



ESTRATEGIA MUNICIPAL CONTRA LA SOLEDAD EMOCIONAL O RELACIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES

1

La estrategia contra la soledad que se expone a continuación se encuentra plenamente integrada en la planificación municipal.

Es el caso de la “amigabilidad” con las personas mayores de la ciudad de Madrid que comenzó su andadura con la solicitud de adhesión a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en 2013, su formalización en 2014, y tras los trabajos previos de diagnóstico la aprobación del primer Plan de Acción para el periodo 2017-2019. Concluido y evaluados sus progresos, el Pleno del Ayuntamiento de Madrid acordó en febrero de 2020, dar continuidad al proyecto de la mano de este nuevo [Plan “Madrid, Ciudad Amigable con las Personas Mayores 2021-2023”](#), que refleja el compromiso para lograr una ciudad abierta e inclusiva que favorezca el desarrollo personal en plenitud de derechos a cualquier edad. Está alineado con el Acuerdo de Gobierno del Ayuntamiento de Madrid 2019- 2023, donde se encuentran acciones de gran calado como el abordaje de la soledad y el aislamiento social de las personas mayores. Asimismo, se hace eco de los Acuerdos de la Villa, aprobados por unanimidad el 7 de julio de 2020.

La evaluación del plan anterior sintetiza los avances más destacados en cuanto a amigabilidad e identifica las necesidades y prioridades como nuevo punto de partida para seguir avanzando, entre ellas, la soledad, tanto en relación con la experiencia subjetiva como a las redes de apoyo y el entorno social. La



presencia de la soledad en el nuevo plan es importante y se recoge en un documento independiente: [“La soledad en el plan de acción 2021-23”](#).

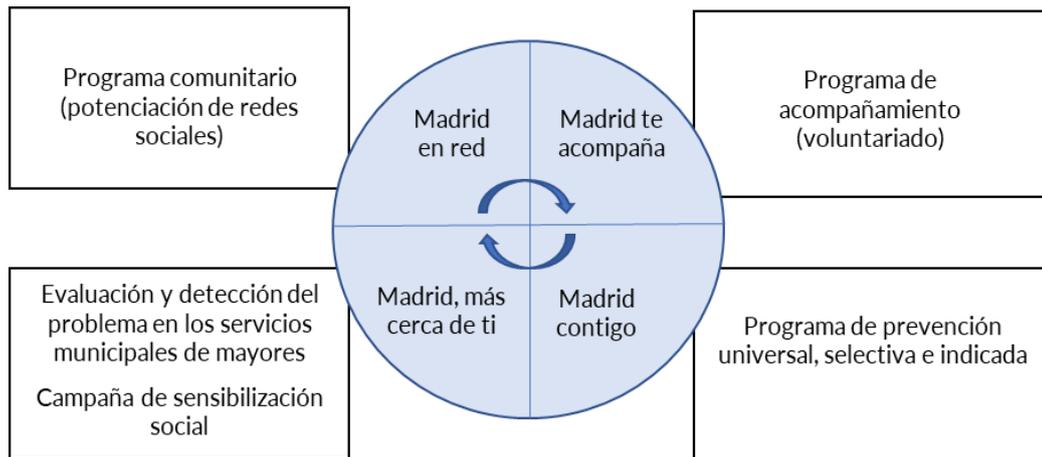
Estos marcos de planificación municipal dan soporte a la estrategia, plenamente fundamentada en la evidencia científica, que ha sido recogida en un documento técnico, [“Estudio sobre la atención a la soledad no deseada de las personas mayores”](#), encargado a tal fin a la universidad complutense de Madrid.

2

Como objetivo general, se busca contribuir a 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, todo con el deseo de mejorar la realidad en la que vivimos, en especial para los mayores que se sienten solos y aislados.



Nuestra Área de Gobierno la ha concebido basada en cuatro pilares



3

1. 'MADRID, MÁS CERCA DE TI'

Se encarga de dar uniformidad a las actuaciones, detectando problemas que aún no han emergido, anticipándose a la necesidad y dotando de homogeneidad a los registros, de modo que la evaluación sea más sencilla y eficaz.

2. 'MADRID TE ACOMPAÑA'

En el campo del acompañamiento se ha previsto la puesta en marcha de una aplicación denominada "Madrid te acompaña", que consiste en un sistema soportado por una app que pone a disposición de las personas mayores un voluntario para gestiones y acompañamiento puntuales diversos, contando a su favor con la cercanía del voluntario a la persona mayor que lo necesita. Una innovación en el campo del acompañamiento llevado a cabo por Voluntarios por Madrid. Se trata no solo de acompañar sino de crear vínculos y proporcionar ayuda, convirtiéndose, además, en "antenas" para la detección de situaciones de soledad no deseada u otros riesgos, favoreciendo la atención por la red con la que la estrategia cuenta.



3. 'MADRID EN RED'

Madrid en red o Madrid vecina, es una forma innovadora de tejer redes sociales y de posicionar a las personas mayores en el corazón del barrio. Se centra en el trabajo comunitario, la potenciación de las redes sociales y el acompañamiento afectivo.

Se ha denominado Madrid en red o Madrid vecina y pivota especialmente en el trabajo comunitario y cuenta con la inestimable colaboración de la Fundación Grandes Amigos. A su proyecto de larga trayectoria de Grandes Vecinos, que ya viene actuando en el municipio desde hace unos años, se incorporan nuevas líneas de detección y coordinación, sin dejar a un lado el acompañamiento emocional.

El programa Grandes Vecinos, desarrollado por Grandes Amigos en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid a lo largo de los últimos años, es una iniciativa puesta en marcha con el fin de recrear la solidaridad vecinal y poner en contacto a personas mayores con sus vecinos/as en un espíritu de respeto y libertad mutua. Este programa, es una forma innovadora de tejer redes sociales y de posicionar a las personas mayores en el corazón de barrio. De manera muy sencilla, permite poner en relación a personas que viven cerca y que, con acciones muy simples, pueden ayudar a paliar la soledad de las personas mayores del barrio y mejorar su calidad de vida.

Tras el éxito de esta iniciativa y la detección de las necesidades existentes en el entorno con la experiencia de su implantación, se planteó la ampliación de este programa, considerando un abordaje integral de la soledad desde el ámbito de la detección, la coordinación, la intervención y la prevención de la misma, implicando a la sociedad en esta misión con el foco en tres cuestiones: el trabajo comunitario, la potenciación de las redes sociales (a través de Grandes Vecinos) y el acompañamiento afectivo. Tres ejes que se apoyan y se enriquecen entre sí y que facilitan conjugar el voluntariado y la acción vecinal como vehículos para la inclusión, la transformación social, el desarrollo humano, la prevención de la



soledad en sus diferentes dimensiones y mejorar la calidad de vida de las personas mayores y las personas y agentes involucrados.

La página web de “Madrid Vecina” recoge la visión más global del proyecto, la de mayor calado comunitario, definiéndola como una red de apoyo vecinal que busca detectar y prevenir situaciones de soledad en las personas mayores. “Conectamos a vecinas/os, comercios, agentes sociales de las administraciones públicas, asociaciones vecinales... Entre todas formamos una red para estar pendiente de las personas mayores de nuestro entorno, saber si están o se sienten solas, echarles una mano en lo que necesiten y facilitar su socialización y participación en la vida del barrio”.

Actúan como “antenas” y se integran en la estrategia global tanto en la detección como en la intervención.

MADRID VECINA

Haz barrio para prevenir la soledad de las personas mayores

Únete a MADRID VECINA, un proyecto impulsado por la ONG Grandes Amigos en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid que busca mejorar el bienestar y la salud de las personas mayores: regeneramos los lazos vecinales e implicamos a todo el barrio para detectar y prevenir la soledad.

¿QUÉ ES?

¿CÓMO PARTICIPAR?

¿POR QUÉ TE INTERESA?

GRANDES AMIGOS | MADRID



4. 'MADRID CONTIGO'

Se basa en la potenciación de las actividades encaminadas a paliar la soledad en todos y cada uno de los programas y servicios existentes (Centros de Día, Teleasistencia, Servicios Domiciliarios de Atención Directa, etc., además de la puesta en marcha de nuevos recursos: extensión de la Teleasistencia domiciliaria, actividades grupales, visitas a domicilio, equipos distritales, etc., poniendo el énfasis en la prevención primaria, secundaria y terciaria de la soledad no deseada, para la cual, no podemos dejar a un lado la detección que nos permitirá actuar en cada grupo de personas de una manera específica.

El uso de instrumentos comunes es de gran ayuda, sea cual sea la población sobre la que se desee actuar y la estrategia precisa para ella.

Se hace referencia a la prevención universal, primaria en el argot sanitario, siendo un ejemplo los talleres formativos de envejecimiento activo en centros municipales. Este tipo de prevención no requiere de selección alguna, se dirige a la población general, sin riesgo conocido, al igual que las acciones de sensibilización.

En la prevención selectiva, secundaria, los factores de riesgo están presentes y se hace necesaria la identificación de los mismos. También sirven como ejemplo las actividades grupales.

Al referirnos a la prevención indicada, terciaria, en la estrategia se contempla tanto la intervención individual o grupal.

No se parte de cero, son muchos los servicios y programas que ya trabajan en este tema.



Centros municipales de mayores.

Son un auténtico recurso de socialización. Sus actividades grupales, educativas o de ocio ya cumplen una función clara frente a la soledad. El fomento del voluntariado, los grupos de acogida y las actividades grupales descritas anteriormente reforzaran su papel. Además, existe un compromiso de mejora en su carta de servicio. Actúan en todos los niveles de prevención y hay que señalar que alrededor de la mitad de la población mayor de 65 años de Madrid es socia de los centros, de ahí su gran potencial.

Centros de día.

Dada su forma de trabajo, basado en el modelo de atención centrada en la persona, el abordaje de los sentimientos de soledad no es ajeno a su labor cotidiana.

Residencias municipales.

Con un impacto poblacional menor dado su escaso número, no hemos de olvidar que la soledad en las residencias de personas mayores es de una frecuencia inusual. También aquí se trabaja con el modelo de atención centrado en la persona y se hace una intervención integral.

Apartamentos para mayores.

También escasos numéricamente, se incluyen en la detección de soledad e impulso al uso de servicios comunitarios, especialmente los centros de mayores y sus actividades de socialización.

Teleasistencia.

Es un recurso contra la soledad en sí mismo ya que no solo ofrece seguridad sino también compañía. Es enorme su potencial de detección e intervención, así como sus grandes beneficios. Por esa misma razón, la carta de servicios ha incluido la mejora del trabajo en soledad no deseada. Simplemente, la valoración de los nuevos usuarios puede detectar e intervenir en gran cantidad de casos. Tras un cribado inicial, la cercanía de



los teleoperadores puede detectar casos de soledad no deseada que además puede abordarse por el equipo de psicólogos. Es de destacar la firma de un convenio entre las entidades prestadoras del servicio y las tres ONG con las que mantenemos convenios para la realización de un pilotaje de detección y derivación, que ya se ha puesto en marcha.

8

Servicios domiciliarios de atención directa.

El mayor potencial se encuentra en el servicio de ayuda a domicilio, por el gran número de usuarios. El uso de herramientas de cribado al alta y de información de recursos existentes dentro del propio servicio, específicas para el tema, o las mencionadas a lo largo de este documento pueden ser suficiente en algunos casos. Para los más complejos puede ser útil el equipo de intervención en domicilio de nueva creación. También aquí se ha incluido como mejora en la carta de servicio el incremento en el trabajo en soledad no deseada.

En el caso de las comidas a domicilio, la situación es semejante en cuanto a la detección y también hay actividades de socialización. El equipo de intervención en domicilio puede ser de utilidad aquí, al igual que en otros servicios domiciliarios que también pueden ser detectores.

Otros servicios.

Tanto los de carácter más activo (como el ejercicio al aire libre) como los de carácter más asistencial (los destinados a cuidadores) son potenciales detectores y socializadores en sí mismos. En el caso de “Cuidar a quienes cuidan”, ya se trabaja la soledad no deseada de manera específica y se valora en los seguimientos anuales. No obstante, se ha intensificado la actividad en el nuevo contrato, de manera que, a las sesiones habituales, terapéuticas, educativas o de autoayuda, se han unido sesiones específicas socializadoras.



Nuevos servicios

Como refuerzo de todo lo anterior se cuenta con un nuevo servicio de visitas domiciliarias, nuevas actividades grupales y equipos de atención a las personas mayores vulnerables en los distritos.

9

Equipo de visitas domiciliarias.

Para la valoración de la soledad emocional o relacional, cuya finalidad es el contacto y enganche que permita establecer una relación de confianza y realizar una valoración del caso y ayudar a la persona mayor a establecer sus objetivos, contado con técnicos en integración social. Tras la valoración de las características individuales y sus circunstancias, se hace una aproximación a la posible soledad emocional o relacional, y se informa de las distintas posibilidades o recursos más adecuados a su situación, tanto fuera como dentro del hogar.

Actividades grupales preventivas para desarrollar en centros municipales.

Destinadas a hacer prevención universal, con contenidos sobre generatividad, participación, productividad y derechos, discriminación por edad, o el estigma de la soledad en las personas mayores. Se trata de aprender a gestionar el proceso de envejecer y siempre con perspectiva de género. Otras destinadas a la prevención selectiva, en la que los factores de riesgo están presentes y se hace necesaria la identificación de los mismos. Dos tipos de intervenciones básicas, las que pretenden mejorar las habilidades sociales y las que tienen como finalidad fortalecer el apoyo



social. Las de prevención indicada requieren un programa completo, psicoterapéutico, destinado a quienes presenten sentimientos de soledad no deseada, detectados y medidos con herramientas validadas. Están conducidos por personal de la rama de la psicología o la educación social.

10

 familias, igualdad y bienestar social | **MADRID**

¿A veces sientes soledad?

SESIONES GRUPALES EN TU DISTRITO

SESIONES GRUPALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Promoción de un envejecimiento activo y saludable a través de la participación social, promoción de los derechos y de las competencias de las personas mayores.

Octubre y noviembre de 2021 — Febrero y marzo de 2022

SESIONES GRUPALES DE HABILIDADES SOCIALES

Fomento de habilidades sociales como medio para contribuir a mejorar la relación con los demás y tener relaciones sociales más satisfactorias.

Febrero y marzo de 2022

SESIONES GRUPALES DE APOYO SOCIAL

Desarrollo de habilidades orientadas a la identificación de redes sociales y como incidir en el establecimiento de vínculos sociales saludables y funcionales.

Abril y mayo de 2022

SESIONES GRUPALES DE ABORDAJE DE LA SOLEDAD

Identificación de la soledad no deseada y conocimiento de las emociones asociadas a ella para favorecer la integración social de la persona.

Octubre y noviembre de 2021 — Abril y mayo de 2022

¡Infórmate en el centro de referencia de tu distrito y participa!



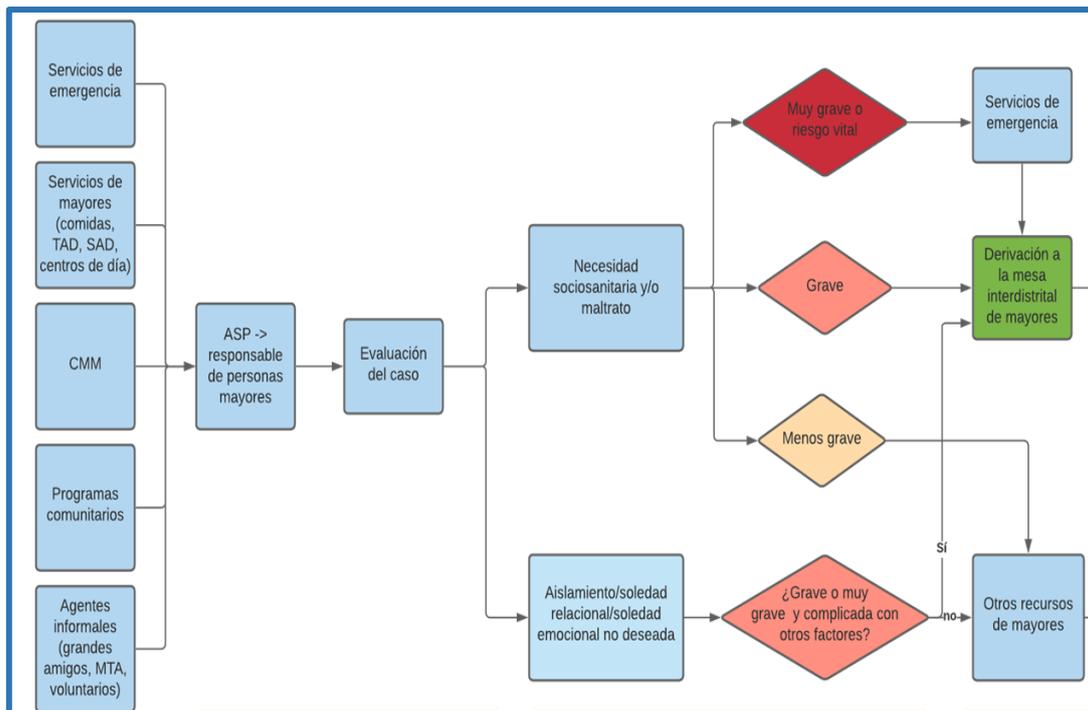
Cada taller consta de 8 sesiones de 1 hora y 30 minutos
Para más información dirigirse a www.madrid.es/mayores



Equipos de detección de vulnerabilidad de personas mayores.

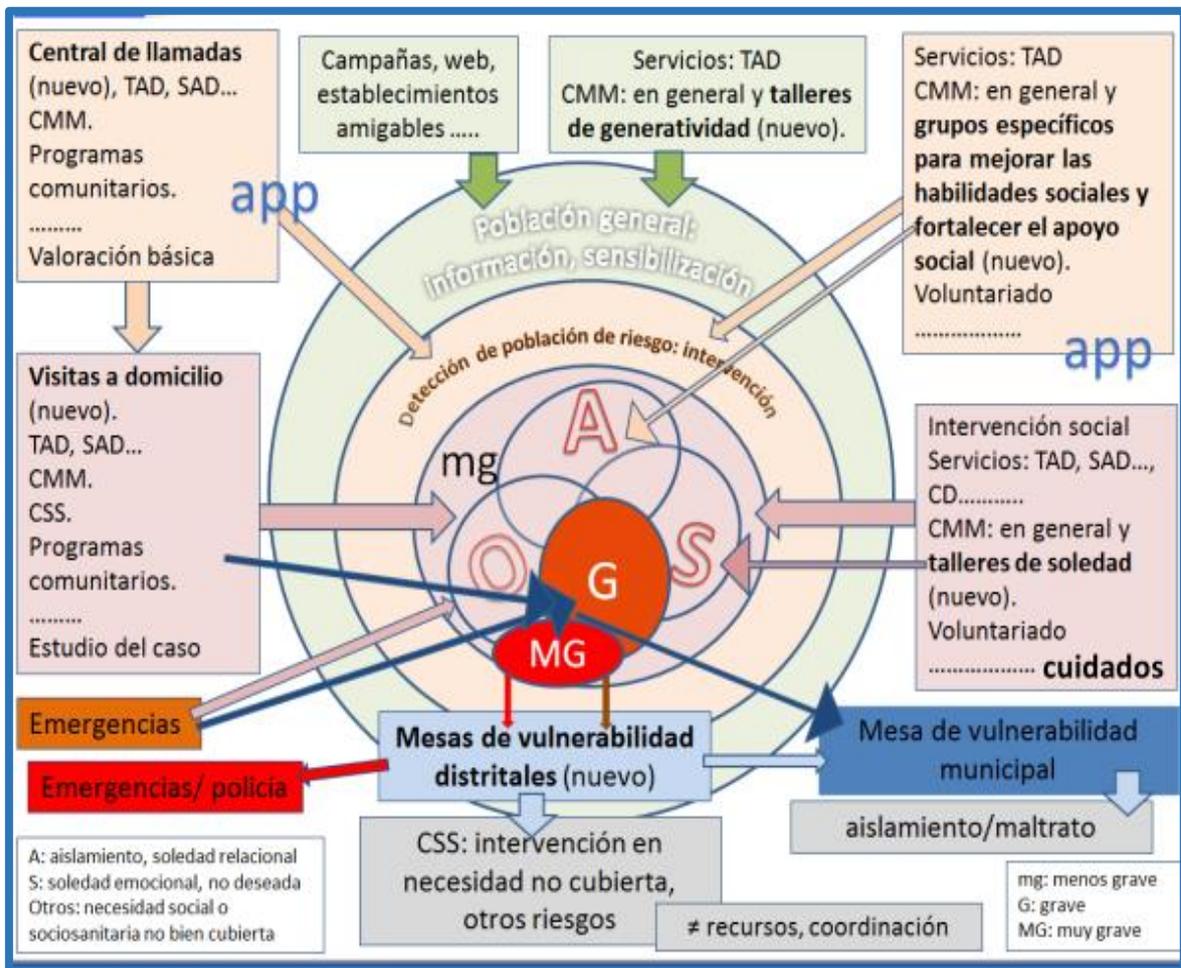
Se trata de equipos técnicos para el abordaje de casos complejos de intervención con personas mayores, relacionados con el maltrato, la vulnerabilidad, la soledad, con un enfoque de detección precoz y prevención de situaciones no deseables. Aunque no son específicos para soledad no deseada, sin duda resultarán de gran ayuda para la acción coordinada en el territorio, especialmente en los casos de soledad asociada a necesidad social o sociosanitaria. Actualmente en fase de pilotaje.

11





Todo lo referido con anterioridad ha de ser inevitablemente orquestado en aras de una mayor eficacia, y eso es lo que refleja el esquema.



En verde se señala lo relativo a la población general, sin ningún riesgo especial. Se incluyen los talleres nuevos de los Centros Municipales de Mayores, prevención universal.

En color beige se indica la existencia de riesgos. A la izquierda, algunas vías de detección con formulario sencillo, y a la derecha, algunos recursos para la prevención selectiva, entre los que están los nuevos talleres para mejorar las



habilidades sociales que pueden ser útiles no solo como prevención selectiva si no también como indicada para quienes tienen aislamiento menos grave.

De un tono rosado es el apartado destinado a quienes ya tienen un problema. A las formas de detección anteriores se añaden las nuevas visitas domiciliarias. A la derecha, entre los recursos, los talleres de soledad para quienes sufren soledad emocional. Los casos menos graves que así lo requieran obtendrán intervención social convencional en los Centros de Servicios Sociales (CSS). Hablamos de prevención indicada.

En un tono naranja se han puesto casos con problemas graves, y en rojo muy graves.

Aunque no es el caso de la soledad no complicada, en el esquema se refleja la existencia de la mesa de vulnerabilidad municipal y el programa específico de aislamiento, porque somos conscientes de que en la búsqueda de soledad no deseada son muchos otros los problemas que afloran.



Mas información en:
www.madrid.es/mayores
www.soledadnodeseada.es



14

Página sobre la prevención de la soledad no deseada del Ayuntamiento de Madrid

familias, igualdad y bienestar social

[Inicio](#) [Contacta](#) [Centros](#) [Calendario](#) [Actividades](#) [Blog](#) [Documentos](#)

La amistad ayuda a prevenir la Soledad No Deseada

Si quieres contactar con los servicios del Ayuntamiento de Madrid, escríbenos.

[CONTACTA](#)

Te ayudamos a encontrar personas con las que compartir
Descubre dónde.

[Lee más](#)

Calendario de actividades
Consulta todas las actividades programadas próximamente.

[Lee más](#)

¿Qué te ofrecemos?
Tenemos una amplia oferta de actividades que te están esperando.

[Lee más](#)