

TALLERES DE PREVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES EN SOLEDAD

Cáritas Diocesana de Madrid

[Calle de Sta Hortensia, 1B, 28002, Madrid]
[91 548 95 80] | [caritasmadrid@caritasmadrid.org]

**Cáritas Diocesana
de Madrid**

2026



1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El Servicio de Talleres de Prevención y Acompañamiento a Personas Mayores en Soledad nace como un apoyo directo a la red territorial de Cáritas Diocesana de Madrid, con el objetivo de ofrecer espacios grupales destinados a personas mayores que presentan una escasa red social y familiar. Mediante talleres estructurados, el programa pretende prevenir y reducir el sentimiento de soledad no deseada, promoviendo la creación de vínculos, el fortalecimiento de relaciones y el desarrollo de hábitos saludables que contribuyan al bienestar emocional.

Los talleres, diseñados desde el Área de Mayores y Cuidado de la Vida, se basan en contenidos elaborados por Cáritas Española sobre la soledad, sus causas y sus consecuencias, integrando estrategias prácticas para afrontarla y favorecer la participación comunitaria. Cada ciclo de trabajo incluye sesiones de identificación de la soledad, reflexión guiada, dinámicas grupales y actividades que facilitan la expresión personal y el apoyo mutuo.

El programa se apoya en un equipo de voluntariado previamente formado, cuyo acompañamiento resulta esencial para sostener los grupos y reforzar la continuidad del proceso. La coordinación con las vicarías garantiza la adaptación territorial de los talleres y permite responder de forma coherente a las necesidades detectadas. En conjunto, el servicio constituye una herramienta eficaz para generar comunidad, reducir el aislamiento y promover encuentros significativos entre personas mayores.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Los Talleres de Prevención y Acompañamiento a Personas Mayores en Soledad es un servicio que busca reforzar el trabajo territorial de Cáritas Diocesana de Madrid frente a la soledad no deseada. Se trata de un servicio diseñado desde el Área de Mayores y Cuidado de la Vida para apoyar a las parroquias y proyectos que, en su tarea cotidiana, detectan personas mayores con escasa red social y precisan espacios grupales estables donde favorecer vínculos, fortalecer la participación comunitaria y acompañar situaciones de aislamiento. La propuesta nace con un doble propósito: dotar de herramientas formativas a las personas mayores y crear las condiciones necesarias para que surjan grupos que puedan mantenerse en el tiempo.

El servicio se articula mediante talleres grupales que combinan formación, reflexión, dinámicas participativas y actividades que facilitan el encuentro interpersonal. Cada ciclo está compuesto por cuatro sesiones de noventa minutos, flexibles y adaptables a las características del territorio, y que abordan de manera progresiva la comprensión de la soledad, sus causas, sus consecuencias y las estrategias para afrontarla. El material ha sido elaborado específicamente para trabajar la soledad con personas mayores en contextos comunitarios. Este enfoque permite integrar un componente formativo riguroso con una metodología cercana, accesible y centrada en el acompañamiento.

La estructura del servicio se organiza en cuatro fases, que garantizan una intervención completa:

- Fase 0) Preparación
- Fase 1) Desarrollo del taller
- Fase 2) Seguimiento y consolidación
- Fase 3) Evaluación y mejora continua

Cada fase cumple una función esencial dentro del proceso, de modo que el taller no se limite a una experiencia formativa aislada, sino que pueda generar un impacto sostenido en el tiempo.

Fase 0. Preparación y puesta en marcha

Constituye el punto de partida del servicio. En esta etapa se prepara el terreno metodológico, humano y organizativo necesario para implementar el taller en el territorio. Incluye la creación y formación del equipo de voluntariado, la solicitud y análisis de necesidades en cada vicaría y la presentación del servicio en las reuniones de coordinación territorial. Esta fase comprende también la preparación del material formativo, la elaboración de la agenda de trabajo, la difusión de la propuesta en el territorio y la comunicación formal con los proyectos parroquiales interesados.

Durante esta fase inicial se definen los detalles organizativos: espacio físico, horarios, fechas y número estimado de sesiones. La parroquia o proyecto territorial se encarga de convocar a las personas participantes, difundir la actividad y elaborar el listado de asistentes. El Área de Mayores revisa la propuesta y acompaña la adaptación del taller al contexto local. La Fase 0 asegura que cuando comience el taller exista una estructura clara, un equipo preparado y un grupo previamente conformado.

Fase 1. Desarrollo de los talleres dirigidos

En esta etapa se imparten los talleres, con sesiones centradas en cuatro bloques principales: identificar la soledad, conocer sus consecuencias, comprender sus causas y aprender estrategias para afrontarla. Las dinámicas están orientadas a favorecer la participación activa, la escucha mutua, la expresión emocional y el apoyo grupal. Cada sesión utiliza ejercicios prácticos, diálogos dirigidos, role-playing, actividades de reflexión personal y momentos de construcción colectiva de significado.

La facilitación del taller está a cargo del equipo de voluntariado, acompañado por el personal técnico del Área de Mayores. Su papel consiste en acoger a las personas participantes, facilitar las dinámicas, sostener emocionalmente al grupo cuando emergen experiencias sensibles y promover un clima de confianza que favorezca la apertura. La duración aproximada del taller es de cuatro sesiones de noventa minutos, aunque existe flexibilidad para sumar o reducir encuentros según las necesidades detectadas en el territorio o el ritmo del grupo.

Fase 2. Seguimiento y consolidación de grupos

Amplía el alcance del taller y constituye una de las innovaciones del servicio. Su objetivo es consolidar los vínculos surgidos durante la Fase 1 y acompañar la transición hacia grupos autónomos o semiautónomos, capaces de reunirse con periodicidad estable, semanal o quincenal. Esta fase comienza inmediatamente después de finalizado el taller y se prolonga durante varias semanas.

Para ello, el equipo de voluntariado mantiene un acompañamiento ligero pero constante, ofreciendo apoyo emocional, facilitando materiales complementarios y animando a las personas participantes a asumir pequeños roles dentro del grupo (como iniciar una conversación, proponer una dinámica o encargarse de recordatorios). Asimismo, se trabaja para identificar personas referentes dentro del grupo que puedan facilitar la continuidad de los encuentros una vez que finalice el acompañamiento formal.

Fase 3. Evaluación y mejora continua

Incluye la evaluación mediante encuestas de satisfacción, la valoración técnica sobre el desarrollo del taller y la revisión conjunta con el territorio para determinar la continuidad del grupo. Durante esta fase se recogen aprendizajes, se analizan las dificultades encontradas y se estudia el impacto que el taller ha tenido en la creación de vínculos y en la mejora del bienestar emocional de las personas participantes.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local Madrid	X
Provincial	
Autonómico y regional	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Madrid	
RURALIZABLE Los Talleres de Prevención y Acompañamiento a Personas Mayores en Soledad se desarrollan en el ámbito territorial de Cáritas Diocesana de Madrid, a través de las diferentes vicarías que articulan la acción social en los barrios y comunidades parroquiales. Su implantación se realiza a petición de los proyectos de territorio, que identifican grupos de personas mayores con escasa red de apoyo y solicitan el taller para reforzar su labor de acompañamiento. Esta estructura territorial permite adaptar el servicio a las características sociales, demográficas y comunitarias de cada zona, facilitando la detección de necesidades y el seguimiento posterior de los grupos.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

La justificación del **Servicio de Talleres de Prevención y Acompañamiento a Personas Mayores en Soledad** parte de una realidad social ampliamente reconocida en el contexto urbano de la Comunidad de Madrid: el crecimiento sostenido del número de personas mayores que viven solas, la fragilidad de sus redes sociales y familiares, y el aumento previsto de estos indicadores en los próximos años. Esta situación se relaciona directamente con los estilos de vida que caracterizan a las grandes ciudades, donde el anonimato, la falta de interacción cotidiana y la escasez de espacios comunitarios accesibles dificultan la creación y el mantenimiento de vínculos significativos. La soledad no deseada constituye, por tanto, un problema estructural que afecta al bienestar emocional, la salud física y la calidad de vida de las personas mayores, haciéndose especialmente visible en mujeres, que representan el grupo más afectado por esta forma de aislamiento.

Ante esta realidad, Cáritas Diocesana de Madrid asume una responsabilidad clara de intervención, fundamentada en su compromiso institucional con el acompañamiento, la creación de comunidad y la promoción del bienestar integral de las personas mayores. El área de Mayores y Cuidado de la Vida ha identificado que los proyectos territoriales requieren apoyos adicionales para complementar la atención que ofrecen a nivel parroquial y comunitario. Muchos de estos proyectos trabajan ya con personas mayores que presentan soledad, pero no siempre cuentan con herramientas específicas para abordarla desde una perspectiva formativa, grupal y preventiva. Por ello, los talleres se diseñan como un servicio que refuerza, estructura y amplía el trabajo realizado en las vicarías, permitiendo articular intervenciones más completas y efectivas.

Los talleres responden a la necesidad de generar espacios estables de encuentro, donde las personas mayores puedan reflexionar sobre su experiencia de soledad, compartir sus vivencias, adquirir herramientas de afrontamiento y construir relaciones de apoyo mutuo. La soledad no deseada no puede abordarse únicamente desde intervenciones puntuales o acompañamientos individuales aislados; requiere procesos grupales sostenidos que permitan reconstruir vínculos, fomentar la pertenencia y promover la participación activa de cada persona en su comunidad.

Asimismo, los talleres ofrecen un enfoque preventivo que aborda la soledad antes de que derive en situaciones más graves de sufrimiento, aislamiento extremo o deterioro del bienestar. La identificación de la soledad, el análisis de sus consecuencias y la adquisición de estrategias para combatirla permiten que las personas participantes tomen conciencia de su situación, desarrollen nuevas competencias y fortalezcan su capacidad de relación. Esta perspectiva preventiva favorece un envejecimiento más saludable, activo y acompañado, reduciendo la aparición de deterioros emocionales y sociales que suelen intensificarse cuando la soledad se prolonga sin apoyo.

Por otro lado, la intervención se justifica por su diseño metodológico accesible, replicable y de bajo coste. La estructura en cuatro sesiones de noventa minutos permite que los talleres se adapten con facilidad a las condiciones de cada territorio. El modelo es flexible y puede ampliarse o reducirse según las necesidades identificadas, sin perder la coherencia del proceso formativo.

La formación del voluntariado es otro elemento que refuerza la justificación del servicio. Cáritas Diocesana de Madrid dispone de una red de voluntarios comprometidos con el acompañamiento a personas mayores, pero estos equipos requieren formación específica sobre la soledad, sus causas, sus manifestaciones y su abordaje. Los talleres permiten canalizar este acompañamiento dentro de un marco formativo estructurado, reforzando la capacidad del voluntariado para dinamizar grupos, facilitar la participación y sostener la dimensión emocional de las sesiones. La presencia de un equipo formado de entre tres y cinco personas voluntarias garantiza la continuidad del proceso, la atención adecuada de los participantes y la creación de un clima acogedor que favorece la confianza y la expresión personal.

La evaluación constante del servicio constituye otro aspecto determinante para su justificación. Al finalizar cada taller, los monitores pasan una encuesta de satisfacción que permite recoger opinión, detectar mejoras y valorar el impacto percibido. Este seguimiento aporta información clave para fortalecer el servicio, adaptarlo a nuevas realidades y decidir su continuidad anual.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Responsable área de mayores.
- Técnico de apoyo del área de mayores.
- Acompañamiento al equipo de voluntarios.
- Técnico de apoyo del área de mayores.
- Personas Voluntarias.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Sede local de Cáritas Vicaría I.
- Material fungible (folletos, cuadernos de apoyo).
- Recursos de movilidad para visitas puntuales.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores

X

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

Otro/s

Personas mayores que se encuentran en situación de soledad no deseada, especialmente aquellas que presentan una red social y familiar débil o insuficiente para sostener vínculos significativos de manera continuada. Este perfil engloba a personas que, aun viviendo en contextos urbanos donde existe una alta concentración de población, experimentan sentimientos de aislamiento, desconexión emocional y ausencia de relaciones cotidianas que aporten apoyo, compañía y referencia afectiva.

7. INNOVACIÓN

La innovación del Servicio de Talleres de Prevención y Acompañamiento a Personas Mayores en Soledad radica en su capacidad para transformar un contenido formativo sobre la soledad no deseada en una experiencia comunitaria, participativa y sostenida, orientada a fortalecer vínculos y generar espacios donde las personas mayores puedan expresarse de forma segura. A diferencia de otras intervenciones centradas exclusivamente en la transmisión de información o en acompañamientos individuales, este servicio combina elementos pedagógicos, relacionales y comunitarios, integrando la reflexión personal con la creación de redes de apoyo mutuo. Su carácter innovador reside en entender la soledad no solo como un problema individual, sino como una experiencia social y relacional que puede ser abordada colectivamente.

El uso del material elaborado desde el nivel técnico mixto de Cáritas Española permite garantizar rigor conceptual y metodológico, incorporando dinámicas diseñadas específicamente para facilitar el reconocimiento de la soledad, la identificación de sus causas y la elaboración compartida de estrategias de afrontamiento. Esta base metodológica, aplicada dentro de un contexto grupal, convierte el taller en un proceso que combina conocimiento, participación emocional y trabajo práctico, haciendo que cada sesión sea significativa para las personas participantes. La innovación se encuentra también en la forma de traducir un contenido técnico en una experiencia cercana, comprensible y adaptada a la realidad emocional y vital de cada grupo.

Otra dimensión innovadora es la integración del voluntariado en el diseño, ejecución y evaluación de las sesiones. El equipo de tres a cinco personas voluntarias no solo colabora en las dinámicas del taller, sino que acompaña emocionalmente, observa procesos de grupo, detecta necesidades y contribuye a generar un clima de confianza. Esta implicación activa del voluntariado permite que la intervención tenga un impacto más profundo y sostenible, reforzando la creación de comunidad y ofreciendo apoyos adicionales más allá de las sesiones formales. La presencia del voluntariado aporta calidez, continuidad y un componente humano que resulta fundamental para combatir la sensación de aislamiento.

La flexibilidad del formato también constituye un aspecto innovador. Aunque el programa propone un taller de cuatro sesiones de noventa minutos, su estructura permite adaptarlo en función de las necesidades del territorio, la disponibilidad del equipo y el perfil del grupo. Esta capacidad de ajustarse al contexto enriquece el proceso, garantiza su pertinencia y facilita su implementación en distintos entornos parroquiales, ya sea en grupos consolidados o en comunidades donde los encuentros grupales no están aún afianzados.

Asimismo, la innovación se expresa en la visión de continuidad del servicio. El taller no pretende ser una experiencia aislada; su objetivo es que, una vez finalizado, las personas mayores sigan reuniéndose de forma autónoma o dentro de otras actividades parroquiales o territoriales.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los resultados del Servicio de Talleres de Prevención y Acompañamiento a Personas Mayores en Soledad muestran el impacto potencial de este servicio en la red territorial de Cáritas Diocesana de Madrid.

Asimismo, la conformación de un equipo de personas voluntarias formadas, capaces de dinamizar las sesiones, sostener emocionalmente al grupo y colaborar en la evaluación del servicio. Impartir talleres, lo que permitió consolidar la metodología, ampliar su alcance y aumentar el número de personas beneficiarias.

El servicio está diseñado para favorecer que los proyectos territoriales dispongan de un apoyo complementario que refuerce sus acciones habituales. Los talleres no solo aportan contenidos formativos sobre la soledad no deseada, sino que también generan espacios donde las personas mayores pueden compartir experiencias, identificar sus emociones y adquirir recursos personales para afrontar situaciones de aislamiento.

Uno de los impactos más significativos es la creación y mantenimiento de espacios de encuentro estables, capaces de reunirse con periodicidad semanal o quincenal una vez finalizado el taller. La continuidad de estos grupos indica que los vínculos creados durante las sesiones se transforman en relaciones de apoyo mutuo que permanecen en el tiempo, fortaleciendo la cohesión comunitaria y reduciendo el riesgo de soledad prolongada. Estos espacios se convierten en puntos de referencia para las personas mayores, que encuentran en ellos compañía, seguridad y participación.

Los talleres constituyen una buena práctica sólida, sostenible y de alto valor comunitario. Permiten prevenir la soledad mediante procesos grupales significativos, fortalecen el papel del voluntariado y consolidan espacios que promueven el acompañamiento continuo. Su estructura flexible, su metodología participativa y su capacidad para generar redes estables los convierten en un recurso esencial dentro del acompañamiento a personas mayores en la diócesis.

LINKS DE INTERÉS

- Video:
<https://www.youtube.com/watch?v=k6tiZKFngD0>
- Informe Prevenir y aliviar la soledad de las personas mayores:
https://www.caritas.es/main-files/uploads/2021/02/DOC-TRAB-9-INTERIOR_3.pdf

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.

