

PROGRAMA VIERNES

Programa del Gobierno de Cantabria,
cofinanciado por la Unión Europea, de
prevención del aislamiento social y la
soledad no deseada en municipios en
riesgo de despoblamiento.

Gobierno de Cantabria

2026



1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El Programa Viernes es una iniciativa del Gobierno de Cantabria de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento con el objetivo de reducir la soledad no deseada, mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en las que viven y aumentar las relaciones sociales y la cohesión social.

El Programa Viernes es una iniciativa de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad del Gobierno de Cantabria, cofinanciada por la Unión Europea, de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento.

Se caracteriza por ser un programa rural, intergeneracional y con vocación comunitaria, dirigido a toda la población, y especialmente a aquellos colectivos con mayor riesgo de encontrarse situación de soledad de los 41 municipios de Cantabria en riesgo de despoblamiento.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El Programa Viernes actúa en una serie de municipios rurales caracterizados por sus dinámicas continuadas de pérdida de población, masculinización, envejecimiento y unas bajas densidades de población. A ello se le suman también déficit puntuales en los servicios, las frecuencias en los sistemas de transporte, etc.

Dichos municipios están incluidos en la Orden PRE/1/2025, de 2 de enero, por la que se aprueba la Delimitación de Municipios Afectados por Riesgo de Despoblamiento en Cantabria.

En ellos se programan actuaciones en función de los cuatro ejes de intervención recogidos en la Estrategia para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada en Cantabria (2024-2028):

EJE 1. PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN SOCIAL

Incluyen actividades de dinamización comunitaria, con el objetivo de generar vínculos y conexiones intergeneracionales que dan lugar a relaciones sociales de apoyo mutuo. El trabajo se realiza en diferentes direcciones, promoviendo actividades en función de las demandas planteadas y adaptándolas según las necesidades de cada grupo con el que se realice la intervención. Y todo ello con el objetivo de:

- Favorecer la participación activa y la implicación de la población en el abordaje de la soledad no deseada y el aislamiento social.
- Movilizar los saberes, capacidades y recursos de la comunidad para identificar y resolver situaciones de soledad no deseada.
- Originar y potenciar espacios de participación comunitaria que faciliten la creación y/o el fortalecimiento del tejido social y las redes de apoyo de la zona.
- Fortalecer el sentimiento de pertenencia, crear comunidad y generar lazos entre personas del mismo municipio y de distintas localidades que forman parte del programa.
- Fomentar el tejido asociativo y comunitario de los municipios en riesgo de despoblamiento.
- Facilitar el encuentro y la conexión emocional entre las personas del territorio.

Así como acciones dirigidas a toda la población y a las asociaciones y profesionales que trabajan en el territorio, con el objetivo de favorecer la comprensión de la soledad no deseada y generar un compromiso social con dicho fenómeno. Actividades que buscan desestigmatizar la soledad, conocer cuáles son los principales factores de riesgo, las causas que la motivan y cómo podemos afrontarla, como medio para romper con el tabú vinculado al estigma y a la culpa. Y todo ello con el objetivo de:

- Sensibilizar y desestigmatizar el fenómeno de la soledad no deseada y el aislamiento social.
- Conocer y visibilizar los factores de riesgo y protección asociados a dicho fenómeno.
- Identificar sus principales causas y consecuencias.
- Adquirir habilidades personales y profesionales para el afrontamiento de situaciones de soledad no deseada.

EJE 2. DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL

Intervención a nivel individual con aquellas personas que presentan sentimientos de soledad no deseada o viven en entornos aislados, con el objetivo principal de involucrarles y hacerles partícipes de la comunidad o, en caso de que esto no pueda suceder, acercarlos recursos útiles para mitigar sus sentimientos de soledad. Buscando capacitar y empoderar a las personas para que sean capaces de gestionar su soledad y prevenir las consecuencias negativas derivadas, fomentando las habilidades sociales para aumentar sus posibilidades de participar y/o vincularse con la comunidad.

Estos apoyos siempre se realizan a demanda de las personas que lo solicitan o de la derivación de otros recursos comunitarios (Equipo ROCA, servicios sociales, farmacias, salud...). Y todo ello con el objetivo de:

- Identificar personas en situación de riesgo de experimentar sentimientos de soledad no deseada y/o aislamiento social
- Capacitar y empoderar a las personas para que sean capaces de gestionar su soledad y prevenir consecuencias negativas.
- Fomentar las habilidades sociales de las personas para incrementar sus posibilidades de participar y/o vincularse con la comunidad.
- Incorporar, en la medida de lo posible, a estos perfiles individuales en las actividades de dinamización comunitaria que se llevan a cabo en cada municipio.

EJE 3. COORDINACIÓN Y TRABAJO EN RED

Elemento clave del Programa Viernes. Para ello resulta fundamental el contacto con todas las administraciones, entidades, asociaciones y profesionales presentes en el territorio, pero también con todas aquellas personas que pueden ser consideradas como un elemento dinamizador en cada uno de los pueblos, entendiendo a todos ellos como un activo comunitario que puede colaborar activamente con el programa. Y todo ello con el objetivo de:

- Establecer contactos periódicos con las corporaciones de los municipios en los que se desarrolla el programa.
- Llevar a cabo una colaboración continuada con las distintas instituciones y entidades, tanto públicas como privadas, con presencia en el territorio.
- Fortalecer la relación con las asociaciones y personas clave de cada territorio, con notable influencia y capacidad de convocatoria.
- Compartir experiencias y crear espacios de cooperación con otras asociaciones de los municipios.
- Colaborar con otros programas de la Dirección General de Dependencia, Atención Sociosanitaria y Soledad no Deseada.

EJE 4. GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO

Actividades dirigidas a conocer las diferentes soledades presentes en el territorio y como medio para poder abordarla de manera integral, buscando la colaboración con los profesionales de educación, salud, servicios sociales, cuerpos y fuerzas de seguridad... y con las asociaciones presentes en el territorio. Y todo ello con el objetivo de:

- Difundir la experiencia adquirida por Programa Viernes en el campo de la prevención de la soledad no deseada y aislamiento social.
- Ampliar el conocimiento existente sobre la soledad no deseada y aislamiento social, así como sobre las iniciativas efectivas para abordar dicho fenómeno.
- Contribuir a la divulgación científica en materia de soledad no deseada y aislamiento social.



3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial:	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región): Cantabria	X
Estatal	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: 41 municipios en riesgo de despoblamiento declarados en la Orden PRE/1/2025, de 2 de enero, por la que se aprueba la Delimitación de Municipios Afectados por Riesgo de Despoblamiento en Cantabria regula los municipios que participan en el Programa Viernes. Cabezón de Liébana, Lamasón, Luena, Peñarrubia, Pesaguero, Pesquera, Las Rozas de Valdearroyo, San Pedro del Romeral, Santiurde de Reinosa, Soba, Los Tojos, Valderredible, Vega de Liébana, Anievas, Arenas de Iguña, Arredondo, Bárcena de Pie de Concha, Cabuérniga, Camaleño, Campoo de Yuso, Cieza, Escalante, Hermandad de Campoo de Suso, Herrerías, Miera, Molledo, Polaciones, Rasines y Rionansa. En esta misma categoría se encuentran Ruesga, San Miguel de Aguayo, San Roque de Riomiera, Selaya, Tudanca, Valdeolea, Valdeprado del Río, Vega de Pas, Villacarriedo, Villafufre, Tresviso y Valle de Villaverde.	
TERRITORIAL Y RURALIDAD Somos un programa adaptable a otros entornos rurales porque la estructura es flexible. Se basa en aprovechar los recursos existentes (locales municipales, plazas, comercios) y en la formación de la propia comunidad para que la red de apoyo sea sostenible sin depender exclusivamente de grandes inversiones en infraestructuras.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

La soledad no deseada se presenta ante las sociedades occidentales como un problema de primera magnitud con consecuencias tanto en la salud física como en la salud mental de las personas. La OMS (2021) ha detectado que la soledad no deseada puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de desarrollar problemas de salud mental, afectar negativamente a la calidad de vida de las personas, limitar las oportunidades de participación social y comunitaria y tender a aumentar el riesgo de mortalidad prematura.

Más allá del sufrimiento individual, cada vez se están constatando los costes de la soledad para la sociedad en su conjunto. Un estudio reciente calcula que en España la soledad genera costes que superan el uno por ciento del producto interior bruto. Como consecuencia, la sensibilización social sobre este fenómeno, sus costes sociales y su impacto negativo en el bienestar y la calidad de vida de las personas está aumentando, ocupando progresivamente un lugar destacado en la agenda política de las sociedades occidentales.

El Gobierno de Cantabria, consciente del importante riesgo social que este problema representa entre la población de la comunidad autónoma, puso en marcha en 2022 el «PROGRAMA VIERNES» de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento, con el objetivo de conocer, fortalecer y generar relaciones interpersonales y dinámicas de participación comunitaria protectoras frente a la soledad, con el objetivo de reducir la soledad no deseada, mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en las que viven y aumentar las relaciones sociales y la cohesión social.

La ESTRATEGIA SOCIAL “HORIZONTE 2030”, aprobada por el Consejo de Gobierno el 20 de septiembre de 2018, recoge en su primera línea estratégica la necesidad de mantener y mejorar la red de servicios actual y dar impulso a nuevos servicios y prestaciones que nos ayuden a caminar hacia un Sistema Público de Servicios Sociales capaz de “promover, proteger y apoyar la interacción de las personas con su entorno social”.

Junto a esto, la línea estratégica cuarta propone que estos cambios no serán posibles sin un liderazgo claro desde lo público, orientando, gobernando y gestionando el cambio, de tal manera que se vayan visibilizando y construyendo el nuevo modelo de servicios sociales que el Gobierno de Cantabria quiere poner en marcha.

La ESTRATEGIA REGIONAL DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANTABRIA FRENTE AL RETO DEMOGRÁFICO Y LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN 2021-2027, aprobada por el Consejo de Gobierno el 13 de mayo de 2021, recoge diferentes actuaciones a llevar a cabo en los municipios en riesgo de despoblamiento dirigidas a prevenir y mitigar los efectos y consecuencias de la soledad no deseada.

Así en el Eje estratégico 3 de garantía de servicios públicos de calidad, con el objetivo de garantizar servicios básicos a la población de las zonas rurales, propiciando con ello la igualdad de oportunidades se plantea, en el ámbito de los servicios sociales, la “implantación de programas de apoyo a la soledad no deseada”.

Y en el Eje estratégico 6 de empoderamiento del envejecimiento, con el que se pretende un cambio de perspectiva interno (colectivo de población mayor) como externo (el resto de grupos demográficos) en definitiva, de cambio de enfoque social, articulando medidas dirigidas a “facilitar la atención a las personas mayores que viven solas, favoreciendo la atención personalizada e integral en los procesos de soledad no deseada”.

La ESTRATEGIA PARA LA PREVENCIÓN Y EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD NO DESEADA (2024-2028) aprobada el 27 de diciembre de 2024 por el Consejo de Gobierno, recoge y desarrolla los cuatro ejes de intervención, así como las grandes metas a alcanzar, que orientarán la actuación del Gobierno de Cantabria y en los que se sustenta el «PROGRAMA VIERNES»:

EJE 1. Prevención y sensibilización social

- OE 1. Fomentar el desarrollo de entornos, recursos e infraestructuras comunitarias que faciliten las relaciones sociales y la prevención de la soledad no deseada.
- OE 2. Sensibilizar a la población y a todos los agentes sociales para reducir el estigma de la soledad no deseada, promover la solidaridad intergeneracional y apoyar el desarrollo de relaciones sociales significativas

EJE 2. Detección y acompañamiento social

- OE 3. Detectar proactivamente a las personas en riesgo o en situación de soledad y conectarlas con los apoyos que necesitan en los distintos momentos o cambios vitales.
- OE 4. Acompañar a las personas que experimentan soledad no deseada.

EJE 3. Coordinación y trabajo en red

- OE 5. Promover la colaboración entre administraciones públicas y fomentar la cooperación público-privada y con el Tercer Sector y otros actores sociales.

EJE 4. Generación de conocimiento

- OE 6. Generar datos y evidencias sobre la soledad no deseada para una mayor comprensión del fenómeno y generar mejores intervenciones.

Por otro lado, el Programa Cantabria FSE+ para el periodo 2021-2027 aprobado por la Comisión Europea el 15 de diciembre de 2022 incluye dentro de las operaciones propuestas la línea 2.K.02. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL AISLAMIENTO SOCIAL Y LA SOLEDAD NO DESEADA.

Línea de Actuación recogida en la Prioridad: 2. INCLUSIÓN SOCIAL Y LUCHA CONTRA LA POBREZA y dentro del Objetivo Específico: ESO4.11. Mejorar la igualdad y la oportunidad del acceso a unos servicios de calidad, sostenibles y asequibles, incluidos los servicios que propicien el acceso a la vivienda y unos cuidados centrados en las personas, especialmente la sanidad; modernizar los sistemas de protección social, especialmente el fomento del acceso a la protección social, con una atención particular a los niños y los colectivos desfavorecidos; mejorar la accesibilidad, también para personas con discapacidad, la efectividad y la resiliencia de los sistemas de asistencia sanitaria y de dependencia; (FSE+)

Por último, el Decreto 54/2023, de 20 de julio, por el que se modifica parcialmente la Estructura Orgánica Básica de las Consejerías del Gobierno de Cantabria atribuye a la Dirección General de Dependencia, Atención Sociosanitaria y Soledad no Deseada competencias en el impulso de políticas públicas para luchar contra la soledad no deseada.

Razones por las que la Dirección General de Dependencia, Atención Sociosanitaria y Soledad no Deseada cuenta con un servicio contratado que desarrolla el «PROGRAMA VIERNES» de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento.



5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Equipo multidisciplinar compuesto por 13 profesionales con titulación universitaria de la rama de ciencias sociales o titulación superior de formación profesional de las familias profesionales de Servicios Socioculturales y a la Comunidad.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Espacios municipales (centros culturales, locales de asociaciones), donde se llevan a cabo todas las actuaciones.
- Material variado para el desarrollo de las actividades.
- Equipamiento audiovisual para el proyecto de "Cine en Comunidad".

Recursos tecnológicos necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Uso de redes sociales y plataformas digitales para la visibilidad. El programa promueve el uso de tecnologías accesibles, eliminando la barrera del miedo a la tecnología en el entorno rural.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

X

Otro/s

El Programa tiene carácter intergeneracional, por lo que los participantes no tienen límites de edad.



7. INNOVACIÓN

El objetivo de conocer, fortalecer y generar relaciones interpersonales y dinámicas de participación comunitaria protectoras frente a la soledad, con el objetivo de reducir la soledad no deseada, mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en las que viven y aumentar las relaciones sociales y la cohesión social.

Para ello, se parte de los principios de:

1. **RURALIDAD**, porque el programa se centra en el ámbito rural y en las características que lo determinan, especialmente en municipios en riesgo de despoblación.
2. **COMUNIDAD**, porque el programa trata de crear comunidad y reforzar los vínculos de apoyo.
3. **PERSONALIZACIÓN Y FLEXIBILIDAD**, porque la soledad tiene diversidad de formas de manifestarse, causas, perfiles y formas de afrontamiento.
4. **INTERGENERACIONALIDAD**, porque todas las generaciones deben implicarse en la construcción de una sociedad que cuida.
5. **MIRADA DE GÉNERO**, porque claramente hay una diferencia de género que hay que tener en cuenta siempre al analizar los datos y al implementar acciones.
6. **PARTICIPACIÓN**, porque resulta necesario promover el reconocimiento y sentimiento de pertenencia de las personas como protagonistas en la construcción de la sociedad en la que viven.
7. **CUIDADOS**, porque debemos crear sociedades que cuiden de sus miembros.
8. **PROFESIONALIDAD**, porque las iniciativas sociales deben ser guiadas desde el conocimiento teórico, técnico y científico.
9. **COORDINACIÓN**, por el enfoque multidisciplinar de coordinación con todos los agentes (administraciones públicas, sector privado, comunidad y voluntariado/tercer sector).
10. **EVALUABILIDAD**, porque el programa pretende poner en marcha actuaciones que podrán ser generalizadas por su calidad de impacto, si son eficaces, efectivos y costo-eficaces.

Teniendo en cuenta estos principios, VIERNES se caracteriza por ser un programa rural, intergeneracional y con vocación comunitaria, dirigido a toda la población, y especialmente a aquellos sectores de población con mayor riesgo de encontrarse situación de soledad de los 41 municipios de Cantabria en riesgo de despoblamiento.

Buscando las respuestas para prevenir su aparición en y con la comunidad, fortaleciendo las relaciones de proximidad y recuperando espacios de encuentro y apoyo mutuo que permitan ir tejiendo relaciones significativas y de calidad.

Para ello, desde el Programa Viernes se realizan acciones en cinco niveles de intervención:

- **TRABAJO EN RED:** Elemento clave del Programa, promoviendo la coordinación con todas las administraciones, entidades, asociaciones y profesionales presentes en el territorio, así como con todas aquellas personas que pueden ser consideradas como un elemento dinamizador en cada uno de los municipios, entendiendo a todos ellos como un activo comunitario que puede colaborar activamente con el programa.
- **INTERVENCIÓN COMUNITARIA:** Actividades de dinamización comunitaria, con el objetivo de generar vínculos y conexiones intergeneracionales que den lugar a relaciones sociales de apoyo mutuo. El trabajo se realizará en diferentes direcciones, promoviendo actividades en función de las demandas planteadas y adaptándolas según las necesidades de cada grupo con el que se realice la intervención.
- **APOYO Y ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA:** Intervención a nivel individual con aquellas personas que presentan sentimientos de soledad no deseada o viven en entornos aislados, con el objetivo principal de involucrarles y hacerles partícipes de la comunidad o, en caso de que esto no pueda suceder, acercarles recursos útiles para mitigar sus sentimientos de soledad.

Se pretende capacitar y empoderar a las personas para que sean capaces de gestionar su soledad y prevenir las consecuencias negativas derivadas, fomentando las habilidades sociales para aumentar sus posibilidades de participar y/o vincularse con la comunidad.

- **SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN:** Acciones dirigidas a toda la población y a las asociaciones y profesionales que trabajan en el territorio, con el objetivo de favorecer la comprensión de la soledad no deseada y generar un compromiso social con dicho fenómeno.

Se desarrollan actividades que buscan desestigmatizar la soledad, conocer cuáles son los principales factores de riesgo, las causas que la motivan y cómo podemos afrontarla, como medio para romper con el tabú vinculado al estigma y a la culpa.

- **INVESTIGACIÓN SOCIAL:** Actividades dirigidas a conocer las diferentes soledades presentes en el territorio y como medio para poder abordarla de manera integral, buscando la colaboración con los profesionales de educación, salud, servicios sociales, cuerpos y fuerzas de seguridad... y con las asociaciones presentes en el territorio.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados Cuantitativos:

- Aumento significativo en la participación en eventos comunitarios en los municipios en los que se desarrolla el Programa.
- Más de 600 intervenciones de dinamización comunitaria realizadas a lo largo de 2025.
- Más de 60 perfiles acompañados de manera individual, en apoyo de los Servicios Sociales de la zona y el Equipo Roca de la Guardia Civil.
- Desarrollado en 34 municipios a lo largo de 2025 y extendido a 41 (todos los municipios cántabros en riesgo de despoblamiento).
- Presencia en más de 70 localidades durante el pasado año 2025.

Resultados Cualitativos:

- Mejora en el sentimiento de pertenencia de las personas participantes.
- Reducción del aislamiento social que sufren algunas personas, independientemente de su edad y contexto.
- Creación de espacios de proximidad y confianza donde las personas puedan sentirse acompañadas y reconocidas.
- Fomento de la salud emocional y psicológica, a través del apoyo tanto individual como colectivo.
- Aumento de las oportunidades de interacción entre vecinos y vecinas, promoción de la solidaridad y del tejido comunitario.

LINKS DE INTERÉS

- Página web del Programa Viernes: <https://programaviernes.com/>
- Canal de Youtube: <https://www.youtube.com/@ProgramaViernes>
- Canal de X: <https://x.com/programaviernes>
- Instagram: <https://www.instagram.com/programaviernes/>
- Estrategia para la Prevención y el Abordaje de la Soledad No Deseada del Gobierno de Cantabria: <https://soledadnodeseadacantabria.com/>

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.

