

ILUMINA UNA VIDA

Programas de Acompañamiento Social y Combate a la Soledad No Deseada en Personas Mayores

Maria Fernández

Trabajadora Social

Fundación Vivofácil

C/ Miguel Yuste 23 2ª Planta, Madrid, 28037
[912750555] | fundacion@vivofacil.com

**Fundación
Vivofácil**

2026

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El programa Ilumina una Vida, promovido por Fundación Vivofácil (anteriormente Fundación Alares), es una iniciativa nacional integral para combatir la soledad no deseada en personas mayores mediante acompañamiento social, telefónico y presencial. Su objetivo principal es mejorar el bienestar emocional y la participación social de personas mayores en situación de aislamiento o desconexión social, entendido no simplemente como ausencia de personas, sino como una experiencia persistente de falta de relaciones significativas.

El programa opera en dos modalidades:

- **Teléfono gratuito y anónimo 24 h** (900 877 037) que facilita escucha activa, apoyo emocional y conexión humana a través de voluntariado formados.
- **Acompañamiento presencial** mediante visitas semanales de voluntariado en pareja al domicilio de la persona mayor.

Ambas modalidades están diseñadas para fomentar vínculos significativos, estimulación cognitiva, participación comunitaria y aprendizaje de nuevas tecnologías. Ilumina Una Vida ha atendido decenas de miles de llamadas y ha servido de plataforma para sensibilizar sobre la soledad no deseada como problema social, constituyéndose en un modelo de voluntariado activo centrado en la dignidad y autonomía de las personas mayores.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

La soledad no deseada es una experiencia subjetiva que surge cuando una persona percibe carencia de relaciones significativas pese a sus necesidades sociales, y puede derivar en problemas de salud física y mental, deterioro cognitivo y disminución de la calidad de vida.

Fundación Vivofácil, entidad social española, identifica este fenómeno como un desafío social prioritario y creó Ilumina una Vida para ofrecer una respuesta estructurada y sostenible. El programa aborda la soledad desde un enfoque centrado en la persona, combinando acompañamiento emocional con dinamización de redes sociales y vínculos humanos significativos.

Objetivo general:

Combatir la soledad no deseada en personas mayores mediante acompañamiento social humano y apoyo emocional continuo.

Objetivos específicos:

- Proporcionar apoyo emocional y compañía a quienes se sienten solos.
- Facilitar relaciones significativas mediante voluntariado activo.
- Ofrecer herramientas accesibles (como comunicación, actividades, visitas) que favorezcan el bienestar.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de conversar, escuchar y conectar afectivamente.
- Integrar tecnología para ampliar la accesibilidad del programa.

Estrategias de intervención

El programa actúa mediante dos líneas principales de intervención complementarias:

1. Acompañamiento telefónico 24 h (línea gratuita):

Mediante el número gratuito 900 877 037, personas mayores pueden acceder a escucha activa, apoyo y conversación anónima y confidencial a cualquier hora del día. El servicio está atendido por voluntariado social con formación en habilidades interpersonales y empatía, proporcionando contención emocional y apoyo en momentos de angustia o aislamiento.

2. Acompañamiento presencial semanal:

Esta modalidad consiste en la visita de dos personas voluntarias que acuden al domicilio de la persona mayor durante aproximadamente dos horas cada semana. El objetivo es fomentar la conversación cara a cara, actividades conjuntas (como paseos, juegos, estimulación cognitiva o aprendizaje de tecnologías) y desarrollo de vínculos significativos que reduzcan la percepción de abandono.

Estas estrategias combinan la accesibilidad inmediata del teléfono con la profundidad relacional de las visitas presenciales, favoreciendo tanto la atención rápida como el acompañamiento continuado.

Metodología y enfoque

El enfoque metodológico de Ilumina una Vida se sustenta en varios principios:

- **Escucha activa y respeto:** se prioriza el diálogo empático sin juicios, otorgando espacio para que la persona mayor pueda expresarse libremente.
- **Autonomía y dignidad:** cada intervención respeta las preferencias, ritmo y deseos de la persona atendida, evitando soluciones impuestas.
- **Relaciones significativas:** la intervención busca que el apoyo humano se convierta en un vínculo relacional que aporte sentido, no simplemente en un servicio asistencial.
- **Inclusión y diversidad:** se adapta a distintos perfiles demográficos, culturales y territoriales de mayores.

Además, el modelo fomenta la participación voluntaria de jóvenes y adultos interesados, que reciben formación específica en habilidades comunicativas, manejo de situaciones complejas y sensibilización sobre la problemática de la soledad.

Fundamento social y relevancia

La soledad no deseada en mayores no se limita a estar solo físicamente, sino que implica una desconexión emocional profunda que puede afectar la salud física, mental y cognitiva, deteriorar la calidad de vida y acelerar el envejecimiento prematuro.

Ilumina una Vida atiende esta realidad con tres ejes complementarios:

- ⇒ **Atención humana directa** a través de voluntariado con formación social.
- ⇒ **Comunicación accesible y disponible**, eliminando barreras de ubicación o movilidad.
- ⇒ **Sensibilización social**, que promueve el reconocimiento de la soledad como un problema colectivo y no solo individual.

Este enfoque responde a la necesidad de construir un entorno social que valore la conexión humana continua, especialmente entre personas mayores con redes familiares limitadas.

Implementación y participación

La implementación de Ilumina una Vida se realiza a nivel estatal en España, con cobertura amplia gracias a su componente telefónico y a la red de voluntariado distribuida por todo el país. El programa integra:

- **Llamadas gratuitas y confidenciales 24 h** para personas mayores que necesitan compañía y apoyo emocional inmediato.
- **Visitas presenciales** planificadas semanalmente con voluntariado en pareja, lo que refuerza la consistencia y profundiza las relaciones acompañadas.
- **Formación continua** de voluntariado para asegurar calidad técnica y sensibilidad en la intervención.

Se promueven actividades de sensibilización, participación comunitaria y visibilización de la soledad no deseada para que el fenómeno deje de ser invisible y reciba la atención que merece en políticas sociales y servicios comunitarios.

Sostenibilidad y transferencia

El nivel de participación voluntaria, junto con el uso de líneas telefónicas gratuitas y la capacitación continua, permiten que el programa sea sostenible y adaptable en distintos contextos geográficos y sociales.

La metodología puede transferirse a otras entidades sociales, organizaciones locales o municipios interesados en crear redes de apoyo comunitario para combatir la soledad no deseada.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatad	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: El programa se ofrece en toda España gracias a la línea telefónica gratuita y al despliegue de voluntariado en distintos territorios, incluyendo zonas rurales y urbanas.	
TERRITORIAL Y RURALIDAD La línea gratuita y el acompañamiento voluntario presencial no dependen de infraestructuras complejas ni centralizadas; pueden implementarse en municipios pequeños y áreas con menor disponibilidad de servicios sociales, aprovechando la red de voluntariado local y recursos comunitarios.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

La soledad no deseada es una problemática que afecta de forma significativa a las personas mayores en España, caracterizada por situaciones de aislamiento persistente no elegido y que se asocia con impactos negativos tanto a nivel físico como psicológico. Bajo esta realidad, Ilumina Una Vida se configura como una respuesta integral que combina intervención directa con construcción de redes sociales, proporcionando apoyo a través de escucha activa, acompañamiento humano y vínculos afectivos duraderos.

La experiencia acumulada por la Fundación Vivofácil demuestra que el acceso inmediato a conversación humana y la previsión de visitas presenciales estructuradas ayuda a reducir el sentimiento persistente de abandono y a fomentar la reconstrucción de la participación social. Este enfoque, que incorpora tanto apoyo emocional como acciones relacionales, responde a la necesidad de fortalecer la dignidad personal de las personas mayores y mejorar su bienestar de forma sostenible.

Además, la inclusión de modalidades de intervención tanto telefónicas como presenciales permite que el programa llegue a personas con diferentes niveles de movilidad, disponibilidad y redes familiares, haciendo que la experiencia sea accesible y efectiva para un espectro amplio de personas mayores en riesgo de aislamiento. La permanencia de una línea gratuita, activa las 24 horas, garantiza que la persona mayor pueda solicitar apoyo en momentos de necesidad, algo fundamental cuando las redes sociales son escasas o insuficientes.

La combinación de acompañamiento telefónico con visitas presenciales permite construir una continuidad relacional que va más allá de la atención puntual, fomentando la estabilización de vínculos y la percepción de pertenencia social —un factor clave para reducir la sensación subjetiva de soledad.

Asimismo, el enfoque de Ilumina Una Vida integra al voluntariado como agente transformador: la participación activa de voluntarios reduce la carga institucional de los servicios sociales tradicionales, al tiempo que fomenta el compromiso comunitario como estrategia preventiva de la soledad no deseada. Esto convierte al programa en una herramienta de cohesión social que fomenta la corresponsabilidad entre individuos, familiares y sociedad civil.

Además, la implementación nacional del programa permite visibilizar la soledad no deseada como fenómeno social relevante y no meramente individual, situándolo en la agenda pública para promover políticas sociales más amplias y sostenibles.



5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Voluntariado capacitado en acompañamiento y escucha activa, equipo técnico de coordinación, formadores y supervisores, personal de operación de la línea telefónica gratuita.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Líneas telefónicas gratuitas 24 h (900 877 037), espacios comunitarios para reuniones/actividades cuando sea necesario, materiales formativos, infraestructura tecnológica básica para la gestión del programa.

Recursos tecnológico necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Sistemas telefónicos, gestión de llamadas y registro de intervenciones, herramientas digitales de comunicación y seguimiento de voluntariado.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
------------------	---

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

Otro/s

El programa va dirigido principalmente a personas mayores en situación de soledad no deseada, especialmente aquellas con redes familiares reducidas o con dificultades de conexión social significativa. También involucra a personas voluntarias interesadas en acompañamiento social y a la comunidad mediante sensibilización y visibilización de la problemática.



7. INNOVACIÓN

La innovación de Ilumina Una Vida está en la integración de modalidades complementarias de intervención que combinan escucha activa 24 h con acompañamiento presencial estructurado. Esta mezcla de atención telefónica continua y visitas presenciales permite responder tanto a necesidades inmediatas como a dinámicas relacionales a más largo plazo, algo poco frecuente en programas tradicionales de acompañamiento social.

Además, el diseño del programa toma en cuenta tanto las dimensiones emocionales de la soledad como los aspectos relacionales significativos, incorporando la construcción de vínculos humanos como eje de la intervención, lo cual favorece la autonomía y el bienestar subjetivo.

La participación voluntaria, combinada con formación especializada, crea un sistema sostenible y replicable en diversos contextos territoriales, incluidos ámbitos rurales con carencia de recursos sociales formales.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados cualitativos:

- Fortalecimiento de vínculos interpersonales significativos.
- Mejora en la percepción de pertenencia social de las personas mayores.

Resultados cuantitativos:

- Decenas de miles de llamadas atendidas mediante la línea gratuita.
- Miles de horas de acompañamiento presencial realizadas por voluntariado.
- Participación activa de cientos de voluntarios en todo el país.

Conclusiones:

Ilumina Una Vida constituye una buena práctica ajustada, replicable y sostenible contra la soledad no deseada en personas mayores, estructurando intervención directa, acompañamiento humano y apoyo comunitario como elementos complementarios que fortalecen el bienestar integral de las personas atendidas.

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=q1jHsv-6UeE>
- Documental “La sociedad de la Soledad”:
<https://www.youtube.com/watch?v=edk1oBap4yg>