



viernes

Programa para la prevención de la
soledad no deseada

**Guía para la detección
de personas en riesgo de
soledad no deseada en
el ámbito rural**



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 estás leyendo es un recurso más del **Programa Viernes** que busca dar a conocer el fenómeno de la soledad no deseada y buscar la implicación individual y colectiva para su abordaje.

La implicación individual y colectiva es fundamental para mitigar la soledad no deseada.

Pequeños gestos y esfuerzos en el entorno cercano y asumir un papel activo, permite detectar y acompañar situaciones de vulnerabilidad, algo fundamental para identificar señales y ofrecer apoyo temprano, creando una red de cuidado más humana y accesible.

¿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.



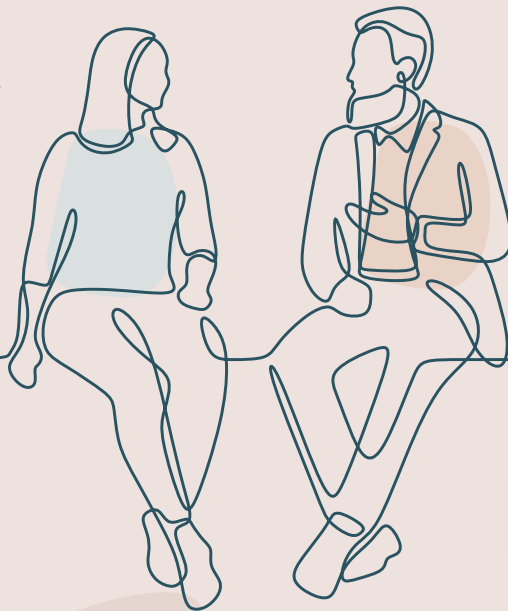
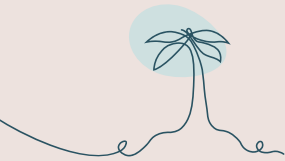
¿QUÉ SON LOS ENLACES COMUNITARIOS?

La **soledad no deseada** es un fenómeno que afecta a muchas personas y también a la comunidad en la que viven.

Los **enlaces comunitarios** o **redes sociales** son personas o entidades que forman parte de la vida cotidiana de un pueblo y que, gracias a su cercanía, pueden darse cuenta de si alguien puede estar pasando por una situación de soledad.

Son familiares, vecinos, vecinas, profesionales sanitarios, los servicios sociales de atención primaria y/o recursos de la comunidad que conocen bien el entorno y a las personas que viven en él.

Esta cercanía les permite detectar posibles situaciones de soledad no deseada y ayudar a que la persona reciba apoyo.



¿QUÉ ES EL PROGRAMA VIERNES?

Cualquier persona puede ayudar participando como enlace comunitario.

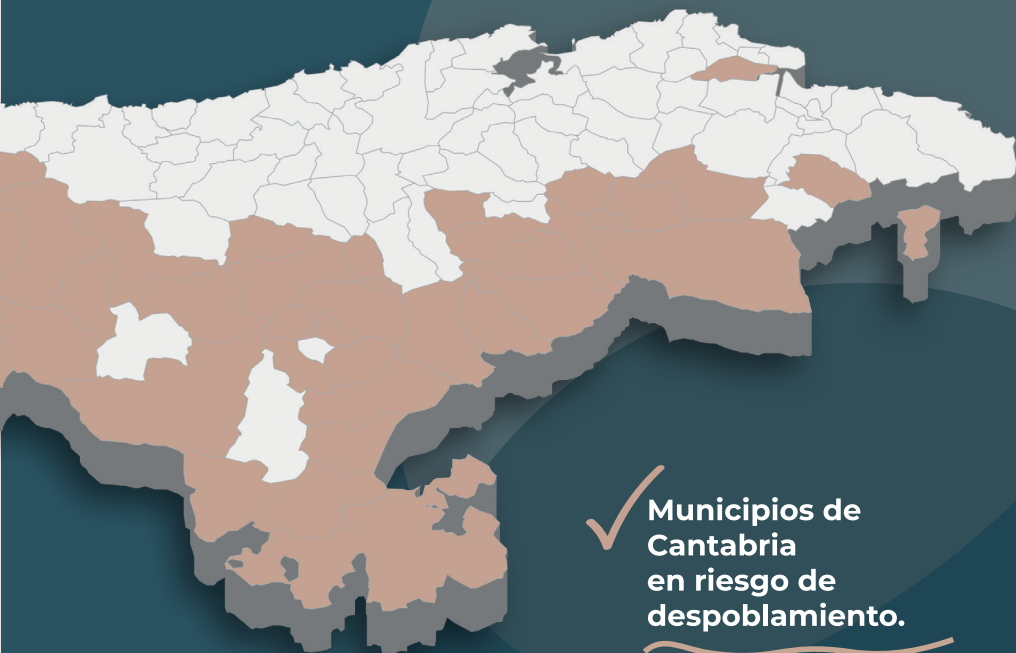
Algunas acciones sencillas son:

- ✓ **Animar a vecinos y vecinas**, de cualquier edad, a contactar con las profesionales del Programa Viernes.
- ✓ **Informar sobre las actividades e intervenciones comunitarias** que se organizan en los pueblos.

- ✓ **Prestar atención a nuestro entorno** y observar si alguna persona puede estar sintiéndose sola.

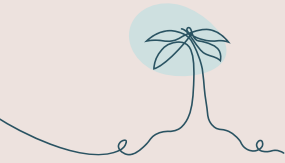
Asimismo, resulta fundamental informar a la persona de la existencia del Programa Viernes como recurso orientado a la mejora de su estado de ánimo y bienestar emocional, así como comunicarle la intención de trasladar su situación a dicho programa con el fin de facilitarle apoyo adecuado.

¿DÓNDE TRABAJAMOS?



✓ **Municipios de
Cantabria
en riesgo de
despoblamiento.**

Anievas, Arenas de Iguña, Arredondo, Bárcena de Pie de Concha, Cabezón de Liébana, Cabuérniga, Camaleño, Campoo de Yuso, Cieza, Escalante, Hermandad de Campoo de Suso, Herrerías, Lamasón, Luena, Miera, Molledo, Peñarrubia, Pesaguero, Pesquera, Polaciones, Rasines, Rionansa, Las Rozas de Valdearroyo, Ruesga, San Miguel de Aguayo, San Pedro del Romeral, San Roque de Riomiera, Santiurde de Reinosa, Selaya, Soba, Los Tojos, Tresviso, Tudanca, Valdeolea, Valdeprado del Río, Valderredible, Vega de Liébana, Vega de Pas, Villacarriedo, Villafufre y Valle de Villaverde.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TU AYUDA?

Cuando una persona experimenta soledad no suele tener contacto con muchas personas y tiene dificultades para solicitar ayuda. Los **enlaces comunitarios** son muchas veces las únicas personas con las que mantiene contacto.

Hablar de la soledad no siempre es fácil, debido al estigma que acompaña a este sentimiento.

A muchas personas les cuesta reconocerla o pedir apoyo. Por eso es importante escuchar, acompañar y crear espacios de confianza.

¿CÓMO ACTUAR CON LA PERSONA?

Cuando hablamos con alguien que puede estar sintiendo soledad es importante:

- ✓ **Dar tiempo y espacio** para que pueda expresar lo que necesita.
- ✓ **Escuchar** con calma, respeto y sin juzgar.
- ✓ **Mostrar interés** por cómo se siente.
- ✓ **Normalizar el sentimiento** y ofrecer recursos de apoyo.

Cuando una persona se siente escuchada y comprendida, es más fácil que comparta sus emociones y fortalezca sus vínculos con otras personas.

¿A QUIÉN AFECTA?

Pese a que la **soledad no deseada** se asocia habitualmente con personas mayores, es un sentimiento que puede surgir en cualquier etapa del ciclo vital.

Sin embargo, existen algunos factores que pueden aumentar

el riesgo de experimentarla. La soledad se relaciona con situaciones de vulnerabilidad social, con pérdidas, crisis y transiciones vitales. Además de los factores personales, también influyen factores estructurales, determinantes sociales o del entorno.

Grupos que pueden tener mayor riesgo:

Mujeres de 65 años o más

Pueden ser más vulnerables a sentir soledad debido a la pérdida de seres queridos, cambios en su red social o pérdida de autonomía. También influyen la jubilación o los roles sociales tradicionales.

Personas cuidadoras

Las responsabilidades de cuidado, la falta de tiempo o la sobrecarga pueden dificultar que estas personas mantengan relaciones sociales o participen activamente en su comunidad.

Personas LGTBIQ+

A menudo se exponen a situaciones de desigualdad y discriminación que obstaculizan su inclusión en la comunidad, lo que supone un mayor riesgo de experimentar situaciones de soledad no deseada.

Personas con diversidad funcional

Pueden experimentar soledad debido a barreras físicas, sociales o de acceso a actividades, lo que repercute negativamente en su participación plena en la sociedad.



Adolescencia y juventud

La soledad también puede aparecer en estas etapas vinculada a problemas de socialización, situaciones de acoso escolar, falta de apoyo familiar o sentimientos de incompreensión. El uso excesivo de tecnología también puede favorecer el aislamiento social, lo que supone un factor de riesgo añadido.

Personas Migrantes

El proceso migratorio suele implicar cambios importantes en la vida de la persona (pérdida de redes de apoyo y del entorno cultural, cambios en la identidad y el sentimiento de pertenencia. Además de la exposición, en muchos casos, a situaciones de discriminación, racismo y estigmatización social.

Personas con problemas de salud mental

Las personas con problemas de salud mental pueden sentir soledad por el estigma social, la falta de comprensión de los demás, el aislamiento causado por los síntomas y la dificultad para mantener relaciones o participar en actividades sociales.

Si además hablamos del medio rural...

En el ámbito rural pueden existir algunas dificultades añadidas:

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

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES CONSECUENCIAS?

Numerosas investigaciones evidencian la estrecha relación existente entre la soledad y el empeoramiento de la salud, tanto física como psicológica.

- ✓ En el **plano físico**, la soledad se asocia con una reducción de la actividad física y de la capacidad funcional, un aumento del sedentarismo y un peor funcionamiento cardiovascular.
- ✓ En el **ámbito psicológico**, puede generar insatisfacción, desmotivación y sentimientos de desesperanza, así como una baja autoestima y sentimientos de culpa.
- ✓ Por último, en el **ámbito social**, se traduce en situaciones de

aislamiento, desconexión de la comunidad y un déficit en la participación social.

Una responsabilidad compartida

La soledad es un fenómeno que afecta a toda la comunidad.

Entre todos y todas podemos ayudar a que las personas se sientan escuchadas, acompañadas y conectadas.

Ante cualquier duda o consulta, puedes ponerte en contacto con el Programa Viernes a través de sus diferentes canales de comunicación. ■





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