



viernes

Programa para la prevención de la
~~soledad~~ no deseada

Guía para el abordaje de la soledad no deseada en el ámbito rural

Participación social, acción
comunitaria y prevención
de la soledad no deseada
en municipios en riesgo de
despoblamiento



viernes

Programa para la prevención de la
soledad no deseada



Programa del Gobierno de Cantabria, cofinanciado por la Unión Europea a través del **PROGRAMA FONDO SOCIAL EUROPEO PLUS (FSE+) CANTABRIA 2021-2027**, de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento.

Esta actuación está incluida en la Prioridad: 2. INCLUSIÓN SOCIAL Y LUCHA CONTRA LA POBREZA y dentro del Objetivo Específico: ESO4.11. *Mejorar la igualdad y la oportunidad del acceso a unos servicios de calidad, sostenibles y asequibles, incluidos los servicios que propicien el acceso a la vivienda y unos cuidados centrados en las personas, especialmente la sanidad; modernizar los sistemas de protección social, especialmente el fomento del acceso a la protección social, con una atención particular a los niños y niñas y los colectivos desfavorecidos; mejorar la accesibilidad, también para personas con discapacidad, la efectividad y la resiliencia de los sistemas de asistencia sanitaria y de dependencia (FSE+)*

Enero 2026



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL
JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD



Programa para la prevención de la
soledad no deseada

¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Este documento que tienes entre tus manos se presenta como un recurso más del Programa Viernes con el **objetivo de favorecer la comprensión del fenómeno de la soledad no deseada** y generar conciencia de la importancia de su abordaje a nivel individual y comunitario.

Desde el **Gobierno de Cantabria**, este programa de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despobla-

miento busca desestigmatizar la soledad, conocer cuáles son los principales factores de riesgo, las causas que la motivan y cómo podemos afrontarla, como medio para romper con el tabú vinculado al estigma y a la culpa.

Además de esta Guía, el **Programa Viernes** también ha editado otra serie de documentos para conocer, reflexionar e identificar perfiles que pudieran sentir los efectos de la soledad no deseada.

¿QUÉ ES LA SOLEDAD NO DESEADA?

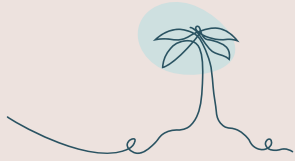
La soledad no deseada es una experiencia desagradable que aparece cuando una persona siente que sus relaciones sociales son escasas o insatisfactorias. Por eso no es lo mismo que una persona viva sola, que esté aislada o que se sienta sola.

El **aislamiento social** tiene más que ver con la integración de las personas en su entorno, y se relaciona con la falta de contacto o con un contacto mínimo con el resto de personas de su entorno más cercano.

Mientras que la soledad es una vivencia personal, no siempre visible, que puede ser percibida por cada individuo de diferentes modos y maneras. De hecho, la **soledad no deseada** puede ocurrir incluso cuando estamos rodeados de gente.

Y que puede afectar a todas las personas en diferentes momentos de su vida y no sólo a las personas mayores. De hecho, en España:

- ❑ 1 de cada 5 personas siente soledad no deseada.
- ❑ Es más frecuente en mujeres (21,8%) que en hombres (18%).
- ❑ Afecta al 25,5% de los y las jóvenes entre 16 y 29 años.
- ❑ Y al 12,2% de las personas mayores de 75 años, al 12,2%.
- ❑ Aumenta en personas con discapacidad, migrantes, LGTBI+, o con problemas de salud mental (hasta el 50%).



LA SOLEDAD NO DESEADA EN EL ÁMBITO RURAL

Nuestros pueblos siempre han sido espacios de vida comunitaria: fiestas, caminos, gestión comunal de patrimonio compartido, asociaciones vecinales...

Pero hoy también vivimos:

- ✓ Pérdida de población
- ✓ Envejecimiento
- ✓ Disminución de los espacios de socialización
- ✓ Problemas de transporte
- ✓ Escasez de recursos y servicios básicos (salud, empleo, etc.)

Vivimos con mayor conexión tecnológica, pero más aislados emocionalmente. Por esa razón, fortalecer los lazos comunitarios es clave.



CONSECUENCIAS DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN EL ÁMBITO RURAL

La soledad no deseada en los pueblos no solo afecta a nivel individual, sino que también tiene un impacto comunitario, debilitando el tejido social y económico de la zona.

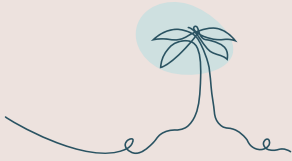
Consecuencias emocionales y sociales

- ❑ **Sentimientos de tristeza, apatía y desmotivación**, que pueden llevar a un aislamiento cada vez mayor, provocando también una pérdida de autoestima en las personas.
- ❑ **Debilitamiento del apoyo vecinal**: al haber menos personas, las redes interpersonales se reducen drásticamente.
- ❑ **Impacto intergeneracional**: las nuevas generaciones no

encuentran referencias comunitarias positivas, lo que favorece la emigración y el despoblamiento.

Consecuencias comunitarias

- ❑ **Pérdida del capital social**: disminuye la confianza, la cooperación y la organización vecinal.
- ❑ **Desaparición de tradiciones y costumbres**: sin interacción, se pierden las festividades y los encuentros que fortalecen la identidad cultural.
- ❑ **Aumento de la vulnerabilidad**: menos personas en los pueblos significa menos ojos y manos para ayudar en situaciones de dificultad y riesgo.



- ✓ **Debilitamiento del tejido asociativo:** las asociaciones culturales o vecinales desaparecen por falta de participación.

Consecuencias económicas y de servicios

- ✓ **Cierre de servicios básicos** (tiendas, bares, farmacias, consultorios), que a su vez aumenta el aislamiento.
- ✓ **Reducción de la productividad:** personas que se sienten solas tienen menor energía para participar en todo tipo de iniciativas locales (agricultura, turismo rural, actividades culturales...).
- ✓ **Dependencia de recursos externos:** se necesitan más recursos públicos (transporte, servicios sociales).

- ✓ **Costes sanitarios elevados:** la soledad prolongada aumenta las consultas médicas, urgencias y hospitalizaciones por problemas de salud mental o física.

Consecuencias en la salud mental

- ✓ **Incremento de ansiedad, depresión y estrés crónico,** especialmente cuando existe una pérdida de roles sociales y un sentimiento de vacío emocional.
- ✓ **Sensación de desarraigo:** al reducirse las interacciones vecinales, se debilita el sentimiento de pertenencia a la comunidad.
- ✓ **La falta de estimulación social** puede llevar a un mayor riesgo de **deterioro**

cognitivo con el consiguiente desarrollo de demencias, como el Alzheimer.

Consecuencias en la salud física

- ✓ **Mayor fragilidad física:** las personas que viven solas tienden a realizar menos actividad física, lo que repercute en su movilidad.
- ✓ **Deterioro del sistema inmunológico,** haciendo a las personas más vulnerables a posibles enfermedades infecciosas.

- ✓ Estudios recientes equiparan los efectos de la soledad prolongada a otros factores de riesgo para la salud como fumar o la obesidad.



La escasez de recursos en el medio rural puede suponer un factor multiplicador para sentir soledad.



¿QUÉ ES EL PROGRAMA VIERNES?

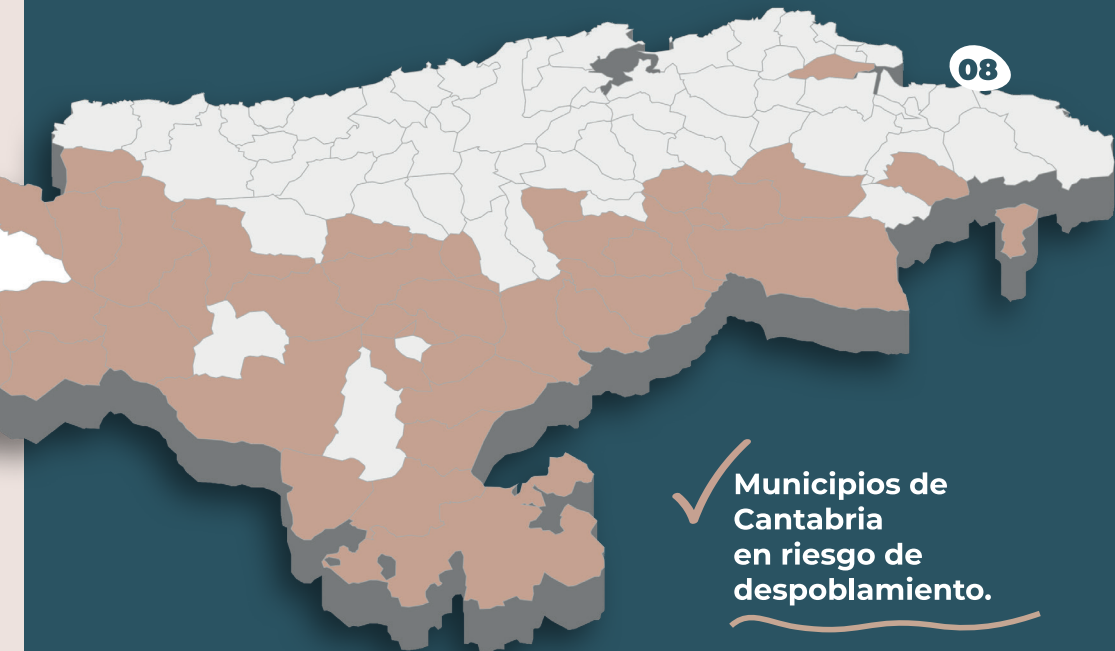
El Programa Viernes es una iniciativa del Gobierno de Cantabria, cofinanciada por la Unión Europea, de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento.

El proyecto nace en 2022 como una política pública promovida desde la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad con el objetivo de mejorar el

bienestar y la calidad de vida de los vecinos y vecinas de nuestros pueblos.

Se caracteriza por ser un programa rural, intergeneracional y con vocación comunitaria, dirigido a toda la población, y especialmente a aquellos colectivos con mayor riesgo de encontrarse en situación de soledad de los 41 municipios de Cantabria en riesgo de despoblamiento.





✓ Municipios de Cantabria en riesgo de despoblamiento.

El programa se plantea como objetivo **CONOCER, FORTALECER Y GENERAR RELACIONES INTERPERSONALES Y DINÁMICAS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA PROTECTORAS FRENTE A LA SOLEDAD**, para:

- ✓ Reducir la soledad no deseada.
- ✓ Mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en las que viven
- ✓ Aumentar las relaciones sociales y la cohesión social.

Buscando respuestas para prevenir su aparición en y con la comunidad, fortaleciendo las relaciones de proximidad y recuperando espacios de encuentro y apoyo mutuo que permitan ir tejiendo relaciones significativas y de calidad.



¿CÓMO TRABAJAMOS DESDE EL PROGRAMA VIERNES?

A partir de las necesidades y propuestas de las personas que viven en cada uno de los 41 municipios en riesgo de despoblamiento desde el Programa Viernes diseñamos las actuaciones de

Prevención y sensibilización social.

✓ Al Encuentro:

Actuaciones de dinamización comunitaria dirigidas a la creación de espacios de encuentro y socialización.

El objetivo es fomentar la generación de vínculos y conexiones intergeneracionales, que mejoren las habilidades sociales de los y las participantes y fortalezcan sus redes de apoyo mutuo.

✓ La Escueluca de la Soledad:

Acciones dirigidas a toda la población y a las asociaciones y profesionales que trabajan en el territorio.

Tiene el objetivo de favorecer la comprensión del fenómeno de la soledad y generar conciencia de la importancia del abordaje comunitario del fenómeno.

Detección y acompañamiento social

✓ Enlaces

Actividades dirigidas a promover la detección de las personas y los grupos en riesgo o en situación de soledad y la activación de los recursos disponibles en el territorio.

✓ **R.E.D.E.S.**
Refuerzo Emocional Dirigido al Encuentro Social:

Actuaciones de apoyo personalizado a personas que, a petición propia o por derivación, experimentan o están en riesgo de experimentar sentimientos de

soledad o viven en entornos aislados, con el objetivo de involucrarles y hacerles partícipes de la comunidad o, en caso de que esto no pueda suceder, acercarles recursos útiles para mitigar sus sentimientos de soledad, mejorando así su calidad de vida.



Y además desde el programa también desarrollamos otro tipo de actuaciones de:

Coordinación y trabajo en red

Acciones dirigidas a mantener colaboraciones con todas las administraciones, entidades, asociaciones y profesionales presentes en el territorio, al igual que con todas aquellas personas que pueden ser consideradas como un elemento dinamizador en cada uno de los pueblos, entendiéndolos a todos ellos como un activo comunitario que puede colaborar activamente con el programa.

Generación de conocimiento

Actividades dirigidas a presentar, conocer, reflexionar y debatir fundamentos teóricos vinculados a la soledad no deseada, sus intervenciones e implicaciones, a partir de datos y evidencias generadas por el propio programa o por otras iniciativas que apliquen metodologías para abordar el fenómeno.



Y TÚ, ¿CÓMO PUEDES COLABORAR?

Como participante:

Infórmate a través de nuestros distintos canales de comunicación y difusión de las actividades que desarrollamos en tu pueblo adaptándonos a lo que demanden sus vecinas y vecinos.

**Anímate y participa.
¡Queremos escucharte!**

Como colaborador:

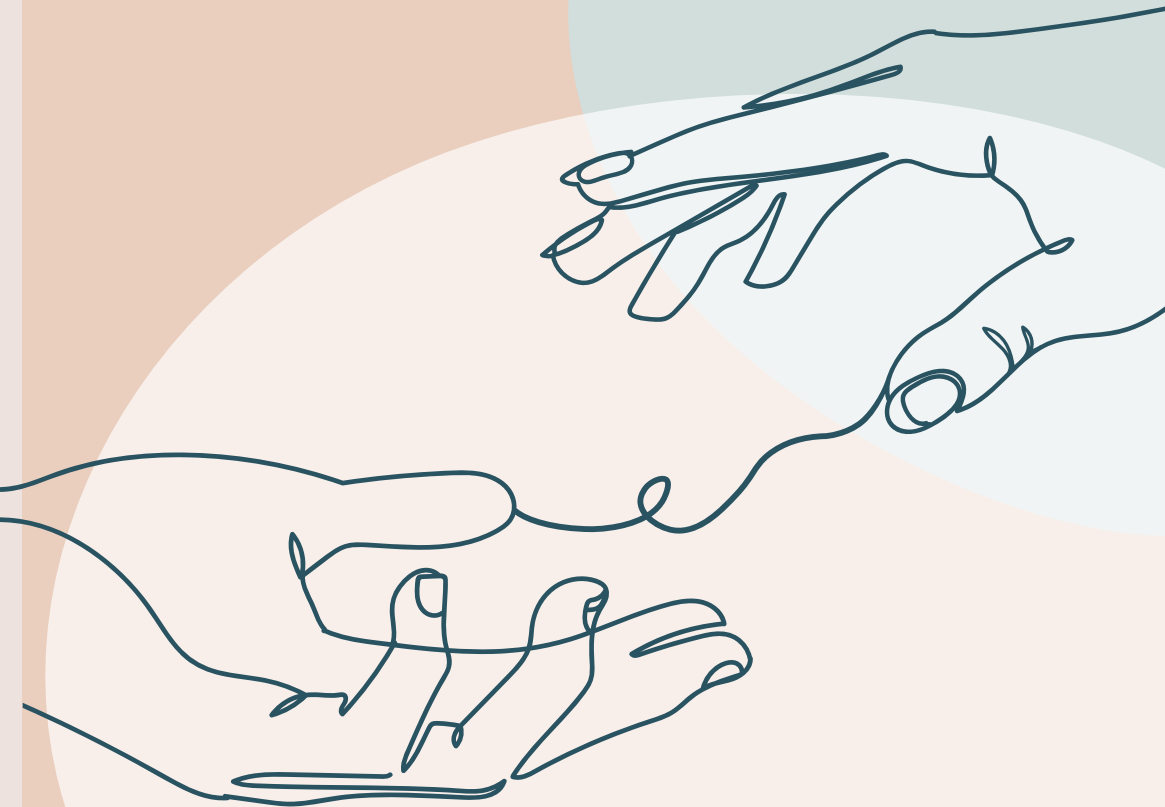
Buscamos la participación activa con asociaciones, agentes claves, organizaciones y, por supuesto, vecinos y vecinas para crear y poner en marcha iniciativas que contribuyan a fortalecer el tejido social, el sentimiento de pertenencia y el intercambio intergeneracional.

Por ello si tienes alguna propuesta que contribuya a mejorar el bienestar de tu comunidad, ponte en contacto con nosotras para desarrollarla juntas.

Puedes mejorar la vida de las personas que te rodean en el pueblo.

Si crees que alguien de tu entorno puede sentir soledad no deseada coméntaselo a la persona que conozcas del Programa Viernes a través de sus distintos canales de comunicación para que pueda analizar el caso.

No se trata de crear alarmas, si no de prestar atención sobre nuestro entorno e informar de manera confidencial, con educación y respeto. ■



viernes

Programa para la prevención de la
soledad no deseada



viernes

Programa para la prevención de la
~~soledad~~ no deseada

Teléfono y WhatsApp

722 142 973 / 623 259 382

viernes@programaviernes.com



www.programaviernes.com



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL
JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD