
ACOMPañANDO-T

Acompañando Teruel



Coordinación Voluntariado FAVCT

Ctra. San Julián, 14, 44003 Teruel

681153238. acompanando.teruel@gmail.com

Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel (FAVCT)

2026



1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

Acompañando-T es un programa de voluntariado técnico-dirigido diseñado para prevenir, detectar e intervenir en situaciones de soledad no deseada y aislamiento social. Centrado en la ciudad y provincia de Teruel, ofrece acompañamiento social, emocional y de ocio a personas vulnerables, mayoritariamente mayores. A través de una metodología que combina el apoyo individualizado con actividades grupales, el proyecto fomenta la buena vecindad y la creación de vínculos afectivos intergeneracionales. Su enfoque integral busca normalizar la soledad como un reto social, sensibilizando a la población y promoviendo la autonomía personal para que los usuarios puedan permanecer en sus hogares con una mejor calidad de vida.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El proyecto "Acompañando-T" se articula como una intervención sociocomunitaria integral diseñada para combatir de raíz la soledad no deseada en la provincia de Teruel, una región marcada por la dispersión geográfica y el envejecimiento poblacional. La iniciativa nace de la comprensión de que la soledad no es solo un estado individual, sino un síntoma de la quiebra de los vínculos comunitarios en la sociedad contemporánea. Por ello, el proyecto se propone no solo acompañar a quienes ya están solos, sino reconstruir el tejido social de los barrios y municipios para prevenir que nuevas personas caigan en el aislamiento social.

En el centro de esta práctica se sitúa el objetivo general de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores y otros colectivos vulnerables. Este propósito se desglosa en metas específicas que incluyen la detección precoz de situaciones de riesgo, la reducción de la brecha digital que aísla a los mayores de los servicios modernos y la promoción de un envejecimiento activo que retrase la aparición de la dependencia. Al centrarse en la persona y sus capacidades, el programa busca que cada participante recupere el control sobre su propia vida cotidiana y su entorno social.

La metodología empleada se basa en un modelo de voluntariado técnico-dirigido, lo que significa que, aunque la acción la realizan vecinos voluntarios, existe una estructura profesional que supervisa, forma y coordina cada intervención. Este enfoque garantiza la seguridad tanto del voluntario como del usuario, permitiendo que el acompañamiento sea constante y de calidad. El proceso comienza con una evaluación inicial del perfil del beneficiario, analizando sus necesidades emocionales, su estado de salud y sus intereses personales para asegurar que el emparejamiento con el voluntario sea óptimo y duradero.

El acompañamiento individualizado constituye el pilar fundamental de la práctica, realizándose mediante visitas domiciliarias o paseos semanales de al menos una hora de duración. Durante estos encuentros, se fomenta la escucha activa y el apoyo emocional, permitiendo que la persona mayor comparta sus vivencias y recupere el sentimiento de ser escuchada y valorada. Esta relación dialógica es esencial para combatir la depresión y la ansiedad que suelen acompañar a la soledad prolongada, actuando como un potente estímulo cognitivo y afectivo.

Complementariamente, el proyecto despliega una intensa agenda de actividades grupales que funcionan como puentes hacia la comunidad. Talleres de memoria, clases de gimnasia suave, tertulias literarias y salidas culturales mensuales permiten que los participantes interactúen entre sí, rompiendo el estigma de la soledad y creando nuevas redes de amistad. Estas actividades se diseñan de manera participativa, permitiendo que sean los propios usuarios quienes propongan los temas y lugares a visitar, reforzando así su autonomía y sentido de pertenencia.

La implementación del programa se desarrolla en fases claramente definidas que han permitido su crecimiento sostenible desde su origen. La primera fase se centra en la sensibilización y captación de agentes de detección en el territorio, como farmacéuticos y comerciantes, que actúan como "antenas sociales" en los pueblos. Una vez detectado un posible caso, se pasa a la fase de diagnóstico e intervención, donde el equipo técnico establece el plan de acompañamiento más adecuado, ya sea individual, grupal o una combinación de ambos según la fragilidad de la persona.

Una fase crítica en la metodología es la formación continua del voluntariado, abordando temas como el manejo del duelo, la comunicación con personas con deterioro cognitivo y los primeros auxilios psicológicos. Esto asegura que el voluntario no sea solo una compañía, sino un agente de salud comunitaria capacitado para identificar cambios en el estado del usuario que puedan requerir una intervención profesional médica o social. El seguimiento técnico mensual permite ajustar las actividades y resolver cualquier conflicto que pueda surgir en la relación de acompañamiento.

El proyecto también integra el uso de tecnologías accesibles como herramientas de conexión, no para sustituir el contacto humano, sino para potenciarlo. Se imparten talleres de manejo de smartphones y tabletas para que los mayores puedan realizar videollamadas con sus familiares o acceder a servicios de teleasistencia avanzada. Esta "ruralización" tecnológica es clave para combatir el aislamiento geográfico extremo de algunas zonas de la provincia de Teruel, permitiendo una monitorización más cercana y una comunicación fluida entre el equipo técnico y los beneficiarios.

En cuanto a los resultados obtenidos, el programa ha demostrado un impacto significativo tanto a nivel cuantitativo como cualitativo. Se ha registrado un aumento constante en el número de municipios adheridos y de personas que salen de su aislamiento para participar en la vida pública. Los testimonios recogidos en las encuestas de satisfacción reflejan una mejora sustancial en la percepción de bienestar, una disminución de los sentimientos de tristeza y una mayor seguridad personal para realizar tareas cotidianas de manera independiente.

Finalmente, la práctica se consolida como un ecosistema de cuidados que aprovecha la cercanía de las asociaciones vecinales para llegar donde otros servicios no llegan. Al crear una cultura de la atención y el cuidado mutuo, "Acompañando-T" no solo resuelve problemas individuales, sino que transforma la identidad comunitaria de Teruel, convirtiéndola en una provincia más resiliente y humana. Este modelo de intervención demuestra que, con una coordinación técnica sólida y una base vecinal comprometida, es posible revertir los efectos del aislamiento rural y garantizar un envejecimiento digno y conectado para todos.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial: Teruel	X
Autonómico y regional	
Estatal	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Provincia de Teruel	
TERRITORIAL Y RURALIDAD La práctica es adaptable gracias a su estructura basada en asociaciones vecinales y la figura del "comercio detector". En entornos rurales pequeños, el modelo aprovecha la cercanía comunitaria existente para formalizar redes de cuidado que no requieren grandes infraestructuras, sino una coordinación técnica centralizada y voluntad vecinal.	SI



4. JUSTIFICACIÓN

La implementación del proyecto "Acompañando-T" en la provincia de Teruel responde a una necesidad estructural ante la convergencia del aislamiento social crónico y el declive demográfico de la España interior. El entorno rural turolense presenta desafíos que los modelos urbanos suelen ignorar, donde el envejecimiento se convierte en una compleja "geografía de la soledad".

En estos municipios, la soledad no deseada suele derivar de la emigración de los jóvenes y la pérdida de redes familiares. El proyecto aborda este reto transformando la vecindad informal en un sistema de apoyo emocional estructurado mediante voluntarios que realizan visitas semanales, rompiendo así el ciclo de aislamiento que conduce a la depresión y al deterioro cognitivo.

Dado que la soledad es un predictor de la dependencia física, el acompañamiento actúa como prevención primaria. Al mantener la mente activa y fomentar la socialización, se evita que las personas mayores descuiden su alimentación, medicación e higiene, proporcionándoles un motivo esencial para el autocuidado.

Ante la escasez de servicios sociales en núcleos reducidos, el programa utiliza a farmacias y tiendas de barrio como "comercio detectores". Esta red de alerta temprana permite que el apoyo técnico llegue antes de que la vulnerabilidad sea irreversible, supliendo la falta de recursos de proximidad.

La práctica promueve el empoderamiento comunitario, alejándose de la visión de la persona mayor como un sujeto pasivo. El objetivo principal es fortalecer el bienestar emocional para que la persona pueda permanecer en su domicilio el mayor tiempo posible, reduciendo la inseguridad que a menudo fuerza el ingreso en residencias.

Asimismo, mediante talleres grupales y salidas culturales, se devuelve a los mayores su rol como ciudadanos activos. Al participar en la toma de decisiones sobre su ocio y socialización, recuperan el control sobre su vida social, algo vital para mantener la identidad personal en esta etapa vital.

El proyecto fomenta la capacidad funcional y protege la salud mental. Además, trabaja para que los municipios sean entornos amigables, adaptando el espacio físico y social a las necesidades reales del colectivo.

A través de la movilización de voluntarios de todas las edades, se combate el edadismo y los prejuicios que asocian la vejez con la carga o la enfermedad. Esta visibilidad promueve una imagen positiva y resiliente, integrando a los mayores como parte fundamental del tejido social.

En términos de equidad territorial, "Acompañando-T" equilibra la balanza de recursos entre la ciudad y el campo. Lleva el apoyo emocional y el ocio allí donde el vacío es absoluto, garantizando que el bienestar no dependa del código postal ni de la densidad de población.

Finalmente, el modelo de red de asociaciones vecinales permite una capilaridad que la administración pública difícilmente alcanza. El uso de voluntarios locales minimiza costes y maximiza el impacto humano, asegurando que el acompañamiento sea un derecho accesible para todos, incluso en las comarcas más remotas.

Esta buena práctica se justifica como un modelo sostenible que complementa a los servicios públicos mediante el compromiso ciudadano. Representa una respuesta ética y técnica para asegurar que la vejez rural sea una etapa de conexión y dignidad, y no un sinónimo de olvido.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- **Recursos Humanos:** Personal técnico que dirige el programa y una red de voluntarios locales formados. Incluye la colaboración de profesionales de farmacias, centros de salud y servicios sociales como agentes de detección.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- **Recursos Materiales:** Espacios en las asociaciones vecinales para talleres, materiales didácticos para manualidades y juegos, y el uso de establecimientos locales como puntos de información y encuentro.
- **Tecnológicos:** Se utiliza una plataforma de gestión para coordinar los servicios y seguimiento. Aunque el enfoque es humano, se apoya en medios de comunicación y redes sociales para la difusión y concienciación masiva.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	X
Familias	
Profesionales	
Sociedad en general	X
Otro/s	
Personas con sentimiento subjetivo de soledad, mayores de 65 años que viven solas y presentan deficiencias en salud social, mental (ansiedad, baja motivación) o física (deterioro cognitivo leve, sedentarismo).	

7. INNOVACIÓN

Se supera el modelo asistencialista clásico al adoptar un enfoque basado en capacidades, donde el usuario participa activamente en la vida del barrio y en el diseño de actividades mediante presupuestos participativos.

La intervención es intrínsecamente intergeneracional, conectando a voluntarios jóvenes con mayores, y utiliza la visibilidad mediática (como el documental "La soledad de los que no existen") para romper el estigma de la soledad.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

- **Resultados Cuantitativos:** 467 personas atendidas en total; 282 personas atendidas solo en 2024 en 32 municipios. Realización de 27 actividades grupales y 61 intervenciones individuales recientes, con más de 280 voluntarios movilizados.
- **Resultados Cualitativos:** Mejora documentada en el estado anímico y la satisfacción vital de los participantes. Se ha logrado normalizar la petición de ayuda y fortalecer el sentimiento de pertenencia comunitaria, reduciendo el riesgo de exclusión social y deterioro cognitivo derivado del aislamiento.

LINKS DE INTERÉS

- **Facebook**

https://www.facebook.com/p/Acompa%C3%B1andoteruel-100064815608286/?locale=es_ES

- **Gobierno de Aragón-Programa**

<https://gobiernoabierto.aragon.es/agoab/voluntariado/programas/232477500150>