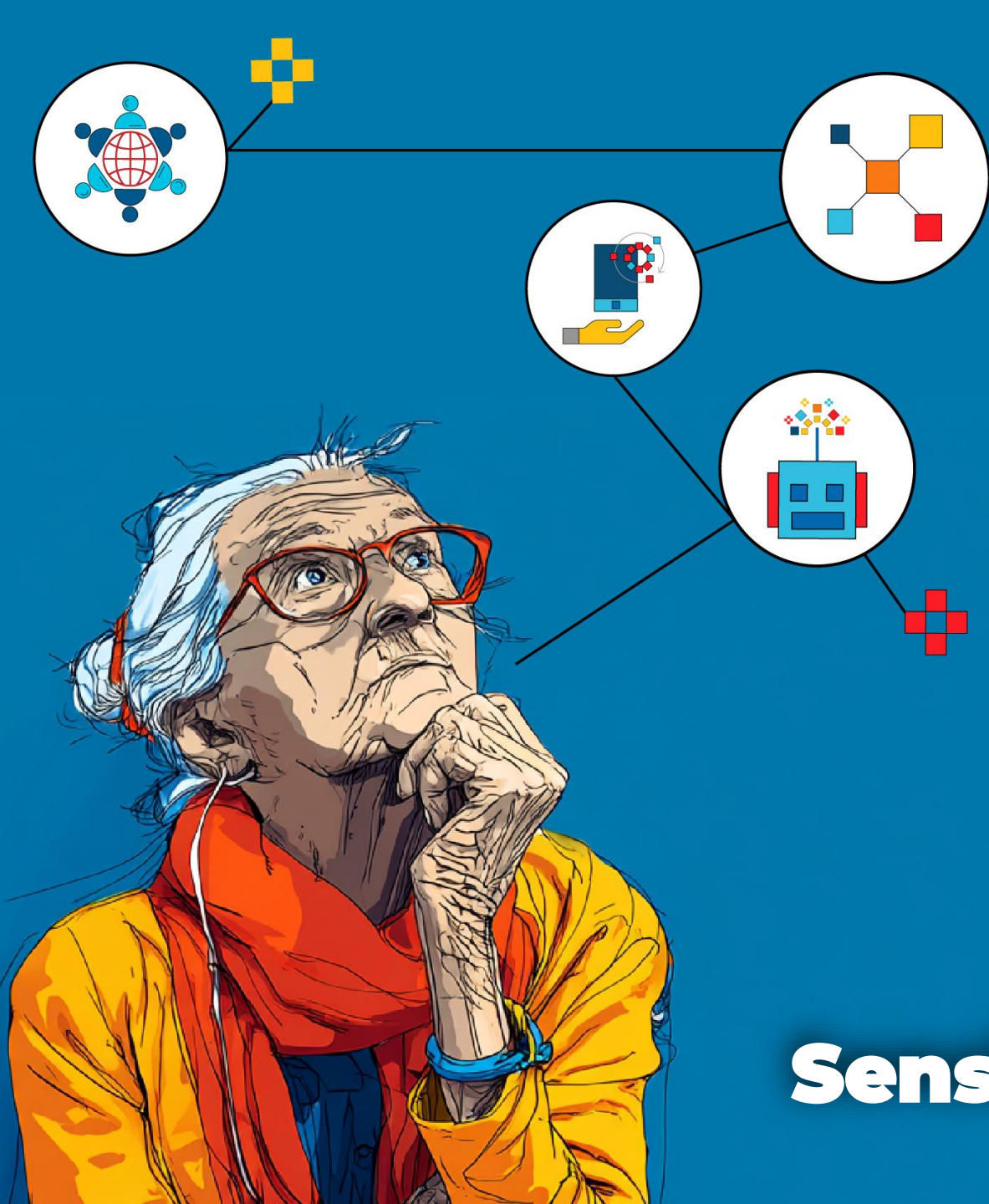
Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

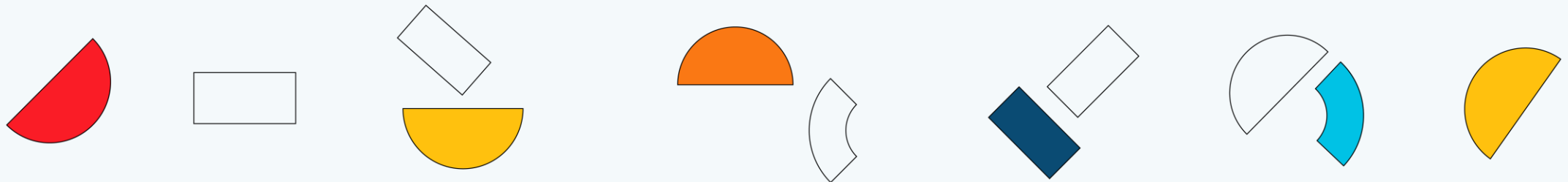
<https://gemeinsamerleben.com/>



Sensibilización

Características

- Objetivos:
 - Diseñar en sentido positivo y evitar/ reducir el estigma.
 - Ayudar a que las personas se sientan más cómodas al hablar del tema y más propensas a buscar apoyo.
 - Difundir la oferta de intervenciones.
 - Apelar a la corresponsabilidad colectiva.
- Multicanal
- Las iniciativas mapeadas pueden tener líneas específicas de sensibilización.





Podcast Juventud solitaria



Dinamarca

Reina Mary Elizabeth Donaldson de Dinamarca



Descripción

El podcast "Soledad en Dinamarca" se centra en explorar las causas, experiencias y posibles soluciones a la soledad juvenil. Se busca generar conciencia, romper estigmas y ofrecer herramientas prácticas a jóvenes y adultos para enfrentar el aislamiento. Además, se incluyen testimonios de personas afectadas, especialistas en salud mental, sociólogos y líderes comunitarios, con el objetivo de fomentar un diálogo constructivo sobre este tema.

La Reina Mary ha compartido públicamente su conexión personal y experiencias vinculadas con la problemática.

Objetivo

Visibilizar y abordar la creciente problemática de la soledad, particularmente entre los jóvenes, alentándolos a buscar apoyo y construir redes sociales saludables.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Jóvenes

Link

<https://open.spotify.com/show/3qMz8pu4wRcIiK5DMlb3g>



Cartas de sensibilización

**Madrid, España**

Municipalidad de Madrid



Objetivo

Informar y sensibilizar a las personas mayores que viven solas sobre los recursos, servicios y programas del Ayuntamiento de Madrid orientados a prevenir la soledad no deseada y fomentar la participación social.

Descripción

Las cartas se enviarán de forma dirigida y segmentada, según distintos criterios de edad y situación de convivencia: se busca contactar de manera personalizada a personas de 80 años o más que viven solas y a aquellas de 65 a 79 años que han pasado recientemente a vivir solas.

Incluyen información práctica sobre servicios municipales de acompañamiento, actividades de convivencia y alternativas de apoyo a la soledad. Su formato postal permite llegar a personas con bajo acceso digital y ofrece un primer contacto accesible y cercano. Estas comunicaciones también servirán para motivar la participación en futuras acciones de seguimiento o contacto personal.

**MADRID****Alcance** Municipal**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://open.spotify.com/show/3qMz8pu4wRcIiK5DMlb3g>



¡Dí Hola! (Säg hej)



Luleå, Suecia

Municipio de Luleå



Objetivo

Promover interacciones sociales simples para combatir la soledad y fortalecer el sentido de comunidad en las ciudades. De esta manera, se alienta a las personas a saludarse más frecuentemente para fortalecer el tejido social y mejorar la convivencia en la ciudad.

Descripción

La campaña se desarrolló durante cuatro semanas. Su comienzo coincidió con el "Día del Vecino", y culminó en el "Día Internacional del Saludo". Durante este período, se llevaron a cabo diversas actividades, incluyendo anuncios en redes sociales, medios locales y en el transporte público, así como eventos en escuelas secundarias, con el fin de promover la importancia de un simple "hola" en la vida cotidiana.

Investigaciones indican que las interacciones superficiales, como saludar a un vecino, pueden tener un impacto positivo en la salud, la seguridad y el bienestar de las personas. Estas pequeñas conexiones diarias ayudan a construir confianza y apoyo entre los habitantes, contribuyendo a una comunidad más cohesionada y segura.



Alcance Municipal

Estado Inactivo (2023)

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.lulea.se/kampanjer/sag-hej/sag-hej.html#om-hej-kampanjen>



#LaCaraDeLaSoledad



Reino Unido

Connection Coalition y Jo Cox Foundation, en asociación con WhatsApp



Descripción

El chatbot de WhatsApp sobre soledad ofrece una forma sencilla, segura y anónima de acceder a orientación confiable brindada por organizaciones reconocidas, como la Fundación Jo Cox y la Connection Coalition.

Está pensado tanto para personas que se sienten solas como para quienes desean ayudar a alguien que podría estar atravesando esta situación. Para comenzar, solo hay que enviar un mensaje con la palabra "Hi" a una cuenta de WhatsApp. A través del chatbot, se puede acceder a consejos útiles y recursos proporcionados por organizaciones de la sociedad civil.

Objetivo

Romper el estigma en torno a la soledad y animar a las personas de todo el Reino Unido a reconectar con amigos y familiares durante la Navidad. Busca visibilizar que la soledad afecta a personas de todas las edades y de todos los ámbitos de la vida, destacando a celebridades que desafían los estereotipos habituales sobre esta problemática.

Fuente imagen: Meta. (2021, diciembre). WhatsApp and Connection Coalition Launch Campaign to End the Stigma of Loneliness This Christmas. [Imagen] Disponible en link.



Alcance Nacional

Estado Inactivo (2019)

Público Objetivo

Público general

Link

<https://about.fb.com/news/2021/12/whatsapp-and-connection-coalition-launch-campaign-to-end-the-stigma-of-loneliness-this-christmas/>



Sensibilización

Recursos



Si te sientes solo: cómo mantenerte conectado en la vejez

**Reino Unido**

Independent Age



Descripción

Proporciona orientación práctica a las personas mayores para combatir la soledad, a través de un recurso accesible que incluye consejos sobre actividades que pueden ayudarles a mantenerse conectadas y socialmente activas.

La guía ofrece ideas y motiva a las personas mayores a tomar medidas concretas para fortalecer sus relaciones sociales y mejorar su bienestar emocional.

La misma desarrolla contenido práctico y accesible, ya que incluye consejos útiles y actividades sugeridas para ayudar a las personas mayores a mantenerse conectadas con los demás. Su contenido está orientado a brindar soluciones efectivas para reducir la sensación de aislamiento social.

Objetivo

Ayudar a las personas mayores a lidiar con la soledad y fomentar su participación en actividades que promuevan la interacción social.

**Alcance** Nacional**Estado** Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

<https://www.independentage.org/sites/default/files/2016-11/Advice-Guide-If-youre-feeling-lonely.pdf>

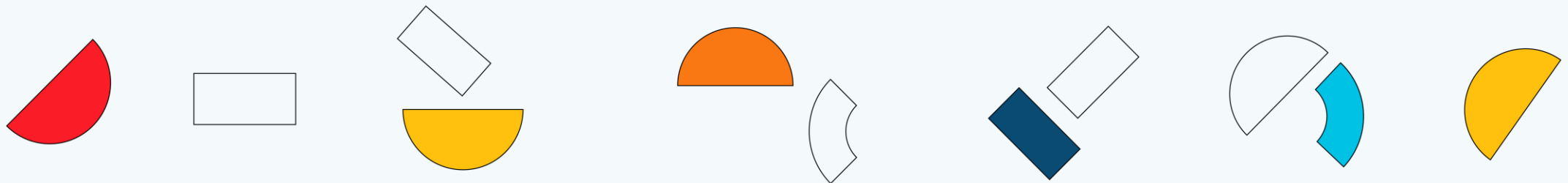


Planificación y otros recursos



Características

- Enfoque transversal, interinstitucional e intersectorial
- Combinación de intervenciones
- Fenómeno a lo largo de la vida, pero con momentos o hitos críticos
- Basada en evidencia
 - Generación de conocimiento con procesos de testeo e iteración
 - Cultura de aprendizaje





Una sociedad conectada - Una estrategia para enfrentar la soledad



Reino Unido

Departamento de Digital, Cultura, Medios de Comunicación y Deporte (DDCMS) del Ministerio de Soledad



Objetivo

Abordar la soledad, incluyendo políticas gubernamentales y programas de la sociedad civil, y señalar las brechas y los desafíos que aún deben ser abordados. Analizar la situación de la soledad y presentar un plan integral para enfrentar este problema complejo y multidimensional

Descripción

La estrategia del DDCMS se basa en cuatro áreas clave:

- El fortalecimiento del enfoque gubernamental, lo que implica la creación de un grupo de trabajo ministerial sobre soledad y el desarrollo de un marco de acción para su abordaje en las políticas locales y nacionales.
- La participación de la sociedad civil, reconociendo la importancia de involucrar a comunidades locales, empresas y organizaciones benéficas en la lucha contra la soledad.
- Fortalecimiento de la evidencia, con la creación de un observatorio de soledad que recopile datos, realice investigaciones y monitoree el impacto de las iniciativas, con el objetivo de establecer mejores prácticas y estrategias basadas en evidencia.
- Innovación y voluntariado como herramientas clave para combatir la soledad. Se presentan diversas iniciativas y oportunidades de colaboración entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado, con un enfoque especial en la atención a grupos vulnerables como ancianos y personas con discapacidad.



HM Government

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf

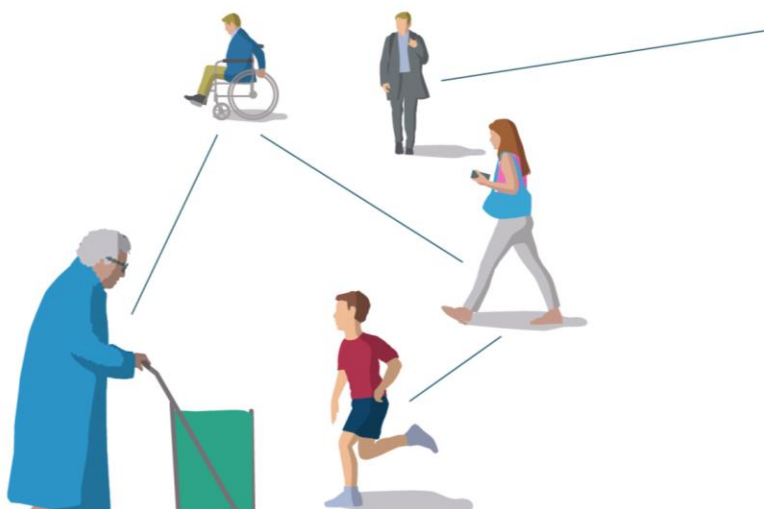


Una Escocia conectada



Escocia, Reino Unido

Gobierno de Escocia



Objetivo

Construir una sociedad más conectada, en la que todas las personas tengan oportunidades de desarrollar relaciones significativas y donde la soledad y el aislamiento social sean abordados de manera estructural.

Descripción

La estrategia reconoce la soledad y la ausencia de sentimientos de pertenencia como cuestiones clave de salud pública que afectan a personas de todas las edades y contextos.

La estrategia se estructura en torno a cuatro prioridades clave:

- Empoderar a las comunidades y fomentar la responsabilidad compartida, al apoyar iniciativas locales para fortalecer la cohesión social;
- Promover actitudes positivas y abordar el estigma, sensibilizando sobre la soledad y reduciendo la percepción negativa asociada a ella;
- Crear oportunidades para la conexión social al mejorar el acceso a actividades y servicios que fomenten la interacción;
- Apoyar una infraestructura que facilite las conexiones, ya que desarrolla espacios físicos y digitales que favorezcan el contacto social.



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.gov.scot/publications/connected-scotland-strategy-tackling-social-isolation-loneliness-building-stronger-social-connections/>



Comunidades Conectadas



Gales, Reino Unido

Gobierno de Gales



Objetivo

Reducir la soledad y el aislamiento social mediante la coordinación entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado, promoviendo relaciones sociales significativas y disminuyendo la presión sobre los servicios de salud y asistencia social.

Descripción

La estrategia del Gobierno de Gales establece cuatro prioridades:

- Crear oportunidades de interacción social
- Mejorar infraestructuras y servicios comunitarios
- Reforzar la cohesión social
- Eliminar el estigma asociado a la soledad.

Se apoya en marcos legales e implica a administraciones, organizaciones y comunidades locales mediante actuaciones específicas en cada área para prevenir y abordar la soledad y el aislamiento social de manera planificada y transversal.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2020-02/connected-communities-strategy-document.pdf>



Nuestra epidemia de soledad y aislamiento: Recomendación del Cirujano General de EE. UU. sobre los efectos curativos de la conexión social y la comunidad.

**Estados Unidos**

Departamento de Salud y Servicios Públicos



Objetivo

Reconocer la soledad y el aislamiento social como una crisis de salud pública, y establecer una estrategia nacional basada en evidencia para reconstruir la conexión social como un pilar esencial del bienestar individual y colectivo.

Descripción

El informe alerta sobre los graves efectos de la soledad en la salud: aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, deterioro cognitivo y muerte prematura, con un impacto comparable al de fumar 15 cigarrillos al día. Identifica causas estructurales para la soledad como la reducción de espacios comunitarios, la hiperconectividad digital sin vínculos significativos y la desconfianza social.

Propone seis pilares de acción:

- Fortalecer la infraestructura social,
- Promover políticas de conexión,
- Movilizar al sector salud,
- Rediseñar los entornos digitales,
- Fomentar la investigación
- Cultivar una cultura de empatía y pertenencia.

**Alcance** Nacional**Estado** Finalizado

Público Objetivo

Público general

Link

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37792968/>



Estrategia de la ciudad de Madrid contra la soledad no deseada

 **Madrid, España**
Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social del Ayuntamiento de Madrid

**Ante la soledad,
no estás solo.**



Objetivo

Disminuir el sentimiento de soledad de las personas mayores a través del fortalecimiento de la amigabilidad de la ciudad de Madrid, la sensibilización a la ciudadanía, la detección de riesgos y la intervención sobre la soledad y sus consecuencias.

Descripción

Se articula en cuatro pilares:

- “Madrid en red”, un programa comunitario que fomenta los vínculos vecinales en colaboración con el Tercer Sector;
- “Madrid te acompaña”, un programa de voluntariado basado en una app para acompañar a personas mayores y reducir la brecha digital;
- “Madrid contigo”, que refuerza los servicios municipales existentes para prevenir la soledad; y
- “Madrid, más cerca de ti”, centrado en la detección temprana de casos de riesgo en los servicios municipales.

Esta estrategia combina un enfoque institucional y vecinal, respaldada por el Plan Madrid Amigable con las Personas Mayores 2021-2023 y el Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad no Deseada.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Personas mayores

Link

madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Especial_informativo/Soledad/20240701_Estrategia-Soledad-Web.pdf



Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad No Deseada



Madrid, España

Madrid Salud, Área de Gobierno de Portavoz, Seguridad y Emergencias

Descripción

El PSND aborda la soledad no deseada como un problema colectivo que afecta la cohesión social. Propone sensibilizar a la población, fortalecer los centros de salud comunitaria y colaborar con asociaciones para crear redes de apoyo y espacios de encuentro. Articula recursos públicos y privados, desarrolla intervenciones ajustadas al contexto y busca, como resultados clave, diagnosticar la situación local, vincular a personas en riesgo con redes existentes y fomentar la participación comunitaria en los barrios.

Además, fortalecer el rol de los Centros Municipales de Salud Comunitaria para detectar y apoyar a personas en riesgo, impulsar redes de apoyo y crear oportunidades de encuentro adaptadas a diferentes niveles de vulnerabilidad.

Objetivo

Promover una sociedad conectada y solidaria, sensibilizando sobre la soledad y fomentando la corresponsabilidad social.

Fuente imagen: Madrid Salud, (s.f.). Proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada [Imagen]. Ayuntamiento de Madrid. Disponible en el link.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Especial%20informativo/Soledad/Proyecto%20estrat%C3%A9gico%20para%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20soledad%20no%20deseada%20MADRID%20SALUD.pdf>



Observatorio Estatal de Soledad no deseada



Madrid, España

Fundación ONCE



Objetivo

Observar, analizar y compartir conocimiento y estrategias sobre la soledad no deseada en España para mejorar la prevención, intervención y respuesta social e institucional.

Descripción

El Observatorio Estatal de Soledad No Deseada de Madrid trabaja en los siguientes ejes:

- Investiga causas, necesidades y políticas, y evalúa acciones de administraciones y entidades.
- Difunde estudios como el “Barómetro de la soledad no deseada”, ofrece recursos y herramientas de intervención
- Promueve formación, asesoría, e innovación tecnológica (como asistentes digitales y soluciones colaborativas) para diversos colectivos.
- Facilita el intercambio de buenas prácticas, crea alianzas y participa en iniciativas internacionales.



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

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



Estrategia municipal contra la soledad 2020-2024



Barcelona, España

Ajuntament de Barcelona - Concejalía de Infancia, Juventud, Personas Mayores y Personas con Discapacidad, con la colaboración de la Gerencia Municipal



Descripción

La estrategia, concebida como un proceso a largo plazo, se estructura con planes de acción quinquenales y mecanismos de revisión que permiten ajustar las medidas según la evolución del fenómeno de la soledad y los aprendizajes obtenidos, especialmente tras experiencias como la pandemia.

Se plantea como un documento independiente y transferible, que sirve tanto para guiar la acción municipal como para inspirar a otros territorios, y representa el primer paso de un abordaje integral en el que la administración local asume un papel activo en la visibilización y combate de la soledad urbana.

Objetivo

Establecer una estrategia municipal a diez años (2020-2030) con un sistema de seguimiento flexible que permita adaptar las acciones frente a la soledad a las necesidades cambiantes de la ciudad, garantizando una respuesta dinámica y preparando el camino para un Pacto de Ciudad que movilice tanto al gobierno local como a toda la ciudadanía en la reducción significativa de la soledad no deseada.

Fuente imagen: Ayuntamiento de Barcelona. (2021). Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030 [Imagen]. Disponible en el link.



**Ajuntament
de Barcelona**

Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/arxiu-sdocuments/estrategia_contra_sole_dad_barcelona_2020_2030.pdf



Estrategia del Gobierno Federal Alemán para contrarrestar la soledad



Alemania

Ministerio Federal de Familia, Mayores, Mujeres y Juventud de Alemania



Objetivo

Promover la conexión social y el bienestar colectivo, visibilizando el fenómeno de la soledad, impulsando investigación y conocimiento, apoyando profesionales y organizaciones, articulando políticas públicas multisectoriales y garantizando servicios accesibles para prevenir y reducir la soledad en la sociedad alemana.

Descripción

La estrategia nacional del Gobierno Federal Alemán contra la soledad propone un enfoque integral y multisectorial para combatir sus causas y consecuencias, articulando campañas de sensibilización nacional, investigación aplicada, monitoreo regular, capacitación de profesionales, creación de redes interministeriales y alianzas sociales, y el fortalecimiento de servicios comunitarios en ámbitos como salud, educación, urbanismo, trabajo y digitalización.

Incluye medidas específicas como la semana nacional de concientización sobre la soledad, encuestas periódicas, y el apoyo a intervenciones sociales y políticas adaptadas a necesidades territoriales y colectivos vulnerables.

La estrategia busca acompañar, prevenir y tratar la soledad de manera sostenible, con evaluación y mejora continua.



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

[German Federal Government's strategy to counter loneliness](#)



Oficina de Políticas sobre la Soledad y el Aislamiento



Japón

Gobierno de Japón



Objetivo

Combatir la soledad no deseada a través de la creación de comunidades locales más fuertes y el fomento de las relaciones sociales.

Descripción

Se definieron 4 pilares de acción:

- Crear una sociedad en la que las personas que se sienten solas o aisladas enfrenten menos barreras para pedir ayuda.
- Brindar atención y apoyo continuo, adaptado a cada situación.
- Promover la creación de comunidades donde las personas puedan sentirse “conectadas” entre sí, asegurando espacios de encuentro, cuidado mutuo y convivencia.
- Ofrecer apoyo específico a las actividades de las organizaciones sin fines de lucro (ONG) y otras entidades que trabajan para combatir la soledad y el aislamiento, fortaleciendo la cooperación entre los sectores público, privado y de la sociedad civil.

Tres ejes temáticos: el uso de redes sociales, la detección de situaciones de soledad y aislamiento, y el fortalecimiento de la colaboración entre las organizaciones que abordan estas problemáticas. En estas iniciativas participan ONG, grupos de apoyo, empresas privadas, expertos académicos y organismos gubernamentales, en un esfuerzo conjunto y multisectorial.

En la práctica, se ha desarrollado una plataforma digital oficial que incluye un chatbot diseñado para orientar a personas en situación de soledad.



JAPAN GOV
THE GOVERNMENT OF JAPAN

Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público en general

Link

https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/kokusairenkei/pdf/211207_oecd_speech.pdf

【English】You are not alone. | The Office for Policy on Loneliness and Isolation あなたはひとりじゃない



Alianza Nacional contra la Soledad



Dinamarca

Asociación Nacional contra la soledad (Sectores públicos y privados)



Objetivo

Reducir a la mitad la prevalencia de la soledad en la población danesa mayor de 16 años para el año 2040, mediante una estrategia nacional coordinada y un plan de acción conjunto que integren y potencien los esfuerzos existentes, impulsen la colaboración multisectorial y apoyen a los actores locales con el intercambio de conocimientos y buenas prácticas.

Descripción

La Alianza Nacional contra la Soledad en Dinamarca, respaldada por el gobierno y lanzada en mayo de 2023, es una coalición de más de 100 entidades públicas y privadas unidas para combatir la soledad en el país de forma estructural e integral. Su trabajo se articula en torno a cinco áreas clave de intervención: vida cotidiana, educación, comunidades de ocio, empleo y salud.

El plan de acción incluye iniciativas prioritarias como: una campaña nacional de sensibilización, el fortalecimiento de redes y coordinación multisectorial, y el apoyo directo a comunidades y colectivos vulnerables.

Los recursos económicos y las medidas adoptadas se ajustan periódicamente a la viabilidad y las necesidades emergentes, fomentando la innovación, la colaboración local y la desestigmatización de la soledad en todos los ámbitos de la sociedad danesa.

Fuente imagen: Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed. (2023). Sammen mod ensomhed. Handlingsplan [Imagen]. Disponible en https://sammenmodensomhed.dk/wp-content/uploads/2023/06/NPE_Handlingsplan.pdf



Alcance Nacional

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://sammenmodensomhed.dk/wp-content/uploads/2023/06/NPE_Handlingsplan.pdf



Observatorio de la Soledad No Deseada

**Córdoba, Argentina**

Instituto de Planificación Municipal (IPLAMU)



Objetivo

Visibilizar, comprender y acompañar el fenómeno de la soledad no deseada en Córdoba, generando estudios, sensibilización, espacios de diálogo y propuestas de políticas públicas con perspectiva humana y comunitaria para construir una ciudad más solidaria e inclusiva.

Descripción

El Observatorio de la Soledad no Deseada es un espacio creado por IPLAMU junto con diversas áreas del Municipio de Córdoba, universidades, organizaciones de la sociedad civil y medios de comunicación. Su trabajo consiste en investigar la soledad no deseada en contextos urbanos, producir estudios locales, impulsar campañas para visibilizar y desestigmatizar el fenómeno, promover espacios de diálogo y encuentro para la construcción de comunidad y acompañar el desarrollo de políticas públicas que integren esta problemática de manera transversal en salud, urbanismo, cultura y participación ciudadana.

Dirigido especialmente a personas mayores, el Observatorio reconoce que la soledad no deseada afecta a múltiples grupos poblacionales y busca integrar actores sociales en una red colectiva para abordar la temática desde una perspectiva integral, comunitaria y política.

**Alcance** Municipal**Estado** Activo

Público Objetivo

Público general

Link

[Observatorio de la Soledad no Deseada - IPLAMU](#)



Conexiones sociales y soledad en países del OECD



Países miembros del OCDE

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico



Objetivo

Evaluar el estado actual de las conexiones sociales y la soledad en los países de la OCDE, proporcionando una primera visión a nivel internacional sobre la cantidad y calidad de las interacciones, la presencia de soledad, las desigualdades asociadas

Descripción

El informe recopila y compara datos oficiales acerca del tiempo que las personas dedican a interactuar con otros, la composición de sus redes sociales y sus experiencias de soledad en los países de la OCDE.

Revela que las conexiones presenciales han disminuido y que la soledad afecta con mayor fuerza a ciertos grupos (hombres jóvenes, personas mayores, personas solas y en desventaja socioeconómica). El trabajo enfatiza que la soledad es un problema social y de salud pública multidimensional, influido tanto por factores económicos como estructurales.

La OCDE propone fortalecer la infraestructura social y la inclusión digital, así como incorporar la medición de la soledad en los tableros de políticas públicas, para implementar intervenciones basadas en evidencia y promover diseños urbanos y comunitarios que favorezcan la integración social.



Alcance Internacional

Estado Activo

Público Objetivo

Responsables de políticas públicas

Link

[Social Connections and Loneliness in OECD Countries \(EN\)](#)



La Soledad en América 2025: Una lucha generalizada que requiere una respuesta colectiva

**Estados Unidos**

Grupo Cigna



Objetivo

Documentar y analizar el fenómeno de la soledad, identificando cómo afecta de manera diferencial a diversos grupos demográficos, generaciones, cuidadores y trabajadores, con el fin de proporcionar recomendaciones basadas en evidencia para individuos, empleadores, comunidades y formuladores de políticas orientadas a combatir la soledad y mejorar la vitalidad y salud general.

Descripción

El informe analiza datos de más de 5,000 adultos estadounidenses, explorando el impacto de la soledad en distintas generaciones, roles y etapas de vida.

Los hallazgos clave revelan que mientras la Gen Z y millennials presentan mayores tasas de soledad (67% y 65%), las personas mayores sufren efectos más severos en su salud mental y vitalidad. El informe también destaca que dos tercios de los cuidadores no remunerados se sienten aislados a pesar de estar raramente solos. Asimismo, más de la mitad de los trabajadores reportan sentirse solos, resultando en menor productividad, mayor ausentismo, rotación laboral y costos empresariales elevados.

El documento vincula la soledad con mayor riesgo de enfermedades crónicas, depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y muerte prematura. Propone estrategias como prescripción social, apoyo a cuidadores, actividades prosociales, liderazgo empático y espacios de inclusión. Concluye que abordar la soledad requiere un esfuerzo colectivo y multisectorial.

Fuente imagen: The Cigma Group (2025). "Loneliness in America 2025: A pervasive struggle requires a communal response". [Imagen] Disponible en el link.

**Alcance** Nacional**Estado** Activo

Público Objetivo

Público general y responsables de políticas públicas

Link

[The Cigna Group Newsroom - Loneliness in America](#)



Desde la soledad hacia la conexión social: un camino para sociedades más saludables

Comisión de Conexión Social de la Organización Mundial de la Salud



Objetivo

Promover la acción global y local para reconocer, prevenir y abordar la soledad como desafío de salud pública, ofreciendo lineamientos y herramientas para que los gobiernos y sectores sociales pongan en marcha estrategias integrales basadas en evidencia para fortalecer la conexión social y el bienestar comunitario

Descripción

El informe propone una hoja de ruta para convertir la conexión social en un objetivo prioritario de las políticas de salud y bienestar. Reúne evidencia sobre el impacto de la soledad en la salud física y mental a escala global, identifica mejores prácticas y políticas multisectoriales, y proporciona recomendaciones para la implementación de programas, campañas, mapeo de recursos, alianzas intersectoriales, monitoreo y evaluación.

El documento enfatiza que la soledad no solo afecta a individuos, sino también a sociedades, y contiene herramientas para que gobiernos, comunidades y organizaciones trabajen juntos para revertir el aislamiento y promover relaciones significativas, equidad social y resiliencia en todos los grupos de edad y condiciones.

Fuente imagen: World Health Organization. (2024). En From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. [Imagen] Disponible en el link.



Alcance Internacional

Estado Activo

Público Objetivo

Responsables de políticas públicas y autoridades

Link

<https://tacklinglonelinesshub.org/wp-content/uploads/2025/07/9789240112360-eng.pdf>



Seúl, Iniciativa “No Más Soledad”



Seúl, Corea del Sur

Gobierno Metropolitano de Seúl



Objetivo

Prevenir y reducir la soledad y el aislamiento social en la ciudad, mediante un enfoque integral que combina detección temprana, intervención directa, acompañamiento emocional y promoción de la participación comunitaria.

Descripción

La estrategia se estructura en torno a tres grandes ejes: estar juntos, conectar juntos y comunicar juntos.

El plan incluye siete programas principales, entre ellos:

- Knock Knock 24, un servicio de asistencia permanente para quienes se sienten solos;
- Prescripción de Conexión, que promueve la participación en actividades sociales como parte del cuidado de la salud;
- Programa de Bienestar Físico y Mental, con intervenciones personalizadas;
- Heartware, espacios comunitarios donde se fomenta el encuentro y el diálogo.

Además, contempla la detección activa de hogares en aislamiento, campañas públicas de sensibilización, y herramientas digitales para facilitar el acceso a servicios. Se prevé una inversión de más de 327 millones de dólares en cinco años para su implementación.



Alcance Municipal

Estado Activo

Público Objetivo

Público general

Link

https://english.seoul.go.kr/knock-anytime-when-you-feel-lonely-seoul-becomes-a-city-where-no-one-is-lonely/?utm_source=chatgpt.com

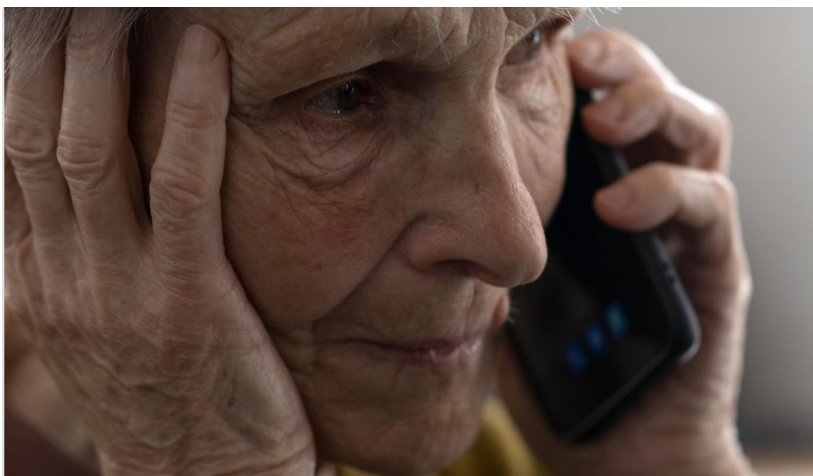


Informe: La Soledad No deseada en las personas mayores en CABA



Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Secretaría de Bienestar General



Descripción

Este estudio buscó conocer las dimensiones que inciden en el bienestar de las personas mayores. Para ello, se relevaron distintos aspectos como su autopercepción de salud, estado de ánimo, nivel funcional, redes sociales de apoyo, soledad no deseada, uso y disponibilidad de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) como variables explicativas que afectan directamente a nuestro tema de interés. Las variables explicativas se relacionarán con las dimensiones socio-demográficas, socio-económicas y materiales que este núcleo poblacional posee.

Entre las recomendaciones, se incluye la necesidad de sensibilizar a la sociedad sobre este problema, fomentar espacios de encuentro intergeneracional y desarrollar programas específicos.

Objetivo

Comprender la magnitud y las características de la soledad no deseada en CABA, identificando los grupos más afectados y proponiendo estrategias para su abordaje desde una perspectiva integral y basada en evidencia.

Fuente imagen: Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (2023). La soledad no deseada en las personas mayores de CABA [Imagen]. Disponible en el link



Buenos
Aires
Ciudad



Brazos
Abiertos

Alcance Municipal

Estado Finalizado (2023)

Público Objetivo

Público general

Link

<https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/2023-12/Informe%20sobre%20soledad%20no%20deseada%20en%20CABA.pdf>



Vivo (más) conectado: guía inspiradora para abordar la soledad



Aalst, Bélgica

ZorgLab Aalst, en colaboración con el gobierno local



Objetivo

Facilitar a los cuidadores el reconocimiento temprano de la soledad en personas mayores y ofrecer herramientas prácticas, basadas en el enfoque relacional y humano, para abordar y mitigar este problema de manera empática y efectiva.

Descripción

La iniciativa, desarrollada por la ciudad de Aalst, consiste en una guía inspiracional que brinda estrategias, consejos y recursos concretos para que los cuidadores puedan abordar la soledad en personas mayores en su trabajo diario.

Se fundamenta en el acompañamiento cercano, el fortalecimiento de vínculos sociales y la implementación de prácticas centradas en la persona, ayudando a crear entornos relacionales más saludables y evitando el aislamiento en la vejez.



AALST
VERGEET
JE NOOIT

Alcance Internacional

Estado Activo

Público Objetivo

personas cuidadoras y profesionales que trabajan con personas mayores

Link

https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/good_practices/inspiratiegids_ik_leef_meer%20%2813%29.pdf



KORALE



España, Austria, Portugal, Irlanda, Bélgica y Dinamarca

Fundación Adinberri y la Diputación Foral de Gipuzkoa



Objetivo

Impulsar una comunidad de práctica y conocimiento para prevenir y abordar la soledad, mejorando las políticas públicas a través del intercambio de experiencias y enfoques entre regiones, con especial atención a personas mayores y jóvenes.

Descripción

El proyecto impulsa una comunidad de práctica que organiza eventos de aprendizaje, estudios de caso y talleres colaborativos para recopilar al menos 24 buenas prácticas y elaborar una guía de políticas para la intervención frente a la soledad en personas mayores y jóvenes. Esta guía buscará integrar estrategias de prevención y abordaje en políticas clave como salud, educación y vivienda, promoviendo enfoques de bajo umbral y una intervención preventiva a lo largo de todo el ciclo vital. Asimismo, el proyecto favorece el intercambio entre regiones con distintos niveles de experiencia, apoyando la adaptación de soluciones innovadoras a contextos locales y fortaleciendo la capacidad de los gobiernos para diseñar políticas basadas en evidencia.



GIPUZKOA

Foru Aldundia · Diputación Foral

Alcance Internacional

Estado 1 de abril de 2024 hasta el 30 de junio de 2028

Público Objetivo

Creadores de políticas públicas

Link

<https://www.interregeurope.eu/korale>



El efecto duradero de las intervenciones multidisciplinarias para la soledad emocional y social en personas mayores que viven en la comunidad: una revisión sistemática



España

Zaharia, et al.



Objetivo

Evaluar la evidencia sobre la efectividad y duración de intervenciones multidisciplinarias para reducir la soledad emocional y social en personas mayores que viven en la comunidad, identificando qué enfoques resultan más eficaces y subrayando la necesidad de estudios más rigurosos y adaptados culturalmente.

Descripción

Se revisaron 30 estudios (de 6809 artículos iniciales) que evaluaron intervenciones psicosociales, tecnológicas, de promoción de la salud, ejercicio físico y multicomponentes.

El 80% de los trabajos mostró reducción significativa de la soledad y mejoras en depresión, calidad de vida, resiliencia y conexión social, con efectos sostenidos en la mayoría de los seguimientos a largo plazo. Las intervenciones grupales y presenciales fueron las más efectivas, pero también se observaron resultados positivos, aunque menos consistentes, en estrategias digitales y realizadas por voluntarios.

La heterogeneidad metodológica impide comparaciones directas y se destaca la importancia de nuevos ensayos clínicos controlados y contextualizados culturalmente para confirmar estos hallazgos.

Alcance Nacional

Estado Finalizado

Público Objetivo

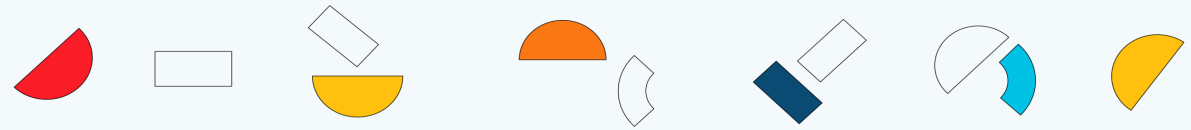
Público general

Link

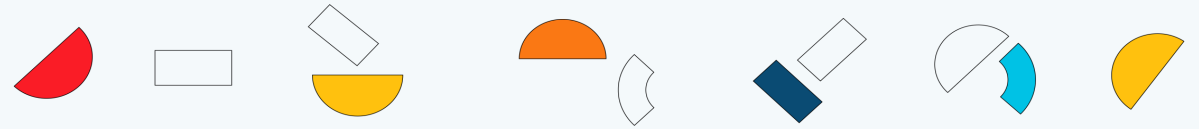
[The Long-Lasting Effect of Multidisciplinary Interventions for Emotional and Social Loneliness in Older Community-Dwelling Individuals: A Systematic Review - PubMed](#)

¿Por qué la soledad es más peligrosa que el cáncer?

- Grupo más afectado: de 16 a 24 años.
- Puede ser considerada una enfermedad que debe ser enfrentada mediante un programa.
- ¿Qué requiere? Mirar, escuchar y dar una mano. 3 L: look, listen and lend a hand.
- Prescripción social es un enfoque en el que los profesionales de la salud conectan a los pacientes con recursos comunitarios para apoyar su salud y bienestar.
- Hay evidencia que alivia al sistema de salud.



Cómo combatir la soledad: estrategias cotidianas para una vida más conectada



¿Por qué las personas deciden evitar a otros si estarían más felices conectados?

- Las personas sobrestiman el riesgo de conectarse con otros, especialmente desconocidos.
- Reciprocidad: las personas tienen a dar lo que reciben.
- No solo desarrollar nuevas conexiones, sino profundizar las existentes.
- Las interacciones de los jóvenes se concentran en las plataformas. Sin embargo, cómo nos conectamos importa.



Representación del PNUD en Argentina



Richard Barathe

Representante Residente PNUD Argentina



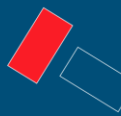
Carlos Arboleda

Representante Residente Adjunto PNUD Argentina



María Eugenia Di Paola

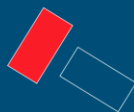
Coordinadora de Programa



María Rosa Moreno

Gerente de Operaciones

Equipo del Laboratorio de Aceleración de PNUD en Argentina



María Verónica Moreno

Jefa de Mapeo de Soluciones



María Eugenia López

Jefa de Exploración



Lorena Moscovich

Jefa de Experimentación



Pastora Echagüe

Colaboradora



Julieta Mulki

Colaboradora



Carola Salvia

Colaboradora



Justina Langenheim

Diseñadora

Co_
Lab



Argentina

.....
laboratorio
de aceleración

www.ar.undp.org

[@PNUDArgentina](https://twitter.com/PNUDArgentina) [#CoLabAR](https://twitter.com/CoLabAR) [#AccLabs](https://twitter.com/AccLabs)