

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

Acompañamiento Presencial para Personas Mayores en Situación de Soledad No Deseada

**Fundación Amigos de los
Mayores**

[Calle de Grassot, 3, 08025 Barcelona]
[93 207 67 73] | [info@amigosdelosmayores.org]

**Fundación Amigos
de los Mayores**

2026



1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El programa de **Acompañamiento Presencial de Amigos de los Mayores** se centra en ofrecer apoyo emocional y social a personas mayores que experimentan soledad no deseada. Su propósito es crear vínculos de amistad estables entre una persona mayor y una persona voluntaria, fomentando relaciones humanas significativas que mejoran la calidad de vida de ambas partes. El acompañamiento consiste en dedicar aproximadamente dos horas semanales a actividades como conversar, pasear, compartir una merienda o disfrutar de actividades culturales, siempre adaptadas a los intereses y preferencias de la persona mayor.

El programa incluye un proceso de selección y entrevistas, tanto para las personas mayores como para las voluntarias, garantizando afinidad y seguridad en la relación. Asimismo, el equipo técnico realiza un seguimiento continuado para asegurar el bienestar y la continuidad del vínculo generado. El modelo incorpora además, del seguimiento técnico profesional, la formación continua del voluntariado y evaluación periódica de cada relación de acompañamiento.

Este acompañamiento contribuye a mejorar el estado emocional, la autoestima y la participación social de las personas mayores, promoviendo estilos de vida más activos y saludables. También permite detectar cambios en su situación personal o necesidades emergentes, reforzando su seguridad y su permanencia en su entorno habitual. Al mismo tiempo, fortalece la red comunitaria, impulsa la sensibilización social y ofrece una experiencia de voluntariado transformadora y enriquecedora para quienes participan.

Las visitas, generalmente semanales, se realizan en el domicilio o en el entorno comunitario, y tienen como objetivo compartir tiempo de calidad, conversación, actividades sencillas o paseos que favorezcan la conexión social y el bienestar emocional. El programa no busca sustituir redes familiares ni cubrir necesidades asistenciales, sino ofrecer un espacio relacional continuo que genere confianza, pertenencia y reconocimiento.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El programa de **Acompañamiento Presencial de Amigos de los Mayores** constituye una intervención social centrada en combatir la soledad no deseada de las personas mayores mediante la creación de vínculos humanos sólidos, estables y basados en la reciprocidad. Esta iniciativa se desarrolla desde un enfoque relacional que prioriza el bienestar emocional, la participación social y la autonomía de las personas mayores, promoviendo además la sensibilización del entorno comunitario. A través de visitas regulares y de un acompañamiento estructurado, el programa facilita la generación de relaciones significativas que enriquecen tanto a las personas mayores como a quienes ejercen el voluntariado.

Desde sus inicios, el acompañamiento presencial se ha constituido como el programa central de la entidad, manteniéndose como una de las respuestas más efectivas frente al aislamiento y la pérdida de vínculos sociales que afecta a miles de personas mayores. Su planteamiento parte de una premisa fundamental: la soledad no se resuelve únicamente con recursos materiales, sino mediante la presencia humana constante, cercana y respetuosa. La intervención se basa en la idea de que la compañía habitual, las conversaciones significativas y la participación en actividades sencillas pero emocionalmente valiosas pueden generar cambios profundos en la vida de las personas mayores.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El programa persigue varios objetivos complementarios que responden a la complejidad de la soledad en la vejez. En primer lugar, busca ofrecer apoyo emocional continuado mediante la creación de relaciones de amistad genuinas, sostenidas en el tiempo y basadas en el respeto mutuo. La interacción semanal permite reforzar el sentido de pertenencia, la autoestima y la seguridad personal de las personas mayores, quienes encuentran en la figura de la persona voluntaria un referente emocional y social.

En segundo lugar, el programa tiene como objetivo fomentar la socialización y romper rutinas marcadas por el aislamiento. Para ello, se proponen actividades adaptadas a los intereses de cada persona mayor, como paseos, conversaciones en el domicilio, asistencia a eventos culturales o momentos compartidos en el barrio.

La flexibilidad en las actividades permite dignificar y personalizar la intervención, atendiendo a la singularidad de cada participante.

Un tercer objetivo es promover hábitos saludables y participación activa en la comunidad. La presencia de una persona voluntaria favorece que las personas mayores mantengan cierta actividad física, realicen desplazamientos seguros y se mantengan conectadas con su entorno. Esta interacción facilita también la identificación temprana de cambios en la salud, la movilidad o el estado de ánimo, elementos esenciales para una intervención preventiva.

Finalmente, el programa busca empoderar a las personas mayores, respetando sus preferencias y potenciando su capacidad de decisión. Este enfoque evita el paternalismo y promueve una relación de igualdad, en la que ambas partes se benefician emocional y socialmente.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

El programa emplea una serie de estrategias metodológicas que aseguran su eficacia y sostenibilidad. La primera de ellas es el cuidadoso proceso de selección e incorporación de voluntariado. Antes de integrarse en el programa, las personas interesadas participan en una sesión informativa donde se explican en profundidad las características del acompañamiento, las responsabilidades asociadas y el enfoque centrado en la persona que guía la intervención. Posteriormente, el equipo técnico realiza entrevistas tanto a las personas mayores como a las personas voluntarias con el fin de conocer sus perfiles, necesidades, preferencias y expectativas. Este proceso permite realizar un emparejamiento adecuado, asegurando afinidad y compatibilidad entre ambas partes.

Otra estrategia clave es la dedicación semanal constante. Para garantizar la creación de vínculos reales, se establece una frecuencia mínima de dos horas semanales de interacción. Este tiempo permite mantener una relación fluida y generar un clima de confianza que contribuye al bienestar emocional de la persona mayor. Las visitas pueden consistir en conversaciones en el domicilio, paseos, actividades sencillas o momentos de ocio compartido. La flexibilidad de las actividades permite que el acompañamiento se adapte tanto a las capacidades físicas como a los intereses personales.

El programa también incorpora una estrategia de seguimiento técnico continuo. El equipo profesional mantiene contacto periódico con voluntariado y personas mayores para asegurar el buen funcionamiento de la relación, identificar posibles dificultades y ofrecer apoyo cuando sea necesario. Este acompañamiento técnico constituye uno de los

elementos más valorados del programa, ya que garantiza la estabilidad de los vínculos creados y proporciona seguridad tanto para la persona mayor como para la persona voluntaria.

Asimismo, se promueve la participación en actividades culturales o de ocio que fomenten la vida comunitaria, con el objetivo de ampliar las redes de apoyo y ofrecer nuevas experiencias significativas. La posibilidad de que la persona mayor salga de su domicilio, con seguridad y acompañada, facilita su integración social y mejora la percepción de autonomía.

PRINCIPALES LOGROS DEL PROGRAMA

Uno de los logros más relevantes es la mejora del bienestar emocional de las personas mayores. La intervención permite reducir sentimientos de aislamiento, tristeza y desconexión, ya que la relación con una persona voluntaria introduce rutinas más estimulantes, momentos de conversación y actividades que aportan motivación personal. Las visitas regulares también fomentan la autoestima, puesto que las personas mayores se sienten escuchadas, valoradas y parte activa de un vínculo afectivo significativo.

La mejora del estado físico y la seguridad personal. La compañía del voluntariado incentiva a las personas mayores a mantener hábitos más activos, caminar, salir de casa y realizar actividades que no harían solas. La presencia de otra persona también proporciona una capa adicional de seguridad, ya que permite detectar cambios en la salud o situaciones de riesgo, facilitando una intervención temprana.

Además, el programa ha demostrado ser una herramienta eficaz para la inclusión social. Las actividades compartidas contribuyen a que las personas mayores recuperen presencia en la comunidad, vuelvan a participar de su entorno y mantengan relaciones interpersonales enriquecedoras. Este proceso fortalece las redes sociales de apoyo, reduce el aislamiento y promueve el envejecimiento activo.

Los beneficios del programa alcanzan también a las personas voluntarias, que experimentan un crecimiento personal significativo. El acompañamiento se convierte en un espacio de aprendizaje intergeneracional donde se desarrollan capacidades como la empatía, la escucha activa, el compromiso y la sensibilidad social. Estas experiencias impactan no solo a nivel individual, sino también en la forma en que el voluntariado se relaciona con su entorno.

A lo largo del desarrollo del programa, se han identificado diversas lecciones que permiten comprender su impacto y mejorar su implementación. Una de las principales es la importancia de la continuidad en el acompañamiento. La creación de un vínculo emocional sólido requiere tiempo y estabilidad; por ello, la frecuencia semanal de las visitas se consolida como un elemento esencial para el éxito de la intervención. Las relaciones intergeneracionales que surgen a raíz de esta continuidad permiten generar un clima de confianza y reciprocidad difícil de alcanzar en intervenciones más puntuales.

La necesidad de adaptar permanentemente la intervención a las características singulares de cada persona mayor. El acompañamiento debe respetar sus ritmos, preferencias, intereses y limitaciones físicas. Por ello, la flexibilidad metodológica es un elemento central del programa, permitiendo ajustar la intervención sin perder su esencia: la compañía y la creación de vínculos afectivos significativos.

También se ha observado que el seguimiento técnico continuo es indispensable. La supervisión por parte del equipo profesional garantiza que la relación entre voluntariado y persona mayor se mantenga en equilibrio, previene dificultades relacionales y proporciona un marco de seguridad que evita situaciones de sobrecarga emocional. Este acompañamiento técnico otorga estabilidad al programa y asegura una evolución positiva de la intervención.

La constatación de que la lucha contra la soledad no deseada requiere de estrategias comunitarias amplias, donde la sensibilización social desempeña un papel fundamental. El programa evidencia que la participación ciudadana, a través del voluntariado, es una herramienta poderosa para transformar la vida de las personas mayores y dinamizar entornos comunitarios que a veces permanecen desconectados.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatal	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Barcelona (Cataluña), Madrid (Comunidad de Madrid), Valencia (Comunidad Valenciana), Zaragoza (Aragón), Sevilla (Andalucía).	
TERRITORIAL Y RURALIDAD El modelo se basa en vínculos de amistad entre una persona mayor y una persona voluntaria, con dedicación semanal de 2 horas, entrevistas previas y seguimiento técnico. Estos elementos son transferibles a municipios rurales donde la soledad se agrava por distancias, baja densidad y escasez de recursos. La selección-empatamiento, la flexibilidad de actividades (conversar, pasear, pequeñas salidas) y el seguimiento profesional permiten iniciar el programa con recursos limitados, integrándolo en redes locales (centros de salud, servicios sociales) y apoyándose en voluntariado de proximidad.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

La soledad no deseada se ha consolidado como uno de los retos sociales más significativos para las personas mayores. El envejecimiento poblacional, los cambios en las estructuras familiares, la disminución de la interacción vecinal y las limitaciones físicas asociadas a la edad incrementan el riesgo de aislamiento y disminuyen la capacidad de mantener relaciones afectivas estables. En este contexto, el programa de Acompañamiento Presencial de Amigos de los Mayores constituye una respuesta integral que atiende simultáneamente las dimensiones emocionales, sociales y relacionales de la vejez, a través de la presencia continuada de personas voluntarias que establecen vínculos significativos con quienes se sienten solas.

Este acompañamiento se basa en la creación de relaciones personales que no solo alivian la sensación de soledad, sino que aportan motivación, estabilidad emocional y participación activa en la vida cotidiana. Las visitas semanales de dos horas permiten establecer una conexión real, coherente y constante, que genera una red de apoyo afectivo. Esta estructura relacional contribuye a la construcción de un entorno seguro, donde la persona mayor puede expresarse con libertad, compartir experiencias, recuperar intereses personales y fortalecer su autoestima mediante el reconocimiento y el afecto recibido.

La justificación del programa se sostiene, en primer lugar, en la capacidad del acompañamiento para favorecer la continuidad de proyectos de vida significativos. A través de la amistad que surge entre la persona mayor y la voluntaria, se restauran rutinas sociales que habían quedado interrumpidas por el aislamiento. Actividades sencillas como conversar, pasear, tomar una merienda o realizar pequeñas salidas adquieren un valor simbólico fundamental, ya que ayudan a mantener el vínculo con el mundo y con la identidad personal. Estas acciones fortalecen el sentido de pertenencia y permiten que la persona mayor se sienta parte activa de su comunidad.

Asimismo, la intervención fomenta la activación física y cognitiva mediante estímulos positivos compartidos durante las visitas. La compañía habitual impulsa a las personas mayores a movilizarse, mantener hábitos saludables y salir de casa más frecuentemente, promoviendo así un estilo de vida más dinámico. La presencia de alguien cercano también contribuye a detectar cambios en la salud, la movilidad o el estado de ánimo, lo que permite actuar preventivamente ante posibles situaciones de riesgo.

En segundo lugar, este programa se justifica por su enfoque centrado en la persona. Las actividades se adaptan a los ritmos, preferencias e intereses de cada participante, respetando sus decisiones y promoviendo su capacidad de autogestión. Lejos de ofrecer respuestas predeterminadas, el acompañamiento se construye desde la singularidad de cada relación. Esto evita modelos asistenciales rígidos y sitúa a la persona mayor en el centro de su propio proceso de bienestar.

La flexibilidad del acompañamiento permite atender una diversidad de perfiles, desde personas con plena autonomía que necesitan apoyo afectivo hasta otras con limitaciones cognitivas o físicas que requieren una presencia más estructurada. Esta adaptabilidad resulta fundamental para responder a las múltiples realidades que atraviesan las personas mayores, especialmente en entornos urbanos donde la individualización y la fragmentación social dificultan la creación de vínculos espontáneos. El programa se convierte así en un recurso estable, accesible y respetuoso, capaz de generar condiciones que favorecen la continuidad de relaciones sociales saludables.

En tercer lugar, el acompañamiento presencial promueve la participación social desde un enfoque comunitario. La relación entre voluntariado y persona mayor no se limita al espacio doméstico, sino que se extiende al entorno barrial, incorporando actividades culturales, paseos o encuentros sociales que amplían la red de apoyo. Esta presencia activa en la comunidad facilita que la persona mayor recupere espacios y actividades que había abandonado, reforzando la conexión con su entorno y fortaleciendo su rol dentro de la vida social.

El programa contribuye además a romper estereotipos sobre la vejez, mostrando que las relaciones intergeneracionales pueden ser enriquecedoras y que las personas mayores siguen siendo agentes de valor, participación y experiencia. Este componente de sensibilización social es especialmente relevante, ya que transforma la mirada pública

sobre la soledad y favorece la implicación ciudadana en su abordaje. La implicación del voluntariado introduce dinámicas nuevas de solidaridad y apoyo mutuo, fortaleciendo la cohesión social e impulsando un modelo de convivencia más inclusivo.

La justificación también está relacionada con la estructura metodológica del programa. El proceso de entrevistas y emparejamiento garantiza que la relación entre la persona mayor y la voluntaria se base en intereses comunes y afinidad, lo cual aumenta la calidad y continuidad del vínculo. El seguimiento técnico, por su parte, asegura que las relaciones se mantengan en un entorno seguro y equilibrado. Esta supervisión profesional es esencial para acompañar la evolución emocional de ambas partes, prevenir situaciones de sobrecarga y reforzar la estabilidad del acompañamiento.

Otro elemento que refuerza la pertinencia del programa es su impacto en la salud emocional. Vivir acompañado y mantener relaciones afectivas reduce ansiedad, depresión y sensaciones de vacío, elementos frecuentes en personas mayores que viven solas. La seguridad que aporta la presencia de una persona de confianza permite enfrentar con más serenidad situaciones cotidianas y contribuye al fortalecimiento de la resiliencia personal. A ello se suma la importancia de mantener conversaciones significativas, que ayudan a reorganizar vivencias, gestionar emociones y revitalizar aspectos identitarios que pueden perder fuerza con la edad.

El acompañamiento presencial se justifica también por su potencial para ofrecer un apoyo práctico que, aunque no es su objetivo principal, se convierte en un recurso valioso. La presencia del voluntariado facilita actividades que pueden resultar difíciles en soledad, como desplazarse para realizar gestiones básicas, acudir a una actividad cultural o simplemente salir a dar un paseo. Estas acciones constituyen un reforzador natural de la autonomía, y permiten retrasar procesos de dependencia o institucionalización, lo cual contribuye al bienestar y a la permanencia de las personas mayores en su contexto habitual.

Finalmente, la efectividad del programa se evidencia en su capacidad para transformar tanto la vida de las personas mayores como la del voluntariado. La reciprocidad es uno de los elementos distintivos de esta intervención: quienes acompañan también experimentan crecimiento personal, amplían su sensibilidad social y construyen vínculos que enriquecen su vida cotidiana. Esta dimensión bidireccional otorga sostenibilidad al programa y refuerza su valor dentro de las políticas sociales de apoyo a la vejez.

En conjunto, el acompañamiento presencial se presenta como una respuesta socialmente innovadora, humana y eficaz ante la compleja realidad de la soledad en la vejez. Su enfoque integral, la cercanía del voluntariado, la supervisión técnica y la capacidad para generar vínculos estables justifican plenamente su implementación y su reconocimiento como una buena práctica replicable en diversos contextos.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Coordinación técnica.
- Persona responsable de captación y gestión de voluntariado.
- Soporte administrativo y de comunicación.
- Voluntariado: personas comprometidas con dedicar 2 horas semanales.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Recursos Espacios para sesiones informativas y entrevistas (presenciales o virtuales).
- Dispositivos de comunicación (teléfono/correo)
- Material básico para actividades de acompañamiento.
- Sistemas de registro y seguimiento.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores

X

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

Otro/s

Personas mayores que se sienten solas o están en riesgo de aislamiento, con distintos niveles de autonomía y movilidad, que desean contar con compañía afectiva y social significativa. El programa prioriza la creación de una relación de amistad estable con una persona voluntaria que dedica alrededor de dos horas semanales a actividades adaptadas a los intereses de la persona mayor (conversar, pasear, compartir una merienda o realizar salidas culturales), tras entrevistas y emparejamiento por afinidad, y con seguimiento técnico para garantizar bienestar y continuidad.



7. INNOVACIÓN

El programa introduce una propuesta innovadora al situar la amistad estructurada como eje de la intervención: una relación interpersonal, recíproca y estable que combate la soledad desde el vínculo afectivo y no desde un enfoque asistencial convencional. Esta perspectiva se operacionaliza en tres pilares: tiempo de calidad, ajuste por afinidad y seguimiento profesional.

Primero, el tiempo de calidad se concreta en una dedicación regular de alrededor de dos horas semanales, lo que facilita construir confianza, rituales compartidos y expectativas realistas. Esta constancia convierte actividades sencillas —conversar, pasear, compartir una merienda o asistir a una propuesta cultural— en disparadores de bienestar emocional y motivación, con efectos positivos sobre la autoestima y la participación social. La innovación reside en desmedicalizar la respuesta a la soledad, demostrando que la presencia humana pautada y significativa produce cambios sostenidos.

Segundo, el ajuste por afinidad garantiza la compatibilidad entre la persona mayor y la persona voluntaria mediante entrevistas previas a ambas partes. Este proceso, liderado por el equipo técnico, no es un emparejamiento casual: indaga intereses, expectativas y ritmos de cada participante para favorecer relaciones que fluyan con naturalidad. El resultado es un vínculo más estable y satisfactorio que reduce abandonos y mejora la experiencia de ambas personas, optimizando el impacto social del programa.

Tercero, el seguimiento profesional es un elemento diferencial. El equipo técnico no solo informa y capacita al voluntariado en una sesión inicial; también realiza un acompañamiento continuo para sostener la relación, resolver dudas y detectar precozmente cualquier necesidad emergente. Esta supervisión añade una capa de seguridad, encuadre ético y cuidado emocional que previene sobrecargas y asegura que la intervención permanezca centrada en la persona mayor, respetando su autonomía y preferencias.

La combinación de estos pilares produce una innovación metodológica (proceso de incorporación y emparejamiento), relacional (amistad como herramienta principal) y organizativa (seguimiento exhaustivo). Además, la propuesta es altamente replicable porque los requisitos materiales son modestos: espacios para entrevistas y coordinación, canales básicos de comunicación y una estructura técnica que oriente y supervise. Esta sencillez facilita su implantación en distintos contextos geográficos, incluidos ámbitos

rurales, donde la proximidad comunitaria y la escasez de servicios formales hacen especialmente valioso el acompañamiento basado en voluntariado.

Finalmente, el programa incorpora una dimensión de sensibilización: al promover que ciudadanía y personas mayores se relacionen en igualdad, cuestiona estereotipos edadistas y revaloriza el papel social de la vejez. Este efecto cultural amplifica el impacto del acompañamiento más allá de cada día, contribuyendo a redes vecinales más inclusivas y a una comunidad que reconoce el valor de la presencia y la escucha como bienes públicos.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Resultados cualitativos:

- **Reducción de la sensación de soledad** y mejora del bienestar emocional y la autoestima, gracias a relaciones de amistad estables y significativas.
- **Mayor participación social** y recuperación de rutinas de ocio y salida al entorno, al contar con compañía segura y adaptada a intereses.
- **Percepción de mayor seguridad:** la presencia del voluntariado ayuda a detectar cambios de salud o necesidades emergentes con antelación.

Conclusiones principales:

- La soledad no deseada requiere respuestas relacionales sostenidas en el tiempo: el acompañamiento semanal de 2 horas genera vínculos que transforman el día a día de las personas mayores.
- El proceso técnico —sesión informativa, entrevistas y emparejamiento por afinidad— es clave para la calidad y continuidad del vínculo.
- El seguimiento profesional añade seguridad, previene incidencias y mantiene la intervención centrada en la persona.
- La metodología es replicable y de bajo coste material, lo que favorece su expansión en distintos territorios, incluidas zonas rurales.
- La experiencia de voluntariado es transformadora y refuerza la sensibilización social frente a la soledad no deseada en personas mayores.

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=qO9we1cl2mU>

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.

