



VIVIR CON VOZ PROPIA

Patxi del Campo
San Vicente
Presidente

ASOCIACIÓN MAP
vivirconvozpropia@agruparte.com

ASOCIACIÓN
MAP

2026



1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

Vivir con Voz Propia desarrolla y trabaja en proyectos comprometidos con el cuidado de las personas en situación de vulnerabilidad, con enfermedad avanzada, situación de final de vida y/o soledad no deseada:

1. Buscando una atención global de la persona.
2. Que respete sus decisiones y favorezca el desarrollo de los proyectos de vida.
3. Procurando involucrar en su cuidado y apoyo a su red más próxima, sin sustituir la labor profesional.

Está compuesto por un equipo en el que colaboran profesionales del ámbito sociosanitario y una amplia red de voluntarios y voluntarias.

La finalidad de Vivir con Voz Propia se centra en aprender a cuidar y cuidarse, atender a todas las dimensiones de la persona y aportar apoyo, asesoramiento, formación y recursos para adaptarse a las nuevas situaciones.

Se plantea, además, fortalecer la red familiar, extender una red comunitaria cuidadora y compasiva, formar a profesionales con una actitud centrada en la persona (no en el servicio) y atender a la persona en sus necesidades y respetando sus decisiones.

Para ello, desarrollamos tareas de acompañamiento individual, asesoramiento, formación especializada y otras actividades que favorezcan el cuidado y la atención en los diversos ámbitos de las personas mayores, con enfermedad avanzada, situación de final de vida y/o soledad no deseada.

Fomentando y promoviendo el compromiso altruista y compasivo de la ciudadanía, de modo que se avance en una red de comunidades concienciadas de las necesidades de cuidado de todas las personas, buscando una sociedad más sostenible, compasiva y respetuosa con la persona.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Partiendo de un compromiso inquebrantable con el **cuidado integral de las personas**, la iniciativa VVP se dedica a desarrollar acciones abiertas a la comunidad que busquen fomentar una concienciación profunda sobre las necesidades de quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad. Se subraya la conveniencia de una implicación comunitaria activa, promoviendo de manera decidida el concepto de **Vecindario Compasivo**.

El objetivo central de esta propuesta es impulsar un movimiento ciudadano sólido en Vitoria-Gasteiz, el cual sea plenamente consciente de la importancia del cuidado mutuo, potenciando todas las capacidades individuales y atendiendo a las necesidades colectivas, con especial incidencia en los aspectos psico-socioafectivos.

Se aspira, en definitiva, a contribuir en la construcción de una ciudad más sensibilizada y técnicamente preparada para acompañar a las personas mayores que afrontan enfermedades avanzadas, situaciones de soledad o el tramo final de su vida.

Como ejemplo de la creación de esta red de apoyo y cuidado:

Para iniciar la promoción de dicha red, resulta estrictamente imprescindible ofrecer y participar en **espacios de encuentro abiertos** que permitan diagnosticar y comprender las necesidades, carencias, recursos, apoyos y reflexiones existentes. Esto se logra fomentando diálogos bidireccionales donde imperen la escucha activa, la compasión y el respeto mutuo.

Se trata de **cocrear vecindarios compasivos** que atiendan con agilidad las necesidades sociales del momento, ofreciendo espacios diseñados específicamente para escuchar y, a su vez, ser escuchados.

No obstante, más allá de fomentar estos encuentros que visibilizan los recursos ante la soledad, el envejecimiento y el final de la vida, es imperativo trabajar en la **normalización y visibilización** de dichas realidades.

Por ello, con el firme propósito de sensibilizar sobre la vulnerabilidad en nuestra comunidad, se plantean acciones que inviten a reflexionar y dialogar en torno al cuidado en contextos que generan sufrimiento.

Estos espacios comunitarios pretenden ofrecer puntos de unión para compartir vivencias de procesos difíciles que faciliten la concienciación social.

Al mismo tiempo, buscan favorecer el conocimiento de las necesidades planteadas por los propios participantes, generando propuestas de cuidado y apoyo en las etapas de envejecimiento, enfermedad avanzada, final de vida, duelo y soledad.

Tras el reconocimiento de estas necesidades y la búsqueda constante de una **conexión y empatía emocional**, VVP pretende transformar la sensibilidad en una disposición real a la acción. Es decir, fomentar la voluntad de intervenir activamente, aspirando a que el sufrimiento causado por la soledad no deseada en estos procesos sea mitigado de forma efectiva.

Resulta relevante destacar que, en el 90% de los casos analizados, se confirma la importancia capital de las **redes de apoyo informales**. Son estas redes las que, a través de la escucha constante, la conversación y la atención cotidiana, han logrado aliviar el sufrimiento en muchas de las situaciones identificadas en los foros de reflexión.

Por consiguiente, para seguir expandiendo esta malla de protección, es fundamental apoyar, orientar y acompañar los procesos que surgen de forma orgánica desde y con la propia comunidad. Los agentes comunitarios son personas con una vinculación histórica y emocional al barrio, capaces de establecer lazos de confianza en el día a día.

Por esta razón, el proyecto busca coordinar a los diferentes actores participantes con el fin de transformar ese apoyo informal espontáneo en una **red unificada, sólida y sostenible**.

Todo este despliegue operativo nos permite identificar con mayor precisión a aquellas personas que padecen soledad no deseada en contextos de salud frágil. Para dar respuesta a esta realidad, se cuenta con el **Programa Final de Vida y Soledad**, cuyo eje vertebrador es aliviar la experiencia de sufrimiento mediante el acompañamiento comunitario a través del voluntariado.

Se trata de acompañamientos donde la persona es reconocida y cuidada en su globalidad, ofreciendo no solo apoyo técnico, sino compañía humana y un respeto profundo a su dignidad.

Marco Estratégico

Objetivo General: Promover un cambio social sistémico en la atención, el cuidado y el respeto integral de las personas que atraviesan procesos de envejecimiento, enfermedad avanzada y situación de final de vida.

Objetivos Específicos:

1. **Sensibilizar, formar y divulgar** contenidos relativos a las necesidades de la ciudadanía y a las diversas situaciones de vulnerabilidad social.
2. **Fortalecer la red de comunidades** concienciadas, garantizando que las necesidades de cuidado de todas las personas sean integradas en la agenda común.
3. **Promover el compromiso altruista**, solidario y compasivo de los ciudadanos y ciudadanas como motor de transformación.
4. **Fomentar una sociedad más sostenible**, éticamente compasiva y profundamente respetuosa con la singularidad de cada persona.



3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local: Vitoria-Gasteiz	X
Provincial	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	
TERRITORIAL Y RURALIDAD 1. Basado en Redes de Apoyo Informales En los entornos rurales, la escasez de servicios profesionales se suple históricamente con el apoyo vecinal. VVP se centra precisamente en convertir el apoyo informal en una red unificada . Dado que el 90% de los casos exitosos de alivio del sufrimiento provienen de redes informales (escucha y conversación entre vecinos), este modelo encaja perfectamente con la idiosincrasia de los pueblos. 2. Aprovechamiento de Agentes Comunitarios Locales El proyecto identifica a personas con fuerte vinculación al barrio (o en este caso, al pueblo) que ya establecen lazos de confianza en el día a día. En el ámbito rural, figuras como el farmacéutico, el tendero o los propios vecinos son los primeros en detectar situaciones de soledad no deseada o fragilidad. El proyecto Conversaciones Cuidadoras es un ejemplo directo de cómo poner en valor estos recursos cotidianos para crear un entorno protector. 3. Metodología de Intervención desde la Base VVP no es un modelo impuesto "de arriba hacia abajo", sino que busca un desarrollo que emerja desde la base de la ciudadanía . Esta característica es vital en zonas rurales, donde las soluciones externas a menudo fallan si no cuentan con la participación activa de los habitantes locales como protagonistas del cambio.	SI

4. Transferibilidad y Adaptabilidad del Modelo

La propia ficha técnica destaca el **Criterio de Transferibilidad**, afirmando que el paradigma de "vecindario compasivo" es aplicable en poblaciones de diferentes tamaños. Su estructura es lo suficientemente flexible como para adaptarse a la dispersión geográfica propia del medio rural, utilizando el acompañamiento telefónico o presencial según la necesidad.

5. Enfoque en la Soledad y el Envejecimiento

El entorno rural enfrenta un reto demográfico crítico con tasas de envejecimiento muy altas. VVP aborda específicamente las necesidades de este colectivo en situaciones de enfermedad avanzada, final de vida y soledad, realidades muy presentes en pueblos donde la red familiar ha podido migrar a las ciudades, dejando a los mayores en una situación de mayor vulnerabilidad.



4. JUSTIFICACIÓN

La iniciativa VVP nace con la firme determinación de ofrecer una respuesta integral a las necesidades emocionales, sociales y espirituales que, con frecuencia, permanecen desatendidas en personas que transitan por el envejecimiento, la enfermedad avanzada o el final de la vida.

El proyecto pone el foco en aquellas etapas de máxima vulnerabilidad y sufrimiento, contextos donde el empoderamiento personal se ve seriamente comprometido y la autonomía se diluye ante la fragilidad de la salud.

Es una realidad incuestionable que la vulnerabilidad y, de manera más específica, la soledad no deseada, emanan de una amalgama de factores multicausales. Estos varían desde la viudedad y la pérdida de figuras significativas en el entorno cercano, hasta precariedades económicas, el deterioro de los vínculos familiares o vecinales, y el desgaste derivado del cuidado de personas dependientes.

Al tratarse de un sentimiento profundamente subjetivo, estas situaciones impactan de forma heterogénea en cada individuo.

No obstante, si bien somos conscientes de que atravesar estas etapas no implica necesariamente experimentar soledad, los datos demuestran que la fragilidad y el aislamiento involuntario son factores de riesgo que se agudizan drásticamente durante el envejecimiento y los procesos de enfermedad terminal.

La realidad demográfica de nuestra comunidad actual es reveladora. Según las proyecciones del INE, el porcentaje de población de 65 años o más, que en 2018 se situaba en el 19,2%, escalará hasta el 25,2% en el horizonte de 2033. De persistir las tendencias demográficas actuales, la tasa de dependencia se incrementará del 54,2% actual al 61,2%, mientras que la población centenaria experimentará un crecimiento exponencial, pasando de poco más de 11.000 personas a superar las 46.000.

Este escenario convierte al reto del envejecimiento y la fragilidad en una prioridad ineludible. A esto se suma que los avances médicos han logrado cronificar patologías antaño letales; esto conlleva que un número creciente de personas sobrevivan con limitaciones funcionales severas en sus domicilios.

Este fenómeno deriva en procesos de cuidado prolongados y de gran carga emocional, donde las cuidadoras —principalmente mujeres de edad media o avanzada— asumen el mayor peso de la labor. Como bien señalaba Svetlana Alexievich: "La vida nos ha regalado un nuevo horizonte biológico, pero no un nuevo horizonte humano".

El desafío más ambicioso que asume nuestra entidad consiste en generar una auténtica transformación social que devuelva la mirada a la importancia de los vínculos humanos. Esto implica promover niveles superiores de participación ciudadana y fomentar un empoderamiento que emerja desde la base de la sociedad civil.

Solo mediante este cambio de paradigma podremos satisfacer las necesidades humanas que el sistema actual deja en los márgenes. En una realidad dominada por el individualismo y la aceleración del día a día, la visión colectiva tiende a desdibujarse.

Existe una tendencia a delegar la respuesta a estas crisis exclusivamente en el Estado de Bienestar, esperando que la administración cubra todas las carencias y olvidando, en el proceso, nuestra responsabilidad ética como miembros de una comunidad.

Esta desatención personal impacta directamente en la calidad de vida de los ciudadanos, especialmente en las dimensiones afectivas y espirituales de quienes se encuentran en situación de fragilidad.

Ante el aumento de la longevidad, el incremento de la dependencia y la creciente intensidad de los cuidados en el hogar, el entorno del barrio y las comunidades de vecinos se revelan como los ámbitos de intervención fundamentales.

Este enfoque es vital para quienes viven en soledad o carecen de una red de apoyo sociofamiliar sólida. Por este motivo, el abordaje integral que propone este proyecto constituye la piedra angular para atender las necesidades futuras.

VVP se establece como el punto de partida para conectar a las personas dentro de su propio entorno cotidiano, formando y vinculando a los vecinos con las realidades de quienes les rodean.

El objetivo final es convertir la comunidad de vecinos en un eje de apoyo mutuo, capaz de detectar y abrazar las necesidades de las personas destinatarias con empatía y eficacia.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Equipo de coordinación psico-sociosanitario
- Equipo de voluntariado

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Locales donde poder realizar las actividades
- Materiales para cada campaña



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores

X

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

Otro/s

Personas beneficiarias de la experiencia:

Personas mayores, final de vida, fragilidad y soledad no deseada, agentes de la comunidad que ofrecen apoyo de forma informal y la comunidad, profesionales, asociaciones, comercios y establecimientos de los barrios, en definitiva, todas aquellas personas que ejercen de agentes de cuidado que sirvan de red de apoyo y cambio para la comunidad.

7. INNOVACIÓN

La innovación de la iniciativa Vivir con Voz Propia (VVP) reside en su capacidad para transformar los modelos tradicionales de asistencia en un paradigma de sociedad corresponsable y compasiva. A diferencia de los enfoques asistencialistas convencionales, el proyecto implementa un enfoque de envejecimiento saludable basado en capacidades, reconociendo y estimulando las potencialidades de cada individuo para prevenir o minimizar la dependencia.

Esta perspectiva no se limita a tratar la enfermedad, sino que potencia la autonomía mediante el respeto absoluto a los deseos, creencias y proyectos de vida de las personas en situación de vulnerabilidad, garantizando que su voz sea el eje central de toda intervención. Un pilar fundamental de su carácter disruptivo es el diseño participativo con personas mayores y la intervención comunitaria intergeneracional. VVP trasciende la atención profesional para fomentar una red ciudadana donde la propia comunidad actúa como agente de cambio.

Un ejemplo innovador de esto es el proyecto "Todos podemos acompañarnos", que rompe roles establecidos al permitir que colectivos tradicionalmente receptores de cuidados, como jóvenes y personas con discapacidad, se conviertan en figuras activas de apoyo que alivian la soledad de otros. Este flujo de cuidados mutuos genera una estructura social más sostenible y humana, centrada en la reciprocidad y no solo en el servicio técnico.

Finalmente, la innovación se consolida mediante el uso de tecnologías accesibles para fomentar la autonomía y la conexión, adaptando la comunicación a las necesidades del siglo XXI.

El proyecto integra soluciones digitales como videollamadas a través de plataformas como Zoom y una presencia activa online para superar barreras geográficas y sociales, facilitando que la información y el acompañamiento lleguen de forma efectiva a toda la ciudadanía. Al combinar estas herramientas tecnológicas con estrategias de sensibilización en comercios y hostelería —como el proyecto Conversaciones Cuidadoras—, VVP logra una integración sociosanitaria y comunitaria que visibiliza y atiende las dimensiones emocionales y espirituales que el sistema público a menudo no alcanza a cubrir.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados Cuantitativos:

El proyecto ha logrado un crecimiento sostenido en la implicación de las personas mayores y la comunidad de Vitoria-Gasteiz, transformando la teoría de la ayuda en acciones medibles:

- Alcance Poblacional: Solo en el año 2022, un total de 2.367 personas participaron activamente en la red de VVP.
- Incremento en Acompañamientos: El programa ha facilitado el apoyo directo a 486 personas que atraviesan procesos de envejecimiento, final de vida o soledad no deseada desde el año 2020.
- Densidad de la Red Comunitaria: Se han registrado 163 voluntarios inclusivos que han brindado compañía a 302 personas en situación de especial fragilidad durante el último ejercicio reportado.
- Dinámica Grupal: La participación se ha diversificado mediante la realización de 19 espacios grupales de encuentro, 22 acciones de carácter comunitario y 108 espacios formativos dirigidos a jóvenes y ciudadanía general.

Resultados Cualitativos:

Más allá de las cifras, VVP se centra en el alivio del sufrimiento y la mejora de la calidad de vida percibida, utilizando herramientas que capturan la dimensión subjetiva del cuidado:

- Documentación de la Satisfacción: Se aplican cuestionarios de satisfacción en cada actividad para recoger la opinión directa de los hombres y mujeres participantes sobre el apoyo recibido.
- Percepción de Acompañamiento: El modelo garantiza que la persona sea "vista y cuidada en su globalidad", lo que genera una mejora en el bienestar emocional al sentir que sus deseos y decisiones son respetados.
- Reducción del Aislamiento: A través de foros y espacios de reflexión, se documentan testimonios y aportaciones cualitativas que evidencian cómo el "diálogo abierto" y la "escucha compasiva" mitigan la sensación de soledad no deseada.

- Impacto en la Autoeficacia: La evaluación cualitativa permite adaptar los contenidos a las necesidades específicas, asegurando que las intervenciones, como las del proyecto Conversaciones Cuidadoras, pongan en valor la atención amable y el reconocimiento mutuo en el entorno cotidiano.

LINKS DE INTERÉS

- Decálogo de la Compasión:
<https://www.vivirconvozpropia.com/wp-content/uploads/CAS-Decalogo-de-la-Compasion-Documento-A3.pdf>
- Video Diferentes Experiencias del Voluntariado Inclusivo:
<https://www.youtube.com/watch?v=M2DdNzxcn8s>

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.

