

PROGRAMA SALVIA

Contra la soledad no deseada y el aislamiento social y digital

Marta Prieto

Responsable de Programas de Personas Mayores

En el Área de Empleo e Inclusión Social

Santa María La Real, Fundación

[630 360 872] | [salvia@santamarialareal.org]
<https://areaempleofsmr.es/proyectos/personas-mayores/>

Santa María La
Real, Fundación

2026

PROGRAMA
SALVIA

CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA Y EL AISLAMIENTO
SOCIAL Y DIGITAL DE LAS PERSONAS MAYORES

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El Programa Salvia es una iniciativa comunitaria dirigida a personas mayores de 65 años orientada a prevenir la soledad no deseada, reducir el aislamiento social y digital y promover un envejecimiento activo y saludable. Se desarrolla a través de itinerarios formativos presenciales organizados en pequeños grupos que favorecen la participación, el aprendizaje compartido y la creación de redes de apoyo entre iguales.

El programa combina alfabetización digital, estimulación cognitiva, promoción de hábitos saludables y fortalecimiento de habilidades sociales, proporcionando a las personas mayores herramientas prácticas para desenvolverse con mayor autonomía en su vida cotidiana.

La intervención tiene una duración aproximada de tres meses y se basa en una metodología participativa que sitúa a las personas participantes como protagonistas de su propio aprendizaje. Con el acompañamiento de profesionales especializados, se generan espacios seguros de encuentro que fomentan la socialización, la autoestima y el sentimiento de pertenencia a la comunidad.

Desarrollado en colaboración con administraciones públicas y privadas, el programa contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, reforzar su integración social y promover comunidades más cohesionadas e inclusivas.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El Programa Salvia es una intervención socioeducativa diseñada para responder a uno de los principales retos asociados al envejecimiento de la población: la soledad no deseada y el aislamiento social y digital de las personas mayores. Su enfoque parte de una concepción integral del envejecimiento activo, entendiendo que la calidad de vida en edades avanzadas depende no solo de la salud física, sino también de la participación social, la estimulación cognitiva, el bienestar emocional y la capacidad de adaptación a los cambios tecnológicos.

La buena práctica se estructura en itinerarios formativos presenciales que se desarrollan en grupos reducidos de hasta quince personas. Esta dimensión grupal es un elemento central del programa, ya que favorece la interacción social, la creación de vínculos afectivos y el aprendizaje colaborativo. Las sesiones se realizan dos veces por semana durante aproximadamente tres meses, sumando un total de veinte encuentros de carácter práctico y participativo. Cada sesión tiene una duración de alrededor de noventa minutos y se lleva a cabo en espacios comunitarios cedidos por ayuntamientos o entidades locales.

El contenido del programa se organiza en varios ejes complementarios. El primero es la alfabetización digital, que busca reducir la brecha tecnológica que afecta a muchas personas mayores. A través de actividades adaptadas a su ritmo de aprendizaje, los participantes adquieren competencias básicas en el uso de dispositivos móviles, internet y aplicaciones de comunicación. Estas habilidades les permiten mantener el contacto con familiares y amistades, acceder a servicios online y participar de forma más activa en la vida social contemporánea.

Un segundo eje es la estimulación cognitiva, que incluye ejercicios orientados a fortalecer la memoria, la atención y otras funciones mentales. Estas actividades se integran de forma lúdica y dinámica, fomentando la participación y el disfrute. La estimulación cognitiva contribuye a mantener la autonomía personal y a prevenir el deterioro asociado al envejecimiento.

El programa también incorpora un componente de promoción de la salud y hábitos de vida saludables. Se trabajan aspectos relacionados con la actividad física moderada, la alimentación equilibrada y el autocuidado emocional. Estas sesiones no solo transmiten información, sino que promueven la adopción de rutinas que favorecen el bienestar integral.

Otro aspecto fundamental es el desarrollo de habilidades sociales. A través de dinámicas grupales, juegos cooperativos y espacios de diálogo, se refuerzan la comunicación, la empatía y la confianza interpersonal. Este trabajo contribuye a combatir la sensación de aislamiento y a fortalecer el sentimiento de pertenencia a una red social.

La metodología del Programa Salvia es participativa y centrada en la persona. Los contenidos se adaptan a los intereses del grupo, permitiendo que los participantes influyan en la planificación de actividades. Esta flexibilidad incrementa la motivación y favorece la implicación activa. Los profesionales que facilitan las sesiones actúan como dinamizadores y acompañantes, creando un clima de respeto y apoyo mutuo.

Un elemento distintivo de la buena práctica es su enfoque comunitario. El programa no se limita a la intervención individual, sino que busca fortalecer la conexión de las personas mayores con su entorno. La colaboración con ayuntamientos y servicios sociales locales facilita la integración del programa en la vida comunitaria y garantiza el acceso a recursos existentes.

La participación en el Programa Salvia genera múltiples beneficios. A nivel individual, se observa una mejora en la autoestima, la confianza y la percepción de utilidad social. A nivel grupal, se crean redes de apoyo que continúan más allá de la finalización del itinerario. A nivel comunitario, la iniciativa contribuye a sensibilizar sobre la problemática de la soledad no deseada y a promover una cultura de cuidado colectivo.

El carácter gratuito del programa elimina barreras económicas y favorece la igualdad de acceso. Además, la intervención presta especial atención a personas mayores que viven solas o presentan mayor riesgo de aislamiento. Esta focalización permite actuar de manera preventiva, evitando situaciones de exclusión social más severas.

La buena práctica incorpora procesos de evaluación continua que permiten ajustar las actividades y mejorar la calidad de la intervención. La recogida de opiniones de los participantes y el seguimiento de indicadores de bienestar proporcionan información valiosa para la mejora del programa.

En conjunto, el Programa Salvia constituye una experiencia innovadora que integra formación, socialización y acompañamiento emocional en un mismo marco de actuación. Su diseño flexible y replicable facilita su implementación en distintos territorios, especialmente en municipios rurales donde las oportunidades de participación social son más limitadas.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial:	
Autonómico y regional:	
Estatel:	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica:	
TERRITORIAL Y RURALIDAD El programa tiene un enfoque territorial y rural, adaptándose a las características demográficas y sociales de municipios pequeños. Facilita el acceso a recursos formativos y sociales a personas mayores que viven en entornos rurales, contribuyendo a la cohesión social y a la dinamización comunitaria.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

El Programa Salvia surge como respuesta a una realidad social cada vez más evidente: el aumento de la población mayor y la presencia de situaciones de soledad no deseada que afectan negativamente a su bienestar. Diversos estudios han demostrado que el aislamiento social en la vejez se asocia con mayores riesgos de deterioro cognitivo, depresión y pérdida de autonomía. Por ello, resulta imprescindible desarrollar intervenciones preventivas que promuevan la participación social y el envejecimiento activo.

Uno de los principales factores que contribuyen al aislamiento es la brecha digital. En una sociedad crecientemente tecnológica, la falta de competencias digitales puede limitar el acceso a información, servicios y relaciones sociales. Muchas personas mayores experimentan dificultades para utilizar herramientas digitales, lo que incrementa su sensación de exclusión. El Programa Salvia aborda esta problemática proporcionando formación adaptada y acompañamiento cercano.

La justificación del programa también se fundamenta en la necesidad de crear espacios de encuentro seguros donde las personas mayores puedan relacionarse y compartir experiencias. La pérdida de redes sociales, derivada de jubilaciones, cambios familiares o fallecimientos, puede generar sentimientos de soledad. Las actividades grupales del programa favorecen la reconstrucción de vínculos y el apoyo mutuo.

Otro aspecto relevante es la promoción de la salud integral. El envejecimiento activo implica mantener hábitos saludables y estimular tanto el cuerpo como la mente. Las actividades del programa integran ejercicio moderado, estimulación cognitiva y educación para la salud, contribuyendo a la prevención del deterioro funcional.

Desde una perspectiva comunitaria, la intervención fortalece la cohesión social y promueve valores de solidaridad intergeneracional. La colaboración con administraciones locales demuestra la importancia de las alianzas institucionales para abordar problemáticas complejas. Estas colaboraciones facilitan la sostenibilidad del programa y su adaptación a las necesidades de cada territorio.

La justificación también se apoya en la evidencia de resultados positivos obtenidos en ediciones previas. La mayoría de los participantes reporta una disminución de la sensación de soledad y una mejora en sus competencias digitales y sociales. Estos resultados indican que la metodología empleada es eficaz para alcanzar los objetivos planteados.

Asimismo, el programa responde a políticas públicas orientadas a promover el envejecimiento activo y la inclusión social de las personas mayores. Su diseño se alinea con estrategias nacionales e internacionales que reconocen la importancia de la participación comunitaria como factor clave del bienestar.

En definitiva, el Programa Salvia se justifica como una intervención necesaria y pertinente para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Al integrar formación, socialización y apoyo emocional, ofrece una respuesta integral a los desafíos del envejecimiento en la sociedad actual. Su enfoque preventivo, comunitario y centrado en la persona lo convierte en una herramienta eficaz para construir entornos más inclusivos y solidarios.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- El programa requiere profesionales especializados en dinamización social y envejecimiento activo, formadores en alfabetización digital, técnicos de intervención comunitaria y personal de coordinación del proyecto. También se cuenta con apoyo institucional de ayuntamientos y colaboración de servicios sociales locales.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Se utilizan espacios comunitarios cedidos por entidades locales, aulas equipadas, dispositivos digitales (ordenadores, tabletas o teléfonos inteligentes), conexión a internet, materiales didácticos impresos y recursos audiovisuales para el desarrollo de actividades formativas y grupales.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	
Profesionales	
Sociedad en general	
Otro/s	
Personas mayores que viven solas o presentan riesgo de aislamiento social y digital.	

7. INNOVACIÓN

La innovación del Programa Salvia reside en la integración de alfabetización digital, estimulación cognitiva y dinamización social dentro de una metodología grupal participativa. El programa sitúa a las personas mayores como protagonistas de su aprendizaje, fomentando la colaboración entre iguales y la creación de redes de apoyo. Su enfoque comunitario, preventivo y replicable permite adaptarlo a diferentes territorios, especialmente rurales, contribuyendo a reducir la brecha digital y la soledad no deseada de forma sostenible.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El programa ha demostrado una mejora significativa en la reducción de la sensación de soledad y en el desarrollo de competencias digitales y sociales de las personas participantes.

Se han fortalecido redes de apoyo comunitario y aumentado la participación social de las personas mayores. La experiencia confirma que las intervenciones grupales y comunitarias son eficaces para promover el envejecimiento activo.

El Programa Salvia se consolida como una buena práctica replicable que mejora la calidad de vida y la integración social de las personas mayores.

LINKS DE INTERÉS

- Folleto del programa: <https://areaempleofsmir.es/proyectos/personas-mayores/>
- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=vAUhgVVgVic>
- Redes Sociales:
 - Facebook <https://www.facebook.com/TerceraActividad/>
 - Instagram <https://www.instagram.com/terceraactividad/>
 - Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCBk-HAtgQzlvvJl1cnirxng>

Documento elaborado por la **Fundación Padrinos de la Vejez** a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del programa **MAPinSOL**.

Financia: **IMSERSO**, mediante subvención del régimen general en el área de atención a personas mayores.

