



EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES

ÁREA DE PROYECTOS, MONITOREO Y CALIDAD

2024



ÍNDICE

- 01** Introducción
- 02** Metodología y Objetivo del Programa
- 03** Resultados del Programa
- 04** Programa CONVIVE
- 05** Programa de Acompañamiento
- 06** Satisfacción con el Programa de Acompañamiento
- 07** Impacto
- 08** Agradecimientos

INTRODUCCIÓN

Desde Solidarios para el Desarrollo tendemos puentes para la inclusión social de las personas a través de nuestro Programa de Voluntariado. En ese sentido, el Programa de Personas Mayores de Solidarios, que cuenta con más de 30 años de existencia, busca reducir las situaciones de soledad no deseada que experimentan las personas mayores en Madrid, Sevilla, Granada y Murcia, mediante dos modalidades:

- **Acompañamiento de Personas Mayores:** en donde una persona voluntaria visita a la persona mayor, que se siente sola y demanda contar con alguien, de forma continua semana tras semana, ya sea que la visite en su domicilio para charlar o decidan dar un paseo, visitar algún evento cultural o realizar otra actividad de ocio. Por otro lado, a partir del confinamiento en el año 2020 debido al COVID-19 y hasta la fecha, se ha mantenido también el acompañamiento telefónico, muy demandado también por las personas mayores.
- **Programa CONVIVE:** es una modalidad de convivencia intergeneracional por la que las personas mayores conviven con estudiantes de universidades de Madrid (Universidad Complutense, Autónoma, Politécnica, Rey Juan Carlos, Carlos III, De Alcalá, Pontificia Comillas y Francisco de Vitoria) durante un curso académico. Comparten casa y tiempo de convivencia realizando actividades juntas.

Ambos programas son muy beneficiosos para las personas mayores porque rompe con el aislamiento, la soledad y la inactividad, evitando la depresión y trastornos cognitivos. Por otro lado, incrementa su autoestima, con el propósito de alargar lo más posible la autonomía e independencia en la vejez, contribuyendo a contar con la mayor calidad de vida posible.

METODOLOGÍA Y OBJETIVO DEL PROGRAMA

METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

La metodología de intervención se basa fundamentalmente en la intervención a través del voluntariado para trabajar la creación de vínculos relacionales, reforzar el bienestar emocional, creación de redes de apoyo, desde la horizontalidad, la reciprocidad y la ayuda mutua. Es por tanto un enfoque de proximidad y horizontalidad activa lo que confiere al modelo de voluntariado y de intervención con personas mayores a través de éste, su verdadera capacidad transformadora y potencialidad de impacto en la vida de las personas. Por otra parte, esta metodología tiene un definido carácter comunitario y de cercanía y responde a un modelo de intervención personalizada.



OBJETIVO DEL ACOMPAÑAMIENTO

Contribuir a la mejora del bienestar integral de las personas mayores, mediante la prevención y reducción de la soledad no deseada, impulsando el acompañamiento afectivo, la sensibilización de la ciudadanía y el fortalecimiento de redes comunitarias de apoyo en coordinación con agentes del territorio.

OBJETIVO DE CONVIVE

Promover la convivencia intergeneracional entre personas mayores y estudiantes universitarios, con el fin de reducir la soledad no deseada y favorecer el envejecimiento activo, a la vez que se facilita a los jóvenes una alternativa habitacional asequible y se generan vínculos de apoyo, solidaridad y aprendizaje mutuo.

RESULTADOS DEL PROGRAMA

LLEGAMOS A 313 PERSONAS MAYORES DURANTE EL 2024

El alcance del programa entre enero y diciembre del 2024 ha sido de:

313

Personas mayores

acompañadas a través del Programa Convive y del Programa de Acompañamiento semanal por una persona voluntaria, de forma presencial o por teléfono.

6240

Acompañamientos presenciales

se han realizado durante el 2024, y al ser un acompañamiento continuo, la mayor parte de las personas mayores siguen quedando cada semana con "su" voluntaria o voluntario. Han participado un total de 285 personas voluntarias.

285

Personas voluntarias

han participado del Programa de Acompañamiento a Personas Mayores.

4056

Llamadas de seguimiento

El acompañamiento por teléfono se inició con la pandemia, y debido a la gran demanda se ha mantenido en el tiempo.

77

Convivencias Intergeneracionales

se desarrollaron entre personas mayores y estudiantes universitarios durante el 2024, provenientes principalmente de la Universidad Complutense de Madrid, Universidad Autónoma de Madrid, Universidad Politécnica de Madrid, Universidad Carlos III de Madrid y Universidad de Alcalá.

PROGRAMA CONVIVE

El Programa Convive se desarrolla en el municipio de Madrid desde 1995 y se está ampliando a algunos grandes municipios de la Comunidad de Madrid con sede universitaria en donde participan personas mayores de 65 años y estudiantes entre 18 y 36 años. Desde la página web: <https://www.convive.org.es/> se han recibido **430 solicitudes** de estudiantes para acceder al programa y desde el equipo técnico de solidarios se han revisado meticulosamente cada una de ellas.

Del total de solicitudes de estudiantes recibidas, el 58.37% provinieron de estudiantes mujeres, mientras que el 41.40% de estudiantes hombres y el 0.23% de estudiantes no binarios.



Entre enero y diciembre del 2024, en el Programa CONVIVE 2024 se han realizado:



77

Convivencias

Entre personas mayores y estudiantes universitarios



Para el proceso de evaluación del Programa CONVIVE 2024 se aplicaron dos tipos de cuestionarios y contó con una participación de 25 personas mayores y 22 estudiantes. En el caso de la aplicación del cuestionario dirigido a las personas mayores, fue el equipo técnico de Solidarios el responsable de generar un espacio de confianza para que la persona mayor pueda ser entrevistada, mientras que en el caso de los estudiantes, el cuestionario fue rellenado de manera virtual.

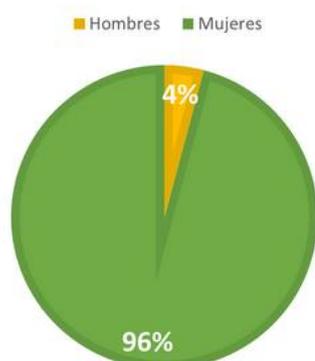
Los resultados de las encuestas de satisfacción reflejan una valoración altamente positiva del programa. Por un lado, las personas mayores destacan de manera significativa los beneficios obtenidos a través de su participación; por otro, las y los estudiantes también expresan un alto nivel de satisfacción con los aprendizajes y experiencias adquiridas durante el año 2024.

Valoración media de Mayores: 9,32 sobre 10

Valoración media de Estudiantes: 9,09 sobre 10

En el marco de la participación de personas mayores en el Programa Convive, se observa de manera consistente una mayor demanda por parte de mujeres en comparación con hombres. Cabe destacar que, dentro de sus preferencias, las mujeres mayores suelen optar por establecer vínculos con estudiantes mujeres, lo que repercute en una menor participación de estudiantes universitarios varones. Esta tendencia refleja la influencia de las dinámicas de género en las elecciones de convivencia y constituye un aspecto relevante a considerar para el fortalecimiento y la equidad del programa.

PERSONAS MAYORES PARTICIPANTES DEL PROGRAMA CONVIVE 2024



ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA CONVIVE 2024

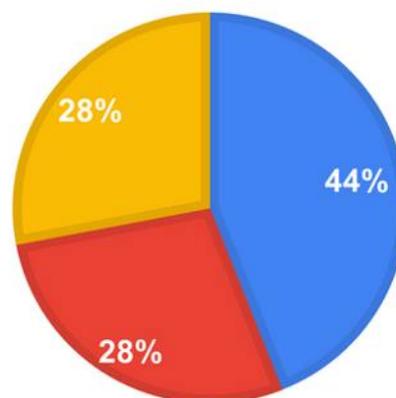


En el marco del Programa Convive 2024 la participación de personas mayores estuvo conformada mayoritariamente por mujeres, quienes representaron el 96% del total, mientras que los hombres alcanzaron un 4%. En el caso de estudiantes participantes, el 92% estuvo conformado por mujeres y el 8% por hombres.

Por otro lado, entre las personas mayores que participaron en la encuesta de evaluación, el **44%** se encuentra en su **primer año** de participación en el Programa Convive; un 28% lleva entre uno y dos años, mientras que el 28% restante permanece en el programa desde hace más de dos años, como se puede observar en el gráfico de la derecha:

AÑOS DE PERMANENCIA EN EL PROGRAMA

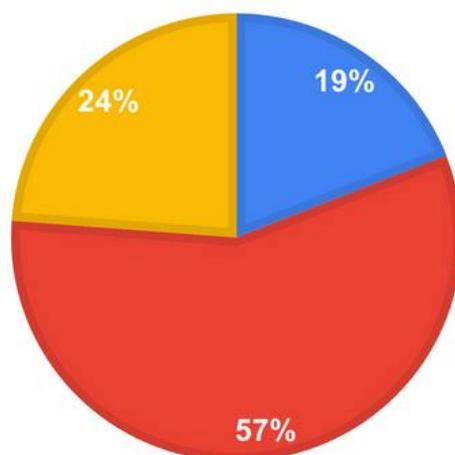
■ Menos de 1 año ■ Entre 1 y 2 años ■ Más de 2 años



Asimismo, la mayoría de las personas mayores participantes en el Programa Convive se concentra en el **grupo de 80 a 89 años**, que representa el **57%** del total. El 24% corresponde al rango de 70 a 79 años, mientras que un 19% supera los 90 años. Estos datos reflejan que el programa alcanza principalmente a personas de edad avanzada, en las que la soledad suele tener mayor impacto.

DISTRIBUCIÓN DE PERSONAS MAYORES POR RANGO DE EDAD

■ Entre 70 - 79 años ■ Entre 80 - 89 años ■ Entre 90 - 99 años



En el Programa Convive 2024 participaron personas mayores con edades comprendidas entre los 70 y los 97 años, con una **media de 85,6 años**. Para muchas de ellas, la convivencia intergeneracional representa una respuesta significativa a una necesidad sentida: la compañía en el hogar.

Testimonios CONVIVE - Mayores

Numerosas personas mayores han abierto sus domicilios a lo largo de los años a distintas y distintos estudiantes, destacando de manera reiterada los efectos positivos que esta experiencia genera en su vida cotidiana. Entre los principales beneficios señalan la **reducción del sentimiento de soledad**, la tranquilidad de contar con alguien en casa y el aumento de la sensación de seguridad. Asimismo, resaltan que la convivencia les aporta motivación, entusiasmo y mayor disposición para planificar y realizar diversas actividades, contribuyendo de forma directa a mejorar su bienestar emocional, su calidad de vida y su percepción de apoyo social. Estos efectos se reflejan claramente en sus propias palabras:

“Mi marido falleció y yo ahora con Andrea sé que hay alguien en casa y me da tranquilidad.”

“Tengo confianza total en Ángela, es como si fuera mi nieta y me da mucha tranquilidad que viva conmigo.”

“Mi vida a cambiado radicalmente a mejor, antes me sentía sola y ahora estoy acompañada. “

“Pasaba muy malas noches sola y me gusta estar acompañada.”



Dichos testimonios refuerzan de manera contundente la evidencia de que el programa no solo mitiga la soledad, sino que también promueve vínculos de confianza y cercanía que transforman positivamente la vida de las personas mayores.

Aprendizajes CONVIVE - Estudiantes

Durante la experiencia de Convivencia Intergeneracional del Programa Convive de Solidarios, las y los estudiantes compartieron aprendizajes significativos derivados de su interacción con personas mayores. Sus respuestas reflejan tanto el valor de adquirir conocimientos culturales e históricos, como la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales que fortalecen la empatía, la comunicación y la construcción de relaciones respetuosas. A continuación, se presenta la sistematización de los aprendizajes señalados, junto con la frecuencia con la que fueron mencionados.

Puntuación	Aprendizajes que las y los estudiantes resaltan de la Convivencia Intergeneracional
7	Conocer más sobre la cultura, la historia y la gastronomía de España
6	Construir relaciones intergeneracionales de manera respetuosa
5	Comprender mejor la soledad no deseada en la vejez
3	Practicar la paciencia
3	Desarrollar una comunicación asertiva
3	Fomentar la empatía y la escucha activa
2	Aprender de la sabiduría y la experiencia de las personas mayores
2	Valorar más el afecto y el calor de hogar
2	Desarrollar la autogestión de las emociones
1	Mejorar la capacidad para resolver problemas
1	Aprender a llegar a acuerdos
1	Ser más puntual
1	Mantener hábitos de alimentación más saludables
1	Aprender a compartir



Los tres aprendizajes más valorados por las y los estudiantes fueron conocer más sobre la **cultura, la historia y la gastronomía de España, construir relaciones intergeneracionales de manera respetuosa** y **comprender mejor la soledad no deseada en la vejez**. Estos resultados muestran cómo la experiencia permitió tanto un acercamiento enriquecedor a la tradición y memoria cultural como un entendimiento profundo de la importancia del respeto y la empatía hacia las personas mayores y sus realidades.

Al mismo tiempo, las demás respuestas ponen de relieve el fortalecimiento de habilidades personales y sociales, como la paciencia, la comunicación asertiva, la empatía, la autogestión emocional y la capacidad para resolver problemas o compartir, fortaleciendo la formación de actitudes y valores que favorecen la cohesión social.

Testimonios CONVIVE - Estudiantes

La experiencia de participación en el Programa Convive de Solidarios no solo ha generado aprendizajes valiosos en las y los estudiantes, sino que también ha dejado huellas profundas en su manera de comprender la convivencia, el apoyo mutuo y el valor de las relaciones humanas. Al responder a la pregunta **“¿Qué es lo que más valoras del programa?”**, las voces estudiantiles reflejan gratitud, reconocimiento y una sensibilidad especial hacia los beneficios compartidos que surgen cuando dos generaciones se encuentran y deciden acompañarse. A continuación, algunos testimonios de las y los estudiantes sobre lo que valoran del programa:

“La oportunidad de vincularme con personas que aportan para bien a mi vida, las vivencias que compartimos y cómo nos apoyamos mutuamente.”

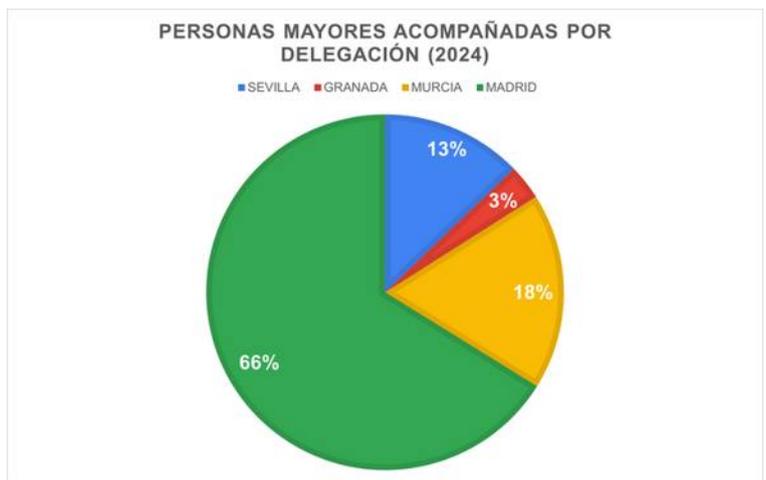
“El apoyo por parte de la coordinación del programa; la posibilidad de aprender y conocer la cultura de España a través de la persona con quien convives; tener menos presión económica; tener un hogar y una compañía diaria; poder ayudar, acompañar y servir de apoyo a otra persona.”

“El que haya conocido a una persona local que podría considerarla ahora como a un nuevo miembro de mi familia, logrando juntar ambos grupos de generaciones con sus propias necesidades hace un match muy bueno! Y que la convivencia me brinde un espacio propio para poder seguir adelante en mis estudios a un precio mínimo, sintiendo que tengo a una persona al lado que me trata como si fuera una hija.”

Los testimonios de las y los estudiantes reflejan que el Programa Convive de Solidarios trasciende y se convierte en una experiencia de vida que transforma y fortalece a ambas generaciones. El acompañamiento mutuo, la solidaridad y la construcción de relaciones significativas no solo enriquecen el día a día de quienes participan, sino que también siembran valores de empatía, responsabilidad y compromiso social que perduran en el tiempo. De esta manera, el programa se consolida como un puente intergeneracional capaz de generar bienestar, aprendizaje y vínculos humanos que hacen comunidad.

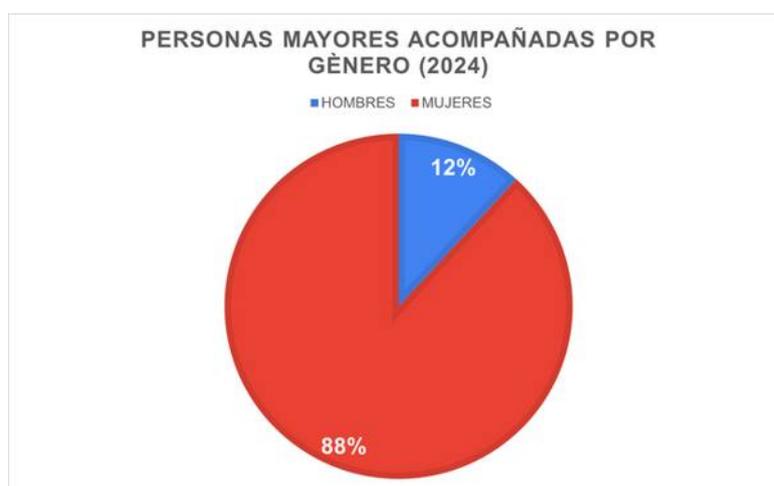
PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

Durante el año 2024 el Programa de Acompañamiento alcanzó a 313 personas mayores, en el siguiente gráfico se muestra la distribución de las personas mayores acompañadas por cada una de las cuatro delegaciones de Solidarios en Madrid, Sevilla, Granada y Murcia durante el 2024:



El gráfico anterior muestra que el 66% de las personas mayores son atendidas en la Delegación de Madrid, el 18% en la Delegación de Murcia, seguido de un 13% en la Delegación de Sevilla, y un 3% en la delegación de Granada.

Asimismo, las personas mayores acompañadas son mayoritariamente mujeres, como lo muestra el siguiente gráfico de distribución de personas mayores por género:

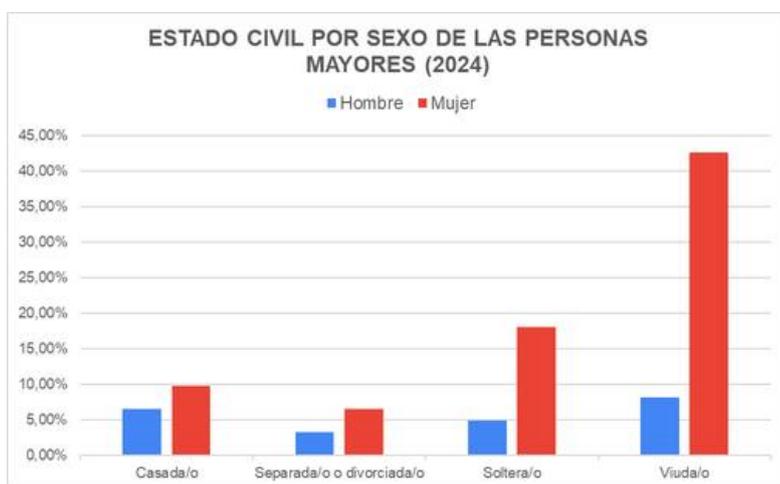


Las mujeres constituyen un 88% de la población adulta mayor acompañada, frente al 12% hombres participantes del programa.

PROCESO DE VALORACIÓN DE PERSONAS MAYORES

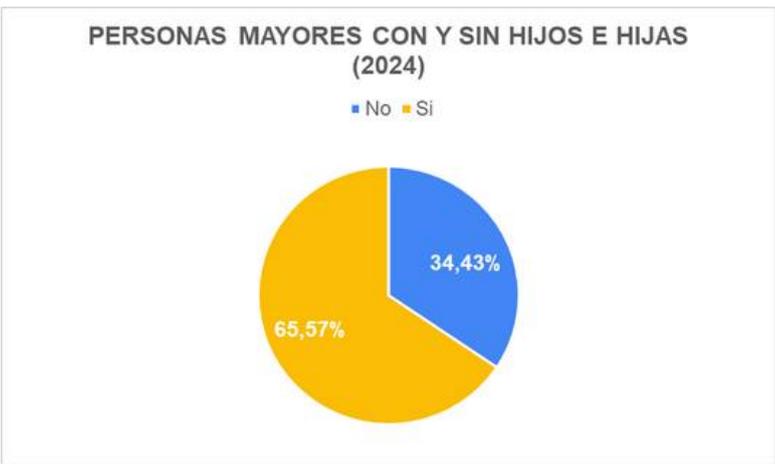
En el año 2024 se han realizado procesos de valoración de las personas mayores que han solicitado ingresar el Programa de Acompañamiento, visitando y entrevistando a 78 personas mayores. Dichas valoraciones nos han permitido conocer más acerca de los perfiles, motivaciones y situación vital de las personas mayores que viven soledad no deseada y que desean contar con un acompañamiento:

El primer gráfico muestra que la gran mayoría de las personas mayores en 2024 que solicitaron una valoración son **mujeres (77% del total)**, y dentro de este grupo predomina la **viudez** en un **42,6%**, seguido del 18,03% que son solteras, mientras que el 9,84% son casadas y el 6,56% se encuentran separadas o divorciadas. En cambio, los hombres representan solo el **23% del total** de personas mayores que solicitaron ser valoradas y su estado civil más frecuente es también la viudez 8,20 %, seguido de estar casado 6,56%, mientras que el 4,92% son solteros y el 3,28% son separados.



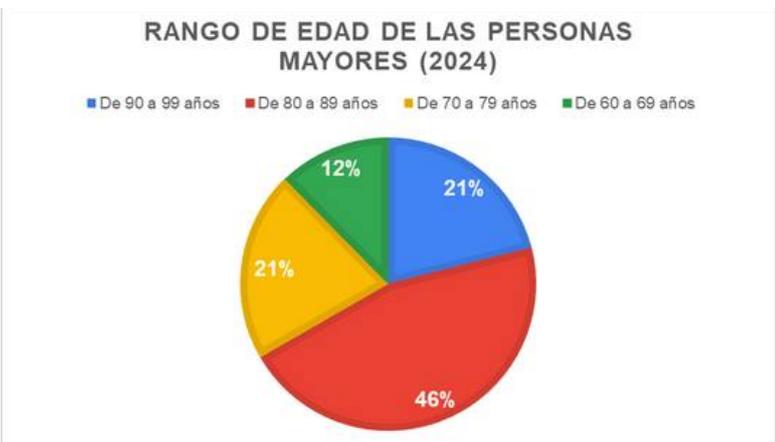
El segundo gráfico muestra que del total de personas mayores que han solicitado una valoración, el **50.82%** son personas **viudas**, mientras que el 22.95% son personas solteras, seguido del 16.39% que son personas casadas, y el 9.84% son personas separadas o divorciadas.

Asimismo, del total de las personas mayores que solicitaron acompañamiento un **65.57% tiene hijos e hijas**, mientras que el 34.43% no los tiene.



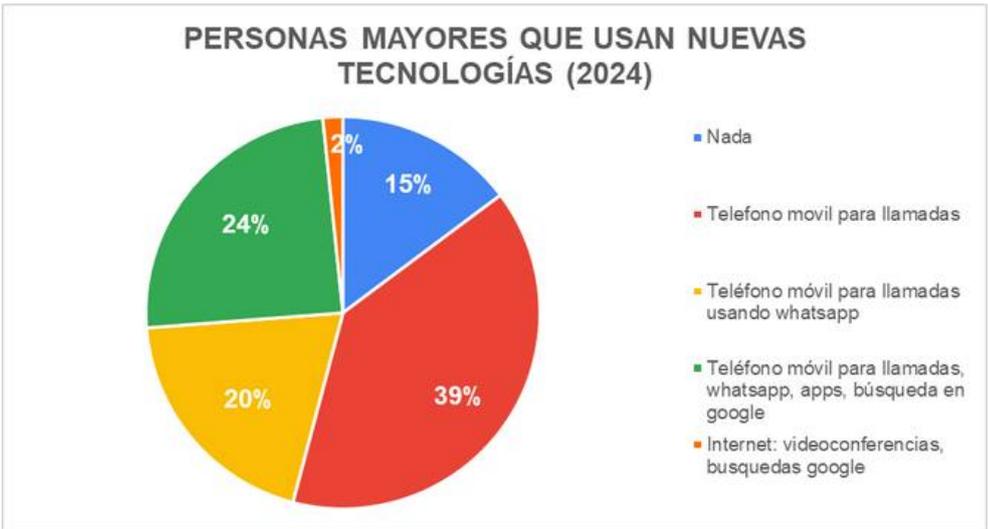
Predominan las personas mayores con hijos/as

Entre las personas mayores, el rango de edad más frecuente es el de **80 a 89 años**, que concentra el **46%**. Le siguen los grupos de 90 a 99 años y de 70 a 79 años, ambos con un 21%, mientras que el 12% corresponde al rango de 60 a 69 años



83 años es la edad promedio

El 54% de las personas mayores experimenta exclusión digital



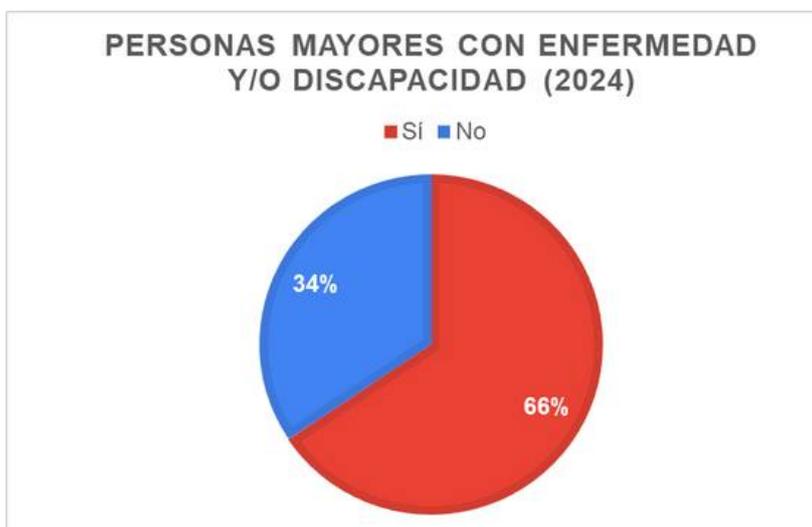
Respecto al uso de las nuevas tecnologías, el **39%** de las personas mayores indicó que utiliza el móvil **únicamente para llamadas**. Un 24% lo usa para llamadas, WhatsApp, aplicaciones y búsquedas en Google, mientras que el 20% lo emplea solo para llamadas y WhatsApp. Por su parte, el **15% no utiliza las nuevas tecnologías** y apenas un 2% afirma usar internet para videoconferencias y búsquedas en Google.

Acerca de la soledad que experimentan las personas mayores entrevistadas por primera vez por Solidarios, el 42% manifiesta sentirse sola/o pocas veces, el **38%** indica **sentirse sola/o muchas veces** y el **15%** manifiesta **sentirse sola/o todo el tiempo**, en cambio un 5% indica nunca sentirse sola/o.



El 53% de las personas mayores convive con la soledad

El **66%** de las personas mayores indicó que **padece de alguna enfermedad y/o discapacidad**. Dentro de las enfermedades señaladas predominan aquellas que limitan la movilidad, enfermedades oculares, cardiovasculares, así como enfermedades neurodegenerativas.



La situación se agrava cuando el edificio en el que viven **carece de ascensor**, como ocurre con el **23% de las personas mayores**, lo que limita aún más su movilidad y capacidad de desplazamiento

6 de cada 10 mayores con enfermedad ven limitada su movilidad

El 25% de las personas mayores con enfermedad y/o discapacidad enfrenta dificultades de visión

Del total de las personas mayores valoradas, el 80% indica contar con teleasistencia (pública o privada) y el 61% cuenta con ayuda a domicilio. Por otro lado, un 10% no recibe algún tipo de prestación social o hace uso de algún recurso.

La familia, el vínculo más valorado, pero también el más debilitado

Ante la pregunta “¿Con quién se relaciona y con qué frecuencia?”, el **43%** de las personas mayores señaló que **mantiene una relación cercana con su familia**. No obstante, el **46%** indicó que su **vínculo es escaso** y un **11% afirmó no tener ningún tipo de relación familiar**. Aunque la familia representa el lazo más importante para las personas mayores, menos de la mitad logra mantener una relación estrecha con ella.

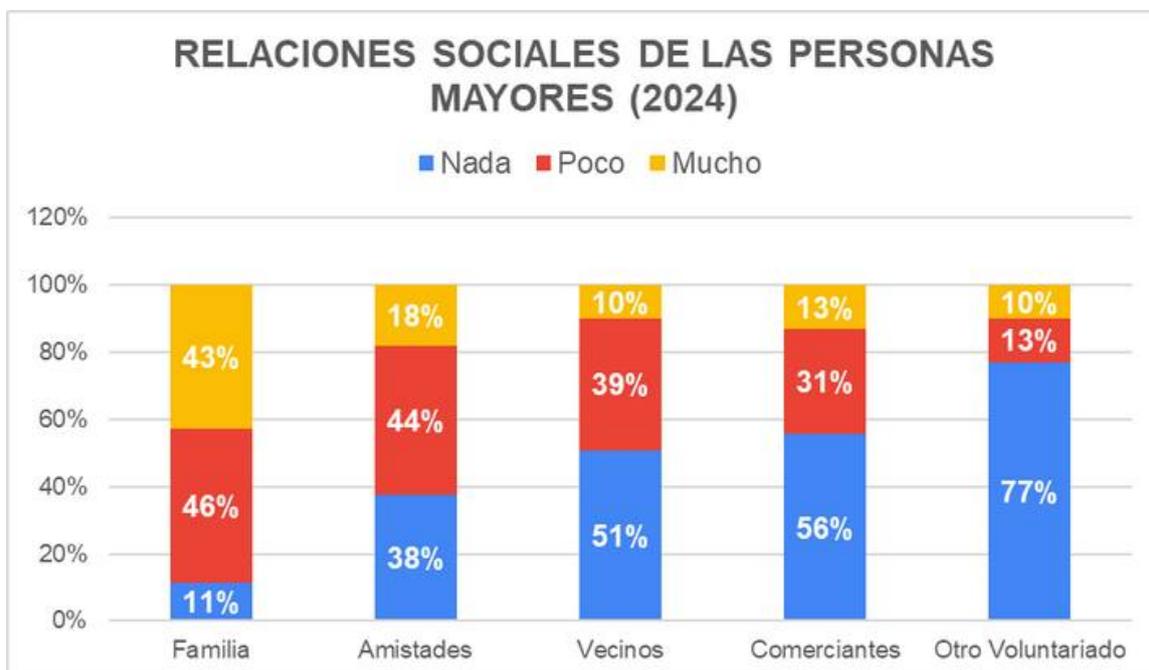
En cuanto a las **amistades**, únicamente un **18%** de las personas mayores manifestó mantener una relación cercana con ellas, mientras que el 44% señaló que su vínculo es escaso y un 38% indicó no tener ninguna relación.

Respecto a la relación con los **vecinos**, apenas un **10%** afirmó contar con un trato cercano, el 39% reconoció una relación limitada y la mayoría (51%) declaró no mantener ningún tipo de contacto.

En lo referente a los **comerciantes** de su entorno, un **13%** declaró relacionarse mucho con ellos, un 31% reconoció mantener una relación ocasional y un 56% afirmó no tener ningún tipo de vínculo.

En cuanto a su vinculación con **voluntariado distinto al Programa**, solo un **10%** manifestó mantener una relación frecuente, un 13% señaló una relación esporádica y un 77% indicó no contar con ningún tipo de relación.

Solo el 10% de las personas mayores tiene se relaciona con sus vecinos



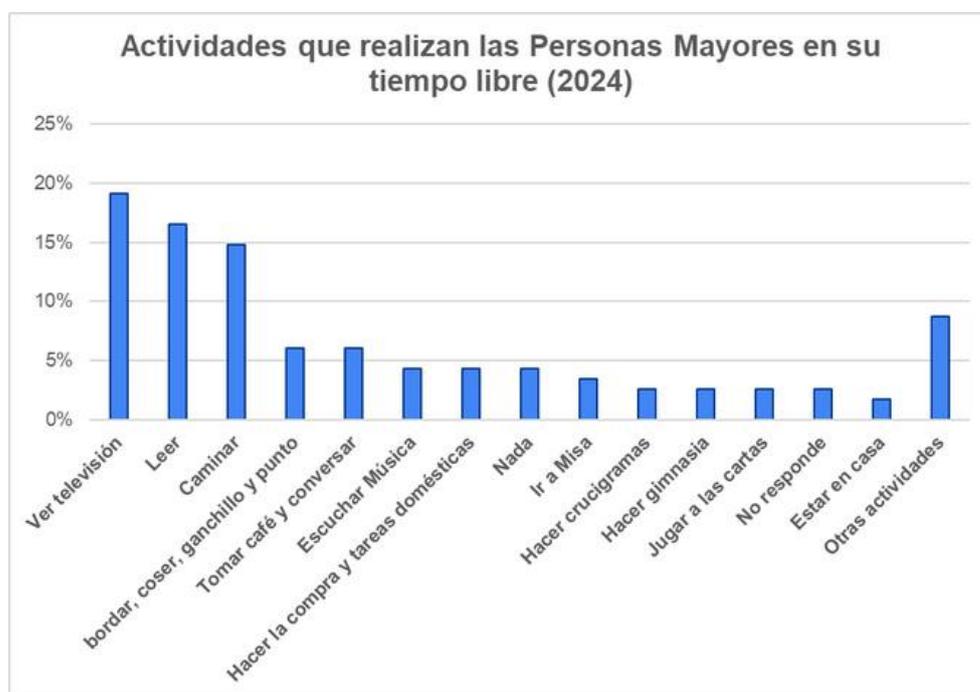
Tiempo libre en la vejez: entre la actividad, la rutina y la inactividad

En el primer encuentro con las personas mayores, durante el proceso de valoración previo a su posible incorporación al Programa de Acompañamiento de Solidarios, se les pregunta por las actividades que realizan en su tiempo libre. Esta información nos permite comprender mejor su día a día, identificar sus intereses y detectar posibles limitaciones o necesidades de apoyo.

Los resultados muestran que las actividades más frecuentes son ver **televisión (19%)**, leer (17%) y salir a caminar (15%). Estas prácticas, aunque diversas, ponen de relieve tanto la importancia del entretenimiento pasivo como la necesidad de mantenerse activos física e intelectualmente. Sin embargo, como muchas personas mayores aclararon, estas rutinas se ven condicionadas por limitaciones relacionadas con la edad: dificultades visuales en el caso de la lectura o la dependencia de apoyos externos para poder salir a pasear.

Un 6% de las personas mayores manifestó que realiza labores manuales como bordar, coser, ganchillo o punto, y otro 6% indicó que dedica parte de su tiempo a conversar y tomar café. Aunque menos extendidas, estas actividades muestran el valor del encuentro social y de la creatividad como formas de mantener el bienestar.

Solo un 15% de los mayores mantiene la costumbre de salir a caminar



El 4% de los mayores no realiza ninguna actividad

En menor medida, se señalaron otras actividades como escuchar música (4%), hacer la compra y tareas domésticas (4%), acudir a misa (3%), realizar crucigramas (3%), hacer gimnasia (3%) o jugar a las cartas (3%). Estas prácticas, aunque minoritarias, dan cuenta de la diversidad de formas en que las personas mayores buscan ocupar su tiempo libre, ya sea en el ámbito personal, espiritual, físico o social.

Un dato significativo es que un **4%** de las personas mayores **declaró no realizar ninguna actividad** en su tiempo libre. Este resultado resulta especialmente relevante, ya que puede estar vinculado a situaciones de apatía, aislamiento o limitaciones físicas y sociales que reducen las posibilidades de disfrute y participación. Identificar estos casos en el proceso de valoración es fundamental para orientar las acciones del Programa hacia la activación y acompañamiento de quienes se encuentran en mayor riesgo de aislamiento.

Por otro lado, un 9% mencionó actividades diversas que solo fueron señaladas una vez y que se agrupan en la categoría de "otras actividades". Este dato evidencia la riqueza y la heterogeneidad de intereses entre las personas mayores, mostrando que, a pesar de las limitaciones, muchas de ellas buscan formas singulares de mantenerse ocupadas y activas.

Conversar, salir y compartir: razones para sumar a una persona voluntaria

Una vez identificado el perfil de las personas mayores participantes, resulta fundamental comprender cuáles son sus motivaciones para integrarse al Programa y contar con el acompañamiento de una persona voluntaria.

En este sentido, el **40% expresó que su principal interés es poder conversar con alguien**, lo que refleja una necesidad importante de interacción y escucha.



8 de cada 10 personas mayores buscan conversar o salir con alguien

De manera coincidente, otro **40% manifestó el deseo de contar con alguien con quien salir**, ya sea para pasear o recorrer el barrio. Esta motivación se ve reforzada por las limitaciones que muchas personas enfrentan, ya sea por su condición física o por factores de accesibilidad, como la ausencia de ascensores en sus edificios.

Por su parte, el 14% señaló que busca romper con la monotonía cotidiana, incorporando nuevas experiencias y actividades que les permitan mantener un sentido de vitalidad. Asimismo, un 6% indicó que dispone de mucho tiempo libre, y que contar con una persona voluntaria les permitiría aprovecharlo de manera más significativa, sintiéndose acompañadas y acompañados en ese proceso.

"Me gustaría tener un voluntario para poder salir de casa a pasear. Yo sola no puedo porque me canso mucho y además veo mal. Hay semanas enteras en que no salgo, simplemente porque no hay nadie que me acompañe y me ayude a hacerlo." (María, 83 años)

"Lo que más quiero es poder salir a la calle. Me siento sola y me angustia un poco estar en casa sin salir y sin ver a nadie." (Josefa, 97 años)



"Estoy en casa y voy a la Asociación de Parkinson, suelo salir todas las mañanas a caminar, pero por las tardes estoy en casa, me gusta salir a tomar algo, ir a conciertos, pero con mi enfermedad me cuesta más salir sola." (Isabel, 69 años)

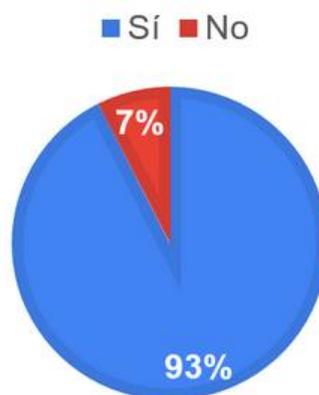
PROCESO DE SEGUIMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES

A lo largo del año 2024, el equipo técnico de Solidarios llevó a cabo un seguimiento sistemático de todas las personas mayores que se incorporaron al Programa de Acompañamiento. Como parte de este proceso de evaluación, se realizaron entrevistas a 94 participantes, con el propósito de conocer de primera mano el impacto que el Programa ha tenido en sus vidas, especialmente en relación con la reducción de la soledad no deseada, el fortalecimiento de vínculos sociales y la mejora de su bienestar cotidiano.

El impacto del Programa en la reducción de la soledad no deseada

La gran mayoría de las personas mayores entrevistadas, un **93%**, afirma que **gracias al acompañamiento voluntario su sentimiento de soledad no deseada se ha reducido de manera significativa**. Los testimonios revelan que la simple expectativa de recibir una visita o una llamada semanal genera ilusión y alegría, pues encuentran en el voluntariado del Programa un espacio para conversar, reírse, compartir su día a día y sentirse escuchadas. Para muchas de ellas, el voluntariado se convierte en un “soplo de aire fresco” en sus rutinas, aportando vitalidad, confianza y una sensación renovada de pertenencia.

REDUCCIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS MAYORES (2024)



El 93% de las personas mayores percibe menos soledad desde que ingresó al Programa de Acompañamiento

“Me siento más acompañada y más segura para salir a pasear.”

(Benedicta Puente, Programa de Mayores - Madrid)

Además, el voluntariado contribuye a **crear vínculos significativos**, generando relaciones que, en muchos casos, son percibidas como parte de la familia. Expresiones como “me da la vida”, “es como una nieta” o “para mí es todo” reflejan cómo el lazo construido va más allá del acompañamiento puntual, dando lugar a afectos profundos y sostenidos en el tiempo. Este lazo humano mitiga la soledad estructural, especialmente en personas cuyos familiares no pueden visitarlas con frecuencia o que pasan muchas horas solas en casa.

Si bien un 7% manifestó no haber notado cambios sustanciales, las razones tienen más que ver con el tiempo limitado de las visitas, con situaciones personales de salud delicada o con la dificultad para establecer aún un vínculo más fuerte. Aun así, incluso en estos casos, reconocen estar contentos con la compañía y valoran el esfuerzo de quienes les llaman o visitan. En suma, la evidencia recogida muestra que el Programa de Acompañamiento, a través del voluntariado, es una herramienta poderosa para combatir la soledad no deseada, ofreciendo compañía, afecto y sentido de pertenencia a quienes más lo necesitan.

“Para mí es un soplo de aire cada semana, es una persona muy detallista. Me siento muy acompañada, que buena falta me hace. Me paso muchas horas sola y así, el domingo, salgo y me arreglo.”

(Amparo, Programa Mayores – Sevilla)

“Me siento muy a gusto con ella (voluntaria) y hemos congeniado mucho.”

(Ángela, Programa de Mayores – Murcia)

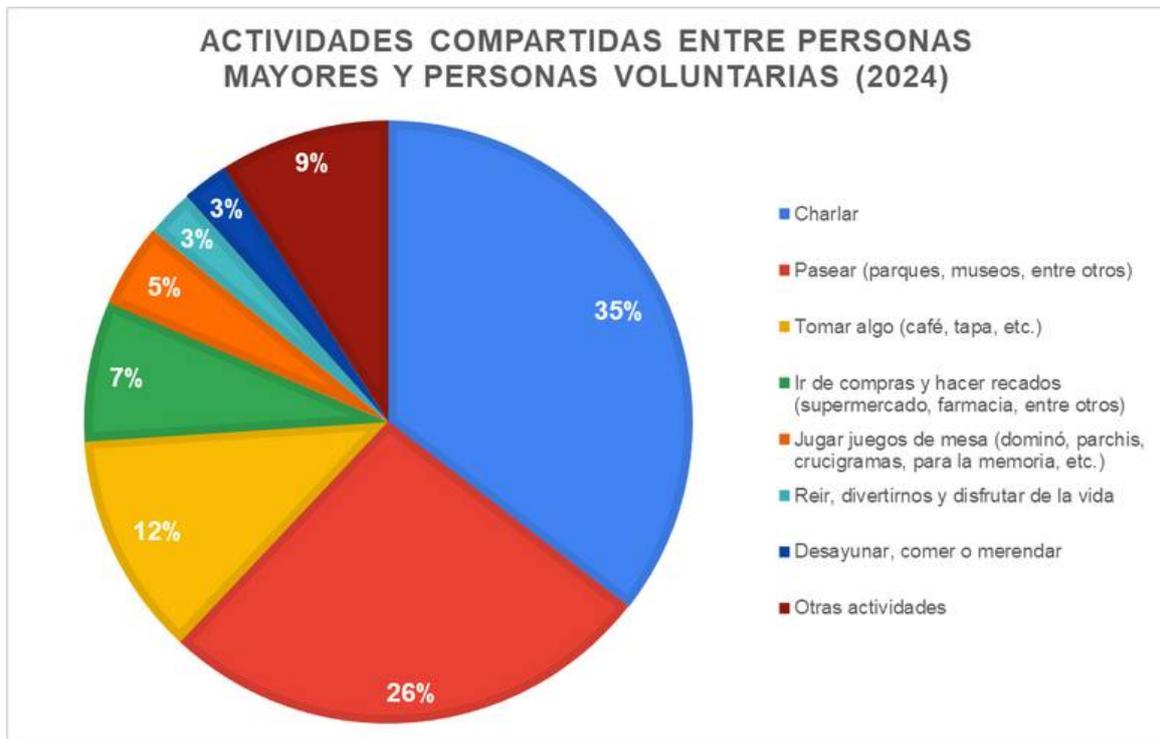


“Para mí, la visita de mi voluntaria es un auténtico día de fiesta. La espero con ilusión, deseando que llegue, y su presencia me ayuda muchísimo.”

(Maribel, Programa Mayores – Sevilla)

El valor del voluntariado en la vida cotidiana de las personas mayores

El programa de acompañamiento a personas mayores impulsado por Solidarios muestra un impacto muy significativo en la reducción de la soledad no deseada. Los resultados de las entrevistas evidencian que la actividad más frecuente es **charlar (35%)**, lo que refleja la importancia central de la conversación como vía de conexión y escucha. En un contexto donde muchas personas mayores experimentan largos periodos de aislamiento, la presencia de voluntarios y voluntarias aporta un espacio estable para compartir vivencias, preocupaciones, recuerdos y también alegrías cotidianas. Esta interacción no solo combate el silencio de la soledad, sino que refuerza la autoestima, devuelve la sensación de pertenencia y hace que la persona se sienta tenida en cuenta.



Además de la conversación, un **26%** de las actividades corresponden a **paseos** por parques, barrios o museos. Estos encuentros no solo fomentan la movilidad y la vida activa, sino que también contribuyen a que las personas mayores mantengan contacto con su entorno y se sientan parte de la vida comunitaria. **Tomar algo en una cafetería, salir a comprar o acudir juntos a la farmacia (19% entre ambas categorías)** son actividades aparentemente sencillas, pero que, al hacerse en compañía, adquieren un gran valor simbólico y emocional: el acompañamiento convierte los recados cotidianos en oportunidades de socialización, de autonomía compartida y de disfrute.

Charlar (35%) y pasear (26%): así se construye la compañía que combate la soledad

El programa de acompañamiento a personas mayores impulsado por Solidarios muestra un impacto muy significativo en la reducción de la soledad no deseada. Los resultados de las entrevistas evidencian que la actividad más frecuente es **charlar (35%)**, lo que refleja la importancia central de la conversación como vía de conexión y escucha. En un contexto donde muchas personas mayores experimentan largos periodos de aislamiento, la presencia de voluntarios y voluntarias aporta un espacio estable para compartir vivencias, preocupaciones, recuerdos y también alegrías cotidianas. Esta interacción no solo combate el silencio de la soledad, sino que refuerza la autoestima, devuelve la sensación de pertenencia y hace que la persona se sienta tenida en cuenta.



Además de la conversación, un **26%** de las actividades corresponden a **paseos** por parques, barrios, museos, entre otros. Estos encuentros no solo fomentan la movilidad y la vida activa, sino que también contribuyen a que las personas mayores mantengan contacto con su entorno y se sientan parte de la vida comunitaria. Tomar algo en una cafetería, salir a comprar o acudir juntos a la farmacia (19% entre ambas categorías) son actividades aparentemente sencillas, pero que, al hacerse en compañía, adquieren un gran valor simbólico y emocional: el acompañamiento convierte los recados cotidianos en oportunidades de socialización, de autonomía compartida y de disfrute.

Las actividades lúdicas y recreativas, como los **juegos de mesa, crucigramas, lectura, colorear, bailar o cantar**, aunque en menor proporción (**alrededor del 6%**), muestran la creatividad y flexibilidad de los vínculos que se crean. Estas dinámicas generan risa, diversión y recuerdos positivos, elementos fundamentales para la salud emocional y cognitiva. El voluntariado no solo cumple una función práctica de apoyo, sino que abre la puerta a experiencias enriquecedoras que revitalizan la rutina y devuelven el placer por el tiempo compartido.



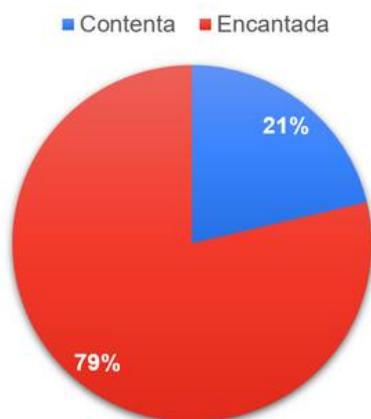
“Ella (voluntaria) me escucha, me da mucha luz, tiene mucha empatía. Hasta mi gato se vuelve loco. ¡Me da alegría!”

(Elisabeth, Programa Mayores – Sevilla)

En perspectiva, el vínculo entre la persona voluntaria y la persona mayor da lugar a sentimientos de **confianza, alegría, gratitud y complicidad**. Muchas de las entrevistas reflejan que el acompañamiento no se limita a cubrir una necesidad puntual, sino que se convierte en un lazo afectivo que ilumina la vida diaria. Esto genera cambios significativos: desde una mayor disposición para salir de casa hasta una mejora en el estado de ánimo y en la percepción de apoyo social. A largo plazo, estos vínculos no solo pueden disminuir los riesgos de deterioro emocional asociados a la soledad, sino también fomentar un envejecimiento más activo, participativo y humano. El voluntariado, por tanto, actúa como un puente entre generaciones que transforma tanto a quienes reciben como a quienes ofrecen, fortaleciendo el tejido social y aportando bienestar integral.

Los datos sobre la percepción de las personas mayores hacia el voluntariado reflejan de manera contundente el valor humano y emocional de este acompañamiento. Un **79%** de las personas entrevistadas se declara **“encantada”** con la relación que mantiene con su voluntario o voluntaria, mientras que el **21%** afirma sentirse **“contenta”**. No se registran respuestas negativas, lo cual evidencia que el impacto del programa es altamente positivo y que la experiencia de acompañamiento genera satisfacción plena en prácticamente la totalidad de las personas participantes.

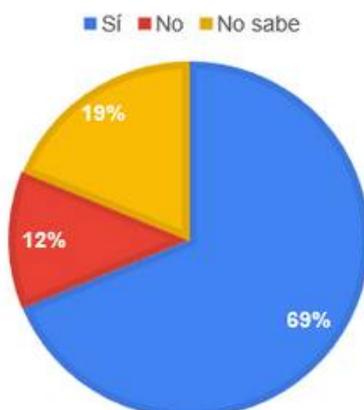
PERCEPCIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES SOBRE EL VOLUNTARIADO (2024)



Este resultado pone de relieve que el voluntariado no solo contribuye a reducir la soledad no deseada, sino que además despierta sentimientos de **alegría, gratitud y conexión significativa**. La palabra “encantada” transmite una percepción que va más allá de la satisfacción: implica entusiasmo, afecto y un reconocimiento especial hacia la persona voluntaria.

Los resultados de la pregunta *“¿Se arregla más que hace 6 meses cuando viene el voluntario/a?”* evidencian un efecto claro y positivo del acompañamiento en la vida cotidiana de las personas mayores: un **69%** respondió que **sí**, frente a un **13%** que **no** y un **19%** que **no lo sabe**. Estos datos muestran que la presencia del voluntariado no solo brinda compañía, sino que también actúa como un estímulo para recuperar hábitos vinculados a la autoestima y al cuidado personal. Arreglarse para recibir la visita refleja ilusión, motivación y el deseo de compartir, factores directamente relacionados con un mayor bienestar emocional.

PERSONAS MAYORES QUE SE ARREGLAN MÁS DESDE LA VISITA DEL VOLUNTARIADO (2024)



Más allá del gesto cotidiano de vestirse o arreglarse, este hallazgo revela un cambio profundo: la visita del voluntario o voluntaria devuelve a la persona mayor una razón para salir de la rutina, para sentirse valorada y reconocida. La acción voluntaria, por tanto, no se limita a combatir la soledad no deseada, sino que impulsa una transformación que revitaliza la confianza, fomenta el interés por las relaciones sociales y fortalece la dignidad personal. En este sentido, el voluntariado se confirma como un motor de cambio positivo, capaz de mejorar no solo la calidad de las relaciones, sino también la manera en que las personas mayores se perciben a sí mismas.

Aprendizajes que las personas mayores reconocen en su relación con el voluntariado

En conjunto, las personas mayores destacan que de su voluntario o voluntaria aprenden sobre tecnología (uso del móvil, ordenador, redes, informática), culturas y países diferentes, así como temas de actualidad, política, historia y psicología. También señalan un fuerte aprendizaje en el plano personal y emocional, mencionando consejos, apoyo, compañía, nuevas perspectivas de vida, resiliencia, confianza mutua, paciencia, responsabilidad y valores humanos como la empatía, la bondad y la generosidad.

Varias respuestas resaltan que la relación es enriquecedora y terapéutica, que se produce un intercambio intergeneracional (formas de ver la vida, vivencias de los más jóvenes, universidad, viajes) y que se obtiene una visión más positiva de las situaciones.

“He aprendido muchísimas cosas, a creer en lo que hay y en lo que tenemos. Me está enseñando de informática muchísimo.”

(Joaquín, Programa Mayores – Sevilla)

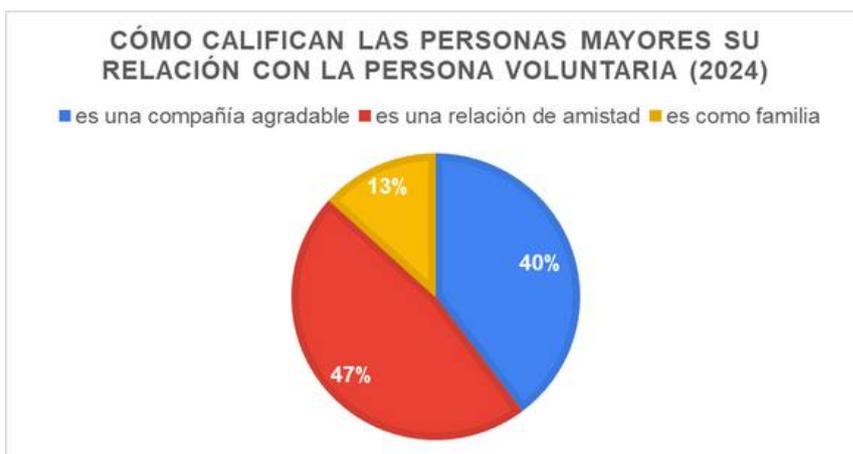
“Estoy aprendiendo sobre las nuevas tecnologías, estoy aprendiendo a utilizar el ordenador.”

(Arturo, Programa Mayores – Madrid)

“Aprendo otra manera de ver la vida y de las nuevas generaciones.”

(Marciano, Programa Mayores – Madrid)

Por otro lado, la mayoría de las personas mayores participantes en el Programa de Acompañamiento describen su relación con la persona voluntaria en términos muy positivos y cercanos.



Un **47% la califica como una verdadera relación de amistad**, lo que refleja la construcción de lazos de confianza y reciprocidad que van más allá del acompañamiento puntual.

Además, el **40% destaca la compañía agradable** como el rasgo central de este vínculo, evidenciando el valor de la presencia, la escucha y el tiempo compartido, elementos fundamentales para reducir la soledad y mejorar el bienestar emocional.

Asimismo, un **13% considera a su voluntario o voluntaria “como familia”**, lo que pone de manifiesto la profundidad y el impacto afectivo que estas relaciones pueden alcanzar, convirtiéndose en referentes emocionales y sociales de gran importancia.

“Me da mucha alegría, me da la vida. Me siento más acompañado y apoyado, siento que el voluntario es de mi familia.”

(José, Programa Mayores – Madrid)

“Me encanta estar con ella, es una niña muy dulce para mi es como una nieta.”

(Hortensia, Programa Mayores – Sevilla)

“Veo que se puede entablar una relación muy personal y de confianza mutua.”

(Ángela, Programa Mayores – Murcia)



SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

Los resultados de las encuestas de satisfacción reflejan una valoración altamente positiva del Programa de Acompañamiento, en donde las personas mayores destacan de manera significativa los beneficios obtenidos a través de su participación durante el año 2024.

Valoración media de Mayores: 9,29 sobre 10

Las personas mayores participantes en el Programa de Acompañamiento han mostrado un altísimo grado de satisfacción, reflejado en la valoración promedio de 9,29 sobre 10. En concreto, el 56% otorgó la máxima puntuación de 10, mientras que un 26% eligió 9 y un 12% 8, evidenciando una percepción muy positiva y consolidada del programa. Las valoraciones de 7 y 5 fueron minoritarias, con un 4% y 1%, respectivamente.

En los casos de menor calificación, se han implementado estrategias específicas para mejorar el acompañamiento, considerando que muchos de estos participantes presentan algún tipo de enfermedad mental, lo que requiere un voluntariado más especializado y adaptado a sus necesidades. Estas medidas buscan garantizar que todas las personas mayores reciban un acompañamiento adecuado, seguro y enriquecedor.

Como parte de la estrategia de seguimiento y refuerzo, el equipo técnico de Solidarios realiza visitas semanales a los domicilios, supervisando y apoyando tanto a las personas mayores como a los voluntarios. Esta intervención permite ajustar el acompañamiento, reforzar los vínculos afectivos y asegurar que la experiencia del programa sea satisfactoria y enriquecedora para todos los participantes.

En conjunto, los resultados confirman que el Programa de Acompañamiento logra generar bienestar, compañía y confianza, manteniendo un nivel de satisfacción muy elevado entre las personas mayores, mientras se continúa perfeccionando la atención a quienes requieren un apoyo más especializado.

IMPACTO

Impacto positivo en la reducción de la soledad no deseada en la vejez

El Programa de Acompañamiento a Mayores de Solidarios y el programa CONVIVE han demostrado ser iniciativas efectivas en la lucha contra la soledad no deseada en la vejez en diversas ciudades españolas como: Madrid, Murcia, Sevilla y Granada.

El Programa CONVIVE es una iniciativa intergeneracional y solidaria que fomenta la convivencia entre personas mayores en situación de soledad y estudiantes universitarios. Este programa no solo ofrece compañía y apoyo humano, sino que también implica una experiencia de enriquecimiento mutuo, aprendizaje compartido y apertura a nuevas relaciones para ambas partes. Al promover la solidaridad entre generaciones, **CONVIVE ha logrado reducir la soledad de las personas mayores y proporcionarles un entorno de apoyo y compañía.**

El **Programa de Acompañamiento a personas mayores** que busca paliar la soledad de los mayores y favorecer la creación de espacios de encuentro. Este programa ha experimentado una expansión significativa, llegando a nuevos municipios como San Lorenzo de El Escorial en Madrid, y ampliando su presencia en distritos de Sevilla como Sevilla Este y Torreblanca. Además, en Granada, se ha fortalecido el acompañamiento mediante visitas al Centro Residencial de Personas Mayores de Armilla. En Murcia, se han incorporado talleres de radio, música, literatura y collage. **El Programa de Acompañamiento ha logrado mejorar de la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su participación activa y reduciendo su aislamiento social.**

La implementación de estos programas ha tenido un impacto positivo en la reducción de la soledad no deseada en la vejez. Las personas mayores participantes han experimentado una mejora en su bienestar emocional, mayor participación en actividades sociales y una sensación de pertenencia a una comunidad. Además, la colaboración intergeneracional ha enriquecido tanto a las personas mayores como a los jóvenes, promoviendo el entendimiento mutuo y el respeto entre generaciones.

En conclusión, tanto el Programa de Acompañamiento a Mayores de Solidarios como el programa CONVIVE han demostrado ser modelos efectivos para combatir la soledad en la vejez, mejorando la calidad de vida de las personas mayores y promoviendo una sociedad más inclusiva y solidaria.

Gracias por todo vuestro apoyo y esfuerzo en la reducción de la Soledad no deseada en las personas mayores



AGRADECIMIENTOS

Todo este impacto ha sido posible gracias a nuestros voluntarios, socios donantes y entidades financiadoras:



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL



políticas sociales, familia e igualdad

MADRID



Junta de Andalucía

Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social, Empleo y Planes Integrales de Transformación Social



Región de Murcia
Consejería de Política Social, Familias e Igualdad



Ayuntamiento de Murcia

fundación
moeve



Fundación "la Caixa"

contacto

Área: Proyectos, Monitoreo y Calidad

Elaborado por: Farri Álvarez Guzmán

C/ Donoso Cortés, 65, bajo – 28015, Madrid

Teléfono: 91 394 63 63/6434



www.solidarios.org.es

info@solidarios.org.es