

# Prevenir y aliviar la soledad de las personas mayores

El papel único del voluntariado en los  
procesos de acompañamiento

DOCUMENTOS DE TRABAJO

9



*Cáritas*

**© Cáritas Española. Editores**

C/Embajadores, 162

28045 Madrid

Tel.:91 444 10 00

[www.caritas.es](http://www.caritas.es)

e-mail: [publicaciones@caritas.es](mailto:publicaciones@caritas.es)

Diseño y maquetación: Advantia Comunicación Gráfica, S.A.

# Índice

Introducción .....	05
<b>1.</b> La soledad de las personas mayores .....	07
A) ¿Cómo entendemos la soledad? .....	08
B) ¿Por qué se produce la soledad? .....	09
C) ¿Cómo se vive la soledad?.....	13
D) ¿Por qué luchar contra la soledad? .....	13
<b>2.</b> Prevenir y aliviar el sentimiento de soledad de las personas mayores .....	15
A) Acompañar la vivencia de la soledad desde nuestro MAS .....	16
B) El papel del voluntariado en la prevención y alivio del sentimiento de soledad .....	18
<b>3.</b> Acompañar a las personas mayores desde los equipos de voluntariado .....	20
A) Características principales de esta forma de acompañar .....	21
B) ¿Qué se hace en el acompañamiento? .....	23
C) Cuestiones prácticas a la hora de poner en marcha el proyecto de acompañamiento .....	24
D) ¿Cómo organizar los equipos? .....	25

E) La importancia de la formación .....	28
F) Preguntas frecuentes .....	29
<b>4.</b> Espacio colaborativo confederal. Lugar de intercambio de experiencias y materiales .....	34
<b>5.</b> Y una reflexión final .....	36
<b>6.</b> Bibliografía .....	38

# Introducción

**E**ste documento nace de la experiencia y el buen hacer acumulados durante años por muchas Cáritas. Del empeño de tantos voluntarios y voluntarias por estar cerca, acompañando, hasta el final si es preciso, a tantas personas mayores que, viviendo en diferentes lugares, se sienten solas.

No es un documento “con recetas”, aunque hemos incluido varias buenas ideas. Es un documento que trata de reflexionar sobre la vivencia de la soledad, especialmente en las personas mayores.

**Así, poniendo el foco en este sentimiento de soledad no deseada, el documento trata de aportar claves para comprender cómo se produce, de dónde surge y cómo la viven las personas que la padecen.**

Y ofrece también propuestas, desde nuestro Modelo de Acción Social, enraizadas en nuestra forma específica de hacer y estar con las personas, de construir comunidad.

Quizás una de las propuestas principales sea la formalización de los equipos de voluntariado que, en casi todas las Cáritas del estado, están ya acompañando en su soledad a personas mayores que viven en diferentes contextos (residencia, vivienda compartida, vivienda familiar, vivienda unipersonal...).

Queremos que este documento ayude a formalizar, a dotar de una mínima estructura los programas de acompañamiento a personas mayores y queremos también a lo largo de estas páginas reconocer el inmenso valor de lo que ya se está haciendo y la necesidad de cuidarlo, acompañarlo y dotarlo de los recursos necesarios.

Finalmente, agradecer su esfuerzo y dedicación a Pilar Castro de CD Bilbao y a Ángels Camós de CD Girona, impulsoras y redactoras de este documento, buscadoras incansables

de espacios de participación, reivindicadoras del papel activo que las personas mayores tienen en nuestras comunidades y tejedoras de espacios de comunión.

Y, cómo no, al NTM de Personas Mayores, equipo catalizador de este documento. Por su empeño en llegar a todas las personas mayores que se puedan sentir solas, por su empeño en acompañar a los muchos voluntarios y voluntarias sin quienes esta apuesta sería inviable. Por sus horas de revisión y aportaciones al texto buscando la mejor manera de llegar a cada rincón de la confederación.



# 1.

## La soledad de las personas mayores<sup>1</sup>



**Caritas**

<sup>1</sup> Este apartado está basado en la publicación anterior de una de las redactoras de este documento: Castro Blanco, M.P. (2010). Soledad y Envejecimiento: Cómo evitar que este binomio se cumpla. En Hartu-Emanak, *La autonomía personal y la dependencia en el proceso de envejecimiento (X Jornadas)*, pp. 33-45.

**“Vimos lo que sucedió con las personas mayores en algunos lugares del mundo a causa del coronavirus. No tenían que morir así. Pero en realidad algo semejante ya había ocurrido a causa de olas de calor y en otras circunstancias: cruelmente descartados. No advertimos que aislar a los ancianos y abandonarlos a cargo de otros sin un adecuado y cercano acompañamiento de la familia, mutila y empobrece a la misma familia.”**

Fratelli Tutti, Papa Francisco

## **A) ¿Cómo entendemos la soledad?**

**H**abitualmente relacionamos la soledad con la idea de estar solo o sola, es decir, con la falta de compañía, con el hecho de no tener a nadie al lado. Entendida así, la soledad puede tener dos caras, una positiva y otra negativa. Por un lado, todas las personas pasamos tiempo a solas todos los días y a veces, incluso, la buscamos para pensar o descansar, de tal forma que la soledad es una experiencia que nos resulta agradable e incluso deseable en algunas ocasiones. Pero también es cierto que, por otro lado, hay circunstancias y momentos en los que precisamente la falta de compañía nos causa tristeza y malestar.

Sin embargo, hay otra forma de entender la soledad, no como *estar* sino como *sentir*. Puede gustarnos más o menos estar solos o solas pero a nadie nos gusta sentirnos solos; el sentimiento de soledad es siempre una experiencia desagradable, incómoda y dolorosa que, curiosamente, puede darse incluso estando en compañía.

Por lo tanto, si es posible sentirse bien sin tener a nadie al lado y sentir soledad estando con otras personas, ¿de qué depende que en una situación concreta sintamos o no soledad? La investigación nos ha indicado que hay muchos factores que pueden influir, pero proponemos tres como los más importantes:

- a) Nuestros deseos y necesidades de relación.** No es lo mismo vivir en soledad por decisión propia, cuando se puede vivir con otras personas, que de forma obligada. Cuando las personas decidimos estar solas nos sentimos mejor que cuando queremos estar con otras y no lo logramos o no tenemos con quién estar. Dicho de otra forma, cuando vivimos una soledad impuesta la sentimos con mucha más intensidad que cuando nuestra soledad es buscada. No es malo estar en soledad; lo malo es estarlo y no desearlo.



**b) La calidad de nuestras relaciones.** Estar junto a otras personas no nos protege automáticamente contra el sentimiento de soledad, ya que éste no depende sólo del número de relaciones que tengamos sino también, y en mayor medida, de la calidad de esas relaciones. Por ello, no nos sirve de mucho tener compañía si no tenemos confianza suficiente como para poder expresar nuestras opiniones y preocupaciones, si sentimos que se nos rechaza, si no se nos escucha o se nos valora, si la relación no es como queríamos, si no congeniamos.... De hecho, el sentimiento de soledad más duro es el que se produce estando en compañía, ya que parece caprichoso y sin causa para las personas que están alrededor, e incluso para uno mismo. A veces nos cuesta entender que en la ciudad, con tanta gente alrededor, podamos sentir más soledad que en un pueblo de pocos habitantes, que una persona casada se queje de soledad, o que una anciana nos diga que se siente más sola en la residencia que cuando vivía sin compañía en su piso de toda la vida. La clave está en la calidad de las relaciones.

**c) Duración de la soledad.** Es mucho más fácil disfrutar de una situación de soledad cuando sabemos que es algo pasajero y que tras un tiempo volveremos a tener compañía, que cuando presumimos que nuestra soledad será duradera. No es lo mismo, estar solo, sola, en casa porque el resto de la familia ha salido unos días de viaje, que porque hemos enviudado y no tenemos hijos o hijas. No es lo mismo “tener un rato de soledad que soledad para rato”<sup>2</sup>, un rato de soledad puede resultarnos agradable mientras que la que se mantiene en el tiempo tiende a producir sentimientos más intensos.

Estos tres factores nos ayudan a entender que el sentimiento de soledad es algo muy personal y que, ante circunstancias aparentemente similares, haya personas que se sienten bien mientras que otras padecen una dolorosa soledad. Así, podemos ver que una persona vive sola o acompañada pero, si no sabemos si lo hace por decisión propia o no o cómo son las relaciones con quienes convive, no podremos valorar su sentimiento de soledad.

<sup>2</sup> Medina, J.A. y Cembranos, F. (1996). La soledad. Madrid: Aguilar.

Para cerrar este apartado, puede ser útil recordar la definición de la soledad más extendida y utilizada por quienes han estudiado esta experiencia humana:

La soledad es el sentimiento que se produce cuando una persona no está satisfecha con sus relaciones sociales porque son menores en cantidad o peores en calidad de lo que desearía. Es decir, nos sentiremos solos o solas cuando las relaciones de las que disponemos no se adecuan, por número y/o calidad, a las que deseamos o necesitamos.

Por ello, para comprender la soledad es importante que recordemos esta doble acepción del término soledad y tengamos en cuenta que el problema no es tanto que las personas estemos solas, ya que esta vivencia puede resultarnos incluso positiva, sino sobre todo que nos sintamos solas, independientemente de que tengamos o no compañía.

## ***B) ¿Por qué se produce la soledad?***

Según el concepto de soledad apuntado anteriormente, en los momentos de nuestra vida en los que se rompe el equilibrio entre las relaciones que deseamos y las que tenemos, en el sentido de que estas últimas queden por debajo, sentiremos soledad. Así, a medida que van pasando los años es más fácil que nos encontremos en circunstancias que, si bien por si mismas no producen automáticamente soledad, nos ponen en una situación de mayor fragilidad ante ella:

- El fallecimiento de la pareja u otros familiares. Este hecho, además de la pérdida de una serie de apoyos afectivos e instrumentales muy importantes, implica con frecuencia tener que aprender a vivir sin compañía.  
Ante esta situación hay personas que se deprimen, pierden la ilusión e incluso reducen sus relaciones con el exterior (“es que van todo matrimonios”, “no tengo ganas de nada”...), lo que aumenta su riesgo de soledad.
- La disminución y/o pérdida de las relaciones de amistad, tanto por fallecimiento como por los problemas de salud y las limitaciones propias y de las otras personas, que a veces dificultan y hacen distanciar los encuentros e incluso perder el contacto.
- La jubilación, que implica un cambio de rol social a la vez que un cambio, o incluso pérdida, de las relaciones con las personas con las que se trabajaba, con las que se mantenía un contacto diario.
- Los traslados de vivienda, unas veces en busca de mayores comodidades (ascensor, un barrio sin cuestras...), otras para vivir con familiares o en un centro que procure el apoyo que necesitamos. Cualquier traslado supone salir de una comunidad de vecinos

y vecinas con la que tradicionalmente las personas mayores han tenido vínculos importantes; si, además, el traslado es a otro barrio o municipio puede conllevar un distanciamiento de personas con las que habitualmente nos encontrábamos al salir a la calle, en los comercios...

- Los problemas de salud, que pueden dificultar el salir a la calle o participar en las actividades y círculos de relación en los que se estaba anteriormente. En este sentido, no hay que olvidar los problemas de depresión que pueden llevarnos a aislarnos y a perder relaciones, ni la sordera, que nos aísla y dificulta la comunicación.
- Las barreras arquitectónicas. Vivir en un lugar aislado, no tener ascensor, la no existencia de un banco cerca del portal en el que vivimos para poder sentarnos si nos cansamos... son aspectos que pueden mermar nuestras posibilidades de salir, distraernos, participar en actividades y relacionarnos.
- La situación familiar. Estar lejos de la familia más cercana o no tener buena o ninguna relación con ella puede favorecer el sentimiento de soledad, especialmente en una generación de personas mayores como la actual, que ha cuidado a sus progenitores y que podía esperar lo mismo de sus hijos e hijas que, sin embargo, en muchos casos no pueden y/o no quieren, responder a sus expectativas.

También merece ser destacado el hecho de que muchas personas envejecen siendo cuidadoras de otra persona que depende de ellas para vivir. La tarea del cuidado pone a la persona en riesgo de soledad de dos maneras; por una parte, es tan absorbente que dificulta el mantenimiento de las relaciones fuera del hogar y, por otra, el proceso de enfermedad altera la relación anterior entre esas dos personas.

- Nuestro concepto del cuidado que necesitan las personas mayores presta más atención a las necesidades físicas (higiene, alimentación, medicación, ejercicio...) que a las de otro tipo. Con frecuencia pasamos por alto que el cuidado integral pasa por procurar a la persona la posibilidad de mantener relaciones sociales variadas, también con personas con las que no se convive. La escasa conciencia de la importancia de este hecho hace que muchas personas mayores vivan aisladas y añorando el contacto con otras diferentes a quienes les prestan los cuidados habituales.
- Los cambios sociales. La falta de tiempo, el individualismo, los cambios en las estructuras familiares... están impregnando nuestra forma de vida y nos colocan en circunstancias en las que puede resultar más difícil establecer y mantener relaciones satisfactorias que nos protejan contra la soledad.

A estos factores externos a nosotros que pueden hacer más probable que nos sintamos solos, hay que añadir otros que podemos considerar más personales, como por ejemplo los siguientes:

- Nuestra forma de entender las relaciones y nuestras expectativas sobre ellas. Hay ocasiones en las que nos sentimos solos no tanto porque nuestras relaciones hayan cambiado, sino más porque ha cambiado lo que nosotros esperamos de ellas. Por ejemplo, hay personas que esperan que ante su enfermedad o dificultades sean sus hijas o hijos quienes se impliquen en su cuidado; si llegada la situación esto no es así, los hijos/as mantienen la misma presencia que antes y encargan a una tercera las labores de cuidado, es probable que la persona mayor se sienta insatisfecha y manifieste sentirse sola. Es decir, la creencia de que las demás personas tienen una serie de obligaciones elevadas hacia nosotros y nosotras, puede generarnos insatisfacción y aumenta el riesgo de soledad.
- Nuestra forma de ser y nuestro comportamiento, que pueden hacer más difícil que formemos y mantengamos relaciones satisfactorias. Por ejemplo, quienes tienen dificultad para expresar sus opiniones y preocupaciones personales tienen más dificultad para establecer relaciones plenamente satisfactorias; quienes se quejan o critican continuamente, suelen generar desconfianza y rechazo en las demás personas; quienes no dedican tiempo y esfuerzo al cuidado de sus relaciones suelen perderlas...
- La pérdida de ilusión y de perspectivas de futuro, además de ponernos en riesgo de llegar a una depresión, nos lleva a tener menos actividad y, seguramente, a reducir nuestros esfuerzos por estar con otras personas y cuidar nuestras relaciones.
- No pedir y/o no admitir la ayuda de otras personas. Con frecuencia, la persona que se siente sola no lo manifiesta por diferentes motivos, como evitar que la familia se sienta culpable, no expresar una vivencia que puede ser entendida como un fracaso, tratar de no molestar... Esto hace que muchas personas no reciban la ayuda de la que podrían disponer.
- Crear que la soledad es algo que viene dado por la edad y contra lo que no se puede hacer nada. Esta creencia justifica actitudes pasivas y de falta de esfuerzo ante el problema que no ayudan a solucionarlo sino que, al contrario, lo convierten en una situación crónica.

Cada uno de estos factores por sí solos no son un predictor de aparición de sentimientos de soledad, sin embargo cuando a determinadas edades aparecen varios, aumenta la probabilidad de que aparezca y se mantenga en el tiempo este sentimiento.

Podemos sentir soledad a cualquier edad. La soledad no es una experiencia exclusiva de las personas mayores, aunque sí es cierto que a medida que avanzamos en edad es más probable que aparezcan en nuestra vida factores que pueden aumentar el riesgo de sufrirla.

### ***C) ¿Cómo se vive la soledad?***

Podemos sentir soledad independientemente de cuál sea nuestra edad, pero la vivencia de esta experiencia no es igual en todos los momentos de nuestra vida. En la medida en la que tenemos más años es más probable que:

- Vivamos una soledad impuesta por las circunstancias, que una soledad elegida.
- Nuestra soledad se deba a causas duraderas, que es difícil que cambien (fallecimiento de personas allegadas, problemas de salud, jubilación...).
- Se vayan reduciendo nuestras relaciones de amistad, que son las más libres y recíprocas, hasta el punto de que nuestro entorno de relaciones pueda quedar reducido a la familia y las personas que nos cuidan, lo que implica una pérdida no sólo cuantitativa sino también cualitativa de relaciones.

Si además a ello sumamos la creencia, frecuente como hemos visto, de que no se puede hacer nada para evitar la soledad ya que nos viene dada con la edad, nos encontraremos con un sentimiento duradero.

Tampoco podemos olvidar las herramientas, habilidades y capacidades individuales, que hacen que en algunas personas mayores el sentimiento de soledad no deseada permanezca durante mucho tiempo y/o llegue a instalarse y en otras no. La heterogeneidad de las personas mayores, sus diferencias personales, culturales, sociales, ambientales, etc... es clara, por tanto las respuestas que pongamos en marcha también han de serlo.

### ***D) ¿Por qué luchar contra la soledad?***

Aunque se reconoce que el sentimiento de soledad es una experiencia desagradable, que puede hacer que la persona se sienta triste, vacía, nerviosa, angustiada, no querida e incluso enfadada con quienes están cerca, con frecuencia se piensa que sus consecuencias no van más allá de su malestar. Ciertamente, a diferencia de otras experiencias, como la depresión, la soledad apenas produce síntomas que podamos observar desde fuera y que nos puedan hacer adivinar que la persona la siente. De hecho, no hay forma de saber que una persona se siente sola si ella misma no nos lo revela. Esta falta de síntomas externos hace que muchas personas piensen que no es un problema grave.

Sin embargo, numerosos estudios nos indican que el sentimiento de soledad mantenido en el tiempo puede ser perjudicial para nuestra salud, tanto física como mental. Concretamente, se ha relacionado la soledad con un peor funcionamiento del

sistema inmunitario, mayor incidencia de problemas cardiacos, tensión arterial más elevada, mayor uso de los servicios médicos, peor calidad de sueño, mayor riesgo de depresión, deterioro cognitivo, problemas de alcoholismo, etc.

Estos datos deben servirnos para tomar conciencia de la relevancia que puede tener el sentimiento de soledad, no para alarmarnos, sino para valorar la importancia de su prevención y tratar de evitar que sea una experiencia que se mantenga en nuestra vida. No olvidemos que los estudios citados (ver bibliografía) indican que las consecuencias negativas pueden aparecer sobre todo cuando la soledad nos “acompaña” durante mucho tiempo. Por ello, dedicaremos las siguientes páginas de este documento a la reflexión y propuesta sobre qué podemos hacer para prevenirla y aliviarla.



# 2.

Prevenir y aliviar el sentimiento de soledad de las personas mayores



***Cáritas***

**Un pueblo que no cuida a los abuelos  
y no los trata bien es un pueblo que no tiene futuro.**

Vídeo del Papa Francisco diciembre 2017

## **A) Acompañar la vivencia de la soledad desde nuestro Modelo de Acción Social**

**E**l Modelo de Acción Social (MAS) nos ofrece claves, criterios y fundamentos que iluminan y dan sentido a la forma especial que en Cáritas tenemos de estar y acompañar a las personas que viven situaciones de soledad no deseada. En este sentido, cabe recordar algunos de los principios en los que se asientan los programas de acompañamiento en la soledad no deseada.

### **Lo primero, la dignidad inalienable de la persona**

La dignidad de las personas, en cuanto hijos e hijas de Dios, es el valor que sustenta nuestro modelo de acción social, es el atributo intrínseco, es el reconocimiento de la persona como valiosa en si misma por el mero hecho de su condición humana, independientemente de sus características individuales, situación, circunstancias, creencias o formas de pensar.

Las personas mayores o en situación de fragilidad o dependencia son especialmente vulnerables a recibir un trato que no respete su dignidad.

El trato digno a una persona no se queda en una declaración más o menos teórica, sino que se concreta en aspectos del acompañamiento y la atención cotidiana. El bienestar físico y emocional, el respeto a las propias decisiones y preferencias en relación a su propia vida, la promoción de la independencia, la protección de la intimidad y la privacidad, el fomento de la inclusión social o el respeto a la edad adulta son centrales en los procesos de acompañamiento.

### **Nos mueve el amor**

El amor, como experiencia profunda de lo humano que se realiza en la justicia y se torna en la motivación fundamental para nuestra acción. Este amor se ve reflejado en las relaciones “libres y de igualdad” que se desarrollan entre cada persona mayor y el voluntario o voluntaria que le acompaña.

### **La Iglesia como signo**

La Iglesia es signo de la acción del amor de Dios que genera una comunidad que desarrolla la tarea del servicio de manera complementaria al anuncio y a la celebración.



## Vivimos inmersos, inmersas en la realidad

La fragilidad, la vulnerabilidad, la soledad, la pobreza y la exclusión son el marco y el espacio clave para nuestra acción. Son el signo más evidente de la crisis de civilización en la que la realidad está embarcada.

En lo que respecta al cómo acompañamos a las personas mayores que viven en diferentes contextos situaciones de soledad no deseada:

- **Trabajamos desde las capacidades y potencialidades acompañando procesos:** Nuestro modelo de acción opta por un método centrado en el acompañamiento a los procesos de crecimiento de las personas y de las comunidades, lo cual centra la atención en los caminos más que en las metas. Nuestra acción acompaña el proceso de personalización y parte de la situación en la que la persona se encuentra y de sus posibilidades (no se obsesiona por sus carencias). La persona es el verdadero protagonista de su proceso.

La Autonomía hace referencia al reconocimiento de la capacidad de autogobierno de las personas y a su derecho para tomar sus propias decisiones acerca de su propio plan de vida. Especialmente debemos prestar atención a este reconocimiento cuando existan situaciones de dependencia importante.

Para poder llevar a cabo este principio será necesario que nuestras respuestas sean diversas y flexibles para que haya posibilidad de elección con autonomía. La autonomía personal debe siempre ser respetada, estimulada y ejercida, ya sea directa y personalmente, ya sea de manera indirecta o por representación cuando se presenten discapacidad intelectual o deterioro cognitivo.

- **Realizamos acciones significativas:** Nuestras acciones tienen que surgir de motivaciones claras y estar impregnadas de valores alternativos que permitan traslucir su significado: construir una sociedad en la que todas las personas encuentren su lugar de desarrollo y crecimiento personal. Las acciones que realizamos con las personas mayores persiguen por tanto acompañarlas a vivir, el tiempo que sea, una vida digna, plena y de calidad.

- **Somos cauce de la acción de la comunidad:** Cuando Cáritas actúa, no es ella quien lo hace, sino la Iglesia en su conjunto.
- **Acción integral:** Nuestro modelo de acción opta por una acción integral, consciente de que cuando actúa sobre una parte está afectando a todo el conjunto tanto de la persona, como de su familia, las comunidades, de las sociedades y de sus estructuras.
- **Inclusión, enfoque comunitario:** La dimensión social de la persona no es un añadido posterior o exterior sino que forma parte constitutiva de su ser porque así lo ha querido Dios. El individuo no se puede entender sin la sociedad ni esta sin las personas que la conforman.  
La persona mayor ha de tener un papel activo, participativo y protagonista en el proceso de hacer sociedad/comunidad mediante la generación de lazos y vínculos auténticamente humanos.

Las personas mayores forman parte de su comunidad y por ello han de tener acceso y disfrutar de los recursos comunitarios en igualdad de condiciones con el resto de la población.

## ***B) El papel del voluntariado en la prevención y alivio del sentimiento de soledad***

En el primer apartado de este cuaderno hemos ido identificando aquellas cuestiones que facilitan la aparición de sentimientos de soledad no deseada entre las personas mayores. Y en todo el desarrollo de los diferentes aspectos, hay dos que marcan claramente las vivencias de soledad no deseada. La cantidad y la calidad de las relaciones significativas.

No todas las relaciones que las personas tenemos a diario con otras personas son significativas. No todas las relaciones son libremente elegidas y no todas las relaciones producen en nosotros y nosotras sentimientos de comprensión, acogida, alegría, etc...

Las relaciones "libres", como lo son la relaciones de amistad, son aquellas que no están mediatizadas por cuestiones económicas y/o de poder. Estas relaciones libres producen en las personas a corto, medio y largo plazo estos sentimientos positivos que, por otro lado, son potentísimos factores de protección frente a la soledad no deseada.

Por tanto, la misión y el objetivo de los programas de prevención y acompañamiento a la soledad no deseada de las personas mayores han de tener su foco en la facilitación de relaciones libres, similares en muchos aspectos a las de amistad.

La buena noticia es que justamente el voluntariado es una aportación personal, libre y gratuita que hacen las personas en su compromiso con esa sociedad inclusiva de la que habla el MAS. Por esto, necesitamos pensar y desarrollar estrategias que faciliten esas relaciones de calidad y a ser posible aumentar su cantidad.

El voluntariado y el entorno comunitario son lugares de encuentro naturales y libres en los que las personas pueden encontrarse para estar, compartir su realidad e ir dibujando su futuro.

Cuando hablamos de que el voluntariado tiene un papel único en la prevención y acompañamiento a la soledad, nos referimos a que a través de las manos, los ojos y la presencia de las personas voluntarias, se desarrollan toda una serie de procesos que son definitivos para paliar los sentimientos de soledad no deseada.

Los voluntarios y voluntarias son esenciales:

- Por su sentido de la gratuidad y por las relaciones libres que establecen.
- Porque su tarea de acompañamiento responde fundamentalmente a necesidades emocionales (comprensión, empatía, estima, pertenencia...) pero también a otras de información (recursos sociales, culturales...) y de apoyo instrumental (gestiones).

Además de mejorar la calidad de vida de las personas, contar con una red emocional es un factor importante para la permanencia en su propio domicilio durante más tiempo, si la persona mayor lo desea.

Es además importante recordar que en esta búsqueda de “calidad y cantidad” en las relaciones, el papel del voluntariado es complementario al del resto de personas y/o agentes: familia, otras amistades, servicios sociales, profesionales de la geriatría, etc. son junto con las personas voluntarias la red última que permite que las personas mayores se apropien o reapropien de su vida y la puedan vivir libre y dignamente.

# 3.

Acompañar a las personas mayores desde los equipos de voluntariado



***Cáritas***

**La más terrible pobreza es la soledad  
y el sentimiento de no ser amado.**

Madre Teresa de Calcuta

## **A) Características principales de esta forma de acompañar**

Los proyectos de acompañamiento pretenden que las personas mayores y sus familias dispongan de un apoyo que pueda ayudar a prevenir y aliviar el sentimiento de soledad.

Las actividades de acompañamiento son realizadas únicamente por personas voluntarias y tienen como fin último la compañía (escuchar y conversar, pasear) y la revinculación a la comunidad.

El modelo de acompañamiento que promovemos, se caracteriza por el intento de facilitar una relación estable y afectivamente satisfactoria, para lo que se tienen en cuenta varios aspectos fundamentales:

- a)** Que cada persona voluntaria acompañe siempre a la misma persona mayor (siempre que la relación que se establezca sea satisfactoria). Esto facilita el establecimiento de un vínculo afectivo y que la persona mayor mantenga referencias permanentes, reforzando su seguridad a través de la continuidad y presencia de la misma persona voluntaria. También puede darse que dos personas acompañen a la misma persona mayor.
- b)** Que el acompañamiento se mantenga en el tiempo. De hecho, las personas que se incorporan como voluntarias lo hacen con un compromiso mínimo de un año, salvo fuerza mayor.
- c)** Que los encuentros sean frecuentes y periódicos. Entendemos que el establecimiento de una relación próxima, de cercanía y de confianza se produce cuando es constante en el tiempo y se da entre las mismas personas. Se recomienda que los encuentros se produzcan una vez a la semana y en día fijo, con el fin de que tanto la persona acompañada como la voluntaria puedan prever y organizar otras actividades de su vida adecuadamente. Está comprobado que ello redundará en la satisfacción que produce la relación, en

un mayor alivio del sentimiento de soledad, y también en otros aspectos como la sensación de control, los ritmos y deseos de cuidar el aspecto, la orientación espacial, el establecimiento de planes para el día del encuentro...

- d)** Que las personas voluntarias sean del entorno cercano al que pertenece la persona mayor, como manera de facilitar la continuidad del contacto con el medio que ha sido habitual para la persona.
- e)** Que las personas voluntarias traten de facilitar la relación desde el respeto a la autonomía, valores y decisiones de cada persona mayor, como principio fundamental de la intervención, y tendiendo siempre a reforzar las capacidades y habilidades que preserve la persona, respetando su intimidad y su derecho a la privacidad, y favoreciendo la sensación de seguridad y control sobre su propia vida.
- f)** Que las personas voluntarias cuenten con un equipo del que se sientan parte
  - a.** Esto incluye espacios de contraste con otros voluntarios y voluntarias además de con la persona técnica responsable. Acompañar a las personas voluntarias en el desarrollo de sus funciones es tarea de los equipos de las Cáritas Diocesanas.
  - b.** De la misma manera, asegurar una formación continua y de calidad es central para que las personas voluntarias desarrollen su tarea con la mayor calidad y dignidad.

Aunque ya hemos hablado de esto, es importante insistir en que el acompañamiento directo a las personas mayores es realizado únicamente por personas voluntarias y que ésta es una característica fundamental del proyecto.

El compromiso y acción gratuita del voluntariado revisten a la relación que se establece con la persona mayor de un matiz cualitativo único, difícilmente posible cuando existe una relación profesional e incluso familiar, y que permite equipararla, salvando las distancias, con la relación de amistad. De ahí que la entendamos como una relación complementaria a todas las que la persona pueda disponer.



Asimismo, es importante recalcar la importancia de que el voluntariado cuente con apoyo de personal técnico para desarrollar su tarea con el acompañamiento, ayuda, información y formación necesarios. Con ello intentamos que las personas voluntarias se sientan parte de la organización y disfruten de su participación en el proyecto y desarrollen su tarea de tal forma que garanticemos una intervención y atención adecuada a las personas mayores.

## **B) ¿Qué se hace en el acompañamiento?**

Acompañar es la acción fundamental que realiza la persona voluntaria con la persona mayor. En este sentido, merece la pena recordar en este momento que una de las grandes herramientas de las personas voluntarias es la observación.

Acompañar, en primera instancia consiste en observar a la persona y a su entorno, para poder pensar cómo acompañar mejor, cómo eliminar barreras, cómo potenciar sus capacidades, etc...

Además, entendemos que acompañar engloba lo siguiente:

- Escuchar y dar apoyo afectivo
- Facilitar conversación sobre los intereses de la persona mayor, temas actuales, lecturas etc.
- Ayudar y motivar a la persona a: leer, escribir, cuidarse, hacer tareas domésticas y mantener las actividades cotidianas.
- Realizar actividades de forma conjunta (pasear, visitar lugares, amistades, etc)
- Despertar el interés por recuperar o descubrir aficiones, distracciones...
- Detectar necesidades tanto de la persona atendida como también de quienes la cuidan y contrastarlas con el personal técnico de Cáritas para, con el consentimiento de la persona mayor, informar a las entidades responsables (servicios sociales, centros de atención primaria, etc.) con el fin de que actúen lo antes posible.
- Informar de los recursos existentes y de los que los participantes se pueden beneficiar: bus, horarios, centros, servicios sociales, lugares de interés, etc.

Conviene recordar aquí también, las tareas que no son propias del acompañamiento por parte del voluntariado

- Realizar la higiene personal de la persona mayor
- Realizar tareas domésticas
- Dar medicación y / o responsabilizarse de la toma de medicación de las personas mayores
- Alimentar a la persona mayor y/o proveerla en alimentación u otros productos.

Si se da la situación de una persona sola que necesita un apoyo específico que no se contempla en las tareas del voluntariado de Cáritas y que no se puede atender desde la administración, se puede valorar la situación y cubrir, como caso excepcional, el apoyo.

Y, finalmente, hay tareas para las que la experiencia nos ha demostrado que es necesario hacer una reflexión previa. Esta reflexión tiene que ver con preguntarnos si estas posibles tareas responden a los principios del MAS de los que hablábamos en el inicio: ¿La tarea que se propone protege y defiende la dignidad, los derechos, capacidad de toma de decisiones, individualidad, intimidad de la persona?

También hay que preguntarse si la realización de estas tareas puede estar relegando a un segundo plano la función de la familia, administración, etc... Recordamos que nuestra misión, la misión de los voluntarios y voluntarias, es complementaria y subsidiaria.

- Trasladar a personas mayores en transporte privado
- Acompañar a hacer gestiones: ir al banco (no es lo mismo acompañar y quedarnos fuera que marcar el pin de la tarjeta de crédito), a la gestoría, al médico (acompañar físicamente, entrar en consulta, etc.), al hospital....

Recomendamos que para este tipo de tareas extra, además de contraste con el equipo y/o técnico acompañante, se recoja la petición mediante un documento firmado por la persona mayor o quien pide ese apoyo (familia o entidad derivante).

## ***B) Cuestiones prácticas a la hora de poner en marcha el proyecto de acompañamiento***

Respecto a las “fases” necesarias para poner en marcha o redefinir un proyecto de acompañamiento a la soledad no deseada, dibujamos a continuación una serie de pistas. No se trata de orientar en una única forma de hacer sino que aquí recogemos el saber acumulado por muchas Cáritas Diocesanas a lo largo de los años, de manera que su experiencia pueda contribuir al mayor bien común.

Así pues, este proceso no tiene por qué darse en todas las Cáritas de la misma manera y cada Cáritas lo adaptará en función de la realidad de las personas mayores, los equipos diocesanos, los de voluntariado, etc... Tratamos solo de no olvidar aquellas “conversaciones que es necesario hacer” a la hora de iniciar o reconfigurar un proyecto de acompañamiento a las personas mayores que viven situaciones de soledad no deseada.



Ingredientes a incluir dentro del proyecto:

- Detección de la necesidad de un proyecto de acompañamiento a la soledad
- Identificación de posibles colaboraciones, esto es, dentro de la propia Cáritas y también con el tejido comunitario y sociosanitario.
- Elaboración del proyecto escrito, incluyendo diversas “fichas de recogida de información” de personas mayores y voluntarias, trípticos y materiales específicos, tanto para las personas mayores posibles participantes del proyecto, como para profesionales sociosanitarios (posibles colaboradores), voluntariado y espacios comunitarios.
- Sensibilización a la comunidad sobre la necesidad de voluntariado y el proyecto.
- Formación al voluntariado y equipo técnico
- Difusión del proyecto a través de diferentes medios de comunicación.
- Inicio, evaluación y coordinación continua.

### ***C) Organización de los equipos***

Toda tarea de acompañamiento se realiza formando parte de un equipo, que sirve para contrastar la experiencia, compartir la evolución de las situaciones, recibir apoyo ante las dudas y dificultades, compartir las satisfacciones...

Como grupo humano, todo equipo necesita alguien que se encargue de tareas específicas de coordinación. Es importante que esta persona y sus funciones sean reconocidas por el grupo ya que se enfocará en aunar al equipo y en ser el “enlace” con la Cáritas Diocesana. La experiencia de equipos en los que una de las personas voluntarias acepta y desarrolla la función de “persona voluntaria responsable” se ha demostrado muy positiva.

Por su parte, el equipo y su voluntario/voluntaria responsable, cuenta con el apoyo de una persona técnica que ayuda a que se conjuguen las particularidades de cada lugar y equipo con la manera de hacer de su Cáritas Diocesana y su proyecto de acompañamiento.

### 3. Acompañar a las personas mayores desde los equipos de voluntariado

Un posible ejemplo de organización sería:

<b>COORDINACIÓN DEL PROYECTO</b>	Asegurar la sostenibilidad del proyecto
	Seguimiento periódico con los y las técnicas de cada equipo de voluntariado
	Supervisión del proyecto
<b>EQUIPO TÉCNICO</b>	Acompañar y apoyar al voluntario/voluntaria responsable
	Preparar documentación, materiales
	Velar por la formación de los equipos de voluntariado y sus responsables
	Coordinarse con profesionales de otras entidades y administraciones, conjuntamente con el voluntario/voluntaria responsable
	Transmitir la importancia de la confidencialidad de los datos
	Garantizar los recursos humanos y materiales necesarios
<b>VOLUNTARIO/ VOLUNTARIA RESPONSABLE</b>	Promover, impulsar y coordinar con todo el equipo las acciones a realizar
	Preparar el orden del día de las reuniones, presidirlas y levantar acta
	Hacer el seguimiento de las personas voluntarias
	Motivar y apoyar al equipo en la recogida de datos sobre la intervención
	Tener visión general de las situaciones que se acompañan y su evolución.
	Recabar aquellos documentos necesarios para el inicio del acompañamiento (por ejemplo: ficha inicial, contrato, etc.)
	Representar al equipo en aquellos foros en los que sea necesario, tanto internos como externos
<b>VOLUNTARIO / VOLUNTARIA DE ACOMPAÑAMIENTO</b>	<b>CON LA PERSONA MAYOR</b>
	Dar un servicio gratuito
	Escuchar y dar apoyo afectivo
	Facilitar conversaciones mediante temas de interés, actuales, lecturas etc.
	Ayudar y motivar a: leer, escribir, cuidarse, hacer tareas de la casa, mantener actividades cotidianas

<b>VOLUNTARIO / VOLUNTARIA DE ACOMPAÑAMIENTO</b>	Realizar actividades de forma conjunta: pasear, visitar lugares de interés ...
	Desvelar el interés por recuperar o descubrir aficiones, ...
	Informar de los recursos existentes en la población y de los cuales las personas mayores se pueden beneficiar
	Prestar atención a las carencias y necesidades de la persona mayor y transmitirlo al responsable
	<b>COMO PARTE DEL EQUIPO DE VOLUNTARIADO</b>
	Asistir a las reuniones de coordinación y seguimiento del servicio
	Asistir periódicamente a las sesiones de formación
	Recoger las autorizaciones para las intervenciones excepcionales. Tras aprobarlas en contraste con el equipo y/técnico
	Colaborar en la recogida de datos sobre la intervención.

### ***Espacios de acompañamiento al voluntariado***

Es fundamental contar con estos espacios. Sirven para que las personas voluntarias se sientan parte del proyecto, facilitan la creación de equipo, la “ventilación emocional”, regulan las respuestas y el modelo de acompañamiento, etc...

Estos espacios han de ser periódicos, contando con que al inicio del proyecto será necesaria una mayor presencia técnica para la resolución de dudas, facilitación de pautas de acompañamiento, etc.. Inicialmente pueden hacerse reuniones quincenales y en un tiempo, mensuales. Tal como el voluntariado acompaña a las personas mayores, los equipos técnicos acompañan al voluntariado, por tanto estas reuniones están siempre acompañadas por un miembro del equipo técnico del Programa/Área de Mayores de Cáritas.

### ***Reuniones del equipo técnico***

Los y las profesionales que acompañan y prestan apoyo técnico a los diferentes equipos de voluntariado se reúnen periódicamente para contrastar la evolución de los proyectos, evaluar los procesos formativos, planificar acciones, etc.

Además, puede ser recomendable que el coordinador o coordinadora del programa mantenga reuniones individuales con cada uno de los miembros del equipo técnico para hacer un seguimiento de cada equipo de voluntariado y abordar temas específicos.

### ***Reuniones entre voluntarios / voluntarias responsables***

Conviene que las personas voluntarias que tienen papel de “responsables”, se conozcan y puedan compartir las realidades de sus equipos. Se trata de facilitar el conocimiento de las diferentes realidades que existen, contrastar las dificultades que se presentan y la manera de resolverlas, así como trabajar en la formalización de criterios comunes en relación al proyecto de acompañamiento.

### ***Encuentros de voluntariado***

También es recomendable convocar en alguna ocasión a todo el voluntariado del programa de Mayores, con el fin de reforzar el sentimiento de pertenencia e identidad de la organización y, además, propiciar un espacio para compartir, informar de aspectos y temas relevantes del programa y formarse en la atención y acompañamiento a las personas mayores.

### ***Coordinación con los Servicios Sociales, Centros de Salud, farmacias, comercios de cercanía, otras entidades sociales u otros servicios.***

Hay que establecer mecanismos de derivación y coordinación, con el fin de estudiar las nuevas demandas de acompañamiento que puedan surgir, valorar el seguimiento de casos derivados y, sobre todo, trabajar conjuntamente las necesidades de la persona mayor.

## ***D) Formación.***

La formación es una herramienta indispensable para la mejora de nuestra labor. Por ello, consideramos imprescindible que anualmente se organice para cada equipo al menos un curso de formación o charla formativa sobre algún tema relacionado con las personas mayores, con el fin de actualizar sus conocimientos y adquirir herramientas útiles para el acompañamiento. Y también muy importante resaltar la formación continua, a través de las reuniones periódicas de seguimiento.

Además, tiene que haber un itinerario formativo para los equipos de nueva creación, que se inicia con un “curso básico” (orientado a la adquisición de conocimientos sobre el proceso de envejecimiento, trabajar los mitos y



estereotipos que hay sobre este colectivo...) y continúa con la formación periódica sobre la soledad y otras habilidades de acompañamiento.

Algunas de las formaciones pueden ser exclusivas para el equipo pero otras pueden hacerse de forma abierta, tanto a otros proyectos de Cáritas como a la comunidad o la sociedad en general, lo que además puede ayudarnos a sensibilizar a posibles personas voluntarias o para favorecer el acceso al proyecto de personas

## **E) Preguntas frecuentes.**

**El primer contacto de coordinación** con los servicios sociales, centros de salud, parroquias, farmacias, etc... lo hacen la persona técnica y una persona voluntaria, que van a presentar el proyecto y llevan un tríptico-folleto-información sobre el proyecto.

En esa reunión se explica el proyecto, objetivos, metodología, protocolos o procesos de coordinación-derivación, propuesta de reuniones o vías de evaluación, etc.

### **¿Qué “fichas” o documentos son necesarios?**

#### **Algunas son obligatorias, por ley:**

- Compromiso del voluntario/a, incluyendo confidencialidad.
- Protección de datos, incluyendo derechos de imagen y consentimiento informado de la persona mayor.

#### **Otras son propias del proyecto:**

- Formulario de solicitud del acompañamiento con los datos de la persona mayor. Esto ayudará a encontrar la mejor “pareja” entre persona mayor y voluntario o voluntaria.
- Acuerdo de acompañamiento entre voluntario o voluntaria y la persona mayor.
- Herramientas de seguimiento de los acompañamientos

**El formulario de solicitud** es la ficha de inscripción de la persona acompañada al proyecto y recoge sus datos personales y otras informaciones relevantes, así como la correspondiente cláusula de protección de datos de carácter personal. Es importante que al inicio del proceso de acompañamiento este documento esté firmado.

Es importante poder hablar con la persona mayor de la importancia que tiene la firma de este documento, así como de la confidencialidad absoluta de la recogida de datos, etc.

En el **acuerdo de acompañamiento** entre la persona mayor y su voluntario o voluntaria, quedan recogidos los objetivos, horarios, funciones, etc... Ayudará a que cada "parte" sepa qué esperar y demandar del proceso

Por otro lado, **es importante recoger información sobre las situaciones acompañadas**, tanto para conocer su evolución como para poder comunicar la labor que realizan las personas voluntarias:

- Tener constatación de la evolución la evolución.
- Conocer a las que acompañamos
- Conocer con más detalle y de forma sistemática la labor que se desarrolla.
- Mejor conocimiento de la realidad para poderla comunicar.
- Facilita datos para la denuncia y para promover una mejor de los servicios públicos.

Tanto las solicitudes como las herramientas de seguimiento son la fuente de los datos que usamos para el contraste de los indicadores con los que se evalúa el proyecto y también para la coordinación con otros servicios, con el fin de facilitar una atención integral de la persona acompañada.

En la intranet, [en el espacio confederal de Personas Mayores](#), hemos recogido diversos modelos utilizados por las Cáritas para facilitar la elaboración de esta documentación.

Espacio confederal de personas mayores: <https://caritas365.sharepoint.com/NTM/MayDep/Paginas/Inicio.aspx>

## ***MODELOS DE LAS CCDD***

Modelos de las Cáritas Diocesanas: <https://cutt.ly/2kiM5lb>

## **¿Cómo ponemos en contacto a las personas mayores y las voluntarias?**

La persona técnica o la responsable del equipo hablará con la voluntaria o voluntario y con la persona mayor para acordar un primer encuentro entre las tres. En ese encuentro se harán las presentaciones y se hablará un poco de cómo funciona el proyecto, etc.

A partir de esa reunión y si ambas personas, voluntaria y persona mayor están de acuerdo, comienza el acompañamiento semanal.

## ¿Cómo llegar a las personas mayores que necesitan acompañamiento y cómo sumar voluntariado para hacerlo?

Con frecuencia nos preocupa cómo llegar a las personas mayores que necesitan ser acompañadas y también cómo convocar a personas que puedan sumarse al proyecto a través del voluntariado. Hay algunas acciones que pueden servir en los dos sentidos:

- Transmitir y recordar a la comunidad la existencia del proyecto, nos sirve tanto para trasladar la necesidad de voluntariado como para difundir el servicio que se presta: a través de las celebraciones (comunicándolo el sacerdote, alguna persona voluntaria, etc.), comunicaciones de la parroquia (por ejemplo, hoja parroquial), informando a los grupos parroquiales, padres de catequesis, jóvenes que se confirman, carteles en el templo, grupos de referencia...
- Contactar e informar del proyecto al centro de mayores, centro cívico, asociaciones vecinales, asociaciones de mujeres, servicios sociales, centros de salud, comercios locales... Es decir, informando a la red comunitaria local.
- Informar a través de los medios de comunicación locales (radio, prensa, etc.)
- Organizar charlas de sensibilización sobre la realidad de las personas mayores y transmitir en ellas la posibilidad de recibir apoyo y también de intervenir desde el voluntariado para paliar las situaciones de dificultad.
- Utilizar los medios de difusión generales de la Cáritas Diocesana: página web, redes sociales, circulares, etc.
- También nos puede resultar de ayuda tener un soporte escrito sencillo (díptico, folleto, etc.) descriptivo del proyecto para complementar nuestra presencia en charlas y foros, dejarlo en lugares estratégicos, etc.

**Respecto a las personas mayores**, hay algunas sugerencias específicas:

- Hay servicios que por su relación con las personas mayores pueden ser aliados del proyecto: centro de salud y los servicios sociales. Es importante no solo informarles de la importancia del proyecto, sino resaltar su complementariedad respecto a otros recursos (apoyo familiar, Servicio de Ayuda a Domicilio, teleasistencia, etc.) y sensibilizarles sobre la importancia del sentimiento de soledad y el carácter preventivo que puede tener el acompañamiento.
- En el ámbito de los centros gerontológicos, puede ayudarnos establecer contacto con la dirección y establecer un convenio que compromete al centro en la identificación de las personas que puedan sentirse solas y podrían beneficiarse del acompañamiento, de tal forma que esas situaciones se nos deriven al equipo.
- También es interesante coordinarse con otros servicios de la parroquia. Por ejemplo, Pastoral de la Salud puede identificar personas con necesidad de un mayor acompañamiento entre aquellas a las que visita y el equipo de acompañamiento

de Cáritas puede, por su parte, detectar el deseo de un mayor apoyo espiritual que puede ser facilitado de forma más específica por los equipos de Pastoral. Asimismo, el sacerdote en sus visitas a los domicilios, puede detectar ambos tipos de necesidades.

- Es importante que el proyecto tenga una forma de contacto clara y estable, y que sea conocida por todas las personas a las que informamos del mismo. En general, nos cuesta pedir ayuda, y por ello, debemos tratar de no perder llamadas o contactos de las personas que se deciden a dar el paso de consultar o solicitar acompañamiento.

**En cuanto al voluntariado,** conviene añadir algunas otras ideas:

- Las propias personas voluntarias son agentes de sensibilización de su entorno y pueden transmitir el mensaje y la posibilidad de colaborar. De hecho, es frecuente que haya personas que se acercan a Cáritas por medio de otra persona que ya está colaborando.
- Contactar y tratar de involucrar a los centros educativos (alumnado de bachillerato y universidad y también padres, a través de las AMPAS).
- Participar en ferias de voluntariado u otros espacios de encuentro o de exposición, mesas redondas, etc.

A veces, llevamos a cabo algunas de estas acciones y no obtenemos resultado, pero hay que insistir... Quizás es que quienes nos han escuchado no están en “su momento” para colaborar o para pedir acompañamiento, pero quizás si lo escuchan en otro momento vital podemos llegarles mejor. Por ello, conviene no desistir y repetir de vez en cuando estas acciones.

## ¿En qué nos fijamos para valorar las solicitudes de acompañamiento?

Para comenzar a hacer acompañamiento es imprescindible que la propia persona lo acepte, o su familia, en caso de estar incapacitada o no poder tomar ella la decisión. Entendemos que cuando hay una petición y aceptación por parte de la persona de alguna manera está reconociendo que tiene una necesidad.

El hecho de que la persona viva acompañada, sea en un domicilio o en una residencia, nos indica que vive acompañada pero no que no se sienta sola. Por lo tanto, no deberíamos rechazar solicitudes de personas que viven con un familiar o de personas que viven en un centro gerontológico. Esto no quiere decir que no prioricemos algunas situaciones si no tenemos voluntariado suficiente para atender a todas las solicitudes. Quizás una persona que no tiene ningún tipo de apoyo y que vive sola en un domicilio particular puede ser prioritaria respecto a otras, pero no debemos olvidar la necesidad de estas otras.



Asimismo, la disponibilidad de medios económicos no es un criterio importante para valorar la necesidad de acompañamiento. Podemos contratar compañía pero no afecto, y este se da más ligado a la gratuidad y la disposición que ofrece el voluntariado. Hay personas mayores que se sienten solas, precisamente, porque todas las relaciones de las que disponen están mediadas por un contrato laboral o un lazo familiar que se vive como “obligatorio”. La relación que ofrece la persona voluntaria es libre y elegida.

## ¿Cómo hacer la asignación de personas mayor y voluntaria?

Algunas de las cuestiones que podemos tener en cuenta a la hora de hacer esta asignación son:

- Preguntar tanto a las personas mayores como a las personas voluntarias si tienen alguna preferencia respecto de la edad, sexo, idioma para la conversación, etc...
- Preferencia de la persona voluntaria por un ámbito concreto (domicilio o centro gerontológico)
- Requerimientos físicos del acompañamiento (silla de ruedas, escaleras para acceder al domicilio...)
- Cercanía del domicilio de la persona voluntaria respecto al lugar del acompañamiento
- Habilidades de la persona voluntaria (capacidad de escucha, habilidades de conversación, aficiones o experiencias compartidas...).



# 4.

Espacio colaborativo  
confederal. Lugar de  
intercambio de experiencias  
y materiales



***Cáritas***

Como hemos señalado más arriba, el espacio confederal de Personas Mayores, recoge todo lo que las Cáritas publican sobre sus programas de acompañamiento a la soledad no deseada de las personas mayores. Agradecemos a las Cáritas su generosidad y apuesta confederal a la hora de poner en común toda la documentación. Os animamos a visitarlo y descubrir la riqueza confederal. También os animamos a preguntar a nuestras Cáritas hermanas. No hay duda por la que alguien no haya pasado antes...

## ***ESPACIO CONFEDERAL DE PERSONAS MAYORES***

Espacio confederal de personas mayores: <https://caritas365.sharepoint.com/NTM/MayDep/Paginas/Inicio.aspx>

Además, desde el mismo espacio confederal, podréis acceder directamente a las webs de las Cáritas Diocesanas con programas y proyectos de personas mayores.



# 5.

## Y una reflexión final



***Cáritas***

**H**emos ido hablando a lo largo del documento del papel fundamental que tienen las relaciones basadas en la libertad y la gratuidad, y por tanto las personas voluntarias, en los proyectos de prevención y acompañamiento en la soledad no deseada de las personas mayores. Esta es una verdad incuestionable en estos proyectos.

Y de la misma manera que las personas voluntarias acompañan a las personas que atraviesan procesos de soledad no deseada, creemos que es importante reconocer la importancia de acompañarles, formales y apoyarles en su tarea.

Las experiencias nos ha hecho ver que en casi todas las Cáritas de la confederación se está acompañando, de una manera u otra, a muchas personas mayores que atraviesan estos difíciles sentimientos. Sin embargo, no en todas existe formalmente un programa de personas mayores o proyectos de acompañamiento a personas mayores.

Una de las propuestas de este documento es pues animar a las Cáritas a convertir la acción informal, la que de hecho ya se está haciendo, en acción formal, reconocida y acompañada, de manera que no se pierdan esta riqueza comunitaria, la de nuestra Iglesia en salida, hacia los hermanos y las hermanas más frágiles y vulnerables.

Formalizar los proyectos de acompañamiento supone también recuperar y no perder la riqueza de la acción social de base de muchos años, reconocer la ingente labor y esfuerzo de las personas voluntarias, visibilizar la situación de las personas mayores, dignificar los procesos de acompañamiento, etc...

Por último, formalizar los proyectos de acompañamiento supone dar la opción a las personas voluntarias mayores de ser ellas mismas acompañadas cuando su situación así lo requiera, sin que el proyecto se cierre por "falta de manos". En ocasiones nos encontramos con personas que llevan muchos años luchando para que estos acompañamientos no desaparezcan y a pesar de sus propios cansancios y limitaciones físicas, continúan la tarea "para que esto no desaparezca", porque "no viene nadie detrás".

Reconocer, dignificar y acompañar a cada persona en su proceso y realidad pasará entonces por facilitar estructuras que permitan que la acción continúe más allá de las personas concretas.

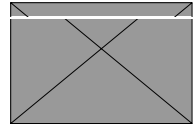
Queremos cerrar con esta reflexión este documento de trabajo con la esperanza de que todo lo que hemos desarrollado a través de estas páginas sea del mayor provecho en vuestras Cáritas, ciudades, pueblos y parroquias. El NTM de personas mayores está a disposición de toda la confederación para acompañar los procesos diocesanos de desarrollo, adaptación o cambio de los proyectos de prevención y acompañamiento a la soledad no deseada de las personas mayores.

**¡Seguimos en camino!**

# Bibliografía

- Cáritas Española (2009.) Modelo de Acción Social. Documentos institucionales.
- Castro Blanco, M. P. (2015). *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Deusto, Bilbao.
- Castro Blanco, M.P. (2020). La soledad y las personas mayores. *Labor Hospitalaria*, 326, 67-79.
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: a national longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 19(5), 409-417. doi:10.1080/13607863.2014.944091
- Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American Journal of Public Health*, 105(5), 1013-1019.
- Lecovich, E., Jacobs, J. M., & Stessman, J. (2011). Loneliness, social networks, and mortality: 18 years of follow-up. *International Journal of Aging & Human Development*, 72(3), 243-263. doi:10.2190/AG.72.3.e
- López Doblas, J., y Díaz Conde, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología* 76(1): e085. doi:10.3989/ris.2018.76.1.16.164
- Losada, A., Márquez, M., García, L., Gómez, M. A., Fernández, V., & Rodríguez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of Psychology*, 146(3), 272-292. doi:10.1080/00223980.2011.582523

- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907-914. doi:10.1016/j.socscimed.2011.11.028
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. En L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Nueva York: Wiley & Sons.
- Pinazo, S., & Donio, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios Fundación Pilares para la autonomía personal, nº5.



 **Cáritas**  
**Española**  
**Editores**

C/ Embajadores, 162 • 28045 Madrid  
Tel.: 91 444 10 00 • Fax: 91 593 48 82  
publicaciones@caritas.es  
[www.caritas.es](http://www.caritas.es)