

# SENIORS EN RED

*Programa de Acompañamiento Social y Voluntariado Intergeneracional  
para Combatir la Soledad de Personas Mayores*

**Rosa Plantagenet-Whyte**

Presidenta

**Seniors en Red**

[Zaragoza España]

[636 26 80 22] | [seniorsenred@gmail.com]

**Seniors En Red**

**2026**

SENIORS EN RED

Creamos momentos cara a cara, de amistad,  
de acompañamiento y de apoyo presencial

# 1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

---

“Seniors en Red” es una asociación sin ánimo de lucro fundada en Zaragoza con el fin de ofrecer cauces de solidaridad y apoyo social que permitan a las personas mayores sentirse vinculadas, valoradas y partícipes activos de la sociedad.

La buena práctica consiste en un programa integral de acompañamiento social y voluntariado intergeneracional que combate la soledad no deseada y el aislamiento de mayores, tanto en residencias como en domicilios u otros entornos comunitarios. Mediante la acción decidida de voluntariado activo, Seniors en Red organiza acompañamientos presenciales semanales, actividades de conversación, juegos y uso de tecnologías para favorecer conexiones personales.

Su enfoque impulsa la participación social de mayores, el diálogo intergeneracional y la creación de redes comunitarias fuertes, contribuyendo a que las personas mayores no sólo dejen de estar solas, sino que mantengan un rol activo y reconocido en la vida social.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

---

Seniors en Red responde a la necesidad social de mitigar la soledad no deseada y el aislamiento entre las personas mayores, promoviendo espacios de encuentro, relación y apoyo constante. Nace como asociación en Zaragoza con una filosofía basada en la solidaridad entre generaciones y el reconocimiento social del valor de las personas mayores, evitando etiquetas de edad y favoreciendo su integración activa en la sociedad.

El objetivo principal es combatir la soledad y fomentar conexiones sociales, especialmente donde la falta de vínculos afectivos o relacionales pone en riesgo el bienestar emocional y social de las personas mayores. Para ello, Seniors en Red se apoya en una red de voluntariado que acompaña de manera frecuente a personas mayores en residencias, domicilios, centros de día u hospitales, generando momentos de conversación, escucha activa, actividades de ocio y apoyo emocional.

La metodología del programa combina acompañamiento presencial con actividades de integración intergeneracional, potenciando el diálogo entre personas mayores y voluntarios de distintas edades, lo cual contribuye a romper barreras de edad y enriquecer mutuamente experiencias. Además, se desarrollan iniciativas que utilizan tecnologías de la información (tablets, smartphones) para mantener vínculos y reducir la brecha digital de los seniors.

La práctica incorpora además proyectos piloto innovadores como “¡Qué Ganas de Verte!”, que facilita videollamadas y conexión con familiares, y el “Proyecto HALO” de acompañamiento en entorno hospitalario. Estas iniciativas han sido implementadas en múltiples residencias y espacios sociosanitarios mediante convenios con diversas instituciones.

La combinación de voluntariado, actividades sociales y uso de tecnología permite construir un modelo replicable y adaptable para otras regiones, con especial potencial en zonas donde el acceso a recursos es limitado.

### 3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Local                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
| Provincial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| Autonómico y regional: Aragón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | X  |
| Estatad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
| Unión Europea/ Internacional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
| Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: El programa se desarrolla principalmente en Aragón (con presencia en residencias de Zaragoza, Jaca y Teruel), con potencial de ampliación y replicación en otras regiones de España.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| <b>TERRITORIAL Y RURALIDAD</b><br><br>No depende de grandes infraestructuras ni servicios especializados centralizados. El acompañamiento social se basa en voluntariado local, lazos comunitarios y actividades simples que fomentan relaciones de proximidad. En zonas rurales, donde a menudo existen fuertes redes vecinales pero recursos formales limitados, el modelo de Seniors en Red puede activarse con pocos recursos materiales, aprovechando espacios comunitarios, voluntariado local y acciones sencillas de acompañamiento presencial | Sí |

## 4. JUSTIFICACIÓN

---

La soledad no deseada constituye un problema social de gran impacto, especialmente en la población mayor. Las transformaciones demográficas actuales —con un aumento significativo del número de personas mayores— así como los cambios en las estructuras familiares y el desplazamiento geográfico, han contribuido a que muchas personas mayores queden socialmente aisladas o con vínculos afectivos y relacionales limitados. Esto no sólo repercute en el bienestar emocional de quienes lo experimentan, sino que también influye de manera negativa en su salud física, mental y calidad de vida general.

Seniors en Red surge como respuesta directa a estas necesidades, reconociendo que el envejecimiento activo y la participación social no pueden sostenerse únicamente a través de políticas asistenciales, sino que requieren modelos comunitarios de apoyo que integren a las personas mayores como agentes de vida social y no como espectadores pasivos. Su enfoque se basa en la solidaridad intergeneracional y en la construcción de espacios donde se reconozca el valor de las experiencias de vida de los mayores, contribuyendo a su sentido de dignidad, pertenencia y utilidad social.

La metodología de acompañamiento activa la relación cotidiana a través del voluntariado, ofreciendo no solo presencia física sino también escucha, conversación, actividades compartidas (como ocio, lectura o comunicación digital) que generan vínculos profundos y significativos. Esta forma de interacción, lejos de ser un mero pasatiempo, constituye un factor clave para la reducción de la sensación de soledad y aislamiento y para el fortalecimiento de capacidades emocionales y sociales que favorecen la resiliencia personal.

La inclusión de acciones intergeneracionales favorece además la ruptura de estereotipos asociados al envejecimiento, promoviendo un aprendizaje mutuo entre generaciones y enriqueciendo tanto a voluntarios como a personas mayores. Esta convivencia de saberes y perspectivas contribuye a construir una sociedad más cohesionada, equitativa y respetuosa con la diversidad de edades.

Desde una perspectiva de política social, el programa de Seniors en Red se alinea con objetivos de bienestar comunitario, cohesión social y salud pública, aportando un modelo replicable que puede integrarse en estrategias municipales, regionales o estatales para el envejecimiento activo y la prevención del aislamiento social. La sostenibilidad del modelo, basada en voluntariado comprometido y en actividades de bajo coste, permite su implantación incluso en áreas con recursos limitados.

## 5. RECURSOS

### Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Voluntariado local.
- Coordinadores de proyecto.
- Gestores de la asociación.
- Equipo técnico para formación de voluntariado.
- Responsables de actividades intergeneracionales.
- Redes colaborativas..

### Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Espacios comunitarios para encuentros (residencias, centros de día, domicilios), materiales de dinamización (juegos, libros, tablets para comunicación digital), materiales de difusión y promoción de actividades.

### Recursos tecnológicos necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Uso de herramientas digitales para facilitar comunicación remota entre mayores y familiares, administración y coordinación del voluntariado, y difusión de actividades a través de plataformas web y redes sociales.



## 6. PERFIL DEL DESTINATARIO

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Personas mayores                                                                                                                                                                                                                                                       | X |
| Personas con discapacidad                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| Familias                                                                                                                                                                                                                                                               | X |
| Profesionales                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Sociedad en general                                                                                                                                                                                                                                                    | X |
| Otro/s                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Personas mayores que experimentan soledad o aislamiento, a sus familias que buscan redes de apoyo, y a la comunidad en general para construir entornos más solidarios. Además incluye a voluntarios de diversas edades interesados en generar impacto social positivo. |   |



## 7. INNOVACIÓN

---

La innovación de esta práctica radica en su enfoque intergeneracional estructurado, que no sólo acompaña a personas mayores sino que integra generaciones distintas para enriquecer las relaciones y romper estereotipos. La combinación de acompañamiento presencial, actividades comunitarias y uso de tecnología para reforzar la conexión interpersonal hace que el modelo sea adaptable, sostenible y replicable sin grandes inversiones.

## 8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

### Resultados cualitativos:

- Reducción de la sensación de soledad entre personas mayores atendidas.
- Fortalecimiento de vínculos interpersonales y comunitarios.
- Generación de espacios de intercambio intergeneracional.

### Resultados cuantitativos:

- Acompañamiento regular de mayores en múltiples residencias y domicilios.
- Crecimiento de voluntariado activo (más de 150 voluntarios).
- Desarrollo de proyectos tecnológicos de comunicación que facilitan la integración digital de los mayores.

### Conclusiones:

La experiencia de Seniors en Red es una buena práctica consolidada que combate la soledad no deseada de manera efectiva, integral y sostenible. Su enfoque comunitario, la participación voluntaria y la interconexión entre generaciones generan un impacto social significativo tanto para las personas mayores como para la sociedad en general.

### LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=llPrZGEVX3Y&t=7s>
- Redes sociales del programa:
  - Instagram: <https://www.instagram.com/seniorsenred/>
  - Facebook: <https://www.facebook.com/SeniorsEnRed>
  - Youtube: [https://www.youtube.com/channel/UC2WLMjnSK-4pni7EeNxUJw?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC2WLMjnSK-4pni7EeNxUJw?view_as=subscriber)

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

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

