

UN PROYECTO DE FUNDACIÓN VERISURE

ANTE LA SOLEDAD NO DESEADA

DESOLEDAD

Informe 2026



Índice

Carta del presidente de Fundación Verisure

1. Desoledad 2026: transformando el conocimiento en acción

- 1.1. Lo que aprendimos en 2025: prevenir más para mitigar menos
- 1.2. Guía Desoledad para un acompañamiento con propósito
- 1.3. Modelo Desoledad de intervención

2. El propósito como eje de Desoledad 2026

- 2.1. Definiendo el ‘propósito’ más allá del diccionario
- 2.2. Sobre el terreno: nuestros ejes de actuación en 2026
- 2.3. Las distintas caras del acompañamiento

**3. La vida tiene sentido en todos los momentos.
Programa piloto de innovación social**

- 3.1. Por qué y cómo diseñamos el programa piloto
- 3.2. Dando forma a los acompañamientos
- 3.3. Conclusiones de la investigación social

4. La vida más allá de la jubilación: nuestra investigación cuantitativa

- 4.1. Qué queríamos comprender y cómo lo investigamos
- 4.2. La jubilación como proceso de reconfiguración
- 4.3. Cuando el cuidado deja de organizar la vida
- 4.4. La cartografía del propósito vital
- 4.5. Cuando aumenta la vulnerabilidad frente a la soledad no deseada
- 4.6. Las grandes paradojas que deja el estudio

5. Un paso más en el análisis: cruzando datos y experiencia real

- 5.1. Convergencias entre investigación y programa piloto
- 5.2. Diferencias y matices entre ambas fuentes
- 5.3. Alcance y límites de los resultados

6. Conclusiones e implicaciones de Desoledad 2026

- 6.1. Implicaciones para la prevención y la mitigación de la soledad no deseada
- 6.2. Implicaciones para los actores que intervienen ante la soledad no deseada en mayores

Agradecimientos especiales

Anexo. Ficha técnica



Mensaje del Presidente de Fundación Verisure

En Fundación Verisure creemos que **proteger a las personas significa mucho más que ofrecer seguridad**. Significa también contribuir a que puedan vivir conectadas, acompañadas y con oportunidades para seguir desarrollando aquello que da sentido a sus vidas.

Con esa convicción nació **Desoledad** en 2025. Un proyecto que nos permitió escuchar a las personas mayores, comprender mejor la realidad de la soledad no deseada y generar conocimiento para ayudar a prevenirla.

Este año hemos querido avanzar un paso más. La investigación que presentamos pone el foco en una idea fundamental: el propósito. Porque las personas mayores siguen teniendo sueños, inquietudes, intereses y mucho que aportar a la sociedad. Mantener proyectos, relaciones significativas y motivos para mirar hacia delante puede marcar una diferencia importante en su bienestar.

Las conclusiones de este informe constituyen una guía para seguir construyendo respuestas más eficaces

frente a la soledad no deseada. Nos ayudan a comprender mejor los factores que protegen el bienestar de las personas mayores y a orientar nuestras acciones hacia aquellas iniciativas capaces de generar un impacto real y duradero. En Fundación Verisure estamos convencidos de que **afrontar la soledad no deseada requiere el compromiso de todos:** administraciones públicas, entidades sociales, empresas y ciudadanía.

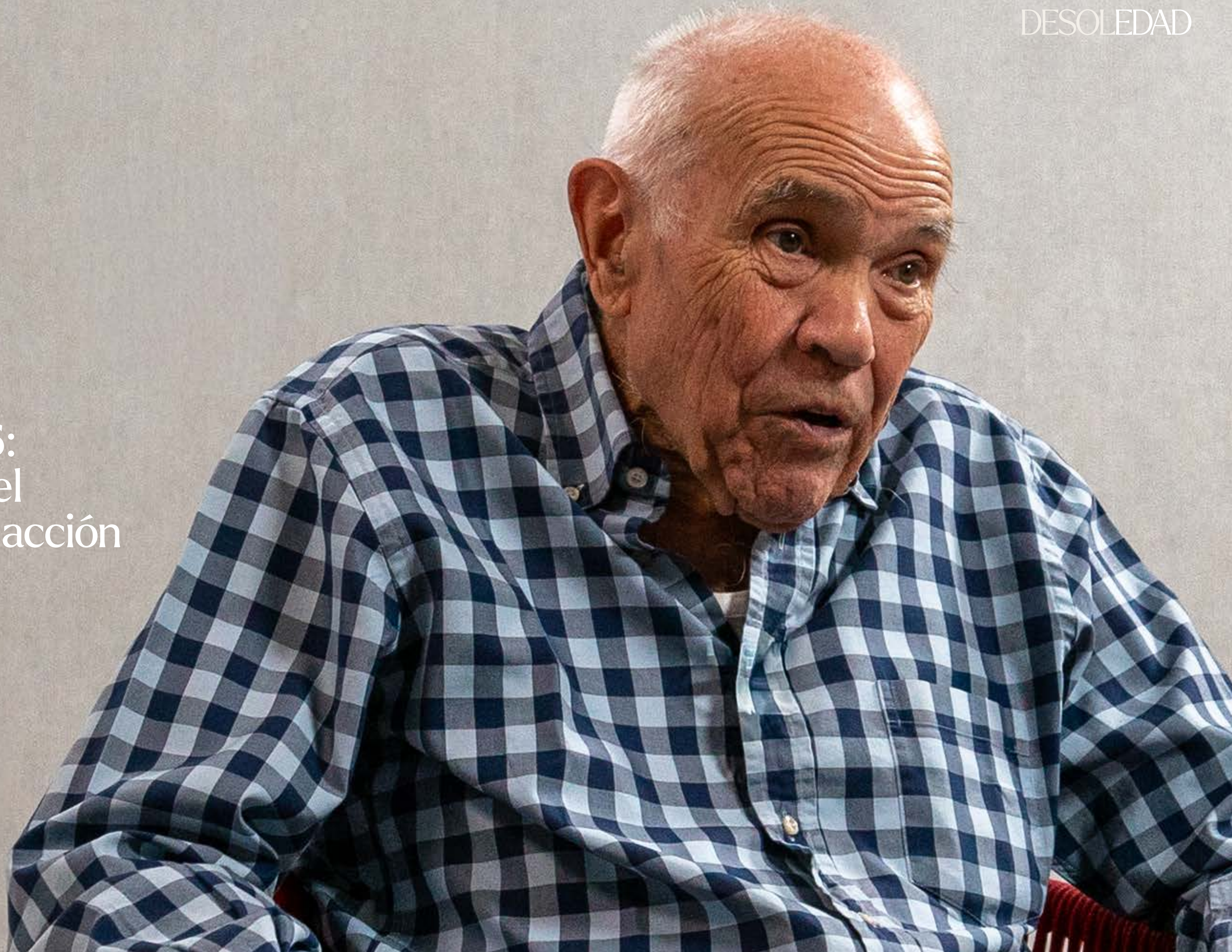
Quiero agradecer a todas las personas mayores, expertos, entidades colaboradoras y voluntarios que han contribuido a este proyecto. Gracias a su participación seguimos aprendiendo y dando nuevos pasos para comprender y abordar una de las grandes realidades sociales de nuestro tiempo.

Seguiremos trabajando para que **Desoledad continúe siendo un espacio de conocimiento, reflexión y acción**. Creemos firmemente que proteger también significa ayudar a que las personas puedan seguir viviendo con ilusión, con relaciones significativas y con un propósito.

Antonio Anguita

Presidente de Fundación Verisure

1 Desoledad 2026: transformando el conocimiento en acción



1. Desoledad 2026: transformando el conocimiento en acción

Cuando somos pequeños, hay una pregunta recurrente: ¿y tú, qué quieres ser de mayor? Profesora, médico, futbolista, astronauta... Menos habitual es encontrar otro tipo de respuestas: «me gustaría seguir teniendo los mismos amigos que ahora», «descubrir nuevas aficiones», «aprender algo que no sabía». Desde esa primera pregunta, la vida se va construyendo capa a capa. A veces las preguntas van desapareciendo. Y el camino vital puede desembocar en una situación de soledad no deseada, que será tan diferente como el recorrido previo hasta llegar a ella.

Conscientes de esta singularidad, en 2025 alumbramos un proyecto que nombramos con una palabra inexistente hasta entonces y que, por eso mismo, ayudaba a visibilizar esta realidad:

Desoledad. Con ella, desde Fundación Verisure hemos querido trascender el diagnóstico para experimentar, acompañar y aprender. De observatorio a *participatorio* para impulsar nuevas respuestas frente a la soledad no deseada en las personas mayores.

Tras la investigación del primer Informe Desoledad 2025, asumimos un reto: **transformar el conocimiento en impulso y el impulso en acción**. Si ese primer informe identificaba el problema y algunas de las claves para abordarlo, el siguiente paso debía ser profundizar en ellas, contrastarlas y empezar a llevarlas a la práctica. Por ello, en este **Informe Desoledad 2026** ponemos el foco en una de estas fórmulas: el **propósito**.

DESOLEDAD

2025

Escuchar

Comprender

Identificar factores de riesgo



DESOLEDAD

2026

Experimentar

Acompañar

Aprender

1.1. Lo que aprendimos en 2025: prevenir más para mitigar menos

A través de la investigación y la escucha del Informe Desoledad 2025, aprendimos que cuando la soledad no deseada se cronifica, las posibles soluciones se limitan. Por eso, es necesario intervenir antes y prevenir más para mitigar menos.

Para ello podemos incorporar herramientas de sensibilización, pedagogía, detección temprana y construcción de entornos y vínculos que favorezcan la conexión social. También debemos entender que esta sensibilidad no puede empezar en las últimas

etapas, sino que debe ser el trabajo de toda una vida. Prevenir la soledad no deseada nos interpela a todos, nos invita a transformar la mirada sobre las personas mayores y a percibir las como **sujetos activos, con capacidad de decisión, intereses, deseos y conocimiento que aportar.**

Estos hallazgos tuvieron también implicaciones en la forma de plantear las intervenciones frente a la soledad no deseada. Escucha, sentido y vínculo emergieron como elementos esenciales.

Escuchar significa comprender las experiencias, deseos y necesidades de las propias personas mayores y situarlas en el centro de las respuestas.

Incorporar sentido supone favorecer espacios en los que puedan seguir decidiendo, aprendiendo, enseñando, construyendo o simplemente disfrutando. Y trabajar el **vínculo** implica ir más allá de la mera presencia, para generar relaciones auténticas, significativas y sostenidas en el tiempo.



Descarga Informe Desoledad 2025





De esta combinación de escucha, vínculo y sentido nace el **propósito** como una de las vías de intervención a explorar en 2026 y que vertebra este nuevo informe. En él, además, queremos atender un momento clave en la experiencia de la soledad no deseada: **la jubilación**. La jubilación puede ser un punto final en la trayectoria profesional, pero es solo un punto y aparte en el recorrido vital: las obligaciones laborales o familiares pueden desaparecer o reducirse, pero no los intereses, deseos y conocimientos.

En 2026, abordamos estas cuestiones desde la investigación y la experiencia de acompañamiento con propósito. Para ello lanzamos un **programa piloto basado en el acompañamiento con propósito**, desarrollado por parejas formadas por una persona mayor y una persona voluntaria, y llevamos

a cabo una **investigación cuantitativa mediante una encuesta** a 386 personas de 60 años o más en España, centrada en la jubilación y los cambios en las responsabilidades de cuidado. Esta investigación permitió ampliar la mirada más allá de la experiencia del piloto y analizar cómo se relacionan los proyectos personales y las actividades significativas con la vulnerabilidad frente a la soledad no deseada.

Este informe recoge los principales aprendizajes de ambas fuentes de conocimiento, que, en conjunto, nos ayudan a comprender mejor el **papel del propósito en el acompañamiento** y seguir desarrollando el **modelo de intervención ante la soledad no deseada en personas mayores**.

1.2. Guía Desoledad para un acompañamiento con propósito

Los aprendizajes de Desoledad pretenden contribuir a una conversación más amplia y servir de guía a otras entidades para diseñar oportunidades de **participación, propósito y vínculo** para las personas mayores.



1. Partir de los intereses de la persona mayor

El propósito no consiste en encontrar una gran misión vital, sino en conectar con los intereses y deseos de la persona mayor: aquello que realmente quiere hacer, aprender, descubrir, recuperar, esperar o compartir.

2. Diseñar experiencias con significado

La actividad es un medio, no un fin. Su valor reside en lo que genera alrededor: motivación, conversación, aprendizaje, expectativas, recuerdos compartidos y conexión.

3. Construir un vínculo recíproco

El vínculo se construye mediante la continuidad, la conversación y la confianza. La relación adquiere mayor profundidad cuando la persona mayor también puede aportar su experiencia, conocimiento e intereses, y ambas personas encuentran significado en lo compartido.

4. Adaptarse a las circunstancias de cada persona

Querer realizar una actividad no siempre significa poder desarrollarla. El acompañamiento debe ser flexible y accesible, adaptándose a la salud, la movilidad, la autonomía, los ritmos y las circunstancias de cada persona.

5. Contar con una estructura que sostenga el acompañamiento

El acompañamiento necesita una estructura que lo sostenga: preparación del voluntariado, coordinación, seguimiento profesional, capacidad logística y apoyo durante todas las fases, incluido el cierre. Esta estructura permite responder cuando cambian las circunstancias de la persona mayor, la disponibilidad del voluntariado o el contexto de la actividad.

1.3. Modelo Desoledad de intervención

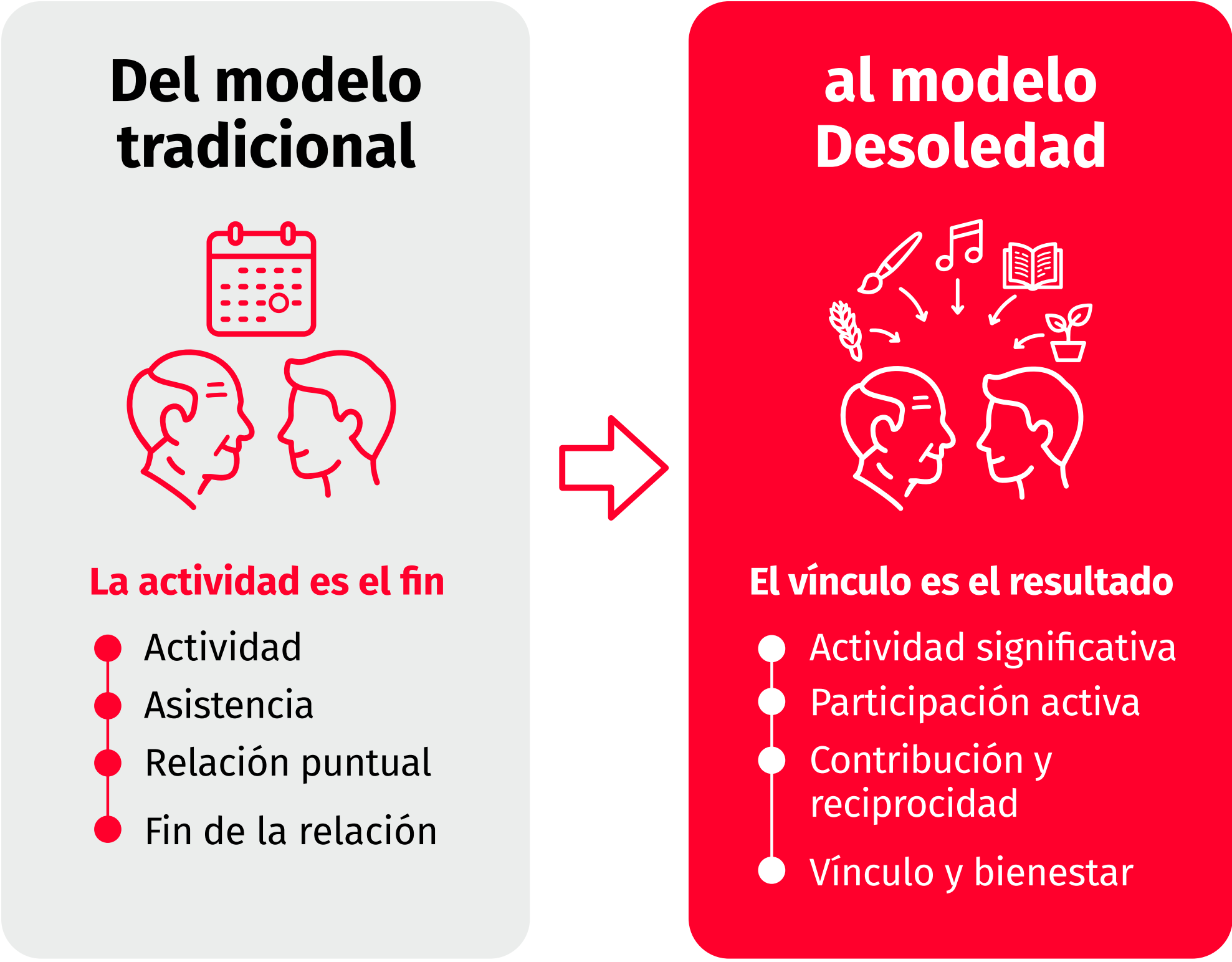
Además de convertir los aprendizajes en conocimiento transferible, Desoledad 2026 nos brinda la oportunidad de dar forma a un **nuevo modelo de intervención social ante la soledad no deseada en mayores.**

Frente a un modelo tradicional en el que la actividad es el fin en sí mismo, el acompañamiento se da de manera puntual y la relación se agota rápido; **nuestro modelo aspira a crear un vínculo real entre la persona mayor y la persona voluntaria.** Un vínculo que sea el fruto de una actividad significativa, una participación activa, una relación recíproca y una sensación de bienestar y satisfacción. Así, en el modelo Desoledad de acompañamiento el foco se

desplaza, por ejemplo, de visitar un museo a intercambiar opiniones sobre los cuadros favoritos, o de aprender a usar una *app* de fotografías a compartir recuerdos e intereses.

Los siguientes pasos de Desoledad, por tanto, deberán enfocarse en difundir los aprendizajes que hemos detallado a lo largo de este informe y así contribuir a incrementar el alcance de las personas mayores beneficiarias.

De esta forma, se podrá contrastar mejor este modelo, ampliar la evidencia y comprender qué puede mantenerse común y qué necesita adaptarse antes de plantear su aplicación en nuevos contextos.



2

El propósito como
eje de Desoledad 2026



2.1. Definiendo el ‘propósito’ más allá del diccionario

La palabra ‘propósito’ aparece más de cien veces en este informe. Si saliéramos a la calle a preguntar por ella, no sería difícil encontrar ejemplos y explicaciones más o menos acertadas. Y si acudiéramos al diccionario, nos devolvería una definición que habla del ánimo o la intención de hacer o no hacer algo; esto es, voluntad personal, no necesariamente el cumplimiento de una meta.

En Desoledad proponemos **comprender el propósito desde el deseo vital:** aquello que una persona quiere vivir, conservar,

descubrir o compartir porque tiene significado para ella. Pueden ser las ganas de recuperar una afición, disfrutar de una relación, aprender algo o esperar con ilusión un encuentro. Es algo válido por sí mismo, porque significa algo para la persona y para quien es, y no tanto por su utilidad o resultado final.

Al reconocer este valor, en Desoledad planteamos el acompañamiento con propósito como una relación entre una persona mayor y una persona voluntaria basada en una actividad o un proyecto

significativo para la persona mayor. El deseo vital —que puede estar definido desde el principio o tomar forma a través del acompañamiento— orienta la elección; la actividad compartida ofrece una forma concreta de desarrollarlo.

Así, el significado del acompañamiento también se construye en lo que sucede durante los momentos compartidos, las conversaciones y la relación que poco a poco se va creando entre las dos personas.

2.2. Sobre el terreno: nuestros ejes de actuación en 2026

En 2026 articulamos nuestra actuación en torno a cuatro ejes complementarios, que responden a tres grandes propósitos: **generar conocimiento, favorecer relaciones y abrir conversación.**

La investigación contribuye a ampliar el conocimiento tanto para anticiparse como para comprender mejor las posibilidades de intervención; la sociabilización crea oportunidades de encuentro y relación; y la sensibilización lleva estas cuestiones al espacio público para enriquecer la reflexión social. **Conocimiento, relaciones y conversación se retroalimentan** y nos permiten combinar distintas maneras de comprender y actuar ante la soledad no deseada, con una mirada que integra prevención y mitigación.

Propósito	Eje de actuación	¿Cómo se concretó en 2026?
 Generar conocimiento a través de la acción y la investigación	Investigación social	Estudio cuantitativo centrado en personas cercanas a la jubilación y ya jubiladas para analizar el papel del propósito—deseo vital e identificar factores que permitan anticipar situaciones de vulnerabilidad y orientar futuras líneas de prevención de la soledad no deseada.
	Innovación social	Programa piloto de “ acompañamiento con propósito ”, en el que personas voluntarias acompañan a mayores en la búsqueda y activación del propósito. Los aprendizajes obtenidos permiten profundizar en el funcionamiento del modelo y en las condiciones necesarias para su posible aplicación en otros contextos del propósito.
 Favorecer relaciones	Sociabilización	Actividades impulsadas por Fundación Verisure para fomentar el acompañamiento social y emocional de las personas mayores y favorecer la creación y el fortalecimiento de vínculos y redes.
 Abrir conversación	Sensibilización	Participación de Desoledad en la Red de Atención a Personas Mayores de la Comunidad de Madrid y Red Soledades, así como en el Speakers’ Corner del Festival de las Ideas, un espacio para sensibilizar sobre la soledad no deseada en las personas mayores y abrir una reflexión en torno al propósito vital , el deseo, la identidad, los vínculos, la participación y el sentido en la vejez.

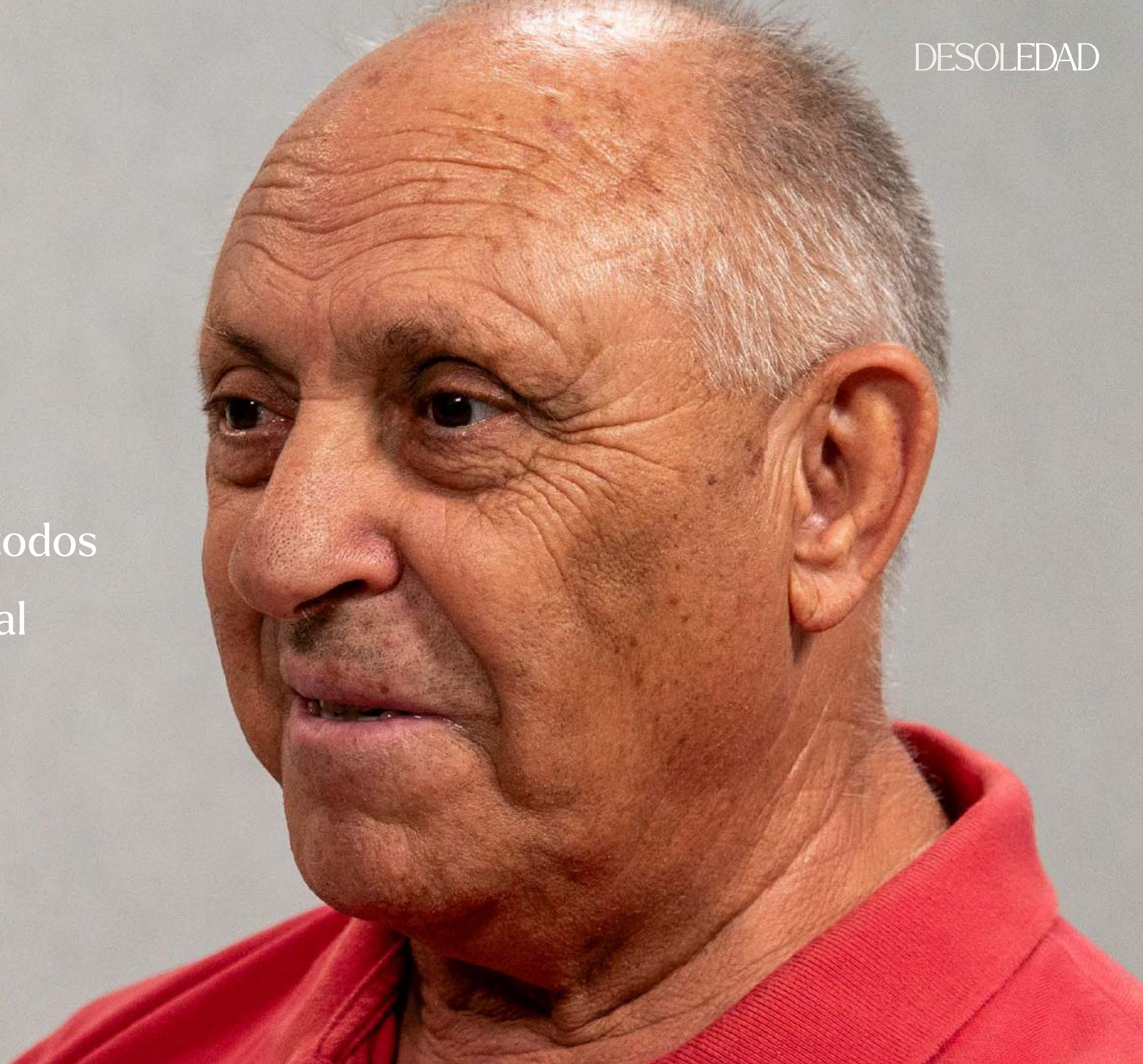
2.3. Las distintas caras del acompañamiento

A partir del trabajo de conceptualización realizado en 2025, distinguimos **tres tipos de acompañamiento complementarios: asistencial, emocional y con propósito**. Estos niveles pueden convivir dentro de una misma relación y responder a necesidades diferentes en distintos momentos.

El acompañamiento con propósito **no sustituye las otras formas de acompañar**, sino que se apoya en ellas y añade una nueva posibilidad: construir la relación también alrededor de aquello que la persona mayor desea hacer, recuperar, descubrir, aprender o compartir.

Niveles	¿Qué aporta?
 Acompañamiento asistencial	Responde a necesidades concretas o facilita aspectos de la vida cotidiana.
 Acompañamiento emocional	Aporta presencia, escucha, confianza y apoyo efectivo.
 Acompañamiento con propósito	Añade una dimensión activa y compartida a través de una actividad, reto o proyecto significativo.

3 La vida tiene sentido en todos los momentos. Programa piloto de innovación social





A Francesco siempre le había apasionado la jardinería, pero con los años la había ido abandonando. Ludi puede pasarse horas recorriendo las salas de un museo y contemplando sus cuadros favoritos. Juanito tenía clavada la espinita de conocer mejor la ciudad en la que vivía. José Luis, en cambio, miraba las fotos en su teléfono y se imaginaba aprendiendo algún truco para sacarle más partido.

Francesco, Ludi, Juanito y José Luis no son nombres ficticios. Ellos son los protagonistas del **primer programa piloto de acompañamiento con propósito de Desoledad**. Un piloto concebido para generar aprendizaje a partir de una experiencia real y avanzar en la construcción de un modelo que pueda evolucionar y adaptarse a otras entidades, programas y realidades de acompañamiento a personas mayores.

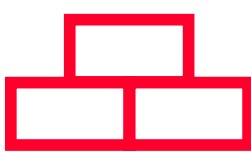
Los cinco principios de nuestro modelo de innovación social

Hablamos de **innovación social** en este proyecto porque ponemos el foco en la necesidad de **hallar nuevas respuestas ante retos sociales complejos y construir otras formas de abordarlos**. Así, concretamos este planteamiento en cinco elementos:

1. Poner a las personas mayores en el centro
2. Construir desde miradas diversas
3. Contrastar el modelo en la realidad para aprender
4. Construir alianzas y conocer las capacidades del ecosistema
5. Evaluar para comprender y seguir avanzando



1. Poner a las personas mayores en el centro
Cada soledad no deseada es única y, por tanto, también lo es el camino de cada persona para afrontarla. Esto implica evitar respuestas homogéneas o paternalistas y reconocer a las personas mayores como sujetos activos. La escucha permite comprender qué es significativo para cada persona y construir un acompañamiento que responda a sus deseos y preferencias.

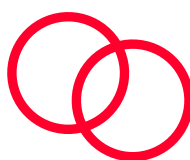


2. Construir desde miradas diversas
El modelo se enriquece a través del contraste entre personas mayores, voluntariado, entidades colaboradoras y profesionales de diferentes ámbitos. Contamos con un Comité de Expertos, un espacio de reflexión, asesoramiento y acompañamiento, que reúne conocimiento especializado en ámbitos como la intervención social, el voluntariado intergeneracional, la economía sénior y la protección de las personas mayores, además de la perspectiva de las propias personas mayores.



3. Contrastar el modelo en la realidad para aprender
La implementación permite observar no solo cómo se desarrolla el acompañamiento, sino también qué condiciones deben darse para hacerlo posible y sostenerlo en el tiempo.

La captación y adecuación de los perfiles, la disponibilidad y compromiso de las personas participantes o su situación vital y de salud forman también parte de los aprendizajes necesarios para construir el modelo.



4. Construir alianzas y conocer las capacidades del ecosistema
El trabajo con diferentes entidades permite sumar conocimiento y capacidad de intervención, pero también comprender qué roles, recursos y compromisos son necesarios en cada alianza para que el modelo pueda desarrollarse y adaptarse posteriormente a otras realidades.



5. Evaluar para comprender y seguir avanzando
La evaluación combina la observación de resultados con el análisis del propio proceso de implementación.

La evidencia permite comprender la experiencia de las personas participantes, identificar facilitadores y condicionantes y recoger aprendizajes sobre el funcionamiento del modelo que no pueden explicarse solo a través de números.

Al mismo tiempo, constituye una base para escalar el modelo en otros contextos.



3.1. Por qué y cómo diseñamos el programa piloto

Diseñar un programa piloto en Desoledad supone llevar a la práctica **el modelo de acompañamiento con propósito a pequeña escala y en condiciones reales** con el fin de explorar su viabilidad, identificar los factores que facilitan o dificultan su desarrollo y valorar su potencial para contribuir a la prevención y mitigación de la soledad no deseada.

A la hora de evaluar el piloto, nos apoyamos en las **evidencias cualitativas** recogidas en los acompañamientos (cómo lo viven los participantes, cómo se construye el vínculo, etc.) y analizamos también los

requisitos para la viabilidad del modelo (adecuación de perfiles, organización, compromiso de las personas participantes).

Es importante destacar que los resultados no se obtienen solo de los acompañamientos que completan el recorrido. Saber en qué circunstancias se interrumpen o qué factores condicionan su continuidad también nos proporciona información. Pilotar aquí adquiere una dimensión más amplia: es guiar y marcar el rumbo para las siguientes etapas a partir de los aprendizajes de esta primera experiencia.

Etapas del proceso de acompañamiento

En el diseño del programa inicialmente planteamos la participación de **parejas formadas por una persona mayor y una persona voluntaria**, acompañadas durante el proceso por las entidades implicadas y el equipo del programa. Serían cinco fases desde la escucha inicial hasta el seguimiento del acompañamiento.

Etapa		Planteamiento inicial	
	Escucha a las personas mayores	Entrevistas en profundidad orientadas a conocer su trayectoria, intereses, motivaciones y actividades que les gustaría recuperar, iniciar o explorar, como punto de partida para la búsqueda de un propósito significativo .	
	Preparación del voluntariado	Sesión grupal para compartir el enfoque del programa, explicar el papel de la persona voluntaria y ofrecer orientaciones para acompañar la búsqueda y desarrollo del propósito .	
	Creación de las parejas	Vinculación entre personas mayores y voluntarias teniendo en cuenta, en la medida de lo posible, afinidades, intereses, disponibilidad y características personales .	
	Desarrollo del acompañamiento	Encuentros periódicos en los que cada pareja pudiera explorar, concretar y desarrollar un propósito compartido a partir de los intereses de la persona mayor.	
	Seguimiento y evaluación	Recogida de información a lo largo del proceso para comprender la evolución de la experiencia , las percepciones de las personas participantes y los aprendizajes derivados de la implementación .	

Para poner en marcha el piloto, contamos con la colaboración de **entidades del tercer sector vinculadas al Comité de Expertos de Desoledad**, que contribuyeron a identificar perfiles potencialmente interesados en participar en la experiencia. Desde su diseño, el piloto se concibió como un proceso flexible y abierto al aprendizaje, al incorporar mecanismos de seguimiento y adaptación que permitieran ajustar distintos elementos a medida que avanzara su implementación.

El principal hito de esta fase fue una sesión celebrada en el **Círculo de Bellas Artes de Madrid**, concebida como un espacio de escucha y aprendizaje para comprender mejor los intereses, motivaciones y expectativas de las personas participantes. Este encuentro permitió identificar primeras claves sobre cómo acompañar la búsqueda de un propósito vital desde una relación centrada en la persona, basada en la escucha y alejada de enfoques paternalistas.

La puesta en marcha del piloto también permitió visibilizar un aspecto que suele quedar fuera del diseño de este tipo de iniciativas: las propias circunstancias de vulnerabilidad asociadas a la soledad no deseada pueden dificultar la participación y continuidad de las personas. Situaciones de salud física o emocional, episodios de enfermedad, procesos depresivos, limitaciones de movilidad, cambios en las circunstancias personales o la aparición de imprevistos condicionaron la posibilidad de mantener la participación prevista inicialmente. Lejos de constituir una incidencia puntual, esta experiencia puso de manifiesto la necesidad de diseñar modelos de acompañamiento especialmente flexibles y adaptados a la realidad cambiante de las personas mayores.



Las propias circunstancias de vulnerabilidad asociadas a la soledad no deseada pueden dificultar la participación y continuidad de las personas

Lo que nos enseñó el proceso de participación

1 La motivación inicial no siempre garantiza la continuidad

2 Los problemas de salud y los cambios vitales influyen de forma decisiva en la participación

3 El acompañamiento requiere flexibilidad para adaptarse a circunstancias cambiantes

4 Las personas con mayor vulnerabilidad suelen requerir apoyos adicionales para sostener su implicación

Esta primera etapa se desarrollaba, además, en un contexto de **acompañamiento domiciliario**, con las personas mayores distribuidas en diferentes hogares. Este modelo presenta una operativa más compleja, lo que nos llevó a explorar la vía de trabajo en entornos residenciales a través de la colaboración con la **Residencia Montserrat** de Madrid.

El recorrido del piloto permitió así aproximarse al modelo desde **dos realidades diferentes —domiciliaria y residencial—** y empezar a comprender las distintas condiciones que plantea cada una. Más que establecer un entorno como preferible al otro, la experiencia muestra que el contexto en el que se desarrolla el acompañamiento condiciona su operativa, los apoyos necesarios y las posibilidades de coordinación y continuidad.

La implementación también nos ayudó a identificar otros factores más allá de la relación de la persona mayor y el/la acompañante: **la adecuación de los perfiles, la situación vital y de salud, la disponibilidad y el compromiso del voluntariado, la capacidad de las entidades para sostener la participación y las características del entorno en el que se desarrolla la experiencia.** Así, por ejemplo, el perfil inicialmente previsto no permitió consolidar los acompañamientos en los plazos del piloto, por lo que se incorporó voluntariado de Fundación Verisure para garantizar su continuidad.

3.2. Dando forma a los acompañamientos

Analizamos los acompañamientos a partir de las valoraciones recogidas en el seguimiento, con tres perspectivas complementarias: la del personal de la Residencia Montserrat, la de las personas mayores participantes y la de las personas voluntarias.

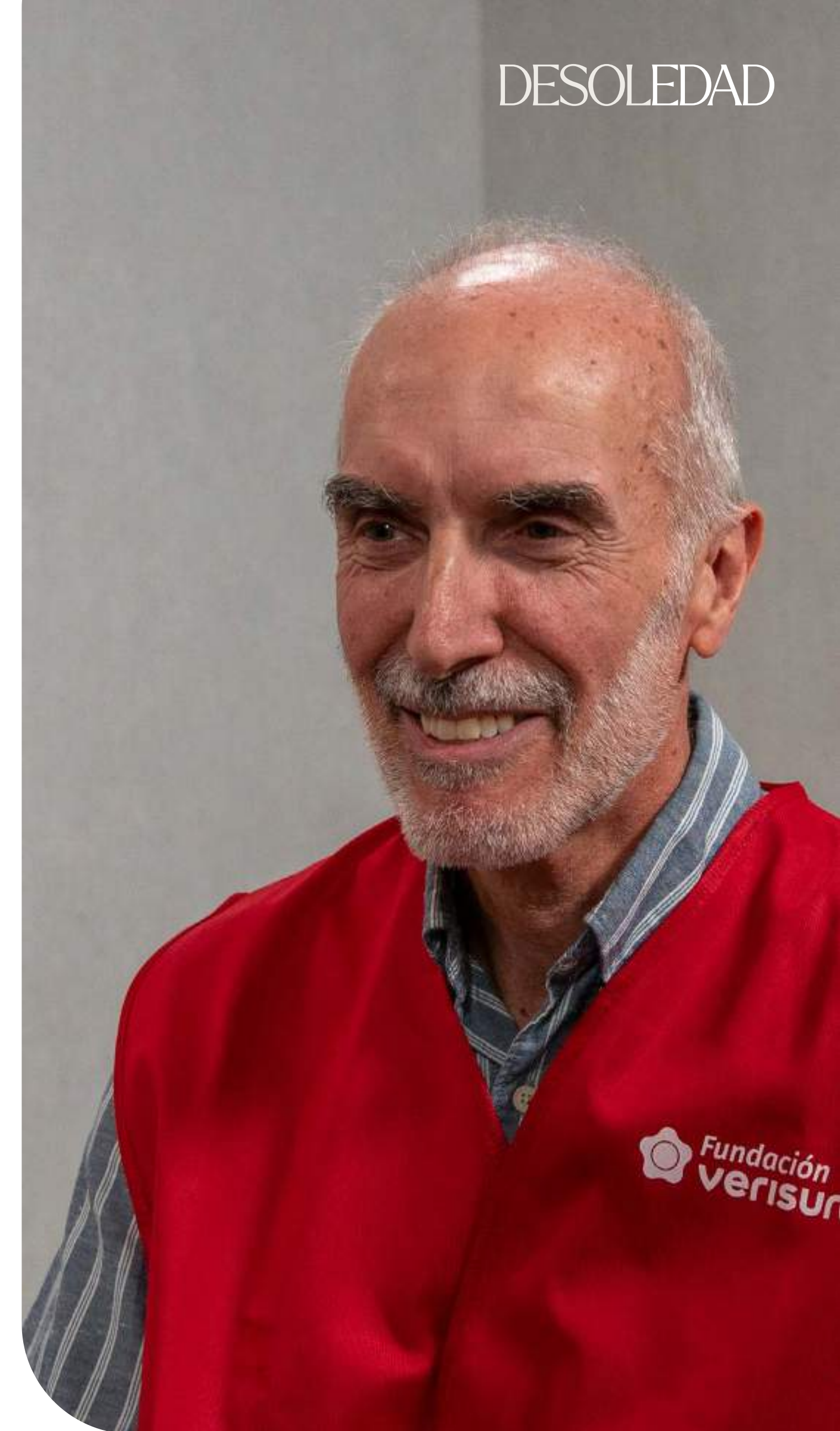
3.2.1. ¿Qué quieres hacer? Identificando los propósitos

Como no podía ser de otra manera en una iniciativa de Desoledad, los propósitos de los acompañamientos se diseñaron a medida de cada persona. La pregunta que iba a poner todo en marcha podía parecer simple —incluso obvia— pero iba a marcar la diferencia con respecto a otras experiencias de acompañamiento: *¿qué quieres hacer realmente?*

Las cuatro personas mayores participantes respondieron con unos propósitos muy concretos:

- **Francesco:** retomar actividades relacionadas con la jardinería.
- **Ludi:** realizar salidas culturales, especialmente visitas a museos y exposiciones.
- **Juanito:** realizar salidas y conocer distintos lugares de Madrid.
- **José Luis:** mejorar el manejo de su teléfono móvil.

Los propósitos se mantuvieron durante el desarrollo del piloto. Desde la residencia se señaló que «los cuatro tenían muy claro lo que querían» y no fue necesario modificar sustancialmente las actividades porque respondían a sus intereses iniciales.



3.2.2. Creando vínculos: la relación entre la persona mayor y la persona voluntaria

La relación se fue construyendo mediante la continuidad de los encuentros, la atención individualizada y la realización conjunta de una actividad significativa. Las profesionales de la residencia describieron la aparición de «un vínculo muy bueno entre el voluntario y el residente». Una valoración compartida por las personas voluntarias y las personas mayores. Estos testimonios muestran que el acompañamiento evolucionó desde la realización de una actividad a una relación marcada por la confianza, la empatía, la cercanía y la reciprocidad.

Francesco y José María

José María consideró que con Francesco terminó estableciéndose «**una empatía, una amistad**». Las señales no verbales —la reacción de Francesco cuando terminaba el encuentro o su deseo de continuar trabajando— hablaban de cómo la experiencia estaba siendo significativa para ambos.





Ludi y Javier

En la pareja formada por Ludi y Javier, el componente afectivo apareció de manera más explícita. Javier describió cómo Ludi lo recibía sonriendo, le daba dos besos, cambiaba la muleta de mano y se agarraba a su brazo durante las salidas. Para él, **ese vínculo acabó teniendo más peso que el destino de las visitas:** «independientemente de las exposiciones, independientemente de dónde vamos [...] para mí verle la sonrisa [...] con eso ya me ha ganado».

José Luis y Azucena

Las valoraciones de las propias personas mayores apuntaron en la misma dirección. José Luis señaló: «En general, la experiencia, lo que más me ha gustado es el contacto con

Azucena. La voluntaria es muy agradable, **hemos compartido y hemos hecho un poco de amistad**». Y añadía: «Lo que más especial ha resultado de la experiencia es la posibilidad de abrirse con la voluntaria. Yo soy introvertido, reservado, y con esta persona se ha despertado el afecto, hemos conversado y compartido... hubo confianza para que yo me abriera».

Juanito y Jessica

Jessica, la voluntaria que acompañaba a Juanito, reconoció que **la experiencia había sido muy satisfactoria emocionalmente**, que Juanito la esperara en la calle los días de los encuentros le hizo entender la relevancia y motivación que tenía para él participar en esta experiencia piloto.



3.2.3. La actividad compartida como medio, no como fin

Lejos de limitarse a «hacer compañía», los encuentros se construyeron sobre una actividad significativa para la persona mayor. La persona mayor y la persona voluntaria tenían **algo concreto sobre lo que aprender, enseñar y conversar**. Y no era algo unidireccional como en otros acompañamientos, también la persona voluntaria se llevaba algo de la experiencia: un museo que no conocía, una nueva técnica de jardinería o la importancia de una pregunta sencilla, pero poderosa...

Francesco y José María

La experiencia de Francesco y José María resulta especialmente ilustrativa. José María explicó que procuraba que fuese Francesco quien realizara la actividad y limitar su intervención a aquello que realmente no podía hacer: «Yo entendía que la actividad realmente era suya, no mía».

El voluntario explicitó cómo debía contener el impulso de realizar él mismo las tareas cuando Francesco encontraba dificultades y esperar a que este pidiera ayuda. Esta experiencia le llevó a reflexionar sobre la paciencia, el respeto a los ritmos individuales y la aceptación de las limitaciones.

Desde la perspectiva de Francesco, la actividad tenía un fuerte significado personal. Señaló que «lo mejor ha sido volver a hacer cosas que me gustan y que ya no hacía desde hace mucho tiempo», y recordó el primer día como especialmente emotivo precisamente porque pudo volver a realizar jardinería.

Ludi y Javier

En la pareja formada por Ludi y Javier ocurrió algo similar. Las exposiciones y visitas culturales eran el motivo de las salidas, pero generaron a su vez oportunidades de descubrimiento para el propio

voluntario. Javier reconoció que antes apenas visitaba museos y que, gracias a Ludi, estaba conociendo mejor la oferta cultural de Madrid.

José Luis y Azucena

En la pareja José Luis y Azucena, José Luis describió la combinación entre aprendizaje y relación en su acompañamiento: «Lo mejor de la experiencia ha sido el contacto con la voluntaria, me ha enriquecido bastante, saber cómo encuadrar las fotos, cómo utilizar internet en el móvil y cómo guardar las fotos».

Juanito y Jessica

En la pareja Juanito y Jessica, la voluntaria describió que se había desarrollado una relación marcada por el afecto entre los dos: «simplemente con verle bien y lo contento que yo me siento muy bien, me alegra...»

3.2.4. Evolución de los encuentros y cambios en las personas mayores

Tanto los testimonios de los profesionales como las entrevistas a las personas voluntarias coincidieron en que las personas mayores comenzaron a anticipar las visitas y a interesarse activamente por su continuidad.

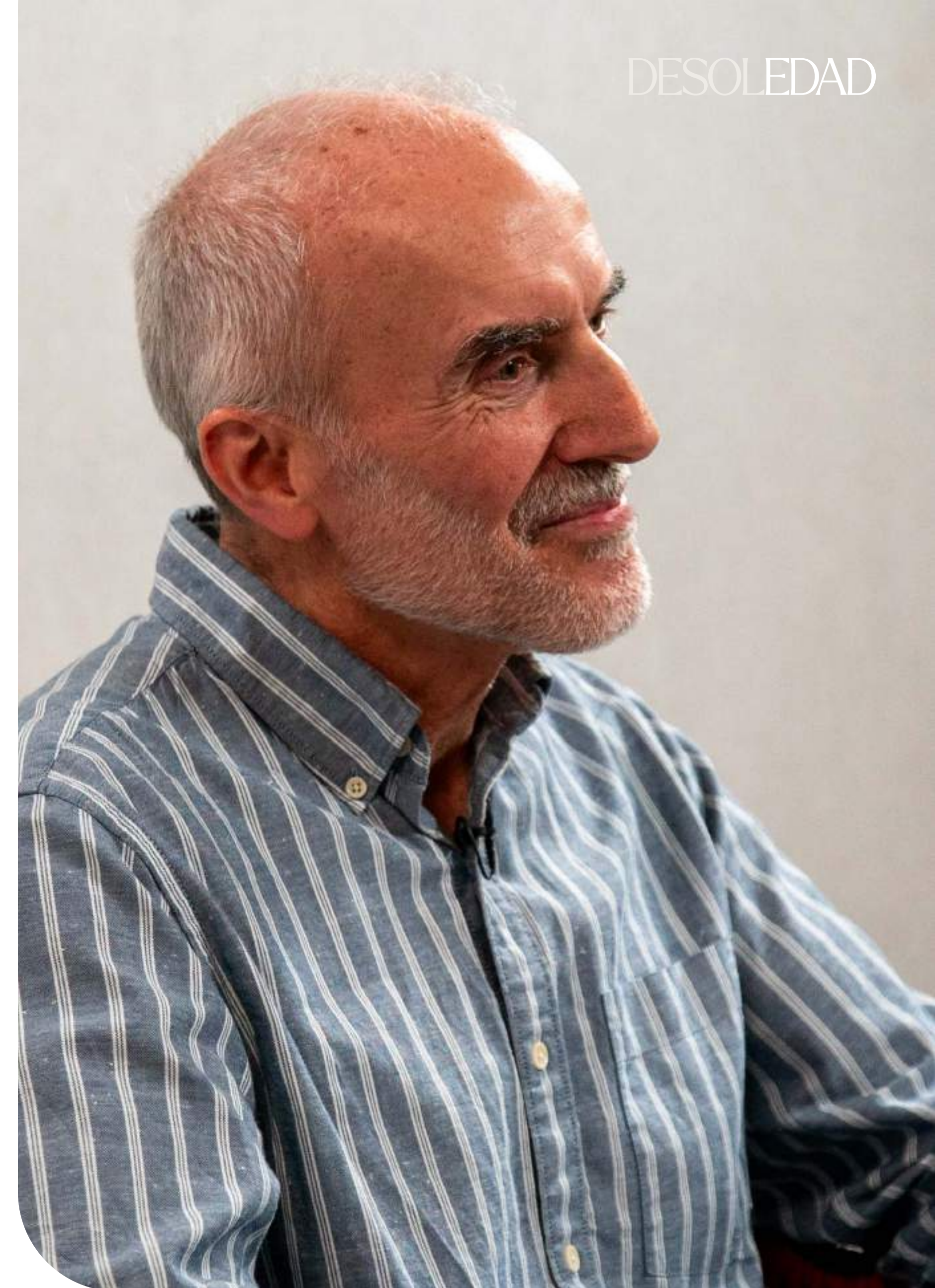
Esa motivación e implicación iniciales crecían a medida que se desarrollaba el acompañamiento. Y el cambio que los profesionales de la residencia identificaban con mayor claridad en cada visita era el estado de ánimo: «lo que más se les nota es que están más contentos». Una observación que reforzaron las evaluaciones realizadas directamente a las personas mayores.

Francesco y José María

José María relató que, cuando comunicaba a Francesco que había llegado la hora de marcharse, este mostraba sorpresa o preguntaba cuánto tiempo quedaba todavía. En alguna ocasión, cuando José María debía irse, Francesco planteaba permanecer en la terraza y continuar trabajando.

La evaluación final de Francesco confirmó la valoración positiva de la experiencia. Otorgó un 10 a cómo se había sentido al participar en el programa piloto, afirmó sentirse «realizado y feliz» y recordó especialmente el primer encuentro, que definió como «el más bonito y emotivo» porque significó volver a hacer jardinería. Cuando se le preguntó por sus ganas de realizar actividades en su vida

cotidiana, otorgó un 8 sobre 10 y explicó que tenía «más ganas que antes de hacer cosas nuevas y sobre todo de seguir con proyectos de jardinería». Aunque consideró que externamente su día a día continuaba igual, introdujo una distinción relevante: «todo está igual, pero yo estoy más contento y animado». También se definió de manera general como «más activo».



**Ludi y Javier**

Javier describió una progresiva preparación y expectativa de Ludi ante las salidas: señaló que cada semana la veía más arreglada, cuidándose el pelo o poniéndose una horquilla antes de salir. Él interpretó estos pequeños comportamientos como indicadores de anticipación positiva ante el encuentro.

La regularidad terminó generando una rutina lo bastante significativa como para que el final del piloto preocupara tanto a profesionales como a voluntarios. Javier expresó claramente su preocupación por pasar de un acompañamiento semanal a su desaparición repentina.

En su valoración, Ludi destacaba que la experiencia había sido positiva porque mantenía el deseo de realizar actividades, pero

encontraba una barrera concreta: «yo siempre tengo ganas de hacer cosas y estoy limitada porque no puedo salir sola». Javier confirmó desde su observación el disfrute de las salidas y destacó de forma reiterada «su sonrisa», «la cara de alegría» y las ganas de salir a pesar de las dificultades para caminar y el calor del verano.

José Luis y Azucena

El testimonio de José Luis apuntó en la misma dirección: «la experiencia me ha dado ganas de dedicarle más tiempo al bingo, cosas que me agradan, y también a abrirme más a los demás, de conversar más».

Estas evidencias permiten identificar cambios y señales relacionadas con tres dimensiones: estado de ánimo, motivación para realizar actividades y activación o apertura hacia nuevas experiencias. No obstante, no podemos establecer causalmente, a partir de estos resultados, una reducción de la soledad no deseada ni demostrar cambios cognitivos. Sí documentan, en cambio, una percepción de mayor bienestar, motivación, satisfacción y disposición a participar.

3.2.5. Reciprocidad y significado compartido: experiencia de las personas voluntarias

Los testimonios de los voluntarios nos confirmaron una intuición: el acompañamiento no se experimenta solo como una acción en la que una persona da y otra recibe. Es **un proceso en el que las personas voluntarias también adquieren aprendizajes, experiencias y reflexiones a partir de la relación con las personas mayores.**

Francesco y José María

En el caso de José María, observar a Francesco perseverar en tareas de jardinería a pesar de sus dificultades físicas le llevó a cuestionar una lógica centrada únicamente en la rapidez y el resultado. «El primer impulso [es] ‘eso lo hago yo, se lo corto yo y punto y terminamos antes’, y tengo que frenarme para decir: ‘no, voy a dejar que lo haga él’».

La relación también amplió su percepción sobre el envejecimiento y la vida en una residencia. José María explicó que desde fuera podía existir la imagen de que las personas llegan a una residencia «como a aparcarse» y que la experiencia le había permitido cuestionar esa representación: «La vida tiene sentido en todos los momentos. Tú tienes dignidad por ser persona y punto. Da igual si eres más hábil, menos hábil, si has perdido capacidades o no has perdido capacidades».

Ludi y Javier

Javier, por su parte, descubrió intereses y experiencias culturales que no formaban parte de su vida cotidiana: «estoy conociendo Madrid gracias a Ludi».

También identificó en ella la alegría y la determinación de seguir realizando actividades a pesar de las limitaciones físicas. No obstante, su principal aprendizaje estuvo relacionado con la cuestión troncal del programa: «¿qué quieres hacer o qué te gustaría hacer?» como punto de partida. Consideró significativo que durante gran parte de la vida se pregunte a las personas qué quieren estudiar, hacer o conseguir, mientras que esta pregunta tiende a desaparecer al llegar a ciertas edades. Y ahora esta pregunta es parte fundamental de su día a día, y de la relación con su madre.

Las evidencias recabadas documentan una percepción de mayor bienestar, motivación, satisfacción y disposición a participar

**Juanito y Jessica**

Jessica, la voluntaria que acompañaba a Juanito en sus salidas por Madrid, reconoció que esta experiencia la había cambiado a nivel personal, sentía que tenía otra mirada de las personas mayores: «me ha hecho ver que los mayores aún tienen ganas de hacer cosas, es que me ha cambiado la forma en que yo converso con mis padres, la forma de amarlos ha cambiado. Para mí la experiencia me ha cambiado por completo la forma de ver a las personas mayores».

José Luis y Azucena

En la pareja de José Luis y Azucena, esta descubrió una persona llena de amabilidad, cariño e inteligencia, de cuya vida ha podido aprender mucho. Entre los momentos compartidos, recuerda con especial emoción cuando enseñó a José Luis a usar YouTube para escuchar música y cómo vio que eso abría un nuevo mundo de posibilidades para él.

Estas reflexiones nos conducen a la idea de **reciprocidad y significado compartido**, que no implica que las necesidades de ambas partes sean equivalentes ni que desaparezca la función de apoyo del voluntariado, sino que la relación adquiere mayor profundidad cuando ambas personas pueden encontrar significado en la experiencia.

Reciprocidad
significa que la
relación adquiere
mayor profundidad
cuando ambas
personas pueden
encontrar
significado en
la experiencia

3.3. Conclusiones de la investigación social

El seguimiento cualitativo y las evaluaciones finales muestran que el elemento diferencial de los acompañamientos no reside solo en disponer de una persona con quien compartir tiempo. La experiencia diferencial de Desoledad combina **varios factores que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de los acompañamientos.**

- 1. Adecuación del propósito
- 2. Una actividad significativa construye el vínculo
- 3. Continuidad de los encuentros
- 4. Flexibilidad
- 5. Seguimiento y apoyo profesional
- 6. Reciprocidad

1. Adecuación del propósito

El propósito tiene sentido cuando conecta con aquello que las personas mayores desean hacer. Francesco no valora únicamente haber estado acompañado, sino haber podido «volver a hacer cosas que me gustan». Ludi expresa igualmente su deseo de seguir accediendo a actividades culturales que sus limitaciones de movilidad le impiden realizar de manera autónoma.

2. Una actividad significativa construye el vínculo

La actividad proporciona el motivo inicial del encuentro, y se constituye progresivamente como un elemento de anclaje para el desarrollo del vínculo. Javier llega a afirmar que, más allá de la exposición concreta, lo más relevante para él es «verle la sonrisa» a Ludi. José María identifica igualmente que, aun existiendo dificultades de comunicación verbal con Francesco, se desarrollaba empatía y amistad.

3. Continuidad de los encuentros

La regularidad generó confianza, ilusión y estabilidad. Precisamente por ello, las interrupciones o la finalización de la experiencia adquirieron relevancia emocional.

4. Flexibilidad

La flexibilidad permitió mantener las actividades ante las dificultades que aparecieron durante el piloto. En el caso de la jardinería se utilizaron los espacios disponibles en la residencia y se adaptaron los horarios al calor. En las salidas culturales, Javier tuvo que modificar en algunas ocasiones el destino inicialmente previsto cuando encontró exposiciones o espacios cerrados.

5. Seguimiento y apoyo profesional

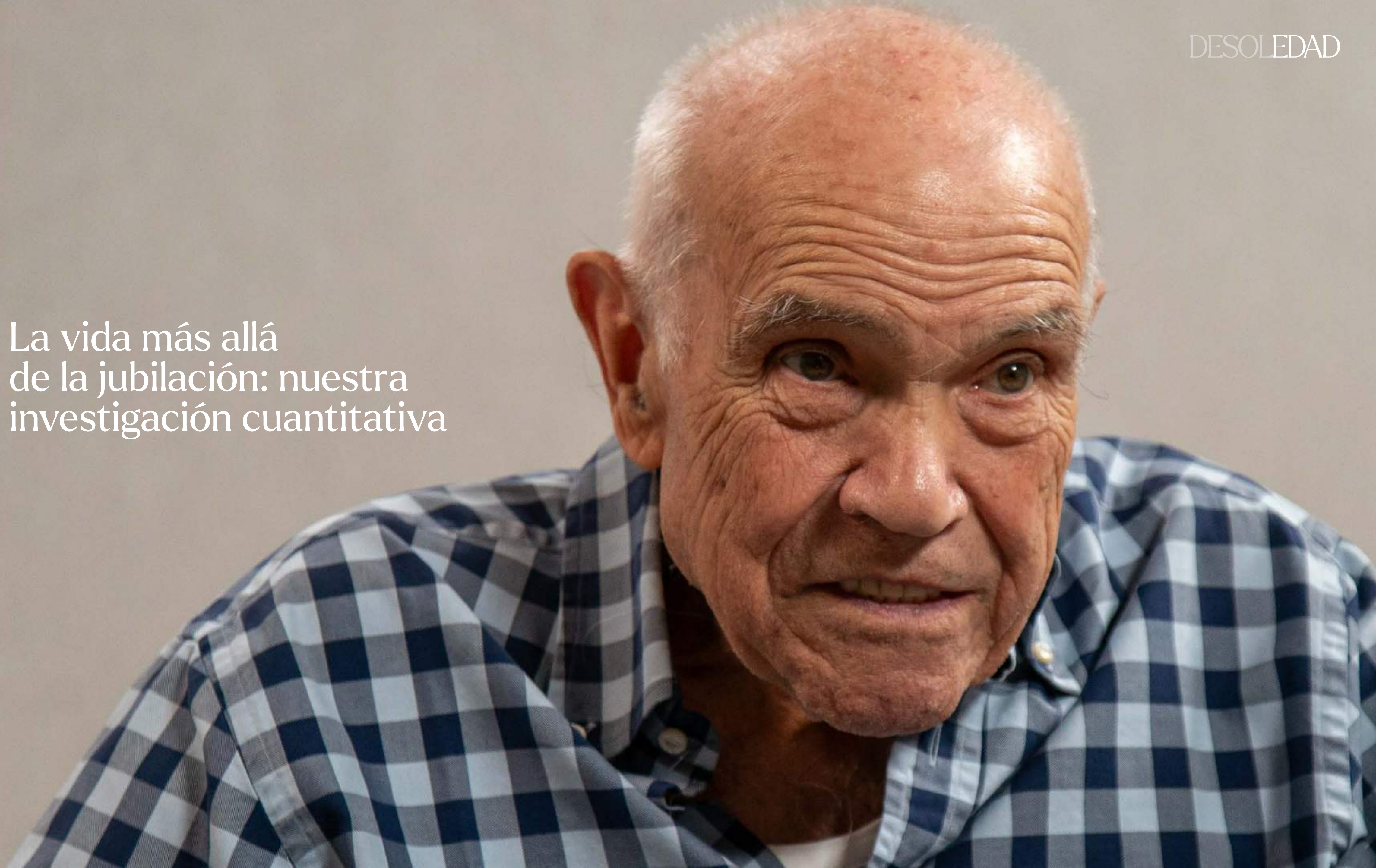
Se valora tanto el seguimiento del personal de la residencia como del equipo de Desoledad. José María ahondó en esta percepción y afirmó haberse sentido «súper acogido» y «en casa en todo momento».

6. Reciprocidad

El acompañamiento genera efectos en las personas mayores y en las personas voluntarias. Estas aprenden de sus intereses, de su forma de afrontar las limitaciones y de su experiencia vital. En algunos casos, el acompañamiento modifica o profundiza su propia reflexión sobre el envejecimiento, la dignidad, el propósito y la necesidad de continuar preguntando a las personas qué quieren hacer en las distintas etapas de su vida.

En consecuencia, el programa piloto apunta a una relación que va más allá de “hacer compañía” y sus efectos positivos en las personas mayores. No obstante, no podemos atribuir casualmente una reducción de la soledad no deseada, pero sí observamos beneficios para el estado de ánimo, motivación y apertura relacional.

4 La vida más allá de la jubilación: nuestra investigación cuantitativa



4. La vida más allá de la jubilación: nuestra investigación cuantitativa

En 2026, más allá de las experiencias recogidas en el programa piloto, llevamos a cabo una **investigación cuantitativa** en personas jubiladas y próximas a la jubilación con el objetivo de profundizar en las condiciones que pueden favorecer o debilitar el propósito vital y su relación con la vulnerabilidad frente a la soledad no deseada.

Más que buscar una única medida del propósito vital, intentamos **comprender cómo se configura a partir de distintos componentes y cómo estos se relacionan con las circunstancias de las personas participantes**. Toda una cartografía del propósito vital que describiremos más adelante.



4.1. Qué queríamos comprender y cómo lo investigamos

La investigación parte de una pregunta central: ¿qué papel puede desempeñar el propósito vital en la prevención de la soledad no deseada durante la transición hacia la jubilación y en los años posteriores? Para aproximarse a ella, analizamos cómo se anticipa y se vive esta etapa, qué ocurre cuando se transforman determinados roles y cómo se relacionan el propósito vital, la satisfacción personal, la salud y la autonomía, la participación social, las redes de apoyo y los sentimientos de soledad.

Lejos de limitarnos al empleo remunerado, también consideramos la transformación o disminución de las responsabilidades de cuidado y del hogar, que durante años pueden haber estructurado el tiempo, la identidad y el sentimiento de utilidad.

Ficha del estudio

- Encuesta *online* de alcance nacional.
- **Universo:** población española mayor de 60 años.
- **Muestra:** 386 personas de 60 años o más, con una edad media de 67 años. Muestra mediante muestreo aleatorio estratificado por regiones Nielsen, con cuotas de sexo y edad proporcionales a la población de cada estrato.
- **Fechas de trabajo de campo:** realizado entre el 22 de junio y el 2 de julio de 2026.
- **Margen de error:** para el conjunto de la muestra, el estudio presenta un margen de error de $\pm 5,01$ puntos porcentuales y un nivel de confianza del 95,5 %.
- **Dirección:** 21gramos



4.2. La jubilación como proceso de reconfiguración

La jubilación puede transformar las rutinas, las relaciones y los roles desde los que las personas organizamos nuestra vida. Los resultados muestran que **esta transición se vive de formas diversas**: el 59 % de las personas consultadas señala la tranquilidad como sentimiento predominante ante esta etapa y, entre quienes ya se han jubilado, solo un 5 % considera que la jubilación ha afectado negativamente a sus relaciones sociales.

Esta valoración convive con diferencias entre quienes se aproximan a la jubilación y quienes ya la han vivido.

Entre las personas que todavía no se han jubilado:

- El 61 % se siente plenamente preparado.
- El 59 % confía en encontrar nuevas motivaciones e ilusiones.

Entre quienes ya están jubilados:

- El 49 % se siente plenamente preparado.
- El 37 % ha encontrado nuevas motivaciones e ilusiones.

Estas diferencias entre las personas próximas a la jubilación y las que ya se han jubilado sugieren que la adaptación merece atención, aunque no permiten describir cómo cambian las expectativas de una misma persona después de jubilarse. La mitad de las personas jubiladas afirma que su día a día continúa teniendo sentido. Al mismo tiempo, reorganizar el tiempo y encontrar nuevas motivaciones puede requerir explorar intereses y revisar el lugar que ocupaban las responsabilidades anteriores.

4.2.1. Poder elegir cómo vivir esta etapa

El **61 %** de las personas consultadas menciona el deseo de mantenerse física y mentalmente en activo entre sus principales ilusiones para la jubilación. Le siguen disfrutar de la familia (46 %), viajar (36 %) y compartir tiempo con amistades (25 %). Tener más tiempo libre ilusiona al 19 % y descansar, al 17 %.

Estas aspiraciones muestran la diversidad de intereses con los que se afronta esta etapa. La jubilación puede abrir espacio para decidir a qué dedicar el tiempo, qué relaciones cuidar y qué experiencias mantener o iniciar, de acuerdo con las preferencias y circunstancias personales.

4.2.2. Una transición que no se vive igual en todas las edades

La vivencia de la jubilación y prejubilación presenta diferencias importantes por tramos de edad. Entre las personas consultadas vemos cómo las necesidades

cambian a medida que evolucionan la salud, la autonomía, las relaciones, los recursos disponibles y las posibilidades de participación.

Entre los **60 y los 64 años**, la preocupación alcanza el 31 %, por encima del 23 % registrado en el conjunto de la muestra. Es una etapa en la que todavía pesan especialmente la incertidumbre ante el cambio y cuestiones como la situación económica.

Entre **los 65 y los 69 años** se observa, en cambio, una vivencia más positiva: el 70 % señala la tranquilidad como sentimiento predominante y aparecen niveles elevados de motivación, autonomía e ilusión por desarrollar nuevas experiencias. Este periodo puede constituir una oportunidad especialmente favorable para consolidar nuevos intereses, rutinas, relaciones y proyectos.

A partir de los **70 años**, la salud y la autonomía adquieren progresivamente mayor relevancia.

Entre los 70 y los 74 años aumenta de nuevo la preocupación y, a partir de los 75, aunque la tranquilidad continúa siendo mayoritaria, la tristeza alcanza el 12 % y disminuyen la participación social, los proyectos personales y la capacidad percibida para realizar determinadas actividades.

4.2.3. Las condiciones y el contexto de la jubilación importan

La edad no es el único factor que explica estas diferencias. Las **condiciones materiales, emocionales y relacionales** condicionan la forma de vivir esta etapa. Entre estas, destaca la dimensión económica: la tranquilidad alcanza el **82 %** de quienes consideran que viven de forma cómoda, mientras que entre quienes califican su situación como ajustada o difícil desciende al **29 %**. En este último grupo, la preocupación asciende hasta el **48 %**.

También **el tipo de vínculo que se establece en la pareja introduce diferencias**.

Las personas casadas o que conviven en pareja presentan mayores niveles de tranquilidad, mientras que entre las personas viudas aumentan tanto la preocupación como la tristeza. Del mismo modo, disponer de una red de apoyo suficiente y participar socialmente aparecen asociados a una vivencia más favorable de esta etapa.

La jubilación puede abrir espacio para decidir a qué dedicar el tiempo, qué relaciones cuidar y qué experiencias mantener o iniciar, de acuerdo con las preferencias y circunstancias personales

4.3. Cuando el cuidado deja de organizar la vida

Levantarse, hacer el desayuno, poner la lavadora, preparar la comida, ayudar con los deberes, baños, cenas, mochilas... Y vuelta a empezar. Para miles de personas la vida durante años se construye sobre el **cuidado y las responsabilidades familiares**. Cuando estas disminuyen o desaparecen, la identidad y el sentimiento de utilidad también se reconfiguran.

Por este motivo, en la investigación incorporamos la

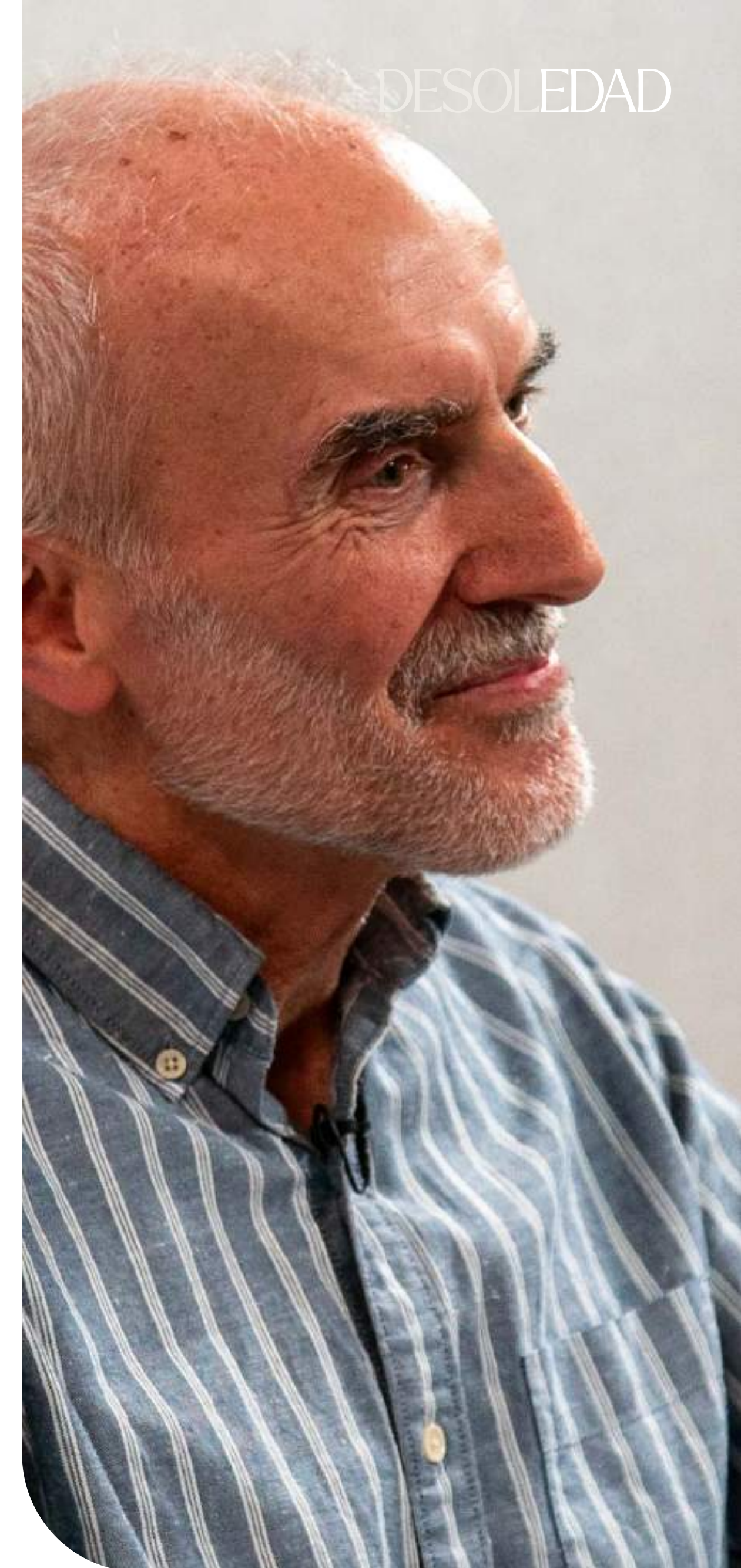
experiencia de las personas que han dedicado principalmente su trayectoria al hogar y al cuidado de familiares. Un grupo en el que el **87 % son mujeres** y presentan una **mayor vulnerabilidad económica**.

Los datos muestran que el rol del cuidado constituye una fuente de identidad y de propósito vinculado a lo que se aporta a los demás. El **94 %** de estas personas está total o parcialmente de acuerdo con que cuidar de su familia les

hacía sentirse útiles y necesarias, y el **90 %** señala que durante muchos años dedicó a estas responsabilidades buena parte de su tiempo y energía.

Cuando ese papel pierde centralidad, el cambio no siempre resulta fácil. El **42 %** afirma haber experimentado una sensación de vacío personal, al **39 %** le ha resultado difícil redefinir su proyecto vital y el **29 %** siente, en alguna medida, que ya no ocupa un papel importante dentro de la familia.

Con estos resultados constatamos que **sentirse solo y dejar de sentirse necesario no son experiencias equivalentes**. Una persona puede continuar rodeada de familiares y mantener relaciones significativas y, sin embargo, percibir que ha perdido una función que durante años reforzaba su identidad y le proporcionaba reconocimiento.





4.3.1. De cuidar a encontrar nuevas formas de aportar

La disminución de las responsabilidades de cuidado no implica, sin embargo, una pérdida inevitable de propósito. Los datos muestran también una voluntad de construir nuevas formas de participación y utilidad: el **61 %** desearía encontrar nuevas maneras de sentirse útil, el **52 %** considera que participar en actividades sociales puede contribuir a reducir la sensación de vacío y el **45 %** echa de menos sentirse necesario para otras personas.

La reducción de las responsabilidades familiares **tampoco conduce necesariamente a un mayor sentimiento de soledad**. Aunque el **29 %** considera que esta circunstancia ha incrementado su sensación de soledad, **su impacto se refleja con mayor intensidad en otras**

dimensiones: el vacío personal, la dificultad para redefinir el proyecto vital o la percepción de haber perdido un papel importante dentro de la familia.

La oportunidad, por tanto, está en acompañar el paso desde una identidad construida fundamentalmente en relación con las necesidades de otros hacia un proyecto vital **que sitúe a la propia persona, sus deseos, intereses y decisiones en el centro**.

Comprender qué permite reconstruir ese lugar conecta directamente con una de nuestras preguntas clave en 2026: **¿qué elementos sostienen el propósito vital cuando cambian los papeles desde los que hasta entonces nos relacionábamos con los demás y con nosotros mismos? ¿Cómo trazamos una cartografía del propósito?**

4.4. La cartografía del propósito vital

Desde la comprensión del propósito vital tal como lo entendemos en Desoledad y de las afirmaciones incluidas en el estudio, trazamos una **cartografía del propósito vital articulada en cuatro dimensiones: enfoque vital, satisfacción personal, salud y autonomía, y relaciones y participación social.**

Estas dimensiones se tocan y permean unas en otras. Tener proyectos puede favorecer la relación con otras personas; disponer de autonomía facilita desarrollar actividades significativas; las relaciones pueden reforzar la motivación y el sentimiento de utilidad; y el bienestar influye también en las ganas de participar y relacionarse. ¿El resultado? El propósito como un equilibrio que se fortalece o debilita según cambien las circunstancias personales y el contexto.



4.4.1. Enfoque vital: tener motivos para seguir mirando hacia delante

La primera dimensión reúne aspectos relacionados con **sentirse útil, tener ilusiones o proyectos y percibir que todavía se tienen cosas importantes que aportar.**

El sentimiento de utilidad aparece como uno de los elementos más presentes: el **55 %** está totalmente de acuerdo con que sentirse útil le ayuda a mantenerse conectado con los demás. A su vez, el **40 %** afirma tener ilusiones o planes personales que le motivan y el **38 %** considera que todavía tiene cosas importantes que aportar.

Los datos muestran así que el propósito no se construye únicamente alrededor de lo que una persona hace, sino también de la **percepción de que aquello que hace tiene un sentido y puede tener valor para otros.** Esta idea conecta

con lo observado en el apartado anterior: cuando desaparecen roles que proporcionaban utilidad y reconocimiento, el reto no consiste necesariamente en sustituirlos, sino en encontrar nuevos espacios desde los que seguir proyectándose y aportando.

4.4.2. Satisfacción personal: no basta con estar ocupado

La segunda dimensión pone el foco en el significado de las actividades y en su relación con el bienestar. El **57 %** de las personas participantes está totalmente de acuerdo con que realizar actividades que le motivan influye positivamente en su bienestar; el **47 %** afirma realizar actividades que considera significativas y el **43 %** se muestra plenamente satisfecho con su vida actual.

La distinción entre **actividad y significado** resulta especialmente relevante para Desoledad. Una vida

con propósito no puede medirse por el número de actividades realizadas ni por el grado de ocupación. Las actividades adquieren valor cuando responden a intereses propios, generan motivación, permiten disfrutar o abren oportunidades para relacionarse y seguir construyendo experiencias significativas. Esta conclusión refuerza nuestro enfoque del acompañamiento con propósito: **la actividad es un medio, no un fin en sí misma.**

4.4.3. Salud y autonomía: poder seguir haciendo aquello que importa

La salud aparece en el estudio estrechamente vinculada a la capacidad de mantener la autonomía y desarrollar las actividades elegidas. El **62 %** considera que dispone de energía suficiente para afrontar las actividades cotidianas y el **48 %** afirma que su salud le permite

realizar actividades que le gustan. En cambio, el porcentaje que valora plenamente su estado de salud como bueno se sitúa en el **36 %**. La diferencia resulta significativa: **las personas valoran más positivamente lo que su salud les permite hacer que su estado de salud considerado de forma general.**

La autonomía adquiere así una importancia especial porque permite elegir, desplazarse, organizar el tiempo, participar y mantener actividades significativas. Pero, como ya planteaba el enfoque de Desoledad, esta autonomía no debe entenderse como una exigencia de independencia absoluta. El propósito debe transformarse y adaptarse a las capacidades y circunstancias de cada persona.

4.4.4. Relaciones y participación: del contacto a la pertenencia

La cuarta dimensión muestra que **relacionarse, participar y sentirse parte de algo no son exactamente lo mismo**. Las actividades pueden facilitar el contacto, los proyectos pueden impulsar la relación, pero la pertenencia requiere algo más. Sentirse parte de un grupo o comunidad implica vínculos con mayor continuidad, reconocimiento y reciprocidad.

El 47 % está totalmente de acuerdo con que las actividades de su día a día le llevan a relacionarse con otras personas y el 39 % señala que tener proyectos personales le anima a salir y estar con otras personas. Sin embargo, solo el 32 % afirma plenamente que participa en actividades que le hacen sentir parte de algo.

La distinción entre participación y pertenencia resulta esencial en un proyecto dedicado a combatir la soledad no deseada. **Aumentar las oportunidades de contacto no garantiza, por sí solo, que se construyan relaciones significativas**, del mismo modo que participar en una actividad no asegura sentirse integrado en ella.

4.4.5. El propósito se construye desde la persona, pero no depende solo de ella

La cartografía muestra, en definitiva, que el propósito vital surge de la interacción entre **motivaciones y proyectos, actividades significativas, capacidad para desarrollarlas y oportunidades reales de relación y participación**.

Asimismo, estas dimensiones están condicionadas por las circunstancias

desde las que cada persona vive esta etapa: recursos económicos, salud, disponibilidad de apoyos, oportunidades de participación, etc.

Por ello, **tener propósito no puede convertirse en una responsabilidad individual ni en una nueva exigencia asociada al envejecimiento**. Es necesario facilitar las condiciones que le permitan elegir, participar, relacionarse y desarrollar aquello que resulta significativo para ella.

Tener propósito
no puede
convertirse
en una
responsabilidad
individual ni
en una nueva
exigencia
asociada al
envejecimiento



4.5. Cuando aumenta la vulnerabilidad frente a la soledad no deseada

Además de trazar la cartografía del propósito, la investigación nos ofrece un indicador de vulnerabilidad de las personas mayores ante la soledad no deseada. Así, el **54 %** de las personas participantes manifiesta, en algún grado, que le gustaría relacionarse más con otras personas; el **34 %** echa en falta tener más personas con las que hablar; el **33 %** siente que no forma parte de ningún grupo o comunidad y el **25 %** afirma sentirse solo incluso estando acompañado.

Este último dato nos devuelve a una idea clave en este Informe Desoledad 2026: **la presencia de otras personas no garantiza por sí misma una relación significativa.**



Diferentes niveles de vulnerabilidad



Relación entre actividades significativas y una menor vulnerabilidad



Más autonomía, más posibilidades



Participar no siempre significa pertenecer

4.5.1. Diferentes niveles de vulnerabilidad

A partir de las respuestas a cuatro afirmaciones, creamos una clasificación que permite comparar perfiles según su **riesgo de desarrollar sentimientos de soledad**. Se trata de una herramienta de análisis para observar cómo cambian las circunstancias personales, relacionales y vinculadas al propósito a medida que aumenta la vulnerabilidad. Así, el **50 %** de los consultados se sitúa en un nivel de riesgo bajo, el **42 %** en un nivel moderado y el **8 %** en un nivel alto.

Las diferencias entre los grupos muestran que el **riesgo no depende de un único factor, sino de la combinación de varios**. Entre ellos, la **red de apoyo** marca una de las diferencias más claras: mientras el **69 %** de las personas con riesgo bajo considera que cuenta con suficientes personas a las que recurrir, este porcentaje desciende hasta el **39 %** en el grupo de riesgo alto. En este último, el **61 %** dispone de pocos apoyos o no cuenta con nadie.

También adquiere relevancia la **situación económica**. El **55 %** de las personas situadas en el nivel de riesgo alto describe su situación como ajustada o difícil, frente al **28 %** entre quienes presentan un riesgo bajo. Los recursos disponibles no determinan por sí solos la experiencia de soledad, pero pueden condicionar las posibilidades de desplazarse, participar, mantener actividades y acceder a espacios de relación.

El **estado emocional** presenta igualmente diferencias importantes. La preocupación y la tristeza concentran conjuntamente al **61 %** de las personas con riesgo alto, mientras que entre quienes presentan riesgo bajo predominan claramente la tranquilidad y una valoración más positiva de esta etapa.

Aparecen, asimismo, con mayor frecuencia algunos perfiles, como las personas de 70 años o más, las personas viudas o quienes cuentan con estudios primarios. Estas características **no deben interpretarse de manera aislada ni como determinantes de la soledad**.

Los datos apuntan más bien a la importancia de cómo se combinan con otras circunstancias —económicas, relacionales, emocionales o de salud— y de los recursos disponibles para afrontarlas.

4.5.2. Relación entre actividades significativas y una menor vulnerabilidad

Las personas clasificadas en el nivel de riesgo bajo expresan con mayor frecuencia que realizan actividades significativas y tienen proyectos que las motivan. El **58 %** está totalmente de acuerdo con que realiza actividades que considera significativas, frente al **23 %** del grupo de riesgo alto.

En cuanto a tener ilusiones o planes personales que motivan, los porcentajes son del **47 %** y el **23 %**, respectivamente.

La satisfacción con la vida actual presenta también una diferencia amplia: el acuerdo pleno alcanza el **57 %** en el grupo de riesgo bajo y el **19 %** en el de riesgo alto. La

percepción de tener cosas importantes que aportar se sitúa en el **43 %** y el **29 %**, respectivamente.

El valor atribuido a sentirse útil presenta una diferencia menor. El **57 %** de las personas con riesgo bajo considera que sentirse útil les ayuda a mantenerse conectadas con los demás, y también lo hace el **52 %** del grupo de riesgo alto. Este resultado recoge una forma de experimentar la conexión, pero no implica que la utilidad para otras personas deba convertirse en una exigencia o en el objetivo del acompañamiento.

En conjunto, si bien no podemos afirmar que las actividades reducen por sí solas la vulnerabilidad, **estos resultados nos invitan a explorar cómo el acompañamiento con propósito puede precisamente abrir espacio para expresar intereses y elegir cómo desarrollarlos**, atendiendo a las circunstancias y los apoyos que necesita cada persona.

4.5.3. Más autonomía, más posibilidades

El 68 % de las personas con riesgo bajo considera disponer de energía suficiente para desarrollar sus actividades cotidianas, frente al 52 % del grupo de riesgo alto. Del mismo modo, la percepción de que la salud permite realizar actividades que gustan disminuye del 56 % al 39 %. Las diferencias son menores cuando se pregunta simplemente por la valoración general del estado de salud. Este resultado refuerza lo observado en la cartografía del propósito: **para mantener intereses, proyectos y relaciones importa especialmente conservar posibilidades reales de actuar sobre la propia vida**, aun cuando existan limitaciones o cambios en la salud.

4.5.4. Participar no siempre significa pertenecer

Entre las personas con riesgo bajo, el 55 % considera que sus actividades cotidianas les llevan a relacionarse con otras personas, frente al 42 % del grupo de riesgo alto.

Los proyectos personales animan a salir y relacionarse al 48 % de quienes presentan riesgo bajo y al 32 % de quienes se encuentran en el nivel alto.

Sin embargo, el sentimiento de pertenencia no sigue una progresión lineal. En el grupo de riesgo alto alcanza un porcentaje superior al observado en el riesgo moderado e incluso ligeramente superior al del riesgo bajo. Dado el reducido tamaño de este grupo, el resultado debe interpretarse con cautela.

En cualquier caso, introduce una cuestión relevante: **participar o incluso sentirse parte de una actividad no garantiza por sí solo disponer de vínculos cercanos, apoyo suficiente o conexión emocional.**



4.5.5. Prevenir antes de que las posibilidades se estrechen

En conjunto, los resultados no retratan la soledad no deseada como consecuencia de una única ausencia. A medida que aumenta la vulnerabilidad aparecen simultáneamente **menos apoyos disponibles, mayores dificultades económicas y emocionales, menor autonomía para desarrollar actividades elegidas, menos experiencias significativas y menos posibilidades de imaginar proyectos futuros.**

Esta clave entronca con el principio de **prevenir más para mitigar menos** que nos mueve en Desoledad. Y es que prevenir la soledad no deseada en personas

mayores no implica únicamente aumentar el número de contactos o proponer más actividades. Significa también preservar y fortalecer las condiciones que permiten a una persona elegir mantener su autonomía, desarrollar aquello que le importa, contar con vínculos significativos, sentirse reconocida y seguir proyectándose hacia el futuro.

Propósito y soledad son vasos comunicantes. Y en esta intersección es donde la investigación vuelve a encontrarse con las preguntas que han guiado el acompañamiento con propósito a lo largo de Desoledad 2026.

Tres perfiles de vulnerabilidad

Perfiles de riesgo de desarrollar sentimiento de soledad no deseada

La clasificación permite comparar circunstancias personales, económicas y relacionales dentro de la muestra.



Los porcentajes de cada perfil se refieren a las personas que lo integran. La clasificación es una herramienta de análisis, no una escala diagnóstica ni una progresión inevitable entre grupos. El grupo de riesgo alto requiere cautela por su reducido tamaño.



4.6. Las grandes paradojas que deja el estudio

Los resultados muestran que la soledad no deseada no puede comprenderse a partir de indicadores aislados. Algunas de las principales conclusiones aparecen en forma de paradojas: situaciones que pueden convivir y que obligan a mirar más allá de la presencia, la actividad o la participación.

5

Un paso más en el análisis:
cruzando datos y
experiencia real





5. Un paso más en el análisis: cruzando datos y experiencia real

El análisis conjunto de los aprendizajes del programa piloto y las conclusiones de la investigación cuantitativa nos ayuda a enfocar la intervención ante la soledad no deseada. Si las actividades significativas aparecen asociadas con menor vulnerabilidad, interesa comprender qué hace que una actividad tenga sentido para una persona. Si la salud y la autonomía se relacionan con las posibilidades de participación, es necesario examinar qué adaptaciones y apoyos permiten desarrollar los intereses elegidos.

Este estudio conecta con la perspectiva del propósito como **articulador de una identidad que continúa construyéndose a lo largo de la vida**. Permite explorar cómo el acompañamiento puede dar espacio a los intereses y decisiones de la persona, atendiendo también a las relaciones y circunstancias que sostienen esa posibilidad. Las convergencias y los matices que presentamos a continuación orientan el desarrollo del modelo, respetando el alcance de cada fuente: **la encuesta identifica asociaciones y el piloto documenta experiencias**, sin que una valide por sí sola los resultados de la otra.

5.1. Convergencias entre investigación y programa piloto



El propósito toma forma en aquello que importa a cada persona



No basta con hacer: importa el significado de lo que se hace



Propósito y vínculo pueden construirse juntos



Capacidad de decisión y utilidad como parte del propósito



Querer no es suficiente para que exista propósito

5.1.1. El propósito toma forma en aquello que importa a cada persona

La investigación muestra la relevancia de contar con ilusiones o planes personales, realizar actividades motivadoras y mantener experiencias significativas. El piloto permite observar cómo esa idea se concreta en intereses muy diferentes y, en ocasiones, aparentemente pequeños: aprender a manejar mejor un teléfono móvil, cultivar plantas, descubrir lugares de Madrid o visitar museos.

La importancia no está en la dimensión del objetivo, sino en que responda a algo que la persona realmente quiere hacer. En los acompañamientos desarrollados en residencia, los propósitos partieron de intereses claramente identificados por las propias personas mayores y se mantuvieron a lo largo de la experiencia.

El cruce de ambas fuentes da la medida del significado del propósito: no se trata de buscar una gran misión ni un proyecto extraordinario, sino de **construir alrededor de aquello que hace que una persona tenga ganas de hacer, aprender, descubrir, compartir o esperar algo.**

5.1.2. No basta con hacer: importa el significado de lo que se hace

Los datos muestran que realizar actividades motivadoras y significativas presenta una relación más favorable con el bienestar y con menores niveles de vulnerabilidad frente a la soledad no deseada.

El piloto ayuda a comprender esta diferencia desde la práctica. El valor de la actividad no reside solo en aquello que se hace, sino en lo que esa experiencia activa en la persona y en la relación. Puede generar conversación, anticipación ante el siguiente encuentro, aprendizaje, recuerdos comunes o simplemente disfrute.



5.1.3. Propósito y vínculo pueden construirse juntos

La investigación muestra que las actividades y los proyectos personales pueden favorecer la relación con otras personas. El piloto permite comprender mejor cómo puede producirse esa conexión: la actividad compartida ofrece un contenido alrededor del cual encontrarse, conversar, enseñar, aprender y generar experiencias comunes.

Esto resulta especialmente visible en los acompañamientos. La persona voluntaria ayuda a desarrollar una actividad, pero también aprende de la persona mayor. Se genera así un espacio de reciprocidad que desplaza la relación de una lógica exclusivamente basada en alguien que ayuda y alguien que recibe ayuda.

5.1.4. Capacidad de decisión y utilidad como parte del propósito

La investigación muestra la importancia de sentirse útil, mantener ilusiones y considerar que todavía

se tienen cosas que aportar. Esta cuestión adquiere especial relevancia cuando cambian roles que durante años han proporcionado identidad y reconocimiento, como el trabajo remunerado o las responsabilidades de cuidado.

El piloto traslada esa idea a la relación de acompañamiento. El propósito parte de los deseos e intereses de la persona mayor y, cuando la relación genera reciprocidad, permite además que aporte conocimientos, experiencia y significado a aquello que ambos hacen juntos.

Desde esta premisa, la concepción de la utilidad cambia y no se limita a las responsabilidades laborales o familiares. También hay sentimiento de utilidad al compartir un buen truco para los esquejes, intercambiar impresiones después de una exposición y conocer mejor a otra persona a partir de distintas conversaciones.

5.1.5. Querer no es suficiente para que exista propósito

La investigación y el piloto apuntan a que los intereses personales necesitan condiciones que permitan desarrollarlos. En la encuesta, las actividades significativas y los proyectos aparecen asociados con la salud y la autonomía; en el piloto, algunas experiencias necesitaron adaptaciones y otras no pudieron continuar por motivos de salud.

5.2. Diferencias y matices entre ambas fuentes

Las dos fuentes de conocimiento —piloto e investigación— aportan información diferente y sus resultados no son directamente equiparables. Para empezar, su lectura conjunta nos ayuda a **distinguir entre expresar un interés y poder desarrollarlo**. La encuesta recoge las percepciones de las personas participantes; el piloto permite observar las dificultades que aparecen al llevar un deseo a la práctica.

También es necesario matizar la **relación entre jubilación y pérdida de propósito**. Los datos no permiten afirmar que jubilarse conduzca por sí mismo a una pérdida de sentido, vínculos o relaciones. Para muchas personas, la transición se vive desde la tranquilidad y la continuidad. Sí aparece, sin embargo, una distancia entre

cómo se anticipa esta etapa y cómo se experimenta después: quienes están próximos a jubilarse manifiestan una mayor sensación de preparación y una mayor confianza en encontrar nuevas motivaciones que quienes ya han atravesado la transición.

El **propósito** también presenta sus aristas. El planteamiento conceptual del acompañamiento contempla que pueda identificarse desde el comienzo, surgir durante el proceso o modificarse a medida que evoluciona la experiencia. Sin embargo, los acompañamientos residenciales muestran otra posibilidad igualmente relevante: cuando el propósito estaba claramente conectado con un interés real de la persona mayor, no fue necesario cambiarlo. Por tanto, no se

trata tanto de que el propósito deba evolucionar, sino que el modelo sea flexible para que permanezca, se amplíe o se reformule dependiendo de la persona y de sus circunstancias.

En cuanto a la **participación**, los datos indican que tener actividades y proyectos puede favorecer el contacto con otras personas, pero no existe una correspondencia automática entre participar, pertenecer y sentirse conectado. Una persona puede formar parte de actividades o espacios colectivos y continuar experimentando falta de apoyo cercano o soledad emocional. En consecuencia, crear oportunidades para hacer cosas con otras personas importa, pero la calidad, la continuidad y el significado de las relaciones siguen siendo fundamentales.

El piloto incorpora también cuestiones que la encuesta no estudia: el papel del voluntariado y las condiciones organizativas del acompañamiento. La experiencia muestra la relevancia de la disponibilidad y el compromiso, aunque todavía no permite determinar el perfil óptimo de quien acompaña ni el peso de cada criterio de selección.

Crear oportunidades para hacer cosas con otras personas importa, pero lo que marca la diferencia es la calidad, continuidad y el significado de las relaciones

5.3. Alcance y límites de los resultados

Los resultados de Desoledad 2026 deben interpretarse dentro del alcance específico de las dos fuentes de conocimiento. Las conclusiones extraídas de la investigación muestran **relaciones relevantes entre propósito, satisfacción personal, salud y autonomía, vínculos, participación y diferentes niveles de vulnerabilidad frente a la soledad no deseada**; pero no permiten establecer relaciones causales.

En cuanto al programa piloto, en los acompañamientos pudimos observar **cambios positivos en las personas participantes, vinculados al bienestar, la motivación, la activación y la calidad del vínculo**. Estos resultados apuntan al potencial del acompañamiento con propósito para contribuir a prevenir o mitigar situaciones de soledad no deseada. Sin embargo, por el alcance y las características del piloto, no es

posible establecer una relación causal ni determinar en qué medida estos cambios se traducen en una reducción de la soledad no deseada.

Del mismo modo, la experiencia aún presenta algunas cuestiones —como el perfil óptimo de participantes, el modelo de formación del voluntariado, los criterios para conformar las parejas de acompañamiento, la intensidad adecuada de los encuentros o la evolución del propósito en experiencias más prolongadas— que necesitan mayor evidencia.



6

Conclusiones e
implicaciones de
Desoledad 2026

6.1. Implicaciones para la prevención y la mitigación de la soledad no deseada

Los hallazgos de 2026 permiten ampliar la manera de entender tanto la prevención como la mitigación de la soledad no deseada, a la vez que pueden orientar decisiones sobre cómo diseñar y sostener las respuestas frente a la soledad no deseada en personas mayores.



Prevenir: preservar posibilidades antes de que se estrechen



Mitigar: partir de la situación real de cada persona

6.1.1. Prevenir: preservar posibilidades antes de que se estrechen

Prevenir no significa únicamente detectar a las personas que comienzan a aislarse. Significa también prestar atención a aquellos momentos y circunstancias en los que pueden debilitarse simultáneamente vínculos, autonomía, actividades significativas, reconocimiento y capacidad para proyectarse hacia el futuro.

Las transiciones vitales constituyen momentos especialmente relevantes. La jubilación o la disminución de las responsabilidades de cuidado no son en sí mismas factores de riesgo, pero pueden transformar rutinas, relaciones y fuentes de utilidad que durante años han estructurado la vida cotidiana. Anticiparse implica facilitar que

esas transiciones puedan afrontarse manteniendo posibilidades de elección, vínculos, intereses y nuevas formas de participación y contribución.

La prevención exige también prestar atención a las situaciones intermedias. El amplio grupo que la investigación sitúa en un nivel moderado de vulnerabilidad muestra que determinadas dimensiones pueden empezar a debilitarse antes de que aparezcan situaciones más intensas de soledad.

Actuar en ese momento supone **preservar las condiciones que permiten seguir haciendo aquello que importa, contar con apoyos significativos, mantener autonomía y seguir encontrando un lugar desde el que participar y aportar.**

6.1.2. Mitigar: partir de la situación real de cada persona

Incorporar un propósito puede enriquecer un acompañamiento, pero no siempre tiene que ser el punto de partida ni la respuesta adecuada en cualquier situación. En algunos casos será necesario atender primero necesidades prácticas, ofrecer presencia o construir confianza. En otros, una actividad compartida puede ayudar a activar intereses, generar relación y abrir nuevas posibilidades.

La experiencia muestra, asimismo, que la personalización no afecta únicamente a la persona mayor. También es necesario cuidar la adecuación de quien acompaña, su disponibilidad, su preparación y los apoyos que necesita

para sostener la relación. Y todo ello, además, con una estructura organizativa que pueda realizar seguimiento y responder cuando cambian la salud, los ritmos, las disponibilidades o el propio propósito.

De este modo, **prevenir y mitigar la soledad no deseada exige actuar no solo sobre la persona, sino también sobre los vínculos y los contextos que amplían o limitan sus posibilidades de relación, participación y sentido.**



6.2. Implicaciones para los actores que intervienen ante la soledad no deseada en mayores

La soledad no deseada es un desafío que nos apela a la sociedad en su conjunto y que no puede abordarse desde una única organización.

6.2.1. Entidades sociales y organizaciones que acompañan a personas mayores

La identificación de necesidades puede incorporar qué desea hacer la persona, qué le gustaría recuperar y qué dificultades encuentra para conseguirlo. Preguntar por estos intereses permite acordar actividades que tengan significado para ella y determinar los apoyos necesarios. Esta información debe orientar la propuesta de acompañamiento y sus ajustes.

El piloto muestra también que la continuidad requiere una organización que la sostenga. Conviene definir quién realiza el

seguimiento, cómo se responde a las interrupciones y cómo se prepara el cierre. La selección y preparación del voluntariado deben tener en cuenta su disponibilidad y su capacidad para acompañar respetando las decisiones de la persona mayor.

Para valorar la contribución de la actividad en la reducción de la soledad no deseada o de la vulnerabilidad a padecerla, será necesario medirla específicamente y disponer de un diseño de evaluación adecuado.

6.2.2. Administraciones públicas

La jubilación y la transformación de las responsabilidades de cuidado pueden incorporarse a las actuaciones preventivas como momentos de escucha y orientación. Los recursos de proximidad pueden facilitar información y acceso a oportunidades acordes con sus intereses.

La planificación de actividades comunitarias debería contar con la participación de las personas mayores y considerar las condiciones de acceso. El coste, los desplazamientos o la necesidad de acompañamiento pueden impedir que un interés se convierta en una experiencia real. La coordinación entre servicios sociales, recursos comunitarios y entidades puede ayudar a identificar esos obstáculos y organizar los apoyos.

En la financiación de programas, resulta necesario prever recursos para la coordinación, el seguimiento y la adaptación de las experiencias. La valoración de los programas puede incorporar, junto al número de participantes, información sobre su continuidad, la calidad de la experiencia de las personas y las barreras que se han podido resolver.

6.2.3. Empresas

Los programas de preparación para la jubilación pueden incorporar espacios para pensar cómo reorganizar la vida cotidiana, mantener relaciones y desarrollar intereses personales.

En el voluntariado corporativo, la disponibilidad debe ajustarse al compromiso que requiere el acompañamiento. Esto implica acordar con la entidad colaboradora las condiciones de participación, preparar a las personas voluntarias, prever cómo gestionar ausencias o cambios, y también el cierre.

Las empresas que apoyen estos programas pueden contribuir a sostener los medios necesarios para desarrollarlos, como la coordinación profesional, los desplazamientos o las adaptaciones de las actividades.

Agradecimientos especiales

Este informe ha sido posible gracias a la colaboración y generosidad de todas las personas que han participado en su elaboración: expertos, profesionales y entidades que han compartido su conocimiento, así como quienes nos han transmitido su vivencia en primera persona. A todas ellas, gracias por ayudarnos a comprender mejor la realidad de la soledad no deseada y por inspirarnos a seguir trabajando en soluciones que pongan a las personas mayores en el centro.

Personas mayores:

Francesco Milo
José Luis Pellicer
Juan Antonio Alonso
Julián Rojo
Ludivina Peral
Marian Carrillo de Albornoz
María Teresa Lázaró
Nieves Garrido
Pilar Sobola

Comité de expertos:

Albert Quiles
Benigno Lacort
Manuela Lucio
Paula Oviedo
Rodrigo Hernández

Personas voluntarias:

Azucena Castellanos
César Velozo
Emma Albadalejo
Javier Ruiz
Jessica Tume
José María Urbano
María Luisa Peris

Entidades:

Fundación Amigos de los Mayores
Fundación Grandes Amigos
Residencia Montserrat
21gramos



Contacta con nosotros

Desde Fundación Verisure seguimos trabajando para que Desoledad continúe siendo un espacio de conocimiento, reflexión y acción para prevenir y mitigar la soledad no deseada en las personas mayores. Si quieres conocer más sobre el proyecto, colaborar con nosotros, compartir iniciativas o formar parte del ecosistema de soluciones, estaremos encantados de escucharte.



contacto@fundacionverisure.org



www.desoledad.org



C/ Priégola, 2 Pozuelo de Alarcón (28224) Madrid

También puedes estar al tanto de nuestra actualidad en los perfiles de Fundación Verisure en LinkedIn e Instagram.



[fundacion-verisure](https://www.linkedin.com/company/fundacion-verisure)



[fundacionverisure](https://www.instagram.com/fundacionverisure)

ANEXO. Ficha técnica

Informe Desoledad 2026

Objetivos

Comprender mejor el papel del propósito en el acompañamiento como vía de intervención ante la soledad no deseada y obtener conocimiento para seguir desarrollando este modelo.

Metodología

Se utilizaron dos tipos de fuentes de conocimiento: un programa piloto basado en el acompañamiento con propósito, y una investigación cuantitativa mediante una consulta a 386 personas de 60 años o más en España, centrada en la jubilación y los cambios en las responsabilidades de cuidado.

Programa piloto de acompañamiento con propósito

Desarrollo de una acción de innovación social basada en el acompañamiento con propósito en el que participaron cuatro parejas compuestas por una persona mayor y una persona voluntaria.

Para la identificación y selección de las personas mayores colaboramos con la Residencia Montserrat de Madrid, mientras que las personas voluntarias procedían del voluntariado

corporativo de Verisure. Los propósitos que vertebraron las experiencias fueron expresados por las propias personas mayores, de manera que el acompañamiento estuviese concebido a medida de sus intereses y deseos.

En el desarrollo y seguimiento de la actividad también desempeñaron un papel clave las personas que trabajan en la residencia.

Persona mayor	Acompañante	Propósito
José Luis Pellicer	Azucena Castellanos	Mejorar en el manejo de su teléfono móvil.
Francesco Milo	José María Urbano	Retomar actividades relacionadas con la jardinería.
Juan Antonio Alonso	Jessica Tume	Realizar salidas y conocer distintos lugares de Madrid.
Ludivina Peral	Javier Ruiz	Realizar salidas culturales, especialmente visitas a museos y exposiciones.

Investigación cuantitativa

Investigación cuantitativa en personas jubiladas y próximas a la jubilación con el objetivo de profundizar en las condiciones que pueden favorecer o debilitar el propósito vital y su relación con la vulnerabilidad frente a la soledad no deseada.

Ficha del estudio

Encuesta online de alcance nacional.

Universo: población española mayor de 60 años.

Muestra: 386 personas de 60 años o más, con una edad media de 67 años. Muestra mediante muestreo aleatorio estratificado por regiones Nielsen, con cuotas de sexo y edad proporcionales a la población de cada estrato.

Fechas: trabajo de campo realizado entre el 22 de junio y el 2 de julio de 2026.

Margen de error: para el conjunto de la muestra, el estudio presenta un margen de error de ±5,01 puntos porcentuales y un nivel de confianza del 95,5 %.

Dirección: 21gramos

DESOLEDA

UN PROYECTO DE FUNDACIÓN VERISURE ANTE LA SOLEDAD NO DESEADA