



Vínculos comunitarios para abordar la soledad:

Una revisión de las principales
intervenciones y programas



Bizkai Sare

Gizarte ehuntzen / Tejiendo la sociedad

 **Bizkaia**

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

Edita:
Diputación Foral de Bizkaia
Dirección de Cohesión Social
Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad

Autoría:
Peru Domínguez Olabide, Servicio de Información e Investigación Social (SIIS)
de la Fundación Eguía Careaga

Fecha:
Diciembre 2025

Diseño y Maquetación:
Voice Comunicación & Diseño

Se autoriza la reproducción parcial de esta obra, siempre que ésta no tenga fines comerciales y la fuente sea citada.



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad



La solución está en lo comunitario

Vivimos tiempos marcados por nuevas formas de desigualdad que se acumulan sobre las ya existentes, muchas de ellas invisibles, silenciosas, pero profundamente estructurales.

Hablamos, por ejemplo, de la brecha intergeneracional en una sociedad que organiza los espacios y tiempos en función de las edades de las personas y que ha disuelto las zonas comunes en las que personas de distintas edades compartían espacios, tiempos e intereses. Hablamos de las brechas tecnológicas que aíslan a quienes no dominan las nuevas tecnologías de la información o hablamos de la brecha que el individualismo social está creando.

Nos referimos a la soledad no deseada. Y es que la raíz de fondo se incardina en una premisa inicial que queremos asentar desde su base; no es solo una experiencia individual, sino una expresión social de las brechas que se abren en nuestras comunidades, en nuestras ciudades, en nuestras formas de vivir juntas. La soledad no es solo una experiencia individual es fundamentalmente una cuestión política y social que refleja las desigualdades y fracturas de nuestro tiempo.

Debemos ser valientes para desmontar el relato neoliberal de la soledad que sitúa la narrativa, que nos quiere convencer de que estar solas y solos es un problema personal, un déficit de habilidades sociales o una simple mala suerte. Y asentar esto de partida es un tremendo error conceptual.

La serie de monográficos que presentamos en nuestra estrategia BizkaiSare 2030 sitúa la soledad en el terreno de lo político, del déficit social que acarrea una sociedad profundamente debilitada en sus nexos de unión como ya han ido situando magistralmente teóricos de la modernidad como Bauman, Bordieu, Beck, Sassen o Giddens por mencionar sólo algunos.

Debemos situar la soledad no deseada como la consecuencia perversa de una mercantilización de la vida por la cual las relaciones se convierten en transacciones y el valor de una persona se mide por su productividad y consumo. Un relato social que nos impulsa a vernos como islas autosuficientes, debilitando los lazos de interdependencia que siempre nos han sostenido y nos han hecho fuertes como especie humana.

No es baladí que las corrientes ideológicas que pretenden dismantelar el Estado de Bienestar sitúen en lo individual el pilar de la responsabilidad sobre lo que a las personas nos ocurre en nuestros tránsitos vitales. Con ello, se privatizan las responsabilidades y se traslada al sujeto la responsabilidad de su situación.

La soledad no es un virus que llega aleatoriamente. Es una condición socialmente construida, que afecta de manera desproporcionada a las personas más vulnerables: las personas mayores, las migradas, las personas con discapacidad, las personas jóvenes precarias, los y las adolescentes con dificultades en la interacción, etc.

La soledad es, en esencia, una falla en nuestro contrato social. Un contrato social que nos interpela a todas y cada una de las personas que construimos comunidad.

Frente a una sociedad cada vez más fragmentada, marcada por el aislamiento, la precariedad y el debilitamiento de los lazos comunitarios, la respuesta no puede ser únicamente personal o asistencial. Necesitamos una política pública valiente, que haga de la prevención y de los vínculos una prioridad.

Entendemos que la política pública tiene el deber de fomentar el cuidado y de cuidar, de reparar, de tejer vínculos donde el mercado y la lógica neoliberal han roto las redes que nos sostienen y protegen. La prevención de la soledad no puede ser una tarea secundaria ni delegada: debe estar



en el centro de las políticas comunitarias, como parte de una estrategia más amplia de justicia social, salud colectiva y democracia vivida. Cuidar los vínculos es, a todas luces y así lo determina la evidencia científica a través de los estudios realizados, una garantía para prevenir cuantiosos desajustes en la trayectoria vital de las personas para que luego no sean otros sistemas los que tengan que paliar esas consecuencias: fundamentalmente me refiero a los sistemas sanitarios y de servicios sociales.

Frente a este panorama, la propuesta de esta serie es clara y contundente: la comunidad es la cura. Pero no una comunidad idealizada y romántica, sino una comunidad fortalecida y diseñada; una comunidad que se pone a la tarea desde la sociedad civil y apoyada por las instituciones públicas.

Debemos poner en el centro el bien común. Las redes de protección son un derecho ciudadano de sentirse querido, acogido y protegido. El derecho a tener vínculos significativos, a participar en comunidad, a ser cuidado y a cuidar. Son derechos y son deberes, de administraciones y ciudadanía. El Estado, y toda la arquitectura institucional, incluidas las Diputaciones, no es el enemigo, es el garante. Es la herramienta colectiva que tenemos para organizar recursos y asegurar que nadie quede atrás. La política pública debe pasar de gestionar la pobreza y paliar consecuencias a construir riqueza relacional.

Pero es imprescindible el papel protagonista de una ciudadanía que debe tejer las redes. La ciudadanía no es una categoría pasiva. Es una fuerza activa que, cuando se le dotan de medios y poder de decisión, cuando se le dota de instrumentos imaginativos de comprender y trabajar para la comunidad, es capaz de generar redes de apoyo y cuidado resilientes. Hablamos de una ciudadanía cuidadora a la que hay que devolver la fortaleza de las relaciones informales.

Frente a la fragmentación, proponemos políticas que reconecten. Frente al abandono, políticas que acompañen. Frente al individualismo, políticas que construyan lo común. La soledad no deseada es un síntoma, pero también una oportunidad: la de repensar cómo queremos vivir, cómo queremos cuidarnos, y qué papel debe jugar lo público en ese horizonte. Abordar la soledad exige compromiso, planificación y presencia pública en los territorios. Es tiempo de reconocer que la construcción de comunidad también es una tarea política: requiere políticas sostenidas, presupuestos

estables y una sociedad que sea corresponsable de su propio bienestar. Solo así podremos construir una convivencia donde nadie se sienta fuera, y donde la prevención no sea un eslogan, sino una práctica cotidiana que refuerce la vida común.

No se trata de gastar, sino de invertir con inteligencia en lo que realmente fortalece el tejido social.

Sabemos que la solución debe venir a través del trabajo en red. BizkaiSare es el espacio donde municipios, entidades y la propia ciudadanía pueden encontrar apoyo, metodología y recursos para impulsar iniciativas que refuercen la convivencia y la inclusión social.

En Bizkaia creemos en la fuerza de la comunidad y en la importancia de fortalecer los lazos que nos unen. BizkaiSare nace como una respuesta a los desafíos actuales, apostando por la colaboración y el compromiso compartido para construir una sociedad más cohesionada y resiliente.

Uno de los pilares más importantes de esta serie de monográficos es su firme compromiso con el conocimiento, la ciencia y la evidencia. Rechaza las ocurrencias, el asistencialismo bienintencionado pero ineficaz y las políticas basadas en prejuicios.

De ahí que queremos sistematizar el conocimiento científico sobre los determinantes y los efectos de la soledad. Queremos conocer y averiguar los proyectos e intervenciones que se llevan a cabo en distintos lugares del mundo, identificando qué funciona, qué no y, lo más importante, el porqué funcionan.

En definitiva, queremos proponer un modelo de "política pública basada en la evidencia" para el ámbito comunitario, donde cada programa, cada centro social, cada proyecto de urbanismo táctico sea diseñado, implementado y evaluado con rigor.

Esta serie nace desde esa convicción. Reivindica el papel del conocimiento científico como herramienta para comprender y transformar la realidad, y sitúa a la ciudadanía como protagonista activa en la construcción de respuestas. Porque no hay política comunitaria sin comunidad, y no hay comunidad sin participación, sin escucha, sin reconocimiento mutuo.



La cohesión social no es solo un objetivo, sino un camino que debemos recorrer juntas y juntos. Desde la Diputación Foral de Bizkaia, creemos firmemente que el bienestar de nuestra sociedad depende de la capacidad de tejer redes de apoyo mutuo, de fortalecer nuestras comunidades y de garantizar que cada persona tenga la oportunidad de participar activamente en su entorno. Nadie debería sentirse solo, aislado o sin recursos para mejorar su calidad de vida.

Y es aquí donde BizkaiSare tiene que dejar de ser una teoría brillante para convertirse en un manual de acción. Queremos proponer para Bizkaia un ecosistema de intervenciones concretas y realizables. De muy diversa índole pero que pasen —muy seguramente— por la creación de infraestructura del cuidado y con ello no nos referimos a estructuras “de cemento”, sino a estructuras sociales que sean adoptadas por la comunidad, que sean faros de actividad social, puntos de encuentro intergeneracional y espacios para la participación ciudadana.

Nos resulta imprescindible hacerlo de la mano de los municipios, porque no creemos fácil tejer redes si no lo asentamos en el territorio, en lo próximo, municipios, barrios y urbanismo que fomenten el encuentro y la participación. Y todo ello, tomando como base la consideración teórica del imprescindible feminismo.

En un escenario de futuro, personalmente, me gustaría que desde la atención primaria de salud y de servicios sociales pudiéramos construir instrumentos diagnósticos que valoren el riesgo de soledad para poder derivar a recursos comunitarios y no ofrecer sólo tratamientos farmacológicos para los “dolores” emocionales, para las soledades que se manifiestan somáticamente sino recursos comunitarios.

Hablar de la soledad no deseada no puede ser triste ni problemático. Al contrario, debe ser profundamente esperanzador. Nos recuerda que la solución a la herida de la soledad no está en encerrarnos en nosotros y nosotras mismas, sino en reconstruir comunidad.

Nos devuelve la agencia. Nos dice que la soledad se puede prevenir, se puede revertir y, sobre todo, que tenemos las herramientas para hacerlo. Pero estas herramientas no están en el mercado; están en la política, en la comunidad y en la ciencia al servicio de las personas.

BizkaiSare, es, en definitiva, un manifiesto por una política con corazón, un manual para tejer comunidad en la era del sálvese quien pueda y una hoja de ruta hacia una sociedad donde el cuidado sea, por fin, una prioridad pública.

BizkaiSare es más que un proyecto; es un compromiso con el presente y el futuro de Bizkaia. Queremos que este espacio sea un punto de encuentro para quienes creen en la fuerza del trabajo colectivo, en la solidaridad y en el poder transformador de la comunidad.

Soy una firme convencida de que, desde lo municipal, lo más próximo podemos construir redes potentes de tejidos protectores imprescindibles para construir la sociedad nueva que debemos crear sobre la que está desapareciendo.

Por ello, invitamos a la ciudadanía, a toda, a ser parte de esta iniciativa, a sumarte a la red BizkaiSare y a contribuir activamente en la construcción de una Bizkaia más unida, más inclusiva y más justa.

Porque la solución está en lo comunitario, y BizkaiSare es el camino para lograrlo. El camino es crear políticas comunitarias para el cuidado mutuo.

Teresa Laespada

Teniente de Diputada General y Diputada Foral
de Empleo, Cohesión Social e Igualdad



Monografías BizkaiSare

2

Vínculos comunitarios para abordar la soledad:

Una revisión de las principales
intervenciones y programas



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

ÍNDICE

1

INTRODUCCIÓN

16

2

LA NECESIDAD DE UN LENGUAJE COMÚN: LA SOLEDAD COMO EXPRESIÓN DE LA FALTA DE VÍNCULOS

22

2.1 La soledad y su significado: delimitando un concepto esencial

23

2.2 Más allá de la perspectiva individual: una problemática eminentemente social

24

2.3 Dimensiones de la soledad: cantidad, función y calidad de los vínculos

26

2.4 La soledad como un fenómeno dinámico

26

2.5 ¿Quiénes son las personas más vulnerables?

28

3

COMUNIDADES COHESIONADAS COMO ANTÍDOTO CONTRA LA SOLEDAD

30

3.1 Donde hay una comunidad cohesionada es más difícil que se produzcan situaciones de soledad

31

3.2 Los beneficios asociados a una mayor conexión y cohesión comunitaria

33

3.3 Las conexiones sociales como un bien público a proteger

38

3.4 Algunos elementos fundamentales para una comunidad cohesionada

39

4

LAS INTERVENCIONES ORIENTADAS AL REFUERZO DE LOS VÍNCULOS COMUNITARIOS PARA LA PREVENCIÓN Y EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD 44

- 4.1 La diversidad de las intervenciones en cuanto a su forma y alcance 45
 - 4.2 Un marco para la clasificación 46
 - 4.3 Servicios de conexión: líneas de intervención y buenas prácticas 50
 - 4.4 Intervenciones directas: líneas de intervención y buenas prácticas 60
 - 4.5 Infraestructuras facilitadoras: líneas de intervención y buenas prácticas 67
 - 4.6 Facilitadores estructurales: líneas de intervención y buenas prácticas 75
-

5

LA EFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS VÍNCULOS COMUNITARIOS EN LA PREVENCIÓN Y EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD 84

- 5.1 La evidencia disponible sobre la efectividad de este tipo de intervenciones es poco concluyente 86
 - 5.2 Es posible identificar una serie de componentes relacionados con una mayor efectividad 86
 - 5.3 Evidencia escasa pero prometedora: ¿qué sabemos sobre la efectividad de las intervenciones de base comunitaria? 89
-

1





INTRODUCCIÓN

BizkaiSare: la estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada

Las estrategias más prometedoras desarrolladas por parte de los poderes públicos para prevenir las situaciones de soledad son las que abordan esta cuestión a través de la promoción de las conexiones y los vínculos comunitarios. Estas estrategias subrayan el carácter social de los problemas relacionados con el aislamiento y la soledad: frente a la idea de que la falta de conexiones y relaciones personales tiene causas individuales, y debe por tanto ser gestionada desde la esfera privada, estas estrategias inciden en las dinámicas sociales, culturales y económicas que subyacen a las situaciones de aislamiento y desconexión, considerando los condicionantes sociales –económicos, educativos, urbanísticos, culturales, relacionales, etc.– que facilitan, o previenen, la desconexión social.

Sobre la base de este planteamiento, la estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada, BizkaiSare 2030, se formula con el objetivo de potenciar el desarrollo comunitario y el fortalecimiento de los vínculos sociales para la prevención y el abordaje de la soledad. En este sentido, un elemento central de esta estrategia es el deseo de superar planteamientos asistencialistas, asimétricos y estigmatizantes. Su visión es que, hasta las intervenciones más focalizadas, especializadas e individualizadas frente a situaciones graves de soledad deben concebirse

(1) Introducción

y abordarse desde una perspectiva comunitaria, identificando y promoviendo los apoyos, activos y redes comunitarias que pueda tener esa persona o que pueda llegar a construir en su entorno cotidiano real.

BizkaiSare 2030 se estructura en torno a cuatro ejes estratégicos a través de los cuales se pretende:

- Profundizar en el conocimiento de la realidad de la soledad y la falta de vínculos.
- Implementar actuaciones orientadas al desarrollo comunitario y en clave preventiva.

El primero de los propósitos se desarrollaría en el marco del eje estratégico denominado ReConocer. Entre otros, este eje se sustenta en la generación de conocimiento a partir tanto del análisis teórico como de experiencias concretas:

- Por un lado, se busca aprender de las iniciativas existentes e identificar evidencias que faciliten el desarrollo de metodologías y políticas adaptadas a cada contexto y realidad.
- Por otro lado, se pretenden identificar aquellos elementos que motivan la participación comunitaria y la promoción de la cohesión social. Esto implica analizar qué tipos de comunidades experimentan menor incidencia de soledad y qué características poseen las intervenciones exitosas, con el fin de identificar aspectos replicables y relevantes.

Se espera que el conocimiento adquirido permita, finalmente, integrar diversas herramientas en la intervención y la gestión que sirvan para concienciar y capacitar tanto a profesionales como a las propias comunidades.

En relación con lo anterior, entre las actuaciones específicas que se recogen en el seno de este eje estratégico, se prevé la elaboración de informes monográficos que posibiliten profundizar en la definición y el conocimiento de las temáticas que se abordan en esta estrategia. Para el periodo comprendido entre 2025 y 2027, se plantea la publicación de al menos 3 monográficos.



Objetivos y estructura del monográfico

Este documento recoge el segundo de estos monográficos. Tiene como objetivo analizar, desde una perspectiva general, la efectividad de los programas e intervenciones orientados al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad.

Sin embargo, es importante señalar que la literatura disponible sobre la efectividad de las intervenciones frente a la soledad presenta limitaciones significativas, en particular cuando se trata de aquellas enfocadas al fortalecimiento de los vínculos comunitarios. Por este motivo, el análisis de la efectividad se ha abordado desde dos ángulos complementarios:

- En primer lugar, se han recopilado diversas experiencias y buenas prácticas implementadas tanto en el entorno más próximo como en el ámbito internacional. La incorporación de estas iniciativas se justificaría por su carácter consolidado, sostenibilidad temporal y reconocimiento social, elementos que, de manera indirecta, serían indicativos de su efectividad.
- En segundo lugar, a pesar de las limitaciones existentes, se ha procedido a un ejercicio de revisión de la literatura especializada relacionada con la efectividad de estas intervenciones.

Al margen de este primer apartado introductorio, el presente monográfico se compone de cuatro apartados adicionales. Con el propósito de evitar las confusiones e imprecisiones derivadas de la ambigüedad terminológica y diversidad conceptual existente en este ámbito, el primero de los apartados “La necesidad de un lenguaje común: la soledad como expresión de la desconexión y falta de vínculos comunitarios”, se enfoca en la conceptualización de la soledad, haciendo especial énfasis en su diferenciación frente a otros términos relacionados.

En el segundo apartado “Comunidades cohesionadas como antídoto contra la soledad” se aborda, desde una perspectiva integral, la relación bidireccional entre soledad y comunidad. Entre otros aspectos, se profundiza en los múltiples beneficios sociales asociados a una mayor conexión comunitaria.

(1) Introducción

A continuación, el tercer apartado “Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad” se consagra a la recopilación de experiencias y buenas prácticas en lo que atañe a las intervenciones orientadas al fortalecimiento de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad. Considerando la heterogeneidad que caracteriza a este tipo de intervenciones, de manera previa, se ha definido un marco de clasificación para presentar las iniciativas correspondientes de manera ordenada.

Por último, en el cuarto apartado “La efectividad de las intervenciones para el fortalecimiento de los vínculos comunitarios en la prevención y el abordaje de la soledad” se presenta una revisión de la literatura especializada sobre la efectividad de estas intervenciones. Es importante señalar que no se dispone de evidencia sistematizada específica sobre las intervenciones de carácter comunitario, sino fundamentalmente de resultados procedentes de estudios concretos. Ante esta limitación, la escasa evidencia específica disponible se complementa con resultados y consideraciones sobre la efectividad del conjunto de intervenciones orientadas a prevenir y paliar la soledad, independientemente de su enfoque. En otras palabras, se utiliza lo que ya se conoce sobre intervenciones más generales para compensar las limitaciones existentes en cuanto a la comprensión del impacto de las intervenciones comunitarias específicas.



2





LA NECESIDAD DE UN LENGUAJE COMÚN: LA SOLEDAD COMO EXPRESIÓN DE LA DESCONEXIÓN Y FALTA DE VÍNCULOS COMUNITARIOS

2.1. La soledad y su significado: delimitando un concepto esencial

El término *soledad* se utiliza frecuentemente como término genérico para referirse a múltiples situaciones y experiencias [1]. Para evitar las imprecisiones derivadas tanto de la ambigüedad terminológica como de la diversidad conceptual existente en este campo, resulta fundamental establecer una clara distinción entre la soledad y otros términos relacionados.

La definición más extendida de la soledad la describe como “*el desajuste o la discrepancia entre la cantidad y/o calidad de las relaciones sociales que una persona desea y las que efectivamente tiene*¹” [2]. Se determina, por tanto, como una experiencia subjetiva, que va acompañada de emociones negativas como la tristeza, la frustración, la vergüenza o la culpa.

¹ Atendiendo a esta conceptualización, no es necesario añadir la expresión “no deseada” a “soledad” —expresión poco homologable internacionalmente—, dado que no existe soledad deseada.

(2) La necesidad de un lenguaje común: la soledad como expresión de la desconexión y falta de vínculos comunitarios

En este sentido, la soledad debe diferenciarse del concepto de *aislamiento social*, con el que frecuentemente se confunde. El aislamiento social se define como la ausencia objetiva de relaciones, contactos o apoyos sociales [3]. Si bien ambos fenómenos están interrelacionados, representan realidades conceptualmente distintas: la soledad constituye siempre una experiencia involuntaria, mientras que el aislamiento social puede, en determinadas circunstancias, ser resultado de una elección personal (ver Cuadro 1).

2.2. Más allá de la perspectiva individual: una problemática eminentemente social

Si bien la subjetividad se configura como elemento clave de la experiencia de la soledad, no significa que sea un problema meramente individual. Entender la soledad como un proceso cognitivo no debe hacer ignorar los determinantes sociales que la explican [4]. En este sentido, la Estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada BizkaiSare 2030 subraya el carácter social del problema de la soledad, señalando que se configura como [5]:

“...el efecto o la expresión de las carencias estructurales que explican las dificultades para el establecimiento de conexiones comunitarias de suficiente calidad e intensidad”.

La soledad, por tanto, se entiende como resultado de una serie de procesos sociales —demográficos, económicos, urbanísticos, ideológicos, culturales, tecnológicos, etc.— que no solo erosionan la cohesión social, sino que, fundamentalmente, dificultan las conexiones comunitarias, las relaciones personales, y las interacciones sociales.

Estas conexiones, interacciones, relaciones o vínculos se manifiestan de distintas maneras:

- Vínculos familiares o similares fuertes —por compromiso moral de ayuda mutua— con convivencia en el mismo domicilio.



- Vínculos familiares, de amistad o similares fuertes —por disponibilidad efectiva para el apoyo recíproco— con notable proximidad, intensidad o frecuencia.
- Relaciones secundarias —mediadas por organizaciones formalizadas públicas, privadas o solidarias²— con proximidad, intensidad o frecuencia considerables y cierto grado de primarización —confianza, afecto, reciprocidad—.
- Relaciones de buena vecindad, amistad, familiares o similares de compromiso, proximidad, intensidad, frecuencia o disponibilidad medias.
- Relaciones débiles de reconocimiento, personas conocidas, personas con las que se intercambian saludos.

Cuadro 1: **La relación entre la soledad y el aislamiento social**

La soledad es una experiencia subjetiva —discrepancia entre las relaciones deseadas y reales—, mientras que el aislamiento social se refiere a una situación objetiva —ausencia de relaciones—. Esta distinción genera distintas casuísticas:

- ➔ Hay personas que se encuentran en una situación de aislamiento social que experimentan soledad;
- ➔ Asimismo, hay personas que disponen de múltiples relaciones sociales que experimentan soledad.
- ➔ Y, por último, hay personas que se encuentran en una situación de aislamiento social que no experimentan soledad.

² Este tipo de vínculo lo conformarían, por ejemplo, personas compañeras de trabajo o de militancia.

(2) La necesidad de un lenguaje común:
la soledad como expresión de la desconexión
y falta de vínculos comunitarios

2.3. Dimensiones de la soledad: cantidad, función y calidad de los vínculos

Es importante tener en cuenta que la insuficiencia de estos vínculos no se determina exclusivamente por la cantidad de relaciones cercanas que mantiene una persona. Se manifiesta de diversas maneras, y, por tanto, su carencia puede también adoptar múltiples formas. Para comprender mejor esta complejidad, es especialmente útil diferenciar tres componentes inherentes a las conexiones sociales [6]:

- **Estructura.** Se refiere al número de relaciones que mantiene la persona, la diversidad de estos vínculos —familiares, amistades, personas compañeras de trabajo, vecindario—, y la frecuencia de las interacciones.
- **Función.** Atiende al grado en que una persona puede contar con otras para satisfacer distintas necesidades emocionales, prácticas o instrumentales.
- **Calidad.** Hace referencia a la medida en la que las relaciones e interacciones sociales son percibidas como positivas, satisfactorias y de apoyo; o, por el contrario, como negativas, poco útiles o insatisfactorias.

A partir de esta distinción, se evidencia que la experiencia de soledad no implica necesariamente niveles bajos en los tres componentes de la conexión social. Una persona puede tener una amplia red de relaciones (estructura), pero no sentirse apoyada en sus necesidades (función) o no encontrar satisfacción en sus interacciones (calidad). Del mismo modo, alguien con pocos vínculos puede no experimentar soledad si estos son funcionales y significativos.

2.4. La soledad como un fenómeno dinámico

Otro elemento relevante que caracteriza a las situaciones de soledad es su naturaleza dinámica. Los vínculos que tiene una persona no son de carácter estático; cambian con el tiempo y pueden fortalecerse o



debilitarse debido a múltiples factores, de naturaleza tanto social como individual [7]:

- **En el plano social**, procesos como la transición demográfica, la urbanización, la globalización o las transformaciones en la estructura familiar o residencial, entre otros, influirían de manera manifiesta. Lo mismo sucedería con cambios de índole cultural tales como la tendencia al individualismo.
- **En el plano individual**, determinadas condiciones, eventos vitales y acontecimientos personales influirían asimismo de manera notable. En este sentido, las transiciones entre etapas vitales se identifican como periodos particularmente propicios para experimentar situaciones de soledad.

Estrechamente ligado a lo anterior, cabe subrayar la importancia de la duración de la experiencia de soledad. En este sentido, puede ser **puntual, recurrente o duradera**. Las situaciones de soledad de carácter transitorio o puntual pueden no representar un problema significativo, e incluso cumplir **una función adaptativa**³ [6]. Sin embargo, cuando se cronifica, es cuando comienza a tener impactos significativos en el bienestar de las personas.

Igualmente, un aspecto clave para alcanzar una mayor profundidad analítica es la comprensión de la soledad como un continuo, en contraposición a enfoques de carácter dicotómico —que asumen que una persona o bien experimenta soledad o no—⁴. Desde esta perspectiva, toda persona se situaría en algún punto dentro del espectro de conexiones sociales [8]. La adopción de este enfoque permitiría un abordaje más preciso del fenómeno y facilitaría el desarrollo de estrategias de intervención más ajustadas a las necesidades individuales y comunitarias.

³ Por ejemplo, puede motivar la búsqueda y el establecimiento de nuevos vínculos.

⁴ En cuanto a la soledad, en la perspectiva dicotómica sólo se contemplarían dos situaciones: la existencia de la soledad o la ausencia de ella.

2.5. ¿Quiénes son las personas más vulnerables?

Un último aspecto a destacar es que el riesgo de soledad no se distribuye de manera homogénea en el conjunto de la población, poniéndose de manifiesto su nexo con determinadas variables sociodemográficas. Si bien cualquier persona, independientemente de sus características, puede experimentar soledad, algunos colectivos enfrentarían un mayor riesgo que otros. Esto se debe a que los factores que facilitan o dificultan la conexión social no afectan por igual a todas las personas o colectivos, y ciertos grupos están expuestos a mayores barreras. Según apunta la evidencia disponible [1,6,9,10,11]:

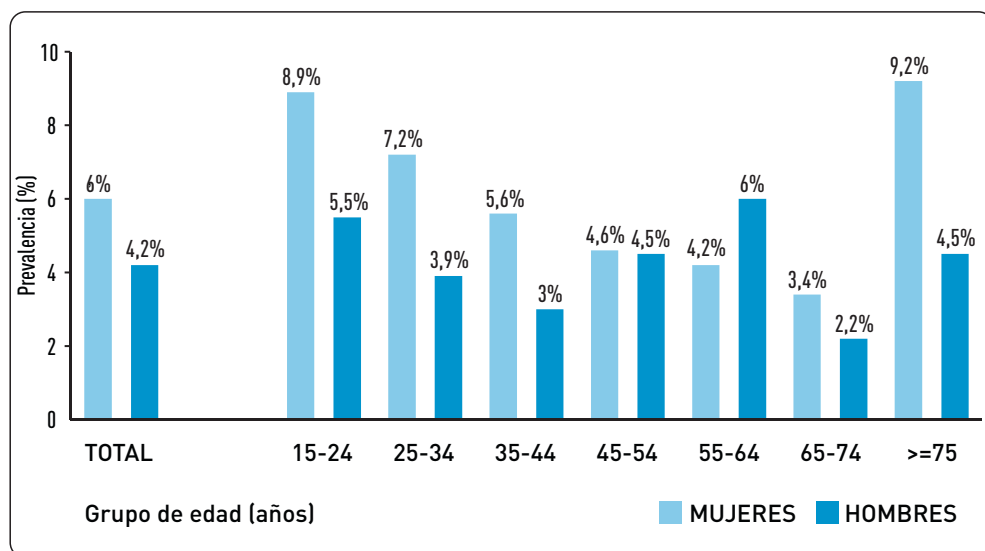
- La prevalencia de la soledad suele ser más alta entre las **mujeres**, aunque según se ha demostrado, esto se explica fundamentalmente por efectos de composición⁵. Esto es, cuando se controla por otras variables, las diferencias por sexo desaparecen.
- El estado civil parece estar relacionado, ya que se registra una prevalencia más alta entre **personas solteras y viudas**. Esta constatación se relacionaría con el mayor riesgo de soledad que se detecta entre las **personas que viven solas**.
- La **vulnerabilidad y la exclusión social** también se relacionarían con una prevalencia más alta. En particular, ciertos grupos que experimentan procesos de marginalización se verían desproporcionadamente afectados, por ejemplo, las personas del colectivo LGTBIQ+, las personas migrantes y las personas con discapacidad.
- La **edad** constituye otro factor determinante vinculado con la soledad, detectándose en mayor medida entre las personas jóvenes y aquellas en edades más avanzadas. Sin embargo, el conocimiento sobre la incidencia y las características específicas de la soledad a lo largo del ciclo vital resulta insuficiente, puesto que históricamente las investigaciones se han concentrado en la población de edad avanzada.

⁵ Las mujeres presentan una mayor esperanza de vida que los hombres, lo cual resulta en una proporción más elevada de mujeres en edades avanzadas y viviendo solas. Estos factores, más que el género en sí mismo, son los que determinarían esta mayor prevalencia.



Aunque en el periodo más reciente las investigaciones se han focalizado en otros grupos etarios, especialmente en la población juvenil, siguen existiendo importantes lagunas para la comprensión integral de este fenómeno en diferentes etapas de la vida.

Gráfico 1: **Prevalencia de personas que se sienten solas siempre o a menudo según sexo y grupo de edad (%).** Euskadi, 2023.



Fuente: Osagin. Encuesta de Salud de la CAPV – ESCAV.

3





COMUNIDADES COHESIONADAS COMO ANTÍDOTO CONTRA LA SOLEDAD

3.1. Donde hay una comunidad cohesionada es más difícil que se produzcan situaciones de soledad

Entender la soledad como un problema eminentemente social implica reconocer que sus raíces se encuentran en las carencias estructurales que dificultan el establecimiento de conexiones comunitarias [4]. Ante esta realidad, fortalecer el tejido comunitario, y en última instancia, construir comunidades más cohesionadas se presenta como la respuesta estructural más efectiva para afrontar esta problemática.

La comunidad, entendida como cuerpo social identificable, con proximidad física y configurada por un entramado de relaciones que sustentan la vida cotidiana (ver Cuadro 2), se caracteriza precisamente por aquello que contrarresta la soledad: vínculos de proximidad, relaciones primarias y afectivas, reconocimiento mutuo e identidad compartida. Allí donde hay comunidad, la soledad tiene menos espacio para crecer.

(3) Comunidades cohesionadas como antídoto contra la soledad

En relación con lo anterior, cabe subrayar que una comunidad cohesionada sería aquella en la que las personas disponen de suficientes conexiones fuertes (aunque no necesariamente numerosas), así como abundantes conexiones débiles, ambas esenciales para la formación del tejido comunitario. En estos entornos, distintos actores –vecindario, asociaciones, comercios, instituciones públicas, etc.– se involucran en la construcción de entornos conectados, y como resultado, se refuerzan los lazos protectores contra la soledad y se propicia una mayor integración social [7].

Cuadro 2: **Aclarando conceptos clave: Comunidad y Cohesión Social**

Comunidad. Hablar de comunidad es hablar de un grupo o un conjunto de personas, de un sistema o ecosistema de relaciones, emociones y referencias. La comunidad sería una realidad más reducida y abarcable que la sociedad. El concepto de comunidad nos remite a una cierta importancia, entre esas relaciones, de las relaciones primarias de afecto, compromiso y reciprocidad (sean más o menos intensas) y de una cierta autoidentificación e identificación desde fuera de unas personas (y no otras) como miembros. La comunidad frecuentemente tiene conexión con un territorio significativo y una historia más o menos narrada. Hablar de comunidad también conduce a hablar de posibilidades de autoorganización solidaria, economía colaborativa, institucionalidad de proximidad. Cabe añadir, por otro lado, que no existe una comunidad, sino comunidades plurales que se despliegan a nivel micro (familias, por ejemplo); a nivel meso (vecindarios, grupos de interés, asociaciones) y a nivel macro (naciones, por ejemplo).

Cohesión social. La cohesión social se refiere tanto a la eficacia de los mecanismos instituidos de inclusión social como a los comportamientos y valoraciones de los sujetos que forman parte de la sociedad. Los mecanismos incluyen, entre otros, el empleo, los sistemas educacionales, la titularidad de derechos y las políticas de fomento de la equidad, el bienestar y la protección social. Los comportamientos y valoraciones de los sujetos abarcan ámbitos tan diversos como la confianza en las instituciones, el capital social, el sentido de pertenencia y solidaridad, la aceptación de normas de convivencia y la disposición a participar en espacios de deliberación y en proyectos colectivos.



3.2. Los beneficios asociados a una mayor conexión y cohesión comunitaria

La evidencia científica disponible revela dos realidades complementarias: tanto a nivel individual como colectivo, el mantenimiento de conexiones sociales lo suficientemente sólidas tiene un impacto positivo, mientras que su ausencia acarrea consecuencias negativas.

A continuación, se describen los principales beneficios asociados a comunidades caracterizadas por una mayor cohesión social. Aunque el análisis se centra en el plano comunitario, es importante tener en cuenta que muchos de los beneficios a nivel colectivo son el resultado acumulativo de mejoras a nivel individual. Estas mejoras, además, son en muchos casos atribuibles a una menor prevalencia de la soledad.

Salud poblacional

Se ha demostrado que la falta de conexiones sociales, y en particular, experimentar situaciones de soledad, supone un riesgo significativo para la salud. A nivel individual, sus efectos negativos se manifiestan con relación tanto a la salud física como mental (ver Cuadro 3). Según se señala, la acumulación de estos impactos individuales produciría resultados significativos a nivel de la comunidad, observándose mejores resultados en diversos indicadores de salud en aquellas comunidades que muestran niveles elevados de conexiones sociales [6].

Según apuntan diversos estudios, este mejor desempeño se traduciría en tasas de mortalidad más bajas [21], en un mayor porcentaje de población que declara estar en buena salud [22], y en una prevalencia más baja de las readmisiones hospitalarias [23], entre otros.

Sin embargo, es importante señalar que estos beneficios trascenderían la simple suma de las mejoras a nivel individual. Según se argumenta, las conexiones sociales generan efectos sinérgicos que potencian la salud comunitaria en su conjunto [6]. Por ejemplo, las comunidades con fuertes vínculos sociales implementarían con mayor éxito programas de prevención, responderían de manera más eficaz a crisis sanitarias [24], y mantendrían infraestructuras que promueven estilos de vida saludables.

(3) Comunidades cohesionadas como antídoto contra la soledad

Cuadro 3: **El impacto de la soledad en la salud individual**

SALUD MENTAL

La evidencia disponible sugiere que la asociación entre la soledad y la salud mental es bidireccional: **la soledad aumentaría el riesgo de padecer problemas de salud mental, y paralelamente, una mala salud mental incrementaría la probabilidad de experimentar soledad** [12].

Los resultados de una revisión sistemática revelan que las personas adultas que declaran sentirse solas con frecuencia tienen **más del doble de probabilidad de desarrollar problemas de depresión** en comparación con aquellas que rara vez o nunca experimentan soledad [13]. Para las personas en edades más avanzadas, se ha demostrado de manera consistente que la soledad aumenta el riesgo de sufrir problemas de depresión y ansiedad [14]. Estos hallazgos también serían extrapolables a la población más joven [15].

Por otro lado, diversos metaanálisis han confirmado la existencia de una asociación significativa entre niveles elevados de soledad y **un mayor riesgo de desarrollar problemas de deterioro cognitivo y demencia** [16]. En este sentido, se ha señalado que la soledad crónica contribuiría a incrementar hasta en un 50% el riesgo de demencia entre las personas mayores [6]. Por el contrario, se desprende que una mayor densidad de las conexiones sociales —caracterizada por un mayor número de afiliaciones a grupos, e implicación en actividades comunitarias— tendría un efecto protector, ya que se asocia a un menor riesgo de desarrollar estos problemas [17].

Asimismo, la literatura especializada revela que experimentar situaciones de soledad está asociada a una **mayor prevalencia de conductas suicidas y autolíticas** [6].

SALUD FÍSICA

De manera similar, la soledad también se asociaría con un mayor riesgo de padecer problemas de salud física. Experimentar soledad **aumentaría en un 26% el riesgo de sufrir una muerte prematura** [10]. En términos



más generales, se ha señalado que la falta de conexión social puede aumentar el riesgo de muerte prematura tanto como fumar 15 cigarrillos al día [6].

La literatura especializada revela igualmente que un nivel insuficiente de conexiones sociales se asocia con un mayor riesgo de experimentar distintas afecciones. En el caso específico de las **enfermedades cardiovasculares**, se produciría un incremento del 29% en el riesgo de desarrollar una cardiopatía coronaria, y del 32% en el riesgo de sufrir un infarto [18]. Asimismo, se ha demostrado de manera consistente que aumentaría la probabilidad de experimentar problemas relacionados con la **hipertensión** [19] y la **diabetes** [20].

Por último, cabe señalar que **la soledad y los problemas de salud física se influirían mutuamente**: las personas que experimentan soledad tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud física, y de forma paralela, quienes ya sufren estos problemas de salud, se enfrentarían a un mayor riesgo de soledad debido a su condición [1].

Prosperidad económica

En lo que se refiere al caso específico de la soledad, su impacto económico alcanzaría un volumen muy significativo. En el caso de España, se ha estimado que su coste económico anual se sitúa en aproximadamente 14.140 millones de euros, equivalente al 1,17% del PIB. Desagregando por distintos elementos de coste, se revela que cerca de 5.600 millones se corresponderían con la frecuentación de los servicios sanitarios, y casi 500 millones del consumo de medicamentos. A estos costes se sumarían, por otro lado, los asociados a las pérdidas de productividad, cuantificados en más de 8.000 millones de euros [25].

Desde una perspectiva más general, se señala que en las comunidades que presentan mayores conexiones sociales son más propensas a experimentar un mayor progreso económico. Esto se debería, entre otros factores, a que sus miembros tienen una mayor probabilidad de recomendarse entre sí oportunidades laborales y educativas, colaborar en ideas innovadoras o establecer alianzas para negocios locales [26, 27].

(3) Comunidades cohesionadas como antídoto contra la soledad

Cabe señalar asimismo que las comunidades más cohesionadas, en las que se forman vínculos entre personas de diferentes clases sociales, favorecen la movilidad económica intergeneracional. En este sentido, un estudio reveló que los niños y niñas de entornos socioeconómicos desfavorecidos que logran establecer amistades con pares de niveles socioeconómicos más altos experimentarían un incremento medio del 20% en su nivel de ingresos cuando llegan a la edad adulta [29].

Compromiso cívico y representatividad política

Unos niveles más altos de conexión social se asocian con índices de participación cívica más altos e instituciones políticas más representativas [29, 30]. La evidencia disponible sugiere que un mayor compromiso en el abordaje de asuntos de interés público fomenta, entre otros, niveles más altos de empatía y cooperación entre los miembros de la comunidad.

Por ejemplo, mayores niveles de conexión familiar y comunitaria durante la adolescencia se asociarían de manera positiva con la probabilidad de votar, así como de participar en iniciativas de acción social [31]. Esto generaría, en cierto modo, un círculo virtuoso: el mayor compromiso cívico conduce a la adopción de políticas y medidas que se ajustan en mayor medida a la voluntad de las personas residentes en la comunidad, lo que a su vez puede promover una continuada y creciente implicación cívica.

Seguridad ciudadana

Existe evidencia consolidada sobre el papel fundamental que desempeñan las conexiones sociales a nivel comunitario en la prevención y respuesta a la violencia y criminalidad. En efecto, un mayor nivel de conexiones sociales en la comunidad se asocia con una menor incidencia de delitos y violencia, así como una mayor percepción de seguridad entre sus residentes [33,34].



En este sentido, se ha demostrado que la percepción de eficacia colectiva⁶ y la confianza a nivel comunitario no solo fortalecen el tejido social, sino que actúan como factores de protección contra la violencia. En otras palabras, cuando las personas sienten que sus vecinos y vecinas comparten normas de apoyo mutuo y están dispuestos a actuar en favor del bienestar común, se generarían condiciones que desalientan la criminalidad y fomentan entornos más seguros [35-37].

A modo de ilustración, según apuntan los resultados de un reciente estudio en los Estados Unidos, un incremento de una desviación estándar en la conexión social se asocia con una reducción de aproximadamente el 20% tanto en la tasa de homicidios como en el de robo de vehículos [38].

Mayor capacidad de prevención, reacción y resiliencia ante situaciones de crisis y catástrofes naturales

La resiliencia de una comunidad ante situaciones de crisis y catástrofes naturales depende, en buena medida, de la capacidad colectiva para prepararse ante eventos previstos, adaptarse a las condiciones cambiantes, y recuperarse rápidamente de eventos disruptivos. Cabe señalar que, debido a su proximidad física, las personas de la comunidad suelen ser las primeras en dar respuesta a estas situaciones. En este sentido, se ha puesto de manifiesto que en las comunidades donde las personas se conocen entre sí y mantienen vínculos con instituciones comunitarias, la capacidad de preparación, respuesta y recuperación ante estos eventos es mayor en comparación con aquellas comunidades con niveles más bajos de conexión social [39].

En comunidades con fuertes lazos sociales, es más probable que las personas compartan conocimientos y recursos informales con sus vecinos y vecinas, se preparen mejor ante desastres naturales, cumplan con los procedimientos de emergencia y participen activamente en la coordinación de esfuerzos de respuesta tras un evento de este tipo [40].

⁶ Se podría definir como la confianza y las expectativas positivas entre los miembros de una comunidad de cara a intervenir por el bien común [32]. O, en otros términos, como la predisposición a actuar en favor de otros miembros de la comunidad [6].

3.3. Las conexiones sociales como un bien público a proteger

Habida cuenta del impacto que las situaciones de soledad —y, en términos más generales, las dificultades para mantener las conexiones e interacciones sociales— tienen en los niveles de bienestar, salud y la calidad de vida de las personas y sus respectivas comunidades, no son pocas las voces que han subrayado la necesidad de una intervención pública más decidida en este ámbito. En esta línea, un planteamiento interesante que se identifica es la consideración de las carencias de conexiones o vínculos sociales como un nuevo riesgo social⁷, y desde esta perspectiva, como un bien público a proteger [7].

En este sentido, junto a la precariedad laboral, la exclusión social, la dependencia o la monoparentalidad, la falta de conexiones sociales y vínculos relacionales suficientemente sólidos o intensos puede considerarse un nuevo riesgo social en la medida en que es producto de dinámicas y procesos sociales relativamente nuevos. En términos más específicos, la soledad puede ser considerada como un nuevo riesgo social para el conjunto de la población, en la medida en que —sin ser un fenómeno estrictamente nuevo— muchos de los factores que los provocan se han agudizado e intensificado en los últimos años [10].

Según se señala, poner el foco en la conexión comunitaria como bien protegible, y no tanto en los correspondientes males o problemas, nos puede ayudar a superar planteamientos paternalistas, alarmistas, estigmatizantes, edadistas, asimétricos, machistas, asistencialistas, orientados al control autoritario de poblaciones de riesgo y tendentes a pasar por alto estructuras de desigualdad, discriminación y exclusión, planteamientos no infrecuentes a nuestro alrededor.

⁷ Frente a los riesgos sociales clásicos que explican la creación del Estado de Bienestar —la vejez, la enfermedad, el desempleo—. Los nuevos riesgos sociales se relacionan con la precarización del mercado de trabajo, y la inseguridad que genera desde el punto de vista de las trayectorias personales, los cambios sociodemográficos —reducción del tamaño de las familias, mayor esperanza de vida, mayor movilidad residencial, crisis de los cuidados— o de la propia individualización de las trayectorias vitales, que procuran más libertad de elección a las personas y, al mismo tiempo, más riesgos y más incertidumbre.



3.4. Algunos elementos fundamentales para una comunidad cohesionada

Como se ha señalado, una comunidad cohesionada se distingue por la presencia de vínculos interpersonales sólidos, frecuentes y significativos entre las personas miembro, capaces de proporcionar apoyo, seguridad y bienestar emocional. Para constituirse como tal, una comunidad debería caracterizarse, como mínimo, por los rasgos que se enumeran a continuación [10]:

Condiciones materiales suficientes eles de desigualdad

Para construir una comunidad verdaderamente conectada, ante todo, sería necesario asegurar unas condiciones materiales de vida suficientes para el conjunto de la población. No tendría sentido abordar temas como las interacciones sociales, las conexiones, el aislamiento o la soledad, si previamente no se garantiza que todas las personas dispongan de los recursos personales y materiales necesarios para hacer factibles y sostenibles esas interacciones.

Estas condiciones materiales deben garantizarse desde dos enfoques complementarios. En términos absolutos, las personas necesitan los recursos económicos, materiales, culturales, educativos y de salud suficientes para participar en interacciones sociales y establecer conexiones con otras personas. En términos relativos, contar con recursos económicos mínimos no asegura sentimientos de cohesión social ni pertenencia cuando existe conciencia de que otros miembros de la comunidad disfrutan de recursos mucho más abundantes. Relacionado con lo anterior, se ha señalado que uno de los mejores predictores de la confianza y del capital social necesarios para las conexiones comunitarias y la cohesión social es el índice de Gini [41].

En esta línea, numerosos estudios han demostrado cómo los altos niveles de desigualdad actúan en deterioro de la cohesión social: además de generar mayores problemas en ámbitos como la salud o la seguridad ciudadana, la desigualdad reduciría significativamente las oportunidades para establecer conexiones y vínculos sociales efectivos [42].

(3) Comunidades cohesionadas como antídoto contra la soledad

Sentimientos de pertenencia e identidades compartidas

La existencia de sentimientos de pertenencia e identidades compartidas constituye otro de los pilares sobre el que se asientan las comunidades cohesionadas. Sentirse parte de una comunidad, un grupo o un lugar dota a las personas de una identidad social positiva, y de un sentimiento de propósito y pertenencia que genera consecuencias positivas en términos de salud y bienestar psicosocial. La identificación y la pertenencia a una comunidad se establece, de esta manera, como un elemento crucial para el abordaje de las situaciones de soledad [43].

Es importante señalar que estos sentimientos de pertenencia pueden ser múltiples y variados, de ahí la importancia del fomentar sentimientos de pertenencia e identidades colectivas múltiples, flexibles, compatibles y plurales. En contraposición a la búsqueda de identidades rígidas o excluyentes, diversos estudios han señalado la necesidad de promover sentimientos de pertenencia e identidad de ámbito local como fundamento para construir un sentido de ciudadanía compartida.

La literatura especializada demuestra que los vínculos emocionales con un territorio específico —conocidos como *Place attachment*— constituyen uno de los cimientos esenciales de la identidad colectiva [44]. Estos lazos territoriales refuerzan el tejido social y contribuyen significativamente a la creación de comunidades más resilientes y solidarias.

Garantía de protección y reconocimiento

La construcción de comunidades cohesionadas requiere que los vínculos sociales proporcionen simultáneamente dos dimensiones: protección y reconocimiento [43].

La protección constituye la dimensión práctica y material del vínculo social. Se refiere al conjunto de recursos y apoyos que una persona puede movilizar cuando enfrenta dificultades o riesgos en su vida. El reconocimiento, por su parte, representa la dimensión simbólica del vínculo. Se refiere a la validación de la existencia y el valor de la persona a través de la mirada y la interacción con las demás personas.



Cuando los vínculos sociales ofrecen ambas dimensiones, pueden considerarse "vínculos que liberan", permitiendo a las personas desarrollarse plenamente. Sin embargo, algunos vínculos fragilizan cuando, a pesar de ofrecer reconocimiento, no garantizan la protección necesaria. Por otra parte, hay vínculos que oprimen cuando, proporcionando ciertos niveles de protección, niegan el reconocimiento y encierran a las personas en una representación negativa de sí mismas, estableciendo relaciones de dominación y sometimiento.

Diversidad e inclusión

La construcción de comunidades cohesionadas implica necesariamente reconocer y valorar positivamente la diversidad existente en la sociedad actual. Esta diversidad abarca múltiples dimensiones, como la cultural, generacional, sexual, o funcional, entre otras. En este sentido, no bastaría con la simple coexistencia pacífica o tolerancia de individuos o grupos diversos. Más bien, sería necesario promover dinámicas activas de interacción e intercambio que sirvan para superar la mera coexistencia y favorezcan relaciones significativas entre personas de diferentes edades, culturas, orígenes, capacidades e identidades [45].

La diversidad segregada representa un obstáculo claro para la cohesión social, dado que limita las oportunidades para que individuos de distintas procedencias y características interactúen entre sí. Por el contrario, una diversidad integrada fomenta el establecimiento de vínculos intergrupales y permite desarrollar objetivos compartidos, promoviendo así una auténtica convivencia inclusiva. Desde esta perspectiva, cada una de las distintas dimensiones de la diversidad aporta oportunidades específicas para fortalecer la cohesión comunitaria:

- **Diversidad cultural.** Permite reconocer y valorar las diferentes tradiciones, orígenes y perspectivas, eliminando desigualdades y reforzando el respeto mutuo.
- **Diversidad generacional.** La coexistencia de múltiples generaciones en un mismo contexto social ofrece oportunidades únicas para fortalecer el tejido social y comunitario a través de relaciones intergeneracionales enriquecedoras.

(3) Comunidades cohesionadas como antídoto contra la soledad

- **Diversidad sexual.** Impulsa el reconocimiento y la participación plena de personas con diferentes identidades sexuales, combatiendo discriminaciones y garantizando el cumplimiento de sus derechos.
- **Diversidad funcional.** Promueve la eliminación de barreras que dificultan la participación de las personas con diferentes capacidades, fomentando su integración plena en la comunidad.

En esta línea, algunas investigaciones destacan que los programas y actividades que facilitan la interacción entre personas diversas propician un incremento en los niveles de cohesión social, solidaridad y la calidad de vida de las personas implicadas —la evidencia disponible se corresponde, principalmente, con los programas de carácter intergeneracional—[46].

4





LAS INTERVENCIONES ORIENTADAS AL REFUERZO DE LOS VÍNCULOS COMUNITARIOS PARA LA PREVENCIÓN Y EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD

4.1. La diversidad de las intervenciones en cuanto a su forma y alcance

La problemática de la soledad es especialmente compleja. Está influenciada por múltiples factores sociales e individuales que contribuyen a su intensificación o alivio. Como se ha argumentado, este fenómeno está intrínsecamente relacionado con la conexión social, que también exhibe su propia complejidad, con diversos factores que contribuyen a su fortalecimiento o debilitamiento, tanto de manera directa como indirecta. Por lo general, las conexiones sociales se desarrollan de manera natural entre individuos y dentro de las comunidades [1]. Sin embargo, cuando esto no ocurre, se hace necesaria la intervención para reducir el riesgo de aparición de distintas formas de desconexión social, entre ellas la soledad.

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

Tal como se pone de manifiesto en la literatura especializada, estas intervenciones **se caracterizan por su carácter heterogéneo y multidimensional** [47], y **varían**, entre otros, según distintos elementos:

- **Enfoque de conexión social** –soledad, aislamiento social, etc.–.
- **Entorno de aplicación** –hogar, comunidad, escuela, etc.–.
- **Modo de implementación** –personas profesionales, voluntarias, autodirigido, etc.–.
- **Modalidad de contacto** –presencial, telefónica, virtual, etc.–.
- **Población destinataria** –personas mayores, niños y niñas, personas con discapacidad, estudiantes, etc.–.
- **Alcance** –población general, población en riesgo de soledad, etc.–.
- **Temporalidad y duración** –intervención única o repetida, número de horas, etc. –.
- **Resultados esperados** –mejoras de salud, sociales, de rendimiento académico, etc.–.
- **Finalidad** –prevención, mitigación, etc. –.

La variabilidad observada en relación con las intervenciones ha dado lugar a planteamientos muy dispares para su clasificación, identificándose multiplicidad de criterios en la literatura especializada. En cualquier caso, cabe señalar que su carácter multidimensional provoca que, en muchos casos, estas intervenciones puedan encajar simultáneamente en varias categorías dentro de un mismo sistema de clasificación [48].

4.2. Un marco para la clasificación

Entre el conjunto de las intervenciones más prometedoras desarrolladas para prevenir las situaciones de soledad estarían aquellas que abordan esta cuestión a través de la promoción de las conexiones comunitarias,



es decir, mediante la construcción de comunidades conectadas. En líneas generales, estas intervenciones se fundamentan en [49]:

- Incrementar las oportunidades de toda la ciudadanía para la interacción y la conexión social.
- Desarrollar infraestructuras comunitarias que faciliten la conectividad social.
- Construir comunidades seguras y socialmente cohesionadas.
- Fomentar la concienciación, la sensibilización, el debate y la reflexión pública sobre las conexiones sociales.

La heterogeneidad que caracteriza a este tipo de intervenciones hace necesario contar con un marco de clasificación que permita organizarlas de manera estructurada. Ordenar estas intervenciones según un esquema de categorización facilita su comprensión y comparación, así como la identificación de buenas prácticas. A estos efectos, siguiendo el Documento de Bases de la Estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada [10], **se emplea el marco de clasificación propuesto por Jopling** [50]. En su planteamiento se identifican cuatro categorías de intervenciones:

- **Servicios de conexión.** Hace referencia a aquellos servicios que proporcionan un enlace entre las intervenciones y programas existentes a nivel de comunidad y las personas que los necesitan. Representan un primer paso en el abordaje de la soledad, y funcionan como un puente hacia intervenciones más especializadas. Se diseñan de manera que:
 - Identifiquen y alcancen a las personas en situación de soledad.
 - Comprendan la naturaleza específica de la situación que experimenta cada persona, y ofrezcan una respuesta personalizada y adaptada a sus necesidades.
 - Acompañen y faciliten el acceso a los recursos y servicios adecuados, ayudando a superar las barreras prácticas y emocionales que puedan dificultar la participación.

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

- **Intervenciones directas.** Serían las que en mayor medida se reconocen en la literatura especializada como intervenciones para la prevención y el abordaje de la soledad. Por lo general, se centran en la ayuda al mantenimiento y la mejora de las relaciones existentes, en el apoyo al desarrollo de nuevas relaciones, y en favorecer un cambio en la manera en que las personas perciben y experimentan sus relaciones sociales.
- **Infraestructuras** que faciliten las relaciones entre las personas, así como el acceso a los servicios, programas y equipamientos disponibles en la comunidad.
- **Facilitadores estructurales.** En este caso, no puede decirse que se trate de intervenciones en sí mismas, sino de estrategias enfocadas a crear las condiciones necesarias para que las comunidades puedan desarrollar respuestas efectivas a la problemática de la soledad. Impulsadas y respaldadas por las administraciones e instituciones pertinentes, estos facilitadores permiten la puesta en marcha de iniciativas, grupos y actividades que fomentan la conexión social y fortalecen el tejido comunitario.

Su impacto es doble: por un lado, favorecen la creación de espacios y actividades que promueven relaciones sociales significativas, y, por otro, contribuyen a generar un entorno en el que las situaciones de soledad tengan menos margen para desarrollarse.

En este sentido, del mismo modo que una infraestructura adecuada es fundamental para facilitar la movilidad y la interacción, los facilitadores estructurales son esenciales para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas comunitarias que fomentan la conexión social. Un ejemplo claro de facilitador estructural sería la implementación de un modelo de comunidades amigables con las personas mayores —*age-friendly communities*⁸—, consistente en la promoción de modificaciones en la planificación urbana orientadas a que los espacios, transportes, y servicios sean accesibles, inclusivos y acogedores para todas las personas, especialmente las personas mayores.

Cabe señalar que estas categorías no son excluyentes, lo cual implica que las intervenciones pueden llegar a combinar varios enfoques.

⁸ Este modelo busca hacer más accesibles, seguros y acogedores los espacios, los sistemas de transporte y los servicios para todas las personas, especialmente las personas mayores.



Sobre la base de la clasificación anterior, a continuación, se presenta una serie de líneas de actuación para la prevención y el abordaje de las situaciones de soledad fundamentadas en la promoción de los vínculos comunitarios y las conexiones sociales. Para ilustrar su aplicación práctica, cada una se acompaña de la descripción de una o varias buenas prácticas, seleccionadas por su impacto, innovación y capacidad de replicabilidad en otros entornos.

Gráfico 2: **Marco de clasificación propuesto por Jopling (2020)**



Fuente: Jopling, K. (2020). Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life. Campaign to End Loneliness

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

4.3. Servicios de conexión: líneas de intervención y buenas prácticas

Dentro de esta categoría de intervenciones se distinguirían tres líneas de actuación:

1. La prescripción social.
2. La figura de conexión comunitaria.
3. La mentoría social.

4.3.1 La prescripción social

La prescripción social, también conocida como derivación comunitaria, es un medio para permitir que el personal sanitario de atención primaria derive a las personas usuarias a una variedad de servicios y recursos comunitarios no clínicos, acordes con los apoyos que requieren, a través del establecimiento de profesionales de referencia para la detección y derivación.

Parte de la premisa de que la salud de las personas está determinada por una serie de factores sociales, económicos y ambientales, de manera que la prescripción social pretende cubrir las necesidades de las personas de una manera integral, mediante un abordaje holístico. Igualmente, pretende ayudar a las personas a adquirir mayor conciencia y control sobre su salud.



BUENA PRÁCTICA 1.



Bromley by Bow Centre – BBBC (Londres, Reino Unido)

Desde 1997, el Centro Bromley by Bow trabaja juntamente con el Bromley by Bow Health Partnership con el objetivo de crear un modelo de provisión de servicios basado en una atención primaria holística y que supuso el primer Healthy Living Centre (HLC) del Reino Unido gestionado por la comunidad local. Este nuevo modelo de atención primaria pone el foco en los determinantes sociales de la salud de las personas usuarias de los servicios sanitarios. Ofrece apoyo integral a las personas unificando la atención primaria, la salud pública, la atención social y los servicios no médicos que abarcan desde oportunidades para la creación de pequeños negocios, a clases de formación, actividades artísticas, asesoramiento financiero o programas de empleabilidad. Estos servicios están diseñados para satisfacer las necesidades más inmediatas y crear resiliencia a largo plazo. Los servicios incluyen:

- ➔ Programas para construir relaciones sociales y reducir el aislamiento social.
- ➔ Asesoramiento para las prestaciones y coberturas del sistema de protección social.
- ➔ Programas para prevenir la pobreza energética y el endeudamiento económico.
- ➔ Servicios que promueven los estilos de vida saludables.
- ➔ Provisión de servicios sanitarios comunitarios para la salud mental.
- ➔ Programas de formación para jóvenes y personas adultas.
- ➔ Programas de empleabilidad.
- ➔ Apoyo al emprendimiento social.

Las personas son derivadas a los programas sociales a través del servicio de prescripción social (*social prescribing*). La mayoría de la población está registrada en un centro de atención primaria, de manera que el modelo Bromley by Bow parte de la idea de que los centros sanitarios juegan un papel fundamental en contactar con las personas. A partir del sistema sanitario, que constituye la principal puerta de acceso de las personas al sistema de atención en general, el modelo ofrece un abordaje sociosanitario mediante el esquema de prescripción social.

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

Las derivaciones del personal médico o sanitario se realizan a través de un formulario que se envía a la persona coordinadora de prescripción social (*social prescribing coordinator, SPC*), o también llamados *link workers*, que se encargará de asignarle un programa o servicio determinado. El SPC realiza un seguimiento permanente de la información relativa a la persona usuaria en el servicio asignado y esta información es transmitida todos los meses a la persona encargada de la prescripción social.

Con relación a los resultados, son diversas las evaluaciones llevadas a cabo del modelo, tanto desde el propio Centro como por agentes externos. Una de las más extensas, la realizada en 2018 por la Public Health England, la agencia del Departamento de Salud y Servicios Sociales del Reino Unido evidenció su impacto positivo en los siguientes aspectos:

- ➔ Necesidades cubiertas: las personas usuarias del centro *Bromley by Bow* sienten que sus necesidades básicas quedan cubiertas.
- ➔ Conexión con las demás personas: las personas usuarias se sienten conectadas con el resto de las personas usuarias, así como con el personal del Centro y la comunidad.
- ➔ Confianza y autoestima: las personas usuarias mejoran en confianza y autoestima.
- ➔ Conexión con el apoyo y los servicios: las personas usuarias sienten que conocen los servicios y se sienten involucradas en la intervención del Centro.
- ➔ Sentirse conocido/a: sentimiento de reconocimiento y pertenencia de las personas usuarias del programa.
- ➔ Contribución: reciprocidad y sentimiento de ofrecer algo al resto de la comunidad.

Por otro lado, la evaluación del servicio de prescripción social realizada por la asociación sociosanitaria *Tower Hamlets Together* también en 2018 evidencia, entre otros resultados, mejoras en la salud y el bienestar de las personas usuarias del servicio [51].

Más información:

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



4.3.2 La figura de conexión comunitaria

Acceder a los servicios y recursos comunitarios puede resultar difícil para determinadas personas debido a diversos factores —salud, accesibilidad, falta de conocimiento, etc.—, lo que implica que es necesario impulsar mecanismos que garanticen la equidad en el acceso y uso de los recursos comunitarios disponibles por parte de toda la población. Desde esta perspectiva, se han desarrollado en los últimos años programas basados en la figura de persona conectora o navegadora comunitaria que hace de enlace entre la población y los recursos comunitarios existentes [52].

Las personas que adoptan el rol de conectoras comunitarias ofrecen un apoyo personalizado, actuando como vínculos entre diferentes personas, grupos o recursos dentro de una comunidad.

Esta figura tiene la capacidad de facilitar el intercambio de información, el acceso a los recursos de la comunidad y la generación de vínculos entre personas de diferentes contextos sociales o culturales.

El trabajo sobre el terreno, el conocimiento de los servicios existentes y de los recursos comunitarios, así como las competencias profesionales caracterizan este perfil. La figura de conexión comunitaria trabaja para asegurar la inclusión y fomentar la cohesión social de un territorio concreto de manera transversal en los proyectos llevados a cabo, siempre a diferentes escalas y dimensiones: la comunidad, los servicios sociales, los agentes públicos, los privados y las instituciones. Su objetivo último es crear redes y comunidades resilientes vinculadas a necesidades específicas. La persona con el rol de conectora comunitaria debe bajar al terreno, ayudar a pasar de la teoría a la práctica, de lo abstracto a lo concreto. Debe servir de bisagra entre la comunidad y las administraciones públicas. Se encarga de crear y empoderar redes sociales para apoyar y dar respuesta a las narrativas percibidas e interiorizadas por la comunidad [53].

De manera paralela, la figura de conexión comunitaria debe actuar hacia el exterior, creando sinergias con proyectos ya existentes en el territorio, en territorios colindantes o incluso en otros países, importando y exportando proyectos, ideas, metodologías y formas de hacer. En

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

definitiva, esta figura trabaja desde fuera hacia adentro para crear redes sociales y comunidades resilientes; desde dentro hacia fuera para crear sinergias con otras redes y así fortalecer la red interna. Desde abajo hacia arriba, partiendo de las necesidades y narrativas de la comunidad para llegar a agentes públicos, privados e instituciones. Y de arriba hacia abajo para que precisamente los agentes públicos (y privados) puedan llegar realmente a la comunidad.

BUENA PRÁCTICA 2.



Red de conectores comunitarios (Gales, Reino Unido)

La estrategia galesa para prevenir las situaciones de aislamiento y soledad a través de la promoción de las conexiones sociales [49] establece, entre sus prioridades, *“crear oportunidades para que las personas se conecten a través de un mejor acceso a información sobre qué servicios y apoyos están disponibles, compartiendo y ampliando buenas prácticas, promoviendo y facilitando el voluntariado y la actividad física y deportiva, y apoyando a las personas para que puedan participar en comunidades a través de programas de prescripción social y los conectores comunitarios”*.

En este marco, a lo largo del territorio de Gales se está implementando un modelo de servicio de conexión comunitaria, liderado por las autoridades locales en colaboración con las entidades del tercer sector. Este modelo ofrece, fundamentalmente, los siguientes servicios:

- ➔ Orientación, destinado a las personas que no requieren de grandes apoyos.
- ➔ Elaboración de un plan personalizado, en el que se identifican las necesidades y aspiraciones de las personas y el apoyo que necesitan para lograrlas.
- ➔ Acompañamiento para acceder a los servicios o recursos comunitarios.
- ➔ Apoyo en las actividades diarias, tales como la gestión de la medicación, higiene, alimentación, etc.
- ➔ Asesoramiento legal.



Desde el servicio se realiza un seguimiento a través encuentros presenciales en los que, mediante entrevistas, se valora el progreso de la persona, así como la adecuación del plan.

Más información:

- Servicio de conexión comunitaria de la autoridad unitaria de Pembrokeshire:

<https://www.pavs.org.uk/help-for-people/community-connectors/>

4.3.3 La mentoría social

La mentoría o tutoría social puede definirse como *“una relación afectiva privilegiada, de carácter voluntario, que se establece entre dos personas [...], por la cual una ofrece a la otra atención, apoyo moral, orientación para la toma de decisiones, asistencia educativa, o ayuda para adquirir o desarrollar habilidades sociales o laborales”* [54].

Las dos partes pueden tener la misma edad, aunque a menudo no suele ser así, pues se supone que la experiencia y la capacidad de ejercer la mentoría aumenta con los años. Si bien la relación es beneficiosa para ambas partes, es importante notar que una persona ofrece ayuda y otra la recibe, rasgo que distingue a la mentoría de la ayuda mutua o entre iguales (*peer support*), en la que ambas personas dan y reciben en la misma medida. También debe distinguirse de la tutela, una figura legal que implica la capacidad de decidir por la otra persona.

Cabe señalar que abarca relaciones muy diversas, que pueden clasificarse conforme a múltiples criterios, entre otros:

- **Origen:** puede darse de manera espontánea o informal en la comunidad, o estar organizada a través de entidades del tercer sector o de los Servicios Sociales.

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

- **Finalidad:** puede perseguir metas fácilmente objetivables (mejoras en el empleo, la inclusión o cambios de hábitos), o fines de carácter más subjetivo (aumento de la autoestima, desarrollo personal).
- **Lugar o ámbito en el que se desarrolla:** un entorno de ocio, un lugar de trabajo o un contexto comunitario (barrio), entre otros.
- **Personas mentorizadas: en general, cualquier colectivo que precisa de atención social:** personas adultas con problemas de salud mental, jóvenes sin hogar, personas en situación de vulnerabilidad, etc.
- **Relación entre la persona mentora y mentorizada:** la mentoría puede establecerse tanto en un formato individual, entre dos personas, como en un contexto grupal, donde una persona mentora guía y acompaña a varias personas mentorizadas. La relación puede darse entre individuos de diferentes grupos de edad, como en el caso de una persona adulta que acompaña a una persona joven o a una persona mayor, o bien entre personas de la misma franja etaria, en lo que se conoce como mentoría entre iguales.

La mentoría se basa en la confianza, cualidad imprescindible para tomar a otra persona como guía, modelo o referente. A fin de propiciar el surgimiento y mantenimiento de ese vínculo afectivo, las intervenciones que se enmarcan en esta línea de actuación proponen encuentros frecuentes y en contextos de ocio, lo que proporciona múltiples oportunidades para que ambas puedan conocerse y empatizar.



BUENA PRÁCTICA 3.



Proyecto MENTOR (Orihuela, Alicante)

El proyecto MENTOR pretende desarrollar una plataforma de conexión social a través de programas de mentoría y de juegos sociales para la promoción de la capacitación y el empoderamiento de las personas mayores orientada a favorecer las relaciones personales, prevenir la soledad no deseada y la promoción de hábitos de vida saludables.

El proyecto tiene como objetivo el desarrollo de una plataforma de conexión social, basado en las nuevas tecnologías, capaz de fomentar las relaciones sociales y la vida en sociedad a través de la “mentorización” de las personas mayores y a través de juegos grupales. La plataforma cuenta con un asistente virtual, un chatbot basado en Inteligencia Artificial, que guía y acompaña a la persona usuaria mientras la utiliza asegurando que este encuentra lo que busca o incluso sugiriéndole actividades que le proporcionen entretenimiento o compañía.

MENTOR pretende hacer realidad una vida activa y en sociedad de la población mayor de la Comunidad Valenciana y extensible al territorio nacional y europeo, mediante la creación de una plataforma de conexión social. Para ello, la plataforma contará con diferentes módulos que, conectados entre sí, abordarán los diferentes objetivos previstos, a través de:

➔ **Mentoría:** Espacios de formación donde las personas mayores actuarán como personas mentoras de temáticas en las que sean expertas, donde se favorecerá el aprendizaje personalizado de diferentes competencias entre iguales y entre diferentes generaciones. Es una herramienta que aporta valor y genera beneficios para todas las partes implicadas. Una forma de “sentirse útil”, de cambiar los papeles, ya que la experiencia que tienen las personas mayores, que ya no forman parte de la población activa, pero que acumulan años de experiencia y sabiduría, puede ser repercutida y puesta al servicio de la sociedad.

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

➔ El **uso del Chatbot** se convertirá, dentro de MENTOR en esa compañía virtual encargada de responder dudas, o proporcionar informaciones básicas, facilitar el manejo de la plataforma y conexiones con otras personas. Incluso pudiéndose convertir en “personas mentoras” de productos formativos concretos, de acuerdo con sus intereses, y fomentando el uso de juegos grupales que les otorgan momentos divertidos en los que compartir y estar con otras personas.

➔ **Comunicación entre diferentes personas usuarias:** creando espacios de interacción donde sientan que son escuchadas y que todavía son importantes para la sociedad. Esta comunicación hará posible compartir experiencias, momentos complicados, y que, con ello, se sientan acompañadas. Favoreciendo el sentido de pertenencia, estimulando, motivando y ayudando a las personas mayores a mejorar su calidad de vida.

➔ **Ocio social y grupal:** el entorno de juego favorece la consolidación de redes sociales, la comunicación y el contacto intergeneracional.

En el proyecto participan: Cáritas Diocesana de Orihuela-Alicante, Brainstorm Multimedia y la Agencia Valenciana de Innovación (AVI).

Más información:

https://caritasoa.org/accion_social/proyecto-mentor/



BUENA PRÁCTICA 4.



Foster Grandparent program (Estados Unidos)

Este programa ofrece a personas menores y jóvenes la posibilidad de establecer una relación de confianza con una persona de mayor edad y con experiencia, que les apoye en su crecimiento personal, sus estudios o su incorporación al mundo laboral. El objetivo de esta iniciativa es que la persona mentora se convierta en una figura de referencia para la persona mentorizada.

El rol de persona mentora es asumido por personas mayores de 55 años. Estas reciben formación específica para desempeñar su función, además de un seguimiento y apoyo continuo a lo largo de su participación en el programa.

Las evaluaciones realizadas evidencian que el proyecto genera una serie de beneficios significativos, tanto para las personas mentorizadas como para las personas mentoras. Para las primeras, se revela lo siguiente:

- ➔ Mejoras en el desarrollo emocional, que se traducen en mayor autoconfianza, autoestima y motivación.
- ➔ Mejoras en la educación, aumentando las aspiraciones y expectativas educativas, y evitando el abandono escolar.
- ➔ Mejoras en la competencia lingüística, en el caso de niñas, niños y jóvenes de origen extranjero.

En lo que atañe a las personas mentoras, también se observan mejoras significativas:

- ➔ Disminución de la ansiedad, la depresión y la soledad. El 84% del personal voluntario afirma tener una mejor salud al año de integrar el proyecto.
- ➔ Fortalecimiento de los vínculos con la comunidad. El 88% de las personas que participan en el programa como mentoras aseguran sentirse menos solas y más acompañadas tras su ingreso.

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

Por último, es importante poner de manifiesto que el programa ha demostrado su coste-eficiencia en términos de retorno social de la inversión (SROI): por cada dólar invertido, se obtendrían 2,75 dólares de beneficio [55].

Más información en:

<https://fthra.org/programs/foster-grandparent-program>

4.4 Intervenciones directas: líneas de intervención y buenas prácticas

En el seno de esta categoría, se identifican las siguientes líneas de actuación para la prevención y el abordaje de las situaciones de soledad fundamentadas en la promoción de los vínculos comunitarios y las conexiones sociales:

1. Los programas intergeneracionales.
2. Las actividades de tiempo libre y ocio dirigidas a tejer redes sociales.

4.4.1 Los programas intergeneracionales

Los programas intergeneracionales posibilitan experiencias de relación y cooperación entre personas de diferentes edades, orientadas a favorecer la transmisión e intercambio de conocimientos, competencias y valores, y que además de posibilitar el enriquecimiento personal y grupal, pueden contribuir activamente a la cohesión y desarrollo comunitario [56]. Desde esta perspectiva, sus elementos centrales son los siguientes:

- **Relación, cooperación e intercambio:** este tipo de programas van más allá de juntar a personas de distintas edades o generaciones ya que implican interacción e influencia mutua.



- **Participación, experiencia:** implican una participación activa, ya que es el carácter experiencial de los programas lo que facilita que el intercambio de conocimiento sea significativo.
- **Finalidad específica:** tienen la intención de desencadenar un cambio, y por tanto, no deben confundirse con situaciones surgidas de manera fortuita, requieren de una cierta planificación.
- **Competencias, desarrollo comunitario:** generan valor tanto para las personas que participan en ellos como para la comunidad en la que viven. El aprendizaje que suponen permite el desarrollo de competencias básicas —integrando capacidades, habilidades, conocimientos y valores— que activan la ciudadanía responsable.

La práctica intergeneracional puede considerarse heterogénea en relación con su grado de complejidad, que varía desde actuaciones de bajo nivel, como la sensibilización sobre envejecimiento, hasta intervenciones de alto nivel donde las actividades intergeneracionales se integran en entornos comunitarios como parte natural de su estructura social.

BUENA PRÁCTICA 5.



Kuvu (País Vasco y Navarra)

Se trata de una plataforma que pone en contacto personas mayores de 55 años que tienen una habitación libre, con personas jóvenes que buscan un alquiler en precios asequibles. De este modo estas personas mayores obtienen unos ingresos y dejan de vivir solas; mientras que jóvenes que quieren independizarse y no tienen los medios para hacerlo o bien prefieren hacerlo en un entorno tranquilo y familiar, pueden conseguirlo por un precio asequible.

A diferencia de otros modelos europeos, en los cuales el alojamiento es gratuito para la persona joven a cambio de tareas de cuidados, el modelo de Kuvu implica una transacción económica y sitúa a quienes

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

están implicados en una relación de igualdad de condiciones y de responsabilidades, dado que se trata de dos personas autónomas que simplemente buscan compañía y compartir el día a día. Kuvu busca generar relaciones de convivencia y acompañamiento, como tendrían dos personas compañeras de piso. Ambas personas pueden tener una vida independiente, pero comparten algunos momentos del día con la otra persona. No hay un número de horas establecido que las personas participantes tengan que pasar juntas, porque se considera que la relación tiene que surgir de forma natural.

Para asegurar que la convivencia será viable, en el momento de registrarse en la plataforma hay que llenar un formulario con información sobre los hábitos de convivencia, para que Kuvu pueda emparejar a las personas que son más compatibles para vivir juntas. Además, Kuvu hace un seguimiento personalizado de las convivencias que genera para intentar que sean lo más satisfactorias posibles.

Kuvu es la organización responsable de la gestión de los siguientes programas:

➔ *Alojamiento Compartido entre Generaciones*: programa de convivencia impulsado por el Gobierno Vasco entre personas mayores y jóvenes que viven juntos, comparten y se enriquecen mutuamente.

➔ *Programa Pirinioa Bizirik belaunaldiz-belaunaldi*: programa de convivencia impulsado por el Gobierno de Navarra entre personas mayores y jóvenes que viven juntas, comparten y se enriquecen mutuamente. El objetivo es apoyar a las personas mayores que viven en la zona del Pirineo y aumentar la oferta alojativa para repoblarlo.

Más información:
<https://kuvu.eu/>

4.4.2 Las actividades de tiempo libre y ocio dirigidas a tejer redes sociales

Educar en y para el tiempo libre se concibe como un medio para la mejora de la calidad de vida de las personas; esto es, el ocio emerge



como un ámbito necesario para el desarrollo humano y, por tanto, adquiere mayor relevancia educativa. En este sentido, el ocio —tanto en la infancia como en edades posteriores— tiene un sentido de realización, aprendizaje e impacto en los territorios en los que se lleva a cabo [57]. Al mismo tiempo, por su arraigo en el territorio y su capacidad de construir la cultura local y participar en ella, las iniciativas de ocio educativo y las actividades de tiempo libre favorecen la construcción de relaciones y redes vecinales, potenciando así una mejora de la convivencia entre personas de diferentes orígenes, generaciones, formas de pensamiento y referencias [58].

A pesar de ser numerosos, son pocos los programas de este tipo que muestran una efectividad real. Dentro de las intervenciones dirigidas a desarrollar habilidades o aumentar el tiempo de ocio, se plantea la distinción de dos grupos [59]:

- por un lado, estarían aquellas *actividades de ocio activo* —como, por ejemplo, deportivas, culturales o de voluntariado— que estarían asociadas con una reducción de la soledad;
- y por otro, aquellas *actividades de ocio pasivo* —como la lectura, o el consumo de medios audiovisuales— que no estarían relacionadas con efectos positivos en el abordaje del problema.

BUENA PRÁCTICA 6.



Programa Join Us (Países Bajos)

El programa *Join Us* está dirigido específicamente a personas jóvenes (entre 12 y 25 años) que experimentan soledad. Consiste en encuentros semanales donde se organizan actividades grupales dinamizadas por profesionales del ámbito social, orientadas al desarrollo activo de habilidades sociales y la creación de vínculos significativos con otros jóvenes.

A diferencia de otros programas centrados exclusivamente en proporcionar espacios de interacción, este programa tiene un enfoque estructurado

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

que combina ocio activo, aprendizaje social práctico y apoyo profesional. Las actividades buscan incrementar la confianza personal, desarrollar habilidades sociales esenciales y mejorar la percepción que tienen la juventud sobre sus propias capacidades relacionales. Esto facilita que quienes participan establezcan y mantengan relaciones más sólidas en su vida cotidiana.

Join Us ha demostrado ser replicable en distintos contextos debido a su metodología clara y efectiva, ofreciendo un modelo práctico y validado internacionalmente para abordar la soledad juvenil mediante el desarrollo activo de redes sociales significativas.

Más información: <https://join-us.nl/>

BUENA PRÁCTICA 7.



Nagusi kafegunean (Bilbao)

Este proyecto presenta importantes similitudes con la iniciativa internacional *Chatter & Natter*, proyecto llevado a cabo por la cadena Costa Coffee. Esta empresa puso en marcha en Inglaterra el programa *Chatty Café*, una iniciativa diseñada para fomentar conversaciones entre las personas mayores en las mesas *Chatter & Natter* de sus más de 300 establecimientos. Fundado originalmente en Manchester por Alexandra Hoskyn, el programa *Chatty Café* se creó para poner en contacto a personas que se sentían solas de todas las profesiones y condiciones sociales que desearan conocer nuevas caras y disfrutar de nuevas conversaciones. Costa Coffee adoptó el programa y se convirtió así en la primera y única cadena de cafeterías del Reino Unido en adoptarlo a escala estatal.

El Grupo SSI, en colaboración con el Área de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao, puso en marcha el proyecto *"Nagusi Kafegunean: Un*



café solo, café a tres, café en grupo”, que trata de dar un paso más en la búsqueda de soluciones para aquellas personas que han ido perdiendo contacto social y se encuentran en una situación de soledad y/o de riesgo social. Busca promover redes de relaciones amigables entre aquellas personas que presentan limitaciones para acceder de forma autónoma al exterior y/o para aquellas otras con escasos contactos y vínculos sociales.

El proyecto tiene tres formatos:

➔ **Café en tu casa.** Dirigido a aquellas personas que no puedan salir a la calle por limitaciones físicas, psicológicas, de aislamiento social o barreras arquitectónicas, y con el pretexto de un café u otra actividad similar, compartir con esta persona mayor un espacio de compañía y conversación.

➔ **Café a tres.** Para aquellas personas que pudiendo salir de casa no son amigas de espacios grandes y prefieren disfrutar de un café u otra actividad en el domicilio de otra persona mayor que presenta limitaciones para salir del domicilio.

➔ **Café en espacios amigables.** Para aquellas personas que deseen compartir tiempo en grupo con otras personas en un entorno acogedor y accesible. Los encuentros se realizan en cafeterías de asociaciones de mayores previamente identificadas como “*espacios amigos con las personas mayores*”, garantizando que el entorno es adecuado para la socialización y bienestar de quienes participan.

Este tipo de iniciativas se está extendiendo a otros municipios del territorio como, por ejemplo, Barakaldo, donde el Ayuntamiento ha impulsado Nagusi Kafe Guneak.

Más información:

- Nagusi kafegunean Bilbo:

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

- Nagusi Kafe Guneak:

<https://grupossi.es/noticias/nagusi-kafe-guneak-barakaldo/>

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

BUENA PRÁCTICA 8.



Vacaciones amigas (Cataluña)

El proyecto Vacaciones Amigas es una iniciativa de Amigos de los Mayores para luchar contra la soledad de las personas mayores en verano. Estas vacaciones constan de una salida en grupo de seis días a un municipio de Cataluña. Esta es una de las épocas del año en las que este sentimiento incrementa, ya que su soledad contrasta aún más con las vacaciones del resto de la ciudadanía.

Subvencionadas por *Amics de la Gent Gran*, estas salidas son un espacio de convivencia, ocio y recuperación anímica y física muy satisfactoria. El programa permite a las personas mayores salir de sus domicilios, disfrutar de excursiones, talleres y actividades diarias y establecer nuevos vínculos de amistad tanto con personas mayores como voluntarias. Todo esto incluyendo el alojamiento con pensión completa, atención constante, una persona enfermera y una auxiliar de geriatría, además del transporte, siempre a cargo de la entidad. Las personas mayores beneficiarias pagan un precio simbólico ajustado a su nivel de ingresos, normalmente entre 50 y 70 euros para toda la salida, lo que representa menos del 10% del coste total.

Las Vacaciones Amigas tienen lugar entre julio y septiembre.

Para poder cubrir los gastos que implica este proyecto, se ha lanzado una campaña de captación de fondos donde se apela a la solidaridad de la comunidad para hacer posible que las personas mayores disfruten de un verano en compañía.

Más información:

<https://amigosdelosmayores.org/es/actualidad/blog/conoces-vacaciones-amigas>



4.5 Infraestructuras facilitadoras: líneas de intervención y buenas prácticas

En lo que atañe a las infraestructuras que facilitan tanto las relaciones entre las personas como el acceso a los servicios, programas y equipamientos disponibles en la comunidad, se identifican las siguientes tres líneas de acción:

1. El transporte accesible.
2. La brecha digital.
3. Equipamientos urbanos.

4.5.1 El transporte accesible

Existe evidencia sólida sobre la importancia del transporte para mantener a las personas socialmente conectadas. La existencia de una red de transporte seguro, accesible y asequible permite conectar a las personas con todas las actividades y servicios de la comunidad, lo que les permite mantener sus conexiones existentes, así como fomentar el establecimiento de nuevas relaciones. La cuestión del transporte, y su papel en la promoción de vínculos, experiencias y conexiones comunitarias, se relaciona por otra parte, con la política seguida para el establecimiento de tarifas. En ese sentido, la reciente introducción de medidas tendentes a la casi-gratuidad de determinados trayectos debe considerarse un avance de importancia en lo que se refiere a las conexiones sociales.

Las estrategias contra el aislamiento y la soledad abogan por servicios de transporte accesibles, inclusivos y que apoyen las conexiones sociales por su papel fundamental en mantener a las personas socialmente activas, sobre todo a las que viven en zonas rurales, a las más mayores, a aquellas con dificultades de movilidad, así como a las personas que no se implican en determinadas actividades por el alto coste que supone el traslado en transporte público. A estos efectos, una revisión realizada en 2021 sobre la relación entre el transporte y los vínculos sociales concluyó que [60]:

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

- En ausencia de un automóvil, el transporte público y comunitario se vuelven más importantes. Varios estudios documentan una reducción de los sentimientos de soledad entre las personas mayores que utilizan el transporte público con más regularidad. Por ello, es esencial garantizar una red de transporte público que sea segura, sostenible y accesible, que satisfaga las necesidades de las personas usuarias, independientemente de su situación socioeconómica.
- La red de transporte público puede constituirse como un "tercer espacio" en el que encontrarse con otras personas.
- Las personas que caminan y andan en bicicleta conocen a más personas y sienten una mayor cohesión social que quienes conducen automóviles.

BUENA PRÁCTICA 9.



Bus Buddies (Pembrokeshire, Gales)

Bus Buddies es uno de los varios servicios ofrecidos por la Asociación de Organizaciones de Transporte Público de Pembrokeshire (PACTO), una organización que reúne a los pequeños operadores de transporte comunitario rural en todo el condado. Proporciona apoyo y compañía para personas que necesitan ayuda adicional para poder utilizar el transporte comunitario o público y salir a la calle.

El acceso al transporte es clave para mantener la conexión con la comunidad. La falta de opciones adecuadas puede llevar al aislamiento, afectando el bienestar y la autonomía de muchas personas. En respuesta a esta preocupación, en 2016 nació *Bus Buddies*, un programa diseñado para apoyar a quienes enfrentaban dificultades para utilizar el transporte público debido a la pérdida de movilidad o el deterioro de sus capacidades físicas y/o mentales.

Por ejemplo, algunas personas con demencia leve a moderada aún podían utilizar el transporte público, pero a menudo no estaban listas cuando



llegaba la persona conductora. PACTO identificó que, con el apoyo de una persona voluntaria que las ayudara a prepararse a tiempo, podían seguir haciendo uso del servicio y mantener su independencia. De manera similar, otras personas necesitaban acompañamiento no solo para llegar a su destino, sino también para participar en actividades o acceder a los servicios que necesitaban.

A las personas que necesitan de apoyos para acceder al transporte público se le asigna una persona voluntaria, que le acompañará en los trayectos, así como durante la realización de actividades en destino.

El servicio está disponible para cualquier persona mayor de 18 años que necesite apoyo adicional para utilizar el transporte público.

Más información:

<https://www.accesspembrokeshire.co.uk/pacto-home/bus-buddies/>

4.5.2 La brecha digital

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) posibilitan el acceso a la información, la salud, la atención médica y la participación socioeconómica, así como a otros factores que promueven el compromiso y la participación en el entorno. La desigualdad en el acceso a internet y las TIC se conoce como brecha digital. A medida que se incorporan más actividades y servicios en el espacio digital, algunas personas tienen dificultades de acceso a estas actividades y servicios, y, por lo tanto, ven reducido su derecho a participar plenamente en la sociedad [61].

Si bien la tecnología puede permitir que las personas mayores mantengan, y en menor medida, desarrollen sus conexiones sociales [62], el grueso de la literatura especializada alerta del riesgo de exclusión que provoca el uso creciente de la tecnología, especialmente entre las personas mayores, al estar menos familiarizadas en su manejo. Ante este reto, diferentes organismos —tanto públicos como privados— están desarrollando una serie de iniciativas para minimizar la brecha digital que consisten, fundamentalmente, en:

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

- Ofrecer formaciones que mejoren el conocimiento de las tecnologías.
- Prestar soporte tecnológico por diferentes canales, combinando tanto la atención virtual (por teléfono, videoconferencia, correo electrónico, etc.) como la presencial.
- Adaptar los canales y las herramientas digitales a las necesidades de los colectivos más vulnerables frente a la brecha digital.
- Desarrollar estrategias de comunicación y divulgación que permitan dar a conocer las diferentes acciones que se están llevando a cabo.

BUENA PRÁCTICA 10.

Sky Up (Reino Unido)

Sky Up tiene como objetivo prevenir y minimizar la brecha digital entre los dos colectivos más afectados por este fenómeno: la juventud menor de 25 años de zonas desfavorecidas y las personas mayores de 65 años. Iniciado en 2022, *Sky Up* se compone de 3 programas:

- ➔ *Centros Digitales*: 100 centros físicos en las comunidades, en los que se trabaja en colaboración con el resto de las entidades de la zona. Un espacio donde las personas usuarias pueden reunirse para formarse y hacer uso de la tecnología. Estos centros cuentan con personal voluntario que ofrece formaciones personalizadas en base a las necesidades de las personas usuarias.
- ➔ Subvenciones destinadas a menores que han salido del sistema de protección, para proporcionarles formación y dispositivos tecnológicos.
- ➔ *Academia Sky Up*: el programa ofrece 20.000 plazas anuales a jóvenes para formarse en industrias creativas.

Más información:

<https://www.campaigntoendloneliness.org/making-connections-in-a-digital-world/>



BUENA PRÁCTICA 11.



Digital Heroes (Gales, Reino Unido)

La iniciativa *Digital Heroes* nace como una respuesta a la brecha digital que afecta a miles de personas en Gales, donde aproximadamente 500.000 individuos aún no cuentan con acceso a internet o las habilidades necesarias para desenvolverse en el mundo digital. Promovida por *Digital Communities Wales*, esta propuesta invita a la juventud a convertirse en personas instructoras voluntarias que comparten sus conocimientos tecnológicos con quienes más lo necesitan.

Aprovechando la familiaridad de las nuevas generaciones con la tecnología, el programa recluta y forma a personas jóvenes voluntarias para que impartan sesiones de aprendizaje en espacios comunitarios — escuelas, bibliotecas, etc.—. *Digital Communities Wales* proporciona a estas personas recursos educativos y formación especializada, asegurando que estén preparadas para guiar a otras en su proceso de alfabetización digital.

Más que un simple programa de capacitación, *Digital Heroes* se configura como un puente intergeneracional que promueve la inclusión digital, fortaleciendo asimismo el sentido de comunidad.

Más información:

<https://cwmpas.coop/what-we-do/services/digital-communities-wales/>

4.5.3 Equipamientos urbanos

Los equipamientos urbanos o las infraestructuras sociales proporcionan espacios y oportunidades para que las personas tengan interacciones sociales y construyan conexiones. Estos espacios son importantes ya que pueden tener un impacto directo en el desarrollo del capital social, es decir, en la generación y desarrollo de conexiones sociales. Construir relaciones con otras personas a nivel local es un factor crucial en el

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

bienestar de las personas, proporcionando una fuente de apoyo social que puede reducir el aislamiento social [63].

Estas infraestructuras son múltiples, abarcando edificios públicos como escuelas y centros de salud, edificios de carácter cívico como bibliotecas, espacios públicos como parques y plazas, así como lugares privados y comerciales como tiendas y cafeterías. Siguiendo la clasificación planteada por Gardner [64], estos espacios sociales pueden agruparse en dos grandes categorías según el tipo de relaciones que proporcionan:

- Infraestructuras de vinculación —*bonding*—: este tipo de infraestructuras facilitarían las relaciones entre gente que comparte identidad social y características sociodemográficas. Aquí se incluirían, por ejemplo, los espacios religiosos o las asociaciones que giran en torno a un interés o experiencia común.
- Infraestructuras puente —*bridging*—: estas infraestructuras facilitarían las relaciones entre personas con características sociodemográficas distintas: tiendas, restaurantes o espacios abiertos seguros, entre otros.

Más allá de los beneficios a nivel individual, desde un punto de vista colectivo, se argumenta que las infraestructuras sociales impactarían de forma positiva en las comunidades. Algunos de sus potenciales beneficios serían los siguientes:

- Mejora de la cohesión social mediante la provisión de espacios de intercambio intercultural e intergeneracional.
- Refuerzo de los servicios y recursos comunitarios y la acción voluntaria.
- Capacidad de ejercer como palancas para el cambio social.

Por último, cabe señalar que, para facilitar las conexiones sociales, los equipamientos urbanos deben ser acogedores, invitando a la permanencia e interacción; económicamente accesibles, eliminando barreras de entrada; tener un horario amplio que permita su uso por diferentes perfiles de personas; y ser verdaderamente inclusivos, considerando las necesidades de diversos grupos sociales con independencia de su edad, capacidad o condición económica.



BUENA PRÁCTICA 12.



Receta Cultura (Ciudad de Valencia)

El proyecto *Receta Cultura* nace de la colaboración entre la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, y Las Naves, centro de innovación del Ayuntamiento de Valencia, con un objetivo innovador: combatir la soledad no deseada y la inactividad física mediante visitas culturales prescritas desde los centros de salud. En su fase piloto, el programa involucra a 6 museos de Valencia, ofreciendo 12 visitas guiadas gratuitas adaptadas, diseñadas para generar experiencias grupales que favorezcan la interacción social y el bienestar emocional de los y las participantes.

Las visitas, de 50 minutos de duración, son conducidas por personal de los museos y pueden realizarse presentando un talonario especial proporcionado por el centro de salud. Concebido inicialmente como una experiencia local, *Receta Cultura* aspira a expandirse por la Comunidad Valenciana tras una evaluación exhaustiva que incluirá la perspectiva de participantes, profesionales sanitarios y personal de los museos, convirtiendo la cultura en una herramienta terapéutica para mejorar la salud integral de las personas.

Más información:

<https://comunica.gva.es/es/detalle?id=360800705&site=174859789>

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

BUENA PRÁCTICA 13.



RECETAS - Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces (Barcelona, Marsella, Praga, Helsinki, Cuenca —Ecuador—, Melbourne)

El proyecto RECETAS es una iniciativa de investigación e innovación europea que busca explorar cómo la prescripción de actividades sociales en espacios naturales puede reducir la sensación de soledad y mejorar la calidad de vida en entornos urbano.

Coordinado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), el proyecto reúne a un consorcio de 13 instituciones de 9 países diferentes. Con un presupuesto de 5 millones de euros, financiado por la Unión Europea a través de su programa Horizonte 2020, RECETAS se desarrollará a lo largo de 5 años, habiendo comenzado en marzo de 2021.

El enfoque principal de RECETAS es implementar y evaluar la prescripción social basada en la naturaleza. Esta estrategia conecta a las personas con actividades sociales en espacios naturales, aprovechando infraestructuras verdes existentes. El objetivo es fomentar la cohesión social y el apoyo comunitario, al tiempo que se mitigan los efectos de factores ambientales estresantes como la contaminación y el clima extremo.

Una característica distintiva del proyecto es su enfoque multidisciplinar: integra profesionales de diversos campos —salud pública, psicología, medicina clínica, sociología, diseño paisajístico, planificación urbana, etc.— para abordar la problemática de la soledad desde múltiples perspectivas, desarrollando así intervenciones más integrales y efectivas. A lo largo de 5 años, iniciados en marzo de 2021, RECETAS realizará tres estudios observacionales y tres ensayos controlados aleatorios en seis ciudades: Barcelona, Marsella, Praga, Helsinki, Cuenca (Ecuador) y Melbourne. El objetivo es contribuir al creciente conocimiento sobre el potencial de las intervenciones sociales basadas en la naturaleza para promover la salud y el bienestar, buscando reducir la presión sobre los sistemas de salud y reimaginar los entornos urbanos como espacios que faciliten la conexión social.



Más información:
<https://www.recetasproject.eu/>

4.6 Facilitadores estructurales: líneas de intervención y buenas prácticas

En cuanto a las líneas de actuación orientadas a crear el ambiente o entorno adecuado a nivel social a fin de favorecer el desarrollo de nuevas estructuras comunitarias, se han identificado las siguientes:

- Los entornos amigables.
- La promoción del voluntariado.

4.6.1 Los entornos amigables

El diseño del entorno, tanto a nivel de barrios y comunidades como en la configuración de las viviendas, desempeña un papel clave en la promoción del bienestar y la conexión social. La creación de espacios de alta calidad, con infraestructuras bien planificadas y viviendas adaptadas a las necesidades de las personas, favorecería una vida más activa, autónoma y comprometida con el entorno.

En 2007, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó el programa Ciudades globales amigables con los mayores, una iniciativa que busca adaptar los entornos urbanos para promover el bienestar y la inclusión de las personas mayores, asegurando su autonomía y participación activa en la sociedad [65]. Desde esta perspectiva, una ciudad amigable con la edad no solo responde a las necesidades de las personas mayores, sino que se convierte en un entorno más inclusivo para toda la ciudadanía. Según este enfoque, un entorno amigable reorganiza sus estructuras y servicios para que sean accesibles y adaptados a las diferentes necesidades y capacidades de las personas, fomentando su participación. Para conseguir un entorno así, la propia OMS plantea un ciclo de mejora

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

continúa compuesto por cuatro fases –diagnóstico, planificación, intervención y evaluación– y aplicada sobre 8 áreas de intervención:

1. **Espacios al aire libre y edificios.** Garantizar que parques, plazas y edificios públicos sean accesibles y seguros, con mobiliario adecuado y condiciones óptimas para la movilidad.
2. **Transporte.** Afianzar alternativas de transporte público y privado que sean accesibles, asequibles y adaptadas a las necesidades de la población, y en particular, de las personas mayores.
3. **Vivienda.** Desarrollar opciones de vivienda accesibles y adaptadas, integradas en la comunidad y con servicios de apoyo cercanos.
4. **Participación social.** Fomentar espacios de encuentro y actividades que fortalezcan la vida comunitaria e intergeneracional.
5. **Participación cívica y empleo.** Promover el acceso a oportunidades de empleo flexible y voluntariado, valorando la contribución de las personas mayores a la sociedad.
6. **Respeto e inclusión social.** Combatir la discriminación por edad y fomentar la solidaridad intergeneracional, integrando a las personas mayores en la vida social, cultural y política.
7. **Comunicación e información.** Asegurar que la información y los servicios de comunicación sean accesibles en distintos formatos y canales para facilitar la autonomía de las personas mayores.
8. **Servicios de salud y apoyo comunitario.** Fortalecer los servicios de salud y apoyo social, garantizando su accesibilidad y capacidad para promover un envejecimiento saludable.

En definitiva, el desarrollo de ciudades amigables con la edad no solo mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también genera entornos urbanos más equitativos, sostenibles y resilientes que benefician al conjunto de la población. Esta visión integral promueve comunidades que fomentan la autonomía, la participación y la seguridad de todos sus habitantes, consolidando un modelo de convivencia más inclusivo y solidario.



BUENA PRÁCTICA 14.



Grandes Vecinos (España)

Grandes Vecinos se basa en *Voisin-Age*, iniciativa francesa impulsada por la asociación Les petits frères des pauvres con el fin de recrear la solidaridad vecinal y poner en contacto a personas mayores con su vecindario. Este proyecto es una forma innovadora de tejer redes sociales y de posicionar a las personas mayores en el corazón del barrio, paliando las situaciones de soledad.

Grandes Vecinos tiene como objetivo la prevención de la soledad de las personas mayores, a través de la puesta en contacto con vecinos y vecinas de su mismo barrio que están inscritos en el proyecto, con los que pueden compartir actividades cotidianas e intercambiar apoyos en momentos puntuales. Se trata de una iniciativa que pretende involucrar a la ciudadanía en el cuidado de las personas mayores, fomentando las relaciones y los intercambios intergeneracionales.

El proyecto se articula a través de una página web y de las redes sociales, mediante las que uno o varios vecinos o vecinas se ponen en contacto con una persona mayor cercana a su domicilio. El objetivo es que compartan momentos juntos: que se llamen por teléfono o se escriban cartas, que queden a tomar algo, que una persona lleve el pan a la otra o que participen en actividades culturales.

Más información:

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

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

BUENA PRÁCTICA 15.



Euskadi Lagunkoia (País Vasco)

Euskadi Lagunkoia es un proyecto promovido por el Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco y puesta en marcha por la Fundación Matia. Se basa en la iniciativa *Age-friendly Environments Programme* impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Busca promover la participación activa de las personas mayores y de la ciudadanía en general en la transformación de los barrios y espacios de los municipios de Euskadi, con el fin de crear entornos que permitan a las personas preservar su autonomía y calidad de vida a medida que envejecen. De manera más específica, se pretende avanzar en la consecución de los siguientes hitos:

- ➔ Aprovechar el potencial que representan las personas mayores en la vida de los pueblos y ciudades de Euskadi como generadoras de bienestar;
- ➔ Crear y fomentar procesos de participación comunitaria;
- ➔ Crear una red de iniciativas amigables en Euskadi;
- ➔ Facilitar la introducción de cambios en los entornos a fin de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

Entre las iniciativas puestas en marcha en el marco de *Euskadi Lagunkoia*, cabe hacer mención especial a las siguientes:

- ➔ *Establecimientos Amigables*. Esta iniciativa consiste en hacer que los negocios sean más amigables para sus clientes, adecuándolos a las necesidades de las personas mayores, para que puedan seguir desarrollando su vida en el entorno habitual de la forma más autónoma posible.

Con este fin, se pone a disposición de los establecimientos una batería de herramientas, medidas y recursos que incluyen: asesoramiento para mejorar su amigabilidad, formación para una atención más sensible,



un instrumento de autoevaluación para identificar áreas de mejora, la obtención del sello *Somos Amigables*, y la promoción a través de la *Red Euskadi Lagunkoia*, el *Mapa de Lugares Amigables* y la *Guía de Establecimientos Amigos*.

➔ *Banco del tiempo*. Los bancos de tiempo son un sistema de intercambio de actividad por tiempo. En él, las personas participantes realizan tareas o servicios para otros miembros de la comunidad, acumulando créditos de tiempo que pueden canjear posteriormente por otros servicios equivalentes.

➔ *Auzokoa Lagun*. Consiste en una iniciativa ciudadana que trabaja por el fomento del tejido social de los barrios y la ayuda mutua entre el vecindario de un mismo edificio. Se trata de crear redes solidarias para intentar paliar las necesidades que han ido surgiendo como resultado tanto de los cambios en las familias como en vecindarios y comunidades. Se concreta en el intercambio de ayuda entre vecinos y vecinas para tareas cotidianas en el hogar. Los colectivos destinatarios son comunidades de vecinos y vecinas, personas desempleadas, personas mayores, personas que viven en soledad, personas con diversidad funcional y la ciudadanía en general. En el proyecto, se implican como agentes las comunidades de vecinos y vecinas, las asociaciones de barrio y el Ayuntamiento correspondiente.

Más información:

<https://euskadilagunkoia.euskadi.eus/inicio/>

4.6.2 La promoción del voluntariado

El voluntariado se define como un trabajo no remunerado, consciente y autoimpuesto en beneficio de otras personas, una sociedad o una organización [66]. Se puede concretar de diversas maneras [67]:

- Mediante fórmulas *persona a persona*, entendidas como modalidades de voluntariado caracterizadas por una interacción más directa entre la persona voluntaria y la persona usuaria, así como por una mínima intervención institucional. Entre ellas se incluirían los grupos de autoayuda, las intervenciones entre pares, y los sistemas de tutoría

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

o mentoría. Uno de los elementos distintivos de este tipo de fórmulas sería que la persona voluntaria tiene una mayor autonomía en su acción, ya que no está tan condicionada por la estructura organizativa formal. Otro de los aspectos diferenciales sería que las relaciones establecidas en este tipo de voluntariado suelen ser más estrechas y personalizadas.

- A través de formas de voluntariado denominadas *de la experiencia* o *de las competencias*, que consisten en ofrecer a una entidad de voluntariado un saber hacer específico y especializado para la realización de una actividad o misión determinada. Estas fórmulas consisten, mayoritariamente, en el desarrollo por parte de la persona voluntaria de tareas relativamente especializadas que requieren una capacitación profesional media o alta, y que responden a necesidades específicas de las entidades.
- Otro modelo novedoso de articulación de la acción voluntaria, aunque no siempre se haya considerado como tal, es el intercambio de actividades de voluntariado en forma de bancos del tiempo. Si bien es cierto que no se trata de actividades completamente altruistas o carentes de compensación —en la medida en que existe una compensación recíproca por las actividades realizadas— los bancos del tiempo pueden considerarse como una extensión de la actividad voluntaria.

El voluntariado se constituye como un agente fundamental en la provisión de intervenciones efectivas para la promoción de las relaciones y las conexiones sociales. A modo de ilustración, en el Reino Unido, dentro del marco de la estrategia nacional para combatir la soledad [68], de los 20 millones de libras previstas para su implementación, 11,5 millones se asignan al Building Connections Fund para impulsar la acción voluntaria.

Es importante señalar que las iniciativas destinadas a promover y a apoyar el voluntariado se apoyan en distintas estrategias. A continuación, se enumeran algunos de los enfoques más comunes, ilustrando cada uno con su respectivo ejemplo de buena práctica:

- Promover la creación de redes colaborativas de organizaciones voluntarias.



BUENA PRÁCTICA 16.



Red Europea de Intercambio de Voluntarios Senior (Unión Europea)

Se trata de una red internacional de organizaciones que promueven intercambios entre personas voluntarias mayores. Su objetivo es crear un punto central donde todas las organizaciones participantes puedan encontrar información y asesoramiento sobre cómo desarrollar sus programas y encontrar personas voluntarias dispuestas a tomar parte. Las Organizaciones miembros incluyen ONG, entidades de autoridades locales, universidades y centros de investigación.

Más información:

<https://plataformavoluntariado.org/voluntariado-para-personas-mayores-en-el-extranjero/>

- Fortalecer las entidades voluntarias que operan en el territorio.

BUENA PRÁCTICA 17.



Programa de subvenciones al voluntariado (Gales, Reino Unido)

El programa de subvenciones *Volunteering Wales*, financiado por el Gobierno de Gales y administrado por el *Wales Council for Voluntary Action* (WCVA), proporciona ayudas directas al sector del voluntariado para apoyar la infraestructura nacional y local. Para ajustarse a las necesidades específicas de las organizaciones, ofrece diversas líneas de ayuda:

(4) Las intervenciones orientadas al refuerzo de los vínculos comunitarios para la prevención y el abordaje de la soledad

➔ Esquema principal (*Main Grant Scheme*). Las ayudas se destinan a incrementar tanto la participación como la satisfacción de los y las voluntarias mediante la eliminación de barreras y el fomento de oportunidades de voluntariado de alta calidad. Las entidades beneficiarias pueden recibir subvenciones de hasta 30.000 libras anuales.

➔ Esquema de subvenciones estratégicas (*Strategic Grant Scheme*). Se orientan a la financiación de inversiones estratégicas para ampliar y consolidar iniciativas de voluntariado. Los proyectos elegibles pueden tener una duración de hasta 18 meses, y la cuantía prevista oscila entre las 50.000 y 100.000 libras.

➔ Subvenciones para jóvenes (*Youth led Grants*). Los fondos se consagran al apoyo de proyectos de voluntariado liderados y realizados por jóvenes de entre 14 y 25 años.

Más información:

<https://wcva.cymru/funding/vwg/>

- Impulsar el desarrollo de las iniciativas ya existentes a través de la capacitación y la formación..

BUENA PRÁCTICA 18.



BizkaiaGara (Bizkaia)

BizkaiaGara es una plataforma que promueve la acción ciudadana, el voluntariado y la participación social en Bizkaia. Entre otros, ofrece recursos para fortalecer iniciativas ya existentes mediante la capacitación y formación de entidades de voluntariado:

➔ Cuenta con programas dirigidos a mejorar la gestión y eficacia de las organizaciones de voluntariado, incluyendo, por ejemplo,



la elaboración de planes de voluntariado y estrategias de comunicación.

➔ Proporciona asistencia técnica para la gestión de las entidades, dinamización del voluntariado y desarrollo de proyectos. Además, elabora distintos materiales de apoyo orientado a estos fines.

Más información:

<https://www.bizkaiagara.eus/es/>

5





LA EFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS VÍNCULOS COMUNITARIOS EN LA PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA SOLEDAD

Ante todo, cabe señalar que, en la realización de este trabajo, no se ha identificado ningún estudio de carácter sistemático —como metaanálisis, revisiones sistemáticas, etc.— que evalúe la efectividad de las intervenciones orientadas al fortalecimiento de los vínculos comunitarios en la prevención y el abordaje de la soledad. La evidencia disponible se limita, en su mayoría, a hallazgos puntuales de estudios específicos. Por esta razón, y con el fin de ofrecer una visión más completa, estos resultados se complementan con evidencia más amplia procedente de estudios sobre la efectividad general de las intervenciones para reducir la soledad, con independencia de su enfoque.

(4) La efectividad de las intervenciones para el fortalecimiento de los vínculos comunitarios en la prevención y abordaje de la soledad

5.1 La evidencia disponible sobre la efectividad de este tipo de intervenciones es poco concluyente

La literatura especializada no ofrece evidencias concluyentes sobre la eficacia de las intervenciones dirigidas a prevenir y abordar la soledad. Se subraya la falta de evidencia de alta calidad: frecuentemente no se proporcionaría información crucial sobre las intervenciones, dificultando comprender plenamente su efectividad [47]. Asimismo, se observa una notable heterogeneidad tanto en la medición de los resultados de las intervenciones y programas implementados, como en el diseño y la metodología empleados en cada caso. En este sentido, las revisiones consultadas no logran demostrar su efectividad de manera consistente, e incluso llegan a presentar hallazgos contradictorios [62].

Este contexto evidencia la necesidad de desarrollar estudios más homogéneos que faciliten la comparabilidad de los resultados, con seguimiento a largo plazo, grupos de control adecuados, fundamentación en evidencia científica y evaluación rigurosa. Solo así sería posible identificar qué intervenciones o actividades resultan realmente eficaces para la prevención de las situaciones de soledad.

En cualquier caso, la mayor parte de las revisiones sistemáticas y metaanálisis consultados indican que, **en conjunto, estas intervenciones tienen un efecto positivo** en la reducción de la soledad. En lo que se refiere a los distintos tipos de intervención, si bien la evidencia disponible no permite determinar cuál resulta más efectiva, existen indicios de que algunas **intervenciones basadas en el apoyo social, el fortalecimiento de las redes relacionales y la promoción de actividades sociales serían realmente eficaces en la prevención y el abordaje de la soledad** [48]. Cabe destacar que estas intervenciones, de manera más o menos directa, se enfocan en el refuerzo de los vínculos comunitarios.

5.2 Es posible identificar una serie de componentes relacionados con una mayor efectividad

Atendiendo a la diversidad que presentan estas intervenciones en cuanto a su forma y alcance, se ha evidenciado que su efectividad puede verse



condicionada por múltiples factores: entre otros, las características específicas de la población destinataria, el tipo y la intensidad de la intervención, así como su duración [12]. Pese a la complejidad que genera esta variabilidad, se identifican una serie de componentes que pueden considerarse de éxito. Es decir, factores o elementos que caracterizan a las intervenciones y que se asocian con una mayor efectividad [41,69]:

- Se ha demostrado que aquellas intervenciones enmarcadas dentro de un planteamiento teórico concreto, diseñadas con una fundamentación conceptual clara y con objetivos bien definidos, contribuye a obtener resultados más beneficiosos que aquellas intervenciones o programas que no lo están.

De manera más específica, se argumenta que las intervenciones deben tener como **objetivo explícito prevenir o abordar la soledad**, diferenciándose claramente de otros problemas relacionados —por ejemplo, el aislamiento social—. Esta especificidad tendría una doble motivación: primero, se defiende que centrar la intervención en la reducción de la soledad como resultado principal conduce a un uso más eficiente de los recursos disponibles, al tiempo que facilita la medición de su impacto y efectividad; segundo, se señala que este abordaje diferenciado permite generar un espacio donde la soledad se trata abiertamente, lo que facilitaría su identificación y evaluación a lo largo del proceso de intervención.

- Se ha revelado que las intervenciones en las que las **personas participantes** se sienten involucradas como **co-productoras** de la intervención y tienen un papel activo en las mismas, obtienen resultados más positivos a la hora de reducir el sentimiento de soledad, en comparación con aquellas intervenciones más pasivas o en las que las personas participantes cuentan con un menor grado de control sobre las mismas.
- Se ha subrayado asimismo la importancia de diseñar intervenciones basadas en un **enfoque centrado en la persona**; es decir, adaptando los programas a la población destinataria de la intervención y a las necesidades que presenta. Por ejemplo, la evidencia disponible apunta a que las intervenciones dirigidas a personas mayores tienden

(4) La efectividad de las intervenciones para el fortalecimiento de los vínculos comunitarios en la prevención y abordaje de la soledad

a ser más efectivas cuando proporcionan oportunidades de contacto social, dado que en esta etapa de la vida la soledad suele estar estrechamente relacionada con el aislamiento social. Por el contrario, en el caso de las personas jóvenes que experimentan soledad, puede resultar más relevante incidir en el desarrollo de habilidades sociales que les permitan reforzar sus relaciones en ámbitos como la escuela o el trabajo⁹.

Relacionado con lo anterior, algunas investigaciones subrayan la necesidad de alcanzar un cierto equilibrio entre la personalización y la focalización de las intervenciones. Si bien los programas orientados a abordar las necesidades específicas de colectivos concretos presentan resultados más prometedores, cabe no pasar por alto que la identificación y categorización de las personas como parte de colectivos vulnerables puede desencadenar procesos de estigmatización [70]. Desde esta perspectiva, se evidencia la necesidad de orientar las intervenciones hacia los factores estructurales y contextuales que generan vulnerabilidad frente a la soledad, evitando abordajes basados en la pertenencia a colectivos determinados.

- La evidencia consultada sugiere que las intervenciones realizadas **de forma presencial y llevadas a cabo por personas profesionales debidamente formadas** parecen resultar más efectivas que aquellas llevadas a cabo por personas voluntarias o grupos de iguales.
- Según se sugiere, la efectividad de las intervenciones frente a la soledad también parece aumentar cuando las actividades se llevan a cabo en **entornos públicos o espacios del día a día**, frente a las realizadas únicamente en el domicilio. Asimismo, el **seguimiento prolongado y continuado** en el tiempo de las intervenciones se postularía como un elemento clave para reforzar su efectividad.

⁹ El Programa *Join Us* sería un claro ejemplo de este enfoque.



5.3 Evidencia escasa pero prometedora: ¿Qué sabemos sobre la efectividad de las intervenciones de base comunitaria?

La mayoría de las intervenciones evaluadas en la literatura especializada abordan la soledad desde una perspectiva individual, mientras que la evidencia sobre la efectividad de los enfoques comunitarios resulta particularmente limitada. En todo caso, esta tipología de intervenciones se destaca como especialmente prometedora [73,42].

Siguiendo el criterio de clasificación presentado en el apartado anterior (ver 4.2. Un marco para la clasificación), a continuación, se recopilan algunas de las evidencias identificadas en cuanto a la efectividad de estas intervenciones. Se trata, como ya se ha señalado, de hallazgos puntuales procedentes de estudios específicos, lo cual exigiría adoptar las cautelas necesarias antes de extraer cualquier tipo de conclusión.

5.3.1 Servicios de conexión

La prescripción social

La evidencia disponible apunta a que las intervenciones basadas en la prescripción social tendrían efectos generalmente favorables en la reducción de la soledad. No obstante, se señala que la calidad de dicha evidencia resulta variable y, en algunos casos, insuficiente, debido a la implementación de evaluaciones metodológicamente débiles [72].

En cualquier caso, la prescripción social representa un enfoque prometedora que está ganando popularidad creciente en la prevención y el abordaje de la soledad. En este sentido, se apunta a la necesidad de desarrollar investigaciones más sólidas que permitan conocer con mayor precisión el impacto de estas intervenciones en individuos, subpoblaciones y comunidades, así como identificar las estrategias y componentes más eficaces [1].

(4) La efectividad de las intervenciones para el fortalecimiento de los vínculos comunitarios en la prevención y abordaje de la soledad

La mentoría social

Las evaluaciones identificadas muestran resultados satisfactorios en lo referente a este tipo de intervenciones. Es importante señalar que los impactos positivos en la reducción de la soledad se detectarían tanto en el caso de las personas destinatarias de los programas de mentoría como en el de aquellas que ejercen como mentores o mentoras [71].

De manera más específica, algunos de los beneficios que experimentarían las personas destinatarias de las intervenciones serían los siguientes [10]:

- Mejoras en el desarrollo emocional: mayor autoconfianza, autoestima y motivación.
- Reformulación de las expectativas laborales: fomenta una revalorización de las propias capacidades.
- Incremento del capital social, a través de las redes que las personas mentoras proporcionan, lo cual facilita la inserción social y laboral.

Por su parte, en lo que se refiere a las personas mentoras, se destacarían las siguientes:

- Oportunidades para la adquisición o afianzamiento de conocimientos y habilidades útiles para el ejercicio profesional (competencia, habilidades comunicativas, liderazgo).
- Una mejor comprensión de fenómenos sociales.

5.3.2 Intervenciones directas

Los programas intergeneracionales

Múltiples investigaciones han apuntado a que el contacto intergeneracional constituye un componente clave en las intervenciones dirigidas al abordaje de la soledad. En concreto, las intervenciones de este tipo habrían demostrado ser eficaces para mejorar el bienestar social y



paliar las situaciones de soledad tanto en personas jóvenes como en aquellas en edades más avanzadas [73].

Esta eficacia se explicaría, en buena medida, por la capacidad que tienen dichas intervenciones para impulsar la creación de lazos significativos entre personas de distintas generaciones, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia comunitaria, y favoreciendo la extensión de las redes sociales de amistad y confianza, factores que proporcionan protección contra la soledad.

Actividades de tiempo libre y ocio dirigidas a tejer redes sociales

La literatura consultada sugiere que este tipo de intervenciones consiguen resultados muy favorables en el abordaje de la soledad, especialmente en el corto plazo. Aunque la mayoría de las evaluaciones identificadas se basan, fundamentalmente, en intervenciones dirigidas a la población en edades más avanzadas (60+), cabe señalar que se obtienen resultados significativos, con reducciones notables en los niveles de la soledad.

Es importante señalar que los efectos positivos observados se concentran principalmente en intervenciones relacionadas con actividades culturales —como la música, la danza y otras expresiones artísticas—. En cambio, otro tipo de intervenciones, como aquellas que promueven la actividad física, parecen ejercer un impacto menos pronunciado sobre la reducción de la soledad.

A modo de cierre, cabe destacar que aquellas intervenciones que integran distintos tipos de actividades —culturales, deportivas, etc.— también muestran una notable eficacia en el abordaje de las situaciones de soledad [71].

Bibliografía

1. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312-332.
2. Perlman, D., & Peplau, L.A. (2008). *Toward a Social Psychology of Loneliness*.
3. Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P., & Lim, M. H. (2022). Position statement: Addressing social isolation and loneliness and the power of human connection. *Global Initiative on Loneliness and Connection (GILC)*, 1-43.
4. Demelova, S., Gorjón, L., Martínez-Pascual, R., & Sala-Mozos, E. (2024). Percepción y vivencia de la soledad no deseada. Respuestas en el ámbito comunitario.
5. Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia (2024). BizkaiSare 2030. Estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada. www.bizkaisare.eus/es
6. Murthy, V. (2023). Our epidemic of loneliness and isolation, and the healing effects of social connection and community. *Surgeon General's Advisory*, 82 p.
7. Fantova, F. (2024). La conexión comunitaria como bien protegible emergente en una sociedad individualizada. Blog personal.
8. Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 251-259. <https://doi.org/10.1177/0963721421999630>.
9. Martín Roncero, U., & González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta sanitaria*, 35, 432-437.
10. SIIS. (2024). ESTEKA SAREA. Estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada. Documento de bases.
11. Kannan, V. D., & Veazie, P. J. (2023). US trends in social isolation, social engagement, and companionship-nationally and by age, sex, race/ethnicity, family income, and work hours, 2003-2020. *SSM-population health*, 21, 101331.
12. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: opportunities for the health care system*. National Academies Press.
13. Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161-2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>.
14. Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., & Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of affective disorders*, 246, 82-88.



15. Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.
16. Lara, E., Martín-María, N., De la Torre-Luque, A., Koyanagi, A., Vancampfort, D., Izquierdo, A., & Miret, M. (2019). Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing research reviews*, 52, 7-16.
17. Penninkilampi, R., Casey, A.-N., Singh, M. F., & Brodaty, H. (2018). The Association between Social Engagement, Loneliness, and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 66(4), 1619-1633. <https://doi.org/10.3233/JAD-180439>.
18. Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.
19. Yang, Y. C., Boen, C., Gerken, K., Li, T., Schorpp, K., & Harris, K. M. (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 578-583. <https://doi.org/10.1073/pnas.1511085112>.
20. Brinkhues, S., Dukers-Muijers, N. H. T. M., Hoebe, C. J. P. A., Van Der Kallen, C. J. H., Dagnelie, P. C., Koster, A., Henry, R. M. A., Sep, S. J. S., Schaper, N. C., Stehouwer, C. D. A., Bosma, H., Savelkoul, P. H. M., & Schram, M. T. (2017). Socially isolated individuals are more prone to have newly diagnosed and prevalent type 2 diabetes mellitus—The Maastricht study –. *BMC Public Health*, 17(1), 955. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4948-6>.
21. Kawachi, I., Kennedy, B. P., Lochner, K., & Prothrow-Stith, D. (1997). Social capital, income inequality, and mortality. *American Journal of Public Health*, 87(9), 1491-1498. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.9.1491>.
22. My Health My Community. (2018). Social Connection and Health.
23. Brewster, A. L., Lee, S., Curry, L. A., & Bradley, E. H. (2019). Association Between Community Social Capital and Hospital Readmission Rates. *Population Health Management*, 22(1), 40-47. <https://doi.org/10.1089/pop.2018.0030>
24. Schmidt, M. I., Duncan, B. B., & Collaborators, C.-19 N. P. (2022). Pandemic preparedness and COVID-19. An exploratory analysis of infection and fatality rates, and contextual factors associated with preparedness in 177 countries, from Jan 1, 2020, to Sept 30, 2021. *The Lancet*. London. Vol. 399, no 10334, p. 1489-1512.
25. Casal, B., Rivera, B., & Rodríguez-Míguez, E. (2023). El coste de la soledad no deseada en España. *Observatorio de las Soledades*. Fundación Once.

Bibliografía

26. National Conference on Citizenship - NCoC. (2011). Civic Health and Unemployment: Can Engagement Strengthen the Economy?
27. Zenou, Y. (2008). Social Interactions and Labor Market Outcomes in Cities (SSRN Scholarly Paper No. 1750086). Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1750086>.
28. Chetty, R., Jackson, M. O., Kuchler, T., Stroebel, J., Hendren, N., Fluegge, R. B., Gong, S., Gonzalez, F., Grondin, A., & Jacob, M. (2022). Social capital I: Measurement and associations with economic mobility. *Nature*, 608(7921), 108-121.
29. Warner, M. (2001). Building social capital: The role of local government. *The Journal of Socio-Economics*, 30(2), 187-192.
30. Kim, M., & Cho, M. (2019). Examining the role of sense of community: Linking local government relationships and community-building. *Public Relations Review*, 45(2), 297-306.
31. Duke, N. N., Skay, C. L., Pettingell, S. L., & Borowsky, I. W. (2009). From adolescent connections to social capital: Predictors of civic engagement in young adulthood. *Journal of adolescent health*, 44(2), 161-168.
32. Ruiz Pérez, J. I. (2010). Eficacia colectiva, cultura ciudadana y victimización: Un análisis exploratorio sobre sus relaciones con diversas medidas del miedo al crimen. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(1), 103-114.
33. Resnick, M. D., Ireland, M., & Borowsky, I. (2004). Youth violence perpetration: What protects? What predicts? Findings from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of adolescent health*, 35(5), 424-e1.
34. Ross, C. E., & Jang, S. J. (2000). Neighborhood Disorder, Fear, and Mistrust: The Buffering Role of Social Ties with Neighbors. *American Journal of Community Psychology*, 28(4), 401-420. <https://doi.org/10.1023/A:1005137713332>
35. Lederman, D., Loayza, N., & Menéndez, A. M. (2002). Violent Crime: Does Social Capital Matter? *Economic Development and Cultural Change*, 50(3), 509-539. <https://doi.org/10.1086/342422>.
36. Riley, C., Roy, B., Harari, N., Vashi, A., Violano, P., Greene, A., Lucas, G., Smart, J., Hines, T., Spell, S., Taylor, S., Tinney, B., Williams, M., & Wang, E. A. (2017). Preparing for Disaster: A Cross-Sectional Study of Social Connection and Gun Violence. *Journal of Urban Health*, 94(5), 619-628. <https://doi.org/10.1007/s11524-016-0121-2>.
37. Sampson, R. J., Raudenbush, S. W., & Earls, F. (1997). Neighborhoods and Violent Crime: A Multilevel Study of Collective Efficacy. *Science*, 277(5328), 918-924. <https://doi.org/10.1126/science.277.5328.918>



38. Stuart, B. A., & Taylor, E. J. (2021). The effect of social connectedness on crime: Evidence from the great migration. *Review of Economics and Statistics*, 103(1), 18-33.
39. Aldrich, D. P. (2012). *Building resilience: Social capital in post-disaster recovery*. University of Chicago Press.
40. Losee, J. E., Webster, G. D., & McCarty, C. (2022). Social network connections and increased preparation intentions for a disaster. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101726.
41. Holtug, N. (2021). *The politics of social cohesion: Immigration, community, and justice*. Oxford University Press.
42. Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better* (Vol. 6). Allen Lane London.
43. Paugam, S. (2023). *L'attachement social: Formes et fondements de la solidarité humaine*. Seuil.
44. Escalera-Reyes, J. (2020). Place attachment, feeling of belonging and collective identity in socio-ecological systems: Study case of Pegalajar (Andalusia-Spain). *Sustainability*, 12(8), 3388.
45. Zubero, I. (2010). *Confianza ciudadana y capital social en sociedades multiculturales*. Bilbao: Ikuspegi.
46. Yanguas, J., & Zalakain, J. (2023). *A la búsqueda de una conversación y un debate público sobre el futuro de las relaciones intergeneracionales en Euskadi*. Vitoria-Gasteiz: Secretaría General de Transición Social y Agenda 2030
47. Casabianca, E. J., & Nurminen, M. (2024). Counteracting the Effects of Loneliness: Empirical Research and Policy Interventions. En *Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions* (pp. 139-166).
48. Beckers, A., Buecker, S., Casabianca, E. and Nurminen, M. (2022). *Effectiveness of interventions tackling loneliness*, EUR 31313 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-59108-5, doi:10.2760/277109, JRC130944.
49. Welsh Government. (2020). *Connected communities. A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections*.
50. Jopling, K. (2020). *Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life*. Campaign to End Loneliness.
51. Ferguson, K., & Hogarth, S. (2018). *Social Prescribing in Tower Hamlets: Evaluation of Borough-wide Roll-out*. 1st December 2016-31st July 2017.

Bibliografía

52. Ouellet, L., deMolitor, R., Banerjee, A., & Derrah, R. (2022). Connector programs as a promising means of addressing social isolation and loneliness among older adults: A review of the evidence.
53. Building Capacity for a Sustainable Society - BuiCaSuS. (2022). Mapeo del sistema de la innovación social en España.
54. SIIIS (2006). II Informe del Observatorio Social de Gipuzkoa. Algunas tendencias e innovaciones en el ámbito de los servicios sociales. Donostia-San Sebastián: Diputación Foral de Gipuzkoa.
55. Modicamore, D., Naugler, A., Casey, B., Miller, B., Munaretto, C., & Pershing, J. (2023). Return on Investment Study: AmeriCorps Seniors Foster Grandparent Program and Senior Companion Program. ICF, December 2020a.
56. Centro del Conocimiento de Fundación EDE (2015). Hacia una sociedad intergeneracional: ¿cómo impulsar programas para todas las edades? Guía práctica. Diputación Foral de Bizkaia.
57. Cuenca Cabeza, M. (2004). Pedagogía del Ocio: Modelos y propuestas. Universidad de Deusto.
58. Santamaria, M. D., Sáez, I. A., García, T. M., Vidal, E. I., Mencía, L., & Celaá, E. (2023). Impulsar el desarrollo comunitario desde el ocio educativo: Algunas claves, dificultades, oportunidades y retos. Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria - Revista de servicios sociales, 80, 101-110.
59. Toepoel, V. (2013). Ageing, Leisure, and Social Connectedness: How could Leisure Help Reduce Social Isolation of Older People? *Social Indicators Research*, 113(1), 355-372. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6>.
60. Williams, A. J., McHale, C., & Chow, C. (2022). Final report on loneliness and transport systematic review. School of Medicine.
61. Nagusi Intelligence Center (2023). ¿Cómo mejorar la usabilidad de las tecnologías digitales para las personas mayores?
62. Stupple-Harris, L. (2021). Tech in the Dock. Should AI chatbots be used to address nation's loneliness problem? Nesta - UK's innovation agency for social good.
63. Yarker, S. (2019). Social infrastructure: How shared spaces make communities work. *Ambition for Ageing and the University of Manchester*.
64. Gardner, P. J. (2011). Natural neighborhood networks — Important social networks in the lives of older adults aging in place. *Journal of aging studies*, 25(3), 263-271.
65. OMS (2007). Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía. Organización Mundial de la Salud.



66. Hortelano, M. D. E., & Abad, R. C. (2022). El voluntariado como medio para mejorar la calidad de vida de los mayores. Guía innovadora para formadores. Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha.
67. SISIS (2017). Activación comunitaria y solidaridad vecinal. Tendencias y buenas prácticas. Diputación Foral de Gipuzkoa.
68. HM Government (2018), A connected society: A Strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change,
69. Adinberri Fundazioa (2022). Hariak 2022. Estrategia de Gipuzkoa ante las soledades (2022-2026).
70. Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Political Psychology*, 45(S1), 157-181. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>
71. Department for Culture, Media & Sports. (2023). Loneliness interventions across the life-course: a rapid systematic review.
72. Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community*, 26(2), 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
72. OMS (2021). Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief. Organización Mundial de la Salud.
73. Dalton, S., Dixon, A., Bell, R., & Kimani, A. (2019). Healing The Generational Divide Interim Report on Intergenerational Connection. All Party Parliamentary Group on Social Integration.

