



FUNDACIÓN  
SORAPÁN  
DE RIEROS

# PLAN DE ACCIÓN CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

| MANUAL DE LA PERSONA VOLUNTARIA |

## FUNDACIÓN SORAPÁN DE RIEROS

### FSR

Sede Central  
Ronda del Pilar nº5 - 2ª planta | 06002 Badajoz  
Teléfonos: 924 227 326 - Móvil: 672 396 337

---

Representante Legal

José Ramón Gutiérrez Casares

CIF: G – 06319891

---

#### Entidad registrada en:

Protectorado de fundaciones con el nº 06/0067 del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y clasificada como Fundación Benéfica por la Orden Ministerial 15/06/2000.

Registro Unificado de Entidades y Centros de Servicios Sociales de Extremadura con el nº 06/2.08/01.21/2077

Registro de Organizaciones No Gubernamentales para el Desarrollo de la Comunidad Autónoma de Extremadura con el nº 163

#### Fecha de Constitución

**01 de febrero del 2000**

---

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## - ÍNDICE -

- FSR -	2
- ÍNDICE -	3
1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA “ACOMPAÑAMIENTO DE VIDA”	4
A. OBJETIVOS	4
B. FINALIDAD	5
C. FASES DEL PROGRAMA	6
D. RETOS DEL PROGRAMA	10
2. INTRODUCCIÓN A LA LABOR DE VOLUNTARIADO	10
3. VOLUNTARIADO CON MAYORES Y SOLEDAD NO DESEADA	12
4. LA FIGURA DEL VOLUNTARIO/A	14
A. INCORPORACIÓN DEL VOLUNTARIO/A AL PROGRAMA	14
B. ACOGIDA Y SEGUIMIENTO DEL VOLUNTARIO/A	14
C. FORMACIÓN DEL VOLUNTARIO/A	15
D. FORMAS DE PARTICIPACIÓN DEL VOLUNTARIO/A DURANTE EL PROGRAMA	15
E. EVALUACIÓN DEL VOLUNTARIO/A	17
5. DERECHOS Y DEBERES DEL VOLUNTARIO/A	18
7. HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN Y CONTROL	19
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
9. ANEXOS	20

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA “ACOMPAÑAMIENTO DE VIDA”

Nuestro proyecto “Acompañamiento de vida: reducir la soledad no deseada aumentando el bienestar emocional de nuestros mayores”, es un programa centrado en la prevención y la mitigación de la soledad no deseada en mayores, a través de la creación de redes de apoyo social y voluntariado que contribuyan al fortalecimiento de los lazos en comunidad y, por tanto, a la reducción de la “soledad no deseada”.

Este proyecto busca, por tanto, abordar los antecedentes subyacentes de la llamada “soledad no deseada” y desarrollar soluciones innovadoras que ayuden a las personas a conectarse de manera significativa a su comunidad, y a mejorar su bienestar destacando la detección temprana y la prevención como medios esenciales para abordar estas problemáticas en una sociedad que, cada vez más, registra experiencias de soledad desbordada entre la ciudadanía.

**El presente documento pretende, por tanto, servir de guía a la persona voluntaria para conocer la información más relevante del programa “Acompañamiento de vida”, ofreciendo al participante la información concreta sobre el programa y su rol como voluntario/a, así como explicitando los términos en los que su participación ha de desarrollarse para garantizar el éxito de las acciones que configuran el programa.**

**En este manual se explicarán las fases del proyecto a los/as voluntarios, y se le proporcionará a la persona voluntaria las herramientas y pautas para un acompañamiento adecuado a los mayores, de manera que sirva de material de consulta ante cualquier tipo de duda.**

**Será una guía que los acompañe en su viaje para tratar con los mayores. A lo largo del documento, se abordarán todas las premisas anteriores, sumando a esta información previa la formación específica que se considere necesaria para desempeñar con calidad la labor como voluntario/a.**

### A. OBJETIVOS

#### OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar un **nivel óptimo de salud mental** en la población general, fortaleciendo su resiliencia y promoviendo su bienestar emocional.
- **Combatir la soledad no deseada y prevenir el suicidio** en personas mayores.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Concienciar y sensibilizar **sobre los problemas de salud mental** orientados a la visibilización de los problemas de salud mental y eliminación de la estigmatización de las personas que lo padecen.
- Favorecer la creación de redes de apoyo y **facilitar el intercambio de información y de experiencias** dentro del tejido asociativo de la provincia.
- Promocionar el **voluntariado en salud mental y en mayores**: campañas de captación y formación.
- **Informar**, sensibilizar y fomentar una ciudadanía respetuosa con los **problemas de salud mental**.
- Diseñar un **proyecto de apoyo a la soledad no deseada**.
- **Colaborar** con las entidades locales y **entidades que trabajen en el entorno de la comunidad** para el desarrollo de iniciativas que fomenten el envejecimiento activo de las personas en su entorno.
- Promocionar la **salud**, la **prevención**, la **detección precoz** y **atención** a la conducta suicida realizando campañas informativas sobre los factores de riesgo y protección asociados, destinados a mejorar la comprensión por parte de la población del comportamiento suicida, facilitando información sobre los recursos disponibles en la comunidad, así como sobre los servicios de prevención del suicidio y de salud mental disponibles.

## **B. FINALIDAD**

Este proyecto busca ayudar a mejorar el bienestar mental de las personas que viven en áreas rurales. Nos enfocamos en ayudarlas con todo lo relativo a los sentimientos y problemas emocionales, mentales y sociales que enfrentan. Nuestra estrategia implica trabajar junto con organizaciones locales y servicios comunitarios para hacer esto posible.

Queremos crear un grupo de voluntarios que puedan pasar tiempo con las personas mayores que se sienten solas. No solo queremos ayudar con la salud mental, sino también construir una comunidad fuerte que pueda apoyar a quienes se sienten solos en las áreas rurales.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## C. FASES DEL PROGRAMA

Las **fases o momentos** sobre las que se articula el proyecto se distribuyen en seis fases de acciones diferenciadas.

A pesar de estructurarse como bloques diferenciados, las actividades y contenidos de que se abordan en unos bloques se relaciona de manera directa con los contenidos y actividades de otros. Además, y dado que todas las acciones previstas revierten en la consecución de los objetivos generales, su desarrollo y puesta en marcha se realizará de forma progresiva, y en algunas ocasiones (en el caso de las acciones transversales principalmente), algunas acciones se realizarán durante todo el proyecto de forma continuada en paralelo al resto de actividades programadas.

**Se presentan a continuación los diferentes bloques/fases sobre los que se organiza el programa, con el objetivo de que la persona voluntaria pueda conocer el grueso de actividades que configuran el proyecto.**

**Si bien, en los bloques de contenido donde la labor del voluntario/a es más evidente e intensa (bloque III y IV) se explicitan concretamente las formas de colaboración y tareas a desempeñar por la persona voluntaria según cada caso.**

- **Fase I. Acciones previas a las actuaciones en cada localidad.**

Estas acciones serán realizadas previamente a la ejecución de las distintas acciones a desarrollar. Serán **acciones que facilitarán la primera toma de contacto con los/as participantes de las distintas localidades donde va a desarrollarse el proyecto.** Principalmente, se basan en el contacto inicial, información y captación de participantes para el programa en las diferentes asociaciones, entidades, servicios públicos y similares de cada localidad.

Las **acciones realizadas en esta línea** son:

- **Contacto con los servicios sociales de las mancomunidades y equipos de atención primaria** para la presentación del proyecto y captación de posibles participantes.
- **Recogida de información de la red de asociaciones existentes en cada localidad,** con el objetivo de trabajar estrechamente con ellas en la posible captación de participantes.
- **Investigación para definir la situación de partida de cada localidad a participar en el programa a través de un cuestionario dirigido a los/as mayores de cada localidad,** que nos permita identificar a aquellas personas que sufren o están en riesgo de sufrir "soledad no deseada" en cada municipio.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## ▪ Fase II. Lanzamiento y presentación del proyecto

Una vez se ha contactado y articulado el entramado de participantes del proyecto, pasaríamos a una segunda fase donde principalmente se abordan **acciones relacionadas con difundir y dar a conocer el proyecto al público general**. Estas acciones también estarán enfocadas a seguir captando participantes, ya sean mayores o voluntarios/as en este caso.

Las **acciones que configuran este bloque** serían:

- Creación del **perfil web informativo del proyecto**. Espacio web donde se publicará toda la información de interés en relación al proyecto y dará acceso al público general de forma directa.
  - Creación del **vídeo promocional** para difundir y captar interés respecto al programa.
  - **Elaboración y diseño de los materiales de difusión útiles para la promoción del programa** (folletos, cartelería, *merchandising* promocional...).
  - Jornadas iniciales "Combatiendo la soledad no deseada". En estas jornadas celebradas en diferentes localidades de las mancomunidades participantes se presentará el proyecto, así como se comenzará a trabajar con los/as participantes interesados una vez se ha explicado el rol o función de cada persona dentro del proyecto.
- Fase III. Plan de intervención con voluntarios/as. Acciones de captación y formación.

**Este bloque junto con el bloque número cuatro, como ya anticipábamos, contienen las acciones que mayoritariamente están dirigidas a la figura del voluntario/a. Es decir, son las actividades ubicadas en el bloque III y bloque IV en aquellas donde la persona voluntaria tiene un mayor protagonismo, y, por tanto, una mayor responsabilidad.**

Dentro de este bloque, **encontramos las siguientes actividades:**

- **Elaboración de la base de datos de voluntarios/as participantes** que nos permite conocer el perfil, prioridades o intereses del voluntario/a facilitando su "emparejamiento" con aquella persona mayor que mejor se adecúe según perfil y necesidad. **En esta actividad el voluntario/a no tendrá ninguna responsabilidad, ya que serán los profesionales de FSR los/as encargados/as de la elaboración y gestión de esta base de datos.**

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

- **Charla inicial “Acompañando vidas”**. Esta charla persigue el objetivo de conseguir trasladar a los/as voluntarios/as cuál es la esencia del programa, qué se busca con el desarrollo del programa, y cuáles son sus responsabilidades y quehaceres como voluntario/a. El voluntario/a asistirá y participará activamente, adquiriendo habilidades y conocimientos útiles para desempeñar posteriormente su labor como voluntario/a.
  - **Taller “Voluntariado general y salud mental”**. Este taller está centrando en la formación del voluntario/a en materia de voluntariado especializado en salud mental. Se busca sensibilizar a la persona participante ante las necesidades de este colectivo (a menudo coincidente con la etapa de vejez), dotándole de conocimientos, habilidades y recursos que le resulten útiles en el desempeño de su labor como voluntario/a.
- **Fase IV. Plan de acción contra la soledad no deseada**

**Este bloque se configura a partir del entendimiento y comprensión de este documento, dado que es el eje vertebrador de las funciones a realizar por el voluntario/a.**

El **plan de acción contra la soledad no deseada** se desarrolla a partir de:

- **Creación del presente manual o guía del voluntario/a, como documento guía** que busca conseguir que los/as voluntarios/as participantes entiendan sobre qué versa el programa, cuáles son las acciones previstas, en qué tareas participan de forma directa, cuáles son los roles que han de desempeñar como voluntarios/as, así como cuál es la temporalización de las acciones a lo largo de la implementación del programa. El voluntario/a recibe este documento al iniciar su participación en el programa. En este documento encontrará toda la información necesaria para desarrollar su labor.
- **Desarrollo de las acciones de acompañamiento e/o intervención directa sobre las personas en riesgo de sufrir “soledad no deseada”**. Es decir, las propias actividades planificadas por el voluntario/a dirigidas al mayor asignado desde el compromiso y cumplimiento de los derechos y deberes explicitados anteriormente.

*\*Nota: el modo de organizar la planificación y seguimiento de las actividades dirigidas al mayor asignado se explicarán y desarrollarán en el punto nº 6 “herramientas de medición y control”.*

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## ▪ Bloque V. Acciones de sensibilización y prevención

En este bloque se ubican las **charlas, talleres o formaciones en materia de sensibilización y prevención ante la “soledad no deseada”** y problemáticas relacionadas con este fenómeno dirigidas al voluntariado, así como al público en general.

Se recomienda la participación del voluntario/a en todas aquellas charlas o talleres que resulten de su interés, ya que la formación en estas temáticas revertirá positivamente en su trato y experiencia como voluntario/a con el mayor asignado.

Además, el voluntario/a puede participar en el desarrollo de estas acciones activamente a través de la compartición de su experiencia en el proyecto con otros/as, y la aplicación práctica de estos contenidos formativos en su día a día con el mayor.

Entre las diferentes acciones formativas previstas encontramos:

- Taller “Sensibilización sobre trastorno mental grave”.
- Taller “Fortaleciendo la resiliencia, cuidando tu bienestar emocional”.
- Taller “Ponte en mi lugar”.
- Taller “Introducción a la realidad del suicidio y ruptura de mitos en los mayores”.
- Taller “Factores de riesgo y de protección de la conducta suicida en las personas mayores. La familia como factor de protección”.
- Taller “Suicidio y su relación con la soledad no deseada”.

## ▪ Fase VI. Jornadas de cierre y evaluación y difusión de resultados obtenidos

Este último bloque, contiene todas aquellas **acciones que nos sirven para tener constancia de cómo se ha desarrollado el proyecto, verificar objetivos y retos conseguidos, o, identificar posibles mejoras a incluir en posibles próximas ediciones del programa.**

En esta fase se tendrá en cuenta:

- Celebración de unas **jornas de cierre** donde se presenten los resultados obtenidos y se plasme el recorrido del programa.
- **Elaboración de un informe final con los resultados obtenidos y difusión del mismo** garantizando los mecanismos de transparencia desde los que opera FSR en el conjunto de las acciones que ejecuta.

Se adjunta en el apartado Anexos una **tabla resumen con la distribución de actividades comentadas en este apartado.**

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## D. RETOS DEL PROGRAMA

Los **retos principales** del proyecto incluyen:

- Crear y **darle continuidad a una red de voluntariado** que permita dinamizar actividades de ocio y acompañamiento en cada localidad.
- Extender en el tiempo el **vínculo voluntario-mayor**.
- **Conectar a las personas para crear comunidad y abordar conjuntamente las problemáticas de cada territorio**.

## 2. INTRODUCCIÓN A LA LABOR DE VOLUNTARIADO

**El Voluntariado puede entenderse en un sentido amplio trascendiendo los límites del empleo remunerado y de las responsabilidades normales, ha de entenderse como la actividad de la persona voluntaria que parte de la idea de participación desinteresada, no retribuida y útil para la humanidad y de forma indirecta para uno/a mismo.**

Si nos fijamos en la definición de Voluntariado que facilita la Plataforma de Voluntariado de España encontramos que la persona voluntaria es aquella que, sensibilizada por la situación social de colectivos desfavorecidos, excluidos o marginados, decide de manera altruista y solidaria participar, junto con otras, en diferentes proyectos dentro de una organización de voluntariado, dedicando parte de su tiempo en beneficio de una acción enmarcada en proyectos concretos. Es una decisión que se toma de forma reflexiva y responsable.

A la vista de estas definiciones podemos subrayar algunos **elementos esenciales del voluntariado**:

- Ha de ser desinteresada, es decir, el voluntario no persigue ningún tipo de beneficio ni gratificación por su ayuda.
- Es una actividad intencionada, persigue un fin y un objetivo positivo (buscar un cambio a mejor en la situación del otro) y legítimo (el voluntario goza de capacidad suficiente para realizar la ayuda y de cierto consentimiento por parte del otro que le permite que le ayude).
- Está justificada, es decir, responde a una necesidad real del beneficiario de la misma. No es un pasatiempo ni un entretenimiento sin más, sino que persigue la satisfacción de una necesidad que hemos definido previamente como tal. En el caso de voluntariado de asistencia directa a colectivos desfavorecidos, hay que tener en cuenta que la relación del voluntario con los destinatarios de su acción voluntaria ha de ser de persona a persona (sin juicios, prejuicios, estereotipos, etc.), y la mejor herramienta para esta relación es la comunicación.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

- Por último, hay que señalar que el voluntariado complementa la labor de los profesionales de la acción social y nunca debe sustituir ni suplantar esta labor.

Para entender el voluntariado, tendremos por tanto que tener en cuenta **4 conceptos claves:**

- **Voluntariedad.** El voluntariado, la acción voluntaria, es el resultado de una libre elección, es una opción ética, personal, gratuita, que no espera retribución o recompensa. La palabra exacta no es desinterés, porque la persona voluntaria tiene interés, mucho interés y obtiene satisfacción en sus motivaciones personales.
- **Solidaridad.** El voluntariado es un medio para dar respuesta a necesidades, problemas e intereses sociales, y no un fin en sí mismo para satisfacer a las personas voluntarias. La acción voluntaria supone un compromiso solidario para mejorar la vida colectiva.
- **Acción.** El voluntariado no es sólo un valor ético, una actitud, sino una práctica concreta. El voluntariado se hace, es acción. Si se queda tan solo en un vago espíritu de buena persona, de buen ciudadano o ciudadana, acaba siendo algo vacío y sin sentido. Aunque también es cierto que no es posible la pura acción sin "alma", sin valores. Pero lo que cambia el mundo, lo que enfrenta los problemas y las necesidades, es la acción.
- **Organización.** El voluntariado, por ser algo muy importante, no se puede tratar como una práctica personal, individual, testimonial, íntima. Porque el objetivo del voluntariado es mejorar la realidad, transformar el mundo, y hacerlo eficazmente. Frente a la improvisación y la espontaneidad, el voluntariado requiere actuar organizadamente, uniendo fuerzas. Por tanto, la acción voluntaria debe de ser una acción organizada, sistemática, sinérgica, que requiere de organización, de asociaciones o fundaciones en las que actuar.

Aspectos como la responsabilidad, la constancia y la motivación del voluntario/a hacia las tareas que se le encomienden son imprescindibles para que la relación voluntario-organización sea fructífera y ambas partes tienen que implicarse para que esto sea posible.

Se entiende de lo anterior, que **el voluntario que se incorpora a este proyecto debe reunir una serie de principios, actitudes, responsabilidades y deberes, en relación con el colectivo con el que va a trabajar y con la organización que le acoge.**

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

### 3. VOLUNTARIADO CON MAYORES Y SOLEDAD NO DESEADA

Muchas personas mayores, independientemente de si viven solas o acompañadas, pueden sentirse en una soledad no deseada en algún momento de sus vidas, y esto no es algo que busquen. Según un informe de la Fundación La Caixa (2021) sobre la soledad en las personas mayores, **más del 68% de las 14.000 personas entrevistadas experimentaron en cierta medida sentimientos de soledad no deseada**. Además, el 14,8% de esas personas reportaron sentir una soledad grave o muy grave.

La soledad no deseada es un problema que está afectando a un gran número de personas en España, Europa y en todo el mundo. Esto significa que hay muchas personas que se sienten solas y esto les causa sufrimiento. Además, les impide sentirse plenamente parte de la sociedad. Esto no es bueno para su salud ni para su bienestar.

La diferencia entre la soledad y el aislamiento social es importante entenderlo:

- Aislamiento social significa que una persona tiene muy pocos contactos sociales o una falta significativa de interacciones sociales.
- En cambio, la soledad no deseada es un sentimiento subjetivo. Significa que una persona siente que no tiene suficientes relaciones sociales, ya sea en términos de cantidad o calidad. Se sienten solos porque no tienen las relaciones que desearían, o porque las relaciones que tienen no les dan el apoyo emocional que necesitan.

Existen **dos tipos principales de soledad**: emocional y social. La **soledad emocional** se relaciona con la falta de relaciones íntimas o de confianza, mientras que la **soledad social** se refiere a la falta de una red social amplia o satisfactoria. Este sentimiento de soledad puede ser doloroso y puede originarse tanto por la falta de conexión con otras personas como por la falta de participación en la comunidad. Es importante destacar que sentirse solo no siempre significa estar físicamente solo; puede ocurrir incluso cuando se está rodeado de personas.

En resumen, la soledad no deseada consiste en la existencia de una brecha entre las relaciones sociales que una persona tiene y las que desearía tener. Esto es un problema importante que enfrentan muchas personas en todo el mundo, y es un desafío para las autoridades y la sociedad en general ayudar a combatirlo.

**Las personas a las que se dirige este tipo de voluntariado, voluntariado sobre el que versa este proyecto, son normalmente personas mayores que viven solas y con graves carencias afectivas, personas que sufren o están en riesgo de sufrir la llamada "soledad no deseada" de la que venimos hablando.**

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

**La forma de ayudar al mayor variará en función de su estado de salud, su situación personal y el lugar donde se le preste la ayuda. En este programa principalmente vamos a centrarnos en la ayuda a través de labores de acompañamiento y colaboración del voluntario/a en las tareas de atención y apoyo social, y organización de actividades de ocio.**

El propósito es proporcionar al anciano la ternura, el cariño y acompañamiento que en ocasiones no reciben de sus familiares, bien porque no tienen o debido a que se sienten olvidados/as y abandonados/as por ellos/as.

La ayuda o apoyo puede variar, la labor del voluntario/a puede centrarse desde visitarle periódicamente, acompañarle en sus paseos y, sobre todo, escucharle para saber cómo se le puede ayudar; hasta prestarse a hacer los pequeños servicios y gestiones que, por diversas circunstancias, ya no pueden realizar fácilmente.

El voluntario/a también puede resolver algunas de sus necesidades básicas (compra, acompañamiento a centro de salud...) entendiéndose esta labor como un complemento a los Servicios de Ayuda a Domicilio, Servicios Sociales y Centros de Salud, a veces insuficientes en tiempo y dedicación.

**Pero, sobre todo, dentro de la atención a las personas mayores que más nos interesa potenciar, destacan aquellas actividades de carácter social y lúdica que tienen como finalidad evitar la soledad y el aislamiento de muchos mayores que no quieren abandonar su hogar.**

**Actividades, que se centren en buscar la integración del mayor en su entorno, proporcionando apoyos que eviten el internamiento, intercambiando experiencia y vitalidad con la persona voluntaria y potenciando a su vez la autonomía del o la mayor con la ayuda de profesionales y voluntarios/as.**

**Creándose así una red de voluntariado inter-localidades donde participen tanto los mayores que necesitan de este apoyo, como las personas voluntarias dispuestas a ofrecérselo junto con las entidades o asociaciones locales interesadas en participar en la dinamización de esta labor de ayuda y apoyo.**

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## 4. LA FIGURA DEL VOLUNTARIO/A

La persona voluntaria será la encargada de apoyar y acompañar al o la mayor a lo largo del desarrollo del programa. Por ello, para garantizar el correcto funcionamiento del programa, se explicita a continuación la principal información de interés para el voluntario/a atendiendo a las diferentes fases o momentos del programa.

### A. INCORPORACIÓN DEL VOLUNTARIO/A AL PROGRAMA

Para el desarrollo de todas estas actividades se debe ser voluntario/a del programa. La incorporación de la persona voluntaria al proyecto se realiza mediante dos vías diferenciadas:

- Pertenencia a alguna entidad o asociación que participe en el programa. En este caso la persona responsable de la entidad en la que el/la participante está inscrito/a, le facilitaría el contacto de FSR de cara a comenzar a participar activamente como voluntario/a.
- Interés en participar en el proyecto, sin ser voluntario/a de alguna de las entidades que participan en el programa. En ese caso, la persona contactará con FSR y se procederá a la recogida de datos e información necesaria para gestionar el alta.

En ambos casos la inscripción al programa se cumplimentará de forma online en la siguiente dirección: <https://forms.gle/tDWCrNhZaXoHUNDq8>

En este cuestionario, se recoge el compromiso del voluntario/a, y su consentimiento respecto a protección de datos e imagen personal. Además, al iniciar la formación como voluntario/a, se le dará a conocer sus derechos y obligaciones, así como la legislación básica recogida en este manual.

### B. ACOGIDA Y SEGUIMIENTO DEL VOLUNTARIO/A

Además de la recepción y acogida por parte del profesional de referencia de FSR, junto con la encuesta o enlace de inscripción se recopilará aquella información que resulte de interés o necesaria para poder incorporar al voluntario/a a aquellas actividades que se ajusten más a su perfil o demanda.

Durante todo el proceso, el/la profesional de referencia asignado a cada voluntario/a será el encargado de acoger y supervisar la labor de cada uno/a de los/as voluntarios/as y mantener informado de ello al o la responsable del proyecto.

Está previsto el desarrollo de reuniones periódicas espaciadas con el objetivo de hacer un seguimiento de las actividades, así como conocer las necesidades o inquietudes que tengan las personas voluntarias para poder así cubrirlas de la mejor forma posible.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## C. FORMACIÓN DEL VOLUNTARIO/A

La formación general será abordada por el personal de FSR encargado de la organización y planificación de las acciones referentes a la intervención del voluntario/a en el proyecto. Estas formaciones se adaptarán a los conocimientos previos y a la experiencia del nuevo/a voluntario/a.

La formación específica se realizará a través de sesiones de formación diseñadas especialmente para este fin. Se implicará a otros/as voluntarios/as con mayor experiencia o profesionales en cada área social para participar en estas sesiones formativas si se requiere.

Las sesiones de formación y coordinación serán programadas con anterioridad, en concierto entre los/as profesionales y las personas voluntarias. Además, los cursos o talleres formativos proporcionarán las herramientas y programaciones didácticas u organizativas necesarias para su desempeño.

## D. FORMAS DE PARTICIPACIÓN DEL VOLUNTARIO/A DURANTE EL PROGRAMA

Las principales formas de acompañamiento son:

- Acompañamiento de ocio y tiempo libre. Ofrece compañía y afecto a personas mayores que demandan este tipo de acompañamiento. El propósito es estar y apoyar a aquellos que no reciben visitas o que viven solos. Durante este acompañamiento, se pueden mantener conversaciones, compartir vivencias y anécdotas, o simplemente estar presente, dependiendo de las preferencias y necesidades individuales de cada persona mayor. Algunas **funciones** que puede realizar el voluntario son:
  - o Escuchar **historias del pasado de la persona mayor.**
  - o Realizar actividades de ocio como **ir al teatro/ cine o escuchar la radio** juntos.
  - o Leer una **revista o periódico del interés común** o realizar crucigramas.
  - o Llevar a cabo labores creativas como **punto de cruz, manualidades, costura, dibujo básico, bricolaje**, etc.
    - Dar un **paseo por el pueblo/ ciudad.**
    - Aprender a cocinar **comidas típicas con la persona mayor.**
    - Acudir a **festividades realizadas en el pueblo/ ciudad.**
    - Ir a **ver alguna exposición.**
- Acompañamiento puntual. Este servicio implica que el voluntario/a asiste y apoya a personas mayores en trámites administrativos y de salud. A diferencia del servicio anterior, este está menos centrado en la interacción social. Es un tipo de acompañamiento más específico y puntual. Algunas **funciones** de las que trata este servicio son:

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

- Ir al **Ayuntamiento u otra entidad pública** para solicitar algún tipo de documentación.
  - Solicitar una **ayuda social**.
  - Acompañar a **citas médicas**.
  - Ayudarle a **hacer la compra**.
- Acompañamiento telefónico: El acompañamiento telefónico implica que un voluntario/a da compañía a una persona mayor utilizando diferentes medios de comunicación, como llamadas telefónicas, chats, correos electrónicos, videollamadas o cartas. El propósito es ofrecer apoyo emocional y social a través de la interacción a distancia.

Con la persona mayor, el voluntario acuerda un día y hora para hablar. Algunos **temas** de los que puede hablar el voluntario son:

- Pedir **consejo sobre algo**.
  - Hacerle **preguntas sobre su vida personal**.
  - **Charlar sobre temas de actualidad**.
- Acompañamiento colaborativo o “entre iguales”: Esta forma de acompañamiento permite intercambiar pensamientos, saberes y vivencias entre personas de la misma edad o edades similares en conversaciones que tienen un significado especial para el/la mayor. Esta comunicación y aprendizaje entre personas mayores ayuda mucho a mantener la mente activa durante la etapa de la vejez. **Estos iguales pueden:**
- Participar en **actividades comunes**, como la **artesanía** (pintar con acuarelas y dibujar) o la **jardinería** (rastrillar, colocar semillas, regar).
  - Tomar **decisiones sobre su vida cotidiana**, como hábitos de alimentación.
  - Realizar **algún tipo de actividad física** como natación, yoga o simplemente caminar.
  - Buscar **pasatiempos comunes**, como **observar paisajes o aves, hacer ganchillo o tocar un instrumento musical**.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

El objetivo principal de estas formas de acompañamiento es buscar pasar el tiempo con las personas mayores y hacer que estas se sientan útiles, lo cual es crucial para mejorar su calidad de vida. Los **beneficios** fundamentales serían:

- Físico: Fomentar la actividad física para mantener la vitalidad del cuerpo.
- Mental: Promover el desarrollo mental y prevenir el declive cognitivo mediante la comunicación verbal, la lectura y la interacción social.
- Emocional: Ayudarles a compartir sus emociones y sentimientos a través de juegos y actividades recreativas.
- Social: Promover que se sientan parte activa en su entorno cercano.

Los beneficios pueden ser diversos, pero principalmente dar apoyo a personas mayores con baja autoestima que pueden sentir que su vida está llegando a su fin. Este enfoque previene el desarrollo de estados depresivos que podrían requerir medicación, protegiendo así el bienestar emocional de nuestros mayores.

## E. EVALUACIÓN DEL VOLUNTARIO/A

**Todos/as los/as voluntarios/as serán sometidos a una evaluación final a través de una encuesta diseñada expresamente para el programa.**

**También se almacenarán y quedarán registradas las cifras de voluntarios/as, las sesiones y actividades realizadas, así como el número de beneficiarios participantes aproximado.**

En caso de necesidad, la fundación también realizará **encuestas**, en la manera que valore más adecuada, directamente a beneficiarios/as sobre su satisfacción con el programa y con los/as voluntarios/as.

**Así mismo, el/la profesional FSR de referencia tendrá la responsabilidad de monitorizar y ser consciente de la satisfacción de tanto voluntarios/as como beneficiarios/as y de realizar las indagaciones necesarias para ello, a saber, entrevistas informales, sesiones en grupo, etc.**

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

## 5. DERECHOS Y DEBERES DEL VOLUNTARIO/A

### DERECHOS

Atendiendo al *Artículo 10 de Ley del voluntariado en España* los **derechos de las personas voluntarias** serían los siguientes:

- Recibir información, apoyo, material y medios para hacer su voluntariado.
- Recibir formación adaptada a sus necesidades para hacer su voluntariado de forma adecuada.
- Ser respetados sus derechos reconocidos en las leyes sin discriminación y tener igualdad de condiciones.
- Participar activamente en su entidad de voluntariado. Pueden ser socios de la entidad si sus estatutos lo permiten.
- Tener un seguro y protección contra los riesgos de su voluntariado. Que la entidad de voluntariado pague los gastos de su voluntariado.
- Tener un carné de voluntario que también explique en qué entidad hace voluntariado.
- Tener las medidas de accesibilidad que necesite para hacer su voluntariado.
- Ser reconocido el valor de su tarea y esfuerzo por la entidad de voluntariado y que la entidad reconozca sus habilidades como voluntario/a.
- Tratar sus datos personales como dice la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal.
- Dejar de ser voluntario cuando lo decida y hacerlo como dice en su acuerdo de voluntariado.

### DEBERES

A su vez, el voluntario/a deberá respetar ciertos principios y tener en cuenta sus deberes en la ejecución de su labor como voluntario/a. Los **deberes**, atendiendo al *Artículo 11 de la Ley de Voluntariado en España* anteriormente mencionada, serían los siguientes:

- Cumplir los acuerdos y compromisos con la entidad del voluntariado.
- No contar información secreta y privada de su voluntariado.
- Rechazar el dinero o los bienes que otras personas quieran darles como pago por su voluntariado.
- Respetar los derechos de las personas destinatarias de su voluntariado.
- Actuar de forma adecuada y solidaria.
- Participar en las formaciones que son necesarias para hacer un voluntariado de calidad.
- Seguir las instrucciones para hacer las actividades y tareas que les da la entidad de voluntariado.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

- Utilizar de forma adecuada el carné de voluntario/a y la imagen de la entidad de voluntariado.
- Respetar el material y los recursos que le facilita la entidad de voluntariado.
- Cumplir las normas, y medidas de seguridad y salud que tiene la entidad de voluntariado.
- Cumplir las normas de protección de datos como dice la Ley Orgánica 15/1999 y otras leyes sobre el tema.

## 7. HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN Y CONTROL

Las **herramientas de medición** serán en este caso instrumentos de medición que nos permitirán valorar el impacto y la adecuación de las diferentes acciones que se realizarán a lo largo del programa. Cumplirán por tanto una doble función, registrar y justificar el desarrollo de las diferentes intervenciones, y a su vez, valorar el grado de satisfacción de los participantes y adecuación de las acciones a los objetivos de trabajo previos.

Encontramos en primer lugar, aquellas herramientas o documentos que nos servirán para poder orientar, organizar y reflejar el desempeño de cada voluntario/a a lo largo de su participación en el proyecto. Por una parte, en el punto 7 (anexos) de este mismo manual, encontramos el documento “*planificación actividades voluntariado*” junto con el documento titulado como “*seguimiento voluntariado*”.

El primer documento (**planificación de actividades**) servirá para organizar previamente las actividades a realizar con el/la mayor teniendo en cuenta la previsión tanto de la fecha, localización, actividad propuesta, y cuestiones en concreto a valorar de cara a su realización. Se recomienda elaborar la planificación de actividades una vez se haya conocido al o la mayor en cuestión, y se conozcan su disponibilidad, preferencias, gustos o intereses.

El segundo documento (**seguimiento voluntariado**) servirá para el registro y justificación de las actividades realizadas, así como para recopilar información de interés que sirva para reorientar o perfilar las actividades futuras a realizar con el/la mayor, así como para tener en cuenta el estado de ánimo del o la mayor, sus posibles preocupaciones, su grado de satisfacción con el vínculo establecido...

**Ambos documentos serán revisados y verificados por el/la profesional de FSR de referencia para cada voluntario/a.** De este modo, en el caso de la planificación de actividades, será revisada previamente al desarrollo de estas, y de forma contraria, el seguimiento del voluntario/a se revisará a medida que se van desarrollando las actividades planificadas.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

Por otra parte, cada actividad o acción implementada dentro del proyecto (véase tabla de actividades en Anexo), será medida y revisada a través de la cumplimentación de un **cuestionario pre y post en cada actividad desarrollada**, que nos permitirá comprobar la integración de los contenidos por parte de los participantes, así como su satisfacción con respecto a la actividad realizada. Además, un **parte de asistencia y formulario online de inscripción previa** que nos ayudará a registrar la participación, así como prever el número de participantes estimados para cada evento.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SoledadES (2023). *La soledad no deseada: ¿Qué es?* Recuperado el 19 de marzo de 2024 de <https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada>
- Cruzroja.es (2022). *¿Qué es la soledad no deseada?: La soledad que duele.* Recuperado el 18 de marzo de 2024, de <https://www2.cruzroja.es/-/que-es-la-soledad-no-deseada-la-soledad-que-duele-smta-cnt>
- Fundacionlacaixa.org (2021). *La soledad no deseada en las personas mayores.* Recuperado el 19 de marzo de 2024, de <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/la-soledad-no-deseada-en-las-personas-mayores>

## 9. ANEXOS

- Anexo 1. “Cronograma actividades”.
- Anexo 2. “Documento de planificación actividades voluntariado”.
- Anexo 3. “Documento de seguimiento voluntariado”.

Proyecto financiado por:



Promovido por:



Acompañamiento de Vida

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

▪ **Anexo 1. “Cronograma actividades”.**

BLOQUE DE ACTUACIÓN	ACTIVIDADES PROGRAMADAS
<p><u>BLOQUE DE ACTUACIÓN 1</u> <i>(Enero-Marzo): Acciones previas de coordinación en los territorios de actuación.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contacto con Servicios Sociales de las Mancomunidades y Equipos de Atención Primaria para la presentación del proyecto.</li> <li>▪ Recogida información toda la red de asociaciones por municipio y/o mancomunidad.</li> <li>▪ Investigación para definir la situación de partida de los ciudadanos de los municipios que van a ser beneficiarios de las acciones del proyecto.</li> </ul>
<p><u>BLOQUE DE ACTUACIÓN 2</u> <i>(Marzo-Abril): Presentación y lanzamiento del proyecto.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Creación del perfil web informativo del proyecto y actualización de contenidos durante el desarrollo del mismo.</li> <li>▪ Creación y difusión del vídeo de presentación del proyecto.</li> <li>▪ Elaboración de materiales informativos y de difusión del proyecto.</li> <li>▪ Jornada de Acción Social Inicial: “Combatiendo la Soledad no Deseada”.</li> </ul>
<p><u>BLOQUE DE ACTUACIÓN 3</u> <i>(Abril-Junio): Plan de intervención con voluntarios.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboración de las bases de datos con información de interés sobre asociaciones y personas interesadas y comprometidas en formar parte del voluntariado del proyecto.</li> <li>▪ Charla inicial: “Acompañando vidas”.</li> <li>▪ Talleres sobre “Voluntariado general y en salud mental”.</li> </ul>
<p><u>BLOQUE DE ACTUACIÓN 4</u> <i>(Abril-Junio): Plan de acción contra la soledad no deseada.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboración del Plan de Acción con los siguientes contenidos: Diseño de fases, explicación a los voluntarios las diferentes fases y actuaciones, temporalización de acciones, habilitación espacio web para recogida y registro de información relativa a la intervención por municipio por cada voluntario.</li> <li>▪ Intervención sobre las personas en riesgo de sufrir “soledad no deseada”.</li> </ul>

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores

<p><i>BLOQUE DE ACTUACIÓN 5 (Abril-Junio): Acciones de sensibilización y prevención.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Taller de sensibilización sobre trastorno mental grave.</li> <li>▪ Taller “Fortaleciendo la resiliencia, cuidando tu bienestar emocional”.</li> <li>▪ Taller “Ponte en mi lugar”.</li> <li>▪ Taller “Introducción a la realidad del suicidio y ruptura de mitos en los mayores”.</li> <li>▪ Taller “Factores de riesgo y de protección en las personas mayores para cometer actos suicidas”. La familia como factor de protección.</li> <li>▪ Taller “Suicidio y su relación con la soledad no deseada”.</li> </ul>
<p><i>BLOQUE DE ACTUACIÓN 6 (Junio): Jornada final y difusión de resultados finales.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboración del Informe Final de Resultados del Proyecto. Edición y maquetación para su posterior difusión.</li> <li>▪ Organización de la Jornada Final de Presentación de Resultados.</li> </ul>

Proyecto financiado por:



Promovido por:



**Acompañamiento de Vida**

Reducir la soledad no deseada  
aumentando el bienestar emocional  
de nuestros mayores



▪ **Anexo 3. “Documento de seguimiento voluntariado”.**

DOCUMENTO SEGUIMIENTO VOLUNTARIADO			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NOMBRE Y APELLIDOS DEL VOLUNTARIO/A:</li> <li>▪ NOMBRE Y APELLIDOS DEL MAYOR ACOMPAÑADO/A:</li> <li>▪ FECHA DE INICIO:</li> <li>▪ FECHA DE FIN:</li> <li>▪ PROFESIONAL FSR DE REFERENCIA:</li> </ul>			
FECHA	ACTIVIDAD REALIZADA	ESTADO EMOCIONAL DEL MAYOR	OTRAS OBSERVACIONES

