



PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA ABORDAJE DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS MAYORES – DGM

Catálogo de acciones específicas para potenciar las actividades encaminadas a paliar la soledad de las personas mayores

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN UNIVERSAL

Estos programas o actuaciones están orientados a la población general, independientemente de su nivel de riesgo. Las campañas de sensibilización, programas o acciones preventivas y/o socializadores son ejemplos de este tipo de prevención.

ACTIVIDADES GRUPALES

1.- Programa de acompañamiento a la integración social de las personas mayores que se sienten solas.

Actividades grupales preventivas para desarrollar en centros municipales. Destinadas a prevención universal y también a la selectiva e indicada (referido más abajo).

Prevención universal

Talleres de envejecimiento activo: tienen como objetivo la promoción de un envejecimiento activo y saludable a través de la participación social, promoción de los derechos y de las competencias de las personas mayores.

Sesiones donde se proporcionará una visión global sobre el envejecimiento activo, promoviendo en las personas participantes el compromiso y responsabilidad individual como agente activo de la sociedad, dentro de su propio proceso de envejecimiento.

Se ahondará sobre los cambios que se producen en el cuerpo asociados al envejecimiento, la importancia del autoconocimiento y cuidado personal.

Son espacios de encuentro e intercambio de opiniones donde:

- Poder compartir experiencias



- Poder conocer todas las posibilidades que da el entorno para una participación activa en la sociedad
- Entender los derechos y como ejercerlos en igualdad de condiciones
- Concienciar de la importancia del autoconocimiento y cuidado personal
- Adquirir conocimientos para el manejo de las nuevas tecnologías

Destinatarios: personas mayores de 65 años.

Dirigidos a la población general en los que a priori no se aprecia ningún riesgo.

Duración:

Talleres con una duración de una hora y media de periodicidad semanal, durante ocho semanas

Se realizarán 60 talleres anuales.

Inscripción:

A través de la web: [Pre-inscripción a las sesiones grupales para combatir la soledad en las personas mayores - Ayuntamiento de Madrid](#)

A través del correo electrónico: soledadmayores@madrid.es

2.- Programa de ejercicio al aire libre “Moverse es cuidarse”

Programa destinado a favorecer el envejecimiento activo a través de la práctica de ejercicio físico, tratando de que este se convierta en un hábito en la vida cotidiana de las personas mayores.

Dicho programa tiene como objetivo general mejorar el bienestar personal y social de las personas mayores y como objetivos más específicos:

- 1.- Mejorar la condición física general y el grado de autonomía en las personas que participen.
- 2.- Fomentar las relaciones interpersonales, mantener el contacto social y mejorar la vida relacional.
- 3.- Prevenir situaciones de vulnerabilidad social como la soledad no deseada y el aislamiento, potenciando las relaciones sociales y mejorando la autoestima e independencia.



- 4.- Favorecer la inclusión de personas mayores con déficits sensoriales y/o cognitivos.
- 5.- Lograr la incorporación de adultos mayores con problemas de soledad a la práctica sistemática de actividad física.
- 6.- Generar un espacio/actividad como medida integradora que fomente la participación de la mujer con perspectiva de género.
- 7.- Promover el intercambio intergeneracional a través de encuentros con escolares.

Las sesiones grupales de actividad física serán dirigidas por monitores cualificados con la titulación de Graduada/o en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se trata de un programa de baja exigencia, de carácter grupal y semanal, que se realizará en espacios abiertos y se ofrecerá en los distritos de Madrid, estando abierta la inscripción durante todo el período de desarrollo. La participación será gratuita.

Destinatarios:

El programa estará destinado a personas mayores de 60 años, aunque puedan participar personas de otras edades, a sabiendas de que en todo momento la actividad estará diseñada pensando en las personas mayores de 60.

Los participantes en la actividad grupal deberán estar inscritos en el programa y declarar no presentar contraindicación para realizar ejercicio físico.

El acceso a la actividad será libre por parte de las personas interesadas, pudiendo incorporarse o salir del grupo en cualquier momento.

Duración:

Talleres con una duración de una hora de periodicidad semanal.

El programa se desarrollará a lo largo del año. Aunque, debido a las altas temperaturas, durante los meses de julio, agosto y septiembre la actividad puede verse disminuida o interrumpida. También se respetarán los periodos vacacionales de Semana Santa y de Navidades.

Inscripción:

Directamente en los grupos o



A través de la web: [Ficha de inscripción en el programa de Ejercicio al aire libre para mayores "Moverse es cuidarse" - Ayuntamiento de Madrid](#)

3.- Centros municipales de mayores

Los Centros Municipales de Mayores son equipamientos de Servicios Sociales no residenciales, destinados a promover la convivencia de los mayores, propiciando la participación y la integración social. Ofrecen actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas y recreativas

Son un auténtico recurso de socialización. Se incorporarán herramientas de detección y se evaluará la eficacia de las intervenciones que puedan ponerse en marcha o que ya lo estén.

Hay un total de 91 centros distribuidos en todos los distritos de Madrid donde se realizan múltiples talleres englobados entre otras en actividades manuales, culturales, artísticas, mantenimiento físico, Intergeneracionales, aulas informáticas

Destinatarios:

Podrán ser socios de los Centros Municipales de Mayores las personas empadronadas en el municipio de Madrid y que además sean:

- Mayor de 65 años.
- Pensionista mayor de 60 años.
- Cónyuges o parejas de hecho de los grupos anteriores.

Acceso:

Para acceder a la condición de socio deberá ser titular de la tarjeta madridmayor.es.

[Centros Municipales de Mayores - Ayuntamiento de Madrid](#)

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN SELECTIVA

Programas dirigidos a grupos con mayor exposición de riesgo. Tienen la ventaja de actuar sobre un grupo previamente identificado y con factores de riesgo comunes a todos sus miembros.

ACTIVIDADES GRUPALES



1.- Programa de acompañamiento a la integración social de las personas mayores que se sienten solas.

Se realizarán dos tipos de talleres:

Talleres de habilidades sociales: tiene como objetivo el fomento de habilidades sociales como medio para contribuir a mejorar la relación con los demás y tener relaciones sociales más satisfactorias.

Serán sesiones donde se promoverán habilidades de aceptación e identificación de los sentimientos propios para tomar control sobre ellos, así como el conocimiento de la “empatía” y “escucha activa” en las relaciones sociales, para emplearla de manera cotidiana.

Además, se facilitarán estrategias que implementen las posibilidades de interacción social y habilidades de resolución positiva de conflictos.

Son espacios de diálogo, convivencia y de intercambio de opiniones y experiencias con otras personas donde:

- Identificar los sentimientos propios y cómo tener control sobre ellos.
- Reconocer las habilidades sociales individuales y mejorarlas para relacionarse con los demás.
- Identificar estrategias que mejoren su interacción con los demás.
- Conocer formas de resolución de conflictos desde la asertividad

Destinatarios: mayores de 65 años

Dirigidos a la población en la que los factores de riesgo están presentes, y es necesario identificar, tales como: vivir solo/a, ser persona cuidadora, cambios vitales importantes, pérdidas, jubilación reciente, etc.

Duración:

Talleres con una duración de una hora y media de periodicidad semanal, durante ocho semanas

Se realizarán 30 talleres anuales.

Inscripción:



A través de la web: [Pre-inscripción a las sesiones grupales para combatir la soledad en las personas mayores - Ayuntamiento de Madrid](#)

A través del correo: soledadmayores@madrid.es

Talleres de apoyo social, tienen el objetivo de desarrollar habilidades orientadas a la identificación de redes sociales y como incidir en el establecimiento de vínculos sociales y funcionales.

Serán sesiones donde se focalizará en los beneficios de relacionarse con los demás, los cambios vitales relevantes en el proceso de envejecimiento como medio para la autoaceptación.

Además, se enfatizará en el hecho de ser cuidador y de la necesidad de compartir los cuidados, así como identificar los vínculos, relaciones y red social que poseen y valorar la importancia de los mismos.

Son espacios de encuentro e intercambio de opiniones, en el que se podrá compartir experiencias y crear nuevas redes de apoyo social, donde:

- Desarrollar habilidades orientadas en mejorar y mantener vínculos sociales
- Reconocer situaciones que nos generan malestar y como abordarlas
- Identificar los sentimientos asociados a los cambios vitales y su relación con las relaciones sociales
- Conocer actividades de participación social en el entorno para crear red de apoyo social
- Saber cómo afecta en la salud tener y establecer vínculos con las demás personas

Destinatarios: mayores de 65 años, con el mismo perfil que los destinatarios del taller anterior.

Duración:

Talleres con una duración de una hora y media de periodicidad semanal, durante ocho semanas

Se realizarán 30 talleres anuales.

Inscripción:

A través de la web: [Pre-inscripción a las sesiones grupales para combatir la soledad en las personas mayores - Ayuntamiento de Madrid](#)



A través del correo: soledadmayores@madrid.es

2.- Programa Cuidar a quienes cuidan

Talleres grupales

Es un servicio de valoración, asesoramiento e intervención psicoterapéutica y educativa, con el fin de aliviar la carga del cuidado y mejorar la calidad de vida de la persona cuidadora y la necesitada de cuidados, favorecer la aceptación de ayuda, fomentar el autocuidado y la socialización. Todo ello mediante actividades de prevención selectiva e indicada, a través de llamadas telefónicas, visitas domiciliarias y sesiones grupales de diferente contenido.

Como fines concretos del programa cabe señalar:

- Prestar apoyo psicológico y/o refuerzo emocional a personas cuidadoras sobrecargadas, mejorando su sobrecarga y calidad de vida.
- Fomentar el autocuidado de la persona cuidadora e incrementar su capacidad para solicitar ayuda e implicar a otras personas en el cuidado.
- Facilitar la aceptación de los recursos sociales que permitan revertir o paliar las situaciones negativas asociadas a la situación de cuidados.
- Proporcionar a quienes cuidan herramientas que mejoren su capacidad para el cuidado de personas dependientes.
- Facilitar la integración social para prevenir la posible situación de soledad en los cuidados, trabajando para eliminar o reducir las consecuencias de esta.
- Fomentar las relaciones sociales y la ayuda mutua entre los cuidadores y cuidadoras, evitando el aislamiento familiar.
- Evaluar las diferentes acciones emprendidas, tanto en sus aspectos de actividad como de resultado e impacto.

En el programa se trabaja la soledad no deseada de manera específica **realizándose sesiones específicas de socialización**, para permitir salir del aislamiento y participar en un espacio donde sentirse escuchado, comprendido, aceptado y donde poder compartir experiencias.



Se trabajan aspectos relacionales, rompiendo tabúes y barreras ante las relaciones sociales, favoreciendo el respiro, explorando las oportunidades que las relaciones sociales pueden ofrecer en términos de ayuda y su influencia en los sentimientos positivos.

Estas sesiones están ligadas a las terapéuticas y destinadas a las mismas personas que acuden a esa actividad.

Estas sesiones se van alternando con las terapéuticas y educativas.

- **Las sesiones terapéuticas**, donde se abordan aspectos relacionados con la sobrecarga de la persona cuidadora y sus repercusiones, toma de conciencia del rol de cuidador, aceptación de los sentimientos positivos o negativos, como afrontar el cambio y sus estrategias.
- **Sesiones de carácter educativo** sobre cómo abordar las diferentes problemáticas de las personas a quien cuidan, como la agresividad, delirios, insomnio, etc.

En la última sesión socializadora se abordan actividades ligadas al ocio y fomento de los grupos de autoayuda, considerados fundamentales para dar continuidad al programa a la finalización de las sesiones regladas, donde se explorará la existencia de líderes que puedan ser una pieza fundamental en la conformación del grupo y servir de enlace con las personas encargadas de su seguimiento.

Además, se realizan **sesiones antiestrés** para fomentar el optimismo y empoderamiento personal, disminuir la tensión emocional, favorecer la relajación y desarrollar actitudes positivas.

Se comenzará con las psicoterapéuticas y las mixtas o socializadoras, posteriormente se realizarán las educativas, dejando para el final las antiestrés y las de acompañamiento, realizando un total de 18 sesiones.

Estos grupos se desarrollan en dependencias municipales tales como centros de servicios sociales y centros de mayores y son dirigidos por diferentes perfiles profesionales tales como psicólogos clínicos y sociales, educadores y otros profesionales según las temáticas que se vayan a abordar (cuidados, orientación jurídica, recursos sociales).

Destinatarios:



Se trata de un programa dirigido a personas, sin distinción de edad, cuidadores principales de personas mayores, y personas mayores, cuidadoras principales de personas de cualquier edad, siendo las beneficiarias directas quienes cuidan y las indirectas quienes necesitan cuidados por presentar problemas funcionales o cognitivos.

Duración:

La periodicidad de las sesiones es semanal con sesiones de una hora y media de duración. Se realizan dos ediciones por año realizándose 18 sesiones por edición y distrito.

Inscripción:

A través de la web: [Pre-inscripción abierta para el curso 'Cuidar a quienes cuidan' - Ayuntamiento de Madrid](#)

A través de la web: www.cuidaraquienescuidan.com

A través de las unidades de Trabajo Social de los Centros de Servicios Sociales.

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN INDICADA

Las actuaciones están centradas en las dificultades concretas de cada individuo y de su entorno particular. La intervención parte de una evaluación individual y el posterior desarrollo de un plan de actuación adaptado a cada caso.

ACTIVIDADES GRUPALES

1.- Programa de acompañamiento a la integración social de las personas mayores que se sienten solas.

Talleres de abordaje de la soledad: tienen como objetivo la identificación de la soledad no deseada y conocimiento de las emociones asociadas a ella, para favorecer la integración social de la persona.

En las sesiones se ahondará en aspectos como la soledad no deseada y sus consecuencias, identificando asimismo las expectativas de las personas participantes al concepto, a la vez que se facilitan estrategias para afrontar situaciones relacionadas con la soledad no deseada y el fomento de las interacciones interpersonales.

Serán sesiones donde:



- Aprender a abordar la soledad no deseada
- Saber que significa sentirse solo/a y lo que eso supone
- Poner significado y entender mejor las emociones que provoca sentirte solo/a
- Estar al tanto de algunas claves que permitan manejar mejor las emociones y pensamientos
- Conocer actividades agradables con otras personas y que puedan mejorar el estado de animo
- Identificar estrategias para afrontar situaciones relacionadas con la soledad no deseada.

Destinatarios: mayores de 65 años

Dirigidos a quienes presenten sentimientos de soledad no deseada, detectados y medidos con herramientas validadas.

Para estos casos de soledad sentida se requiere un programa completo, ya sea dirigido al afrontamiento de los procesos cognitivos de la soledad, al entrenamiento en habilidades sociales, o al apoyo psicológico y social de la persona mayor.

Duración:

Talleres con una duración de una hora y media de periodicidad semanal, durante ocho semanas.

Se realizarán 60 talleres anuales.

Inscripción:

A través de la web: [Pre-inscripción a las sesiones grupales para combatir la soledad en las personas mayores - Ayuntamiento de Madrid](#)

A través del correo: soledadmayores@madrid.es

INTERVENCION INDIVIDUAL (PREVENCIÓN SELECTIVA)

1.- Programa de acompañamiento a la integración social de las personas mayores que se sienten solas.

Equipo de visitas domiciliarias



Servicio de valoración y acompañamiento, por un equipo especializado, a personas mayores que sufren soledad no deseada, para la valoración de la soledad emocional o relacional, y cuya finalidad es el contacto y enganche que permita establecer una relación de confianza y realizar una valoración del caso y ayudar a la persona mayor a establecer sus objetivos. Una vez establecida esa relación, se le informará de las distintas posibilidades o recursos más adecuados a su situación, tanto fuera como dentro del hogar.

Tras la valoración de las características individuales y sus circunstancias, se hará una aproximación a la posible soledad emocional o relacional, con herramientas adecuadas para ello y validadas.

De modo esquemático, se prevé que sean tres las circunstancias en las que una persona puede sufrir soledad emocional/relacional:

1. Por tener dificultades para salir a la calle debido a problemas funcionales o de salud o barreras arquitectónicas que se lo impiden.
2. Careciendo de esas dificultades, por no salir a la calle para relacionarse con otras personas.
3. Aun saliendo a la calle, por carecer de relaciones sociales gratificantes.

En función de las circunstancias se priorizará un abordaje adecuado a sus necesidades, aportando compañía, seguridad favoreciendo la aceptación de recursos domiciliarios, ayudando en la salida al exterior mediante estrategias para favorecer la participación en su entorno y la interacción social, dotando de herramientas que permitan tener unas relaciones sociales de calidad, fortaleciendo vínculos y su integración comunitaria.

Se priorizarán las personas conocidas por los servicios sociales, sean usuarias o no de los servicios para personas mayores, detectadas por profesionales municipales o de las empresas prestadoras de esos servicios, cubriendo a los de mayor complejidad, quienes se sienten solos/as y no tienen a quien acudir si necesitan ayuda, y quienes, viviendo sin compañía, salen con frecuencia a la calle y se sienten en soledad.

Destinatarios:

Personas mayores de 65 años derivadas desde los diferentes servicios para personas mayores, centros de servicios sociales entre otros.



Inscripción:

A través del correo: soledadmayores@madrid.es

A través de las unidades de Trabajo Social de los Centros de Servicios Sociales.

Tras valoración de usuarios captados en los talleres grupales.

2.- Programa Cuidar a quienes cuidan

Equipo de visitas domiciliarias

Dentro del programa se realiza actuación individual en el domicilio, al ser este el entorno más próximo a la persona cuidadora y la persona necesitada de cuidados.

Se valoran las circunstancias en que se lleva a cabo esta relación de cuidados en el entorno más próximo a la persona cuidadora y la necesitada de cuidado.

Además de conocer esto, en estas visitas se valora la sobrecarga del cuidador, las necesidades de la persona necesitada de cuidados, los apoyos con los que cuenta y se realiza la valoración de la vivienda. Todo esto se realiza para poder detectar situaciones de necesidad que no estén bien cubiertas o de vulnerabilidad de cualquier tipo entre la que se encuentra el sentimiento de soledades.

Destinatarios:

Estas visitas se realizan tanto a participantes en los grupos como a otras personas que puedan beneficiarse de ellas, a criterio de los profesionales municipales.

Inscripción:

Usuarios derivados de los talleres grupales.

Usuarios derivados de otros programas y recursos.

A través de las unidades de Trabajo Social de los Centros de Servicios Sociales.

MESA DE VULNERABILIDAD

La Mesa de Vulnerabilidad formada por un equipo multidisciplinar de profesionales del ámbito social y sanitario del Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo, donde se realizan reuniones semanales para valoración de todos los casos recibidos desde los diferentes



servicios, cuyo objetivo es detectar y valorar situaciones de personas mayores vulnerable o potencialmente vulnerables, para paliar y evitar estas

La metodología de trabajo es:

- Detección: screening emergencias / apertura puerta de bomberos
- Valoración de los casos recibidos en Mesa de Vulnerabilidad
- Intervención general: Derivaciones informadas a servicios sociales de distrito /derivaciones a Voluntariado/ Derivaciones a otros servicios
- Seguimiento de casos,

Se realiza valoración de los casos clasificando el tipo de riesgo y procediendo a realizar una derivación informada a distrito para poner en conocimiento la situación y que se establezca la intervención.

Los casos remitidos desde SS.SS para inclusión en programa específico, se valoran y si cumplen el perfil del programa son aceptados en Mesa de Vulnerabilidad pasando a intervención en Programa específico.

Destinatarios:

Derivaciones de usuarios procedentes de diferentes vías:

- Servicios sociales de distrito.
- Servicios de emergencias (samur social, samur PC, policía municipal,etc.).
- Servicios para personas mayores (TAD, SAD, CD.).
- Programa de Soledad.
- Programa Cuidar a quienes Cuidan.
- Voluntariado.
- Cualquier otra vía que detecte algún caso de riesgo.

Modo de derivación:

A través del correo específico de vulnerabilidad: vulnerabilidadm@madrid.es