



TRABAJO FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL

“PREVENCIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES EN EL ÁMBITO RURAL DE CASTILLA Y LEÓN”

AUTORA:

D^{ña}. MARÍA HIGUERO LÁZARO.

TUTORA:

D^a. PAULA ÁLVAREZ MERINO

GRADO EN TRABAJO SOCIAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CURSO 2024-25

FECHA DE ENTREGA: 25 DE JUNIO DE 2025.

Resumen

Este Trabajo Final de Grado aquí presente aborda la prevención de la soledad no deseada en personas mayores de 65 años del ámbito rural de Castilla y León a través de una propuesta de intervención.

El descenso de natalidad y de mortalidad y el aumento de esperanza de vida en las últimas décadas ha desencadenado un envejecimiento demográfico de la población, sobre todo en las zonas rurales de Castilla y León donde la población joven es escasa y la mayoría de sus habitantes son personas de más de 65 años. Analizando estas características, se ha detectado uno de los problemas a los que están expuestas estas personas mayores, la soledad no deseada.

Desde el Trabajo Social se propone prevenir esta problemática, a través de una propuesta de intervención basada en el Trabajo Social en grupos y el método de redes sociales. Implementando a lo largo de 5 sesiones durante los meses de noviembre y diciembre del 2025 estrategias para conseguir el bienestar integral de las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León, previniendo de esta forma la soledad no deseada.

Esta propuesta de intervención ayudará a mejorar la calidad y el bienestar de los/as participantes manteniendo y creando nuevos lazos sociales y promoviendo el envejecimiento activo.

Palabras claves: Soledad no deseada, persona mayor, envejecimiento activo, ámbito rural, Castilla y León.

Abstract.

This Final Degree Project addresses the prevention of unwanted loneliness in people over 65 years of age in rural areas of Castilla y León through an intervention proposal.

The decrease in birth and mortality rates and the increase in life expectancy in recent decades has triggered a demographic aging of the population, especially in rural areas of Castilla y León where the young population is scarce and most of its inhabitants are

people over 65 years old. Analyzing these characteristics, one of the problems to which these elderly people are exposed has been detected: unwanted loneliness.

From Social Work we propose to prevent this problem, through an intervention proposal based on Social Work in groups and the method of social networks. Implementing over 5 sessions during the months of November and December 2025 strategies to achieve the overall welfare of the elderly in rural areas of Castilla y León, thus preventing unwanted loneliness.

This intervention proposal will help to improve the quality and well-being of the participants by maintaining and creating new social bonds and promoting active aging.

Keywords: Unwanted loneliness, older person, active aging, rural area, Castilla y León.

ÍNDICE

1.	Introducción.	7
2.	Objetivos.	9
2.1.	Objetivos generales.	9
2.2.	Objetivos específicos.	9
3.	Marco teórico.	10
3.1.	Concepto de soledad.	10
3.2.	Tipos de soledad.	11
3.2.1.	La soledad objetiva.	11
3.2.2.	La soledad subjetiva.	12
3.3.	Multidimensionalidad de la soledad: vivir solo, estar solo, sentirse solo.	12
3.4.	Soledad no deseada: factores.	13
3.4.1.	Factores personales:	13
3.4.3.	Factores contextuales:	14
3.4.4.	Factores sociales, de interacción o participación social:	14
3.5.	Personas mayores y envejecimiento.	15
3.6.	Soledad no deseada en personas mayores.	15
3.7.	Ámbito rural: definición, características, ruralidad de castilla y león.	17
3.8.	Relación del Trabajo Social con la soledad no deseada de personas mayores del ámbito rural.	18
3.9.	Propuestas de intervención social y estudios desde el Trabajo Social para prevenir la soledad no deseada en el ámbito rural.	21
4.	Contextualización.	23
4.1.	Necesidades detectadas en el colectivo de personas mayores.	23
4.2.	Características del ámbito rural en Castilla y León.	24
5.	Diseño de la propuesta de intervención.	27
5.1.	Objetivos.	27
5.1.1.	Objetivos generales.	27
5.1.2.	Objetivos específicos.	28
5.2.	Competencias.	28
5.2.1.	Competencias Generales.	28
5.2.2.	Competencias específicas.	29

5.2.3. Competencias transversales.....	29
5.3. Destinatarios.....	29
5.4. Contenidos.....	30
5.4.1. Contenidos conceptuales.....	30
5.4.2. Contenidos procedimentales.....	31
5.4.3. Contenidos actitudinales.....	31
5.5. Procedimiento.....	31
5.6. Temporalización/cronograma.....	33
5.7. Actividades.....	35
5.7.1. SESIÓN 1: “El tesoro de las memorias”.....	35
5.7.2. SESIÓN 2: “Descubriendo la soledad.”.....	38
5.7.3. SESIÓN 3: “Sabores de vida: almuerzo intergeneracional”.....	40
5.7.4. SESIÓN 4: “Taller de emociones.”.....	41
5.7.5. SESIÓN 5. “Descubriendo el pasado en Atapuerca.”.....	42
5.8. Recursos.....	43
5.8.1. Recursos humanos.....	43
5.8.2. Recursos materiales.....	44
5.8.3. Recursos económicos.....	45
5.9. Evaluación.....	47
6. Discusión y conclusiones.....	48
7. Limitaciones.....	51
8. Prospectiva.....	52
9. Referencias bibliográficas.....	53
10. ANEXOS.....	60
Anexo 1. Escala UCLA.....	60
Anexo 2. Escala “SESLA”.....	61
Anexo 3. Tipos de soledad.....	62
Anexo 4. Ejercicio de mindfulness.....	63
Anexo 5. ¿Qué emoción sienten?.....	64
Anexo 6. Bingo de las emociones.....	65

Índice de TABLAS.

Tabla 1. <i>Cronograma de actividades</i>	34
Tabla 2. <i>Recursos humanos</i>	44
Tabla 3. <i>Recursos materiales</i>	45
Tabla 4. <i>Recursos económicos</i>	46

Índice de FIGURAS

Figura 1. <i>Piramide poblacional empadronamiento en Castilla y León 2022</i>	25
Figura 2. <i>Densidad de población 2023 en Castilla y León</i>	26
Figura 3. <i>Pareja de personas mayores compartiendo respuestas</i>	37
Figura 4. <i>Sesión de mindfulness</i>	40

1. Introducción.

La soledad es un fenómeno que afecta cada vez a más personas mayores. En el contexto de la zona rural de Castilla y León, el sentimiento de soledad se incrementará paulatinamente con el paso del tiempo debido al envejecimiento demográfico, la escasa natalidad y la notable dispersión poblacional con la que cuenta este territorio.

Esta realidad, la soledad no deseada, afecta a la tercera parte de las personas mayores de Europa y casi a la cuarta de España 23,8%. En el caso concreto de la comunidad autónoma de Castilla y León el porcentaje es más alto que la media española alcanzando al 25,5% de las personas mayores (Junta de Castilla y León, 2022).

A medida que los ciudadanos envejecen, las personas mayores son más expuestas a la exclusión social, desencadenando esto en falta de apoyo físico y emocional que afecta a la salud mental y física de estas personas. Por ello es importante crear intervenciones para prevenir la soledad no deseada en personas mayores, ya que afecta generando consecuencias tanto a nivel comunitario como a nivel social. Los escasos recursos y servicios en el ámbito rural, agrava más esta situación siendo más difícil el acceso a profesionales y redes de apoyo para poder atajar esta problemática.

Según la Real Academia Española, la soledad se define como “carencia voluntaria o involuntaria de compañía”. Dentro de este término, podemos distinguir dos dimensiones de soledad; la soledad objetiva que es la relacionada con “estar solo” y la subjetiva que es la que está relacionada con “sentirse solo”.

En este trabajo vamos a centrarnos en la soledad subjetiva o soledad no deseada que es la sensación de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ámbito íntimo, relacional y/o comunitario (Gené-Badia et al., 2016). Otra definición del concepto desde el análisis cognitivo la describe como una discrepancia entre las relaciones sociales que una persona desearía tener y las que realmente tiene. De esta forma, la red de relaciones sociales sería menor o menos satisfactoria de la deseada desde una percepción subjetiva (Peplau, Russell & Heim, 1979). Según Agost-Felip, M.R. y Pinazo Calatayud, D. Coord, 2022, es la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque

tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea.

Por otro lado, nos vamos a enfocar en la soledad no deseada de personas mayores del ámbito rural. Entendiendo que las personas de más edad son más vulnerables a experimentar ciertos factores y transiciones vitales que pueden ir asociados a la soledad de alguna manera, como son la pérdida de amigos y seres queridos, vivir solo o la disminución de capacidades, entre otras (Organización Mundial de la Salud, 2015; Vázquez, 2019).

El rol del Trabajador/a Social para con este colectivo es una herramienta clave y necesaria para combatir la soledad no deseada y por ello para mejorar la calidad de vida de las personas mayores que la padecen.

Como comenta Zamanillo (2008) el Trabajo Social con grupos puede ayudar a las personas a relacionarse o recuperar vínculos perdidos a raíz de la cultura del individualismo, paliando así los efectos perversos de la soledad y de la incertidumbre que conlleva, especialmente en las personas en situaciones de mayor vulnerabilidad.

Otro de los autores De Robertis (2003) habla de que la creación o la dinamización del vínculo social es una misión fundamental del Trabajo Social y, en concreto, de la intervención con grupos, poniendo a las personas en relación entre ellas, con los circuitos institucionales o con las instituciones a las que pertenecen.

El Trabajo Social es una de las herramientas de cambio para prevenir esta problemática y hay que utilizarla para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos ya que es importante cuidar la salud mental de estos y focalizarnos en las personas mayores de nuestro territorio que en muchas ocasiones pasan desapercibidos. Desde un enfoque profesional del Trabajo Social, es necesario diseñar e implementar estrategias que prevengan la soledad no deseada, ofreciendo soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Creando propuestas innovadoras desde la intervención social centrándonos en el ámbito geriátrico y las políticas públicas.

2. Objetivos.

2.1. Objetivos generales.

- Identificar los factores asociados a la soledad no deseada en el ámbito rural de Castilla y León, centrándose en las perspectivas del Trabajo Social y de los y las profesionales que trabajan directamente con este fenómeno, con el fin de visibilizar y abordar este problema de salud pública y social desde una mirada profesional y contextualizada.
- Diseñar una propuesta de intervención para prevenir la soledad no deseada en personas mayores en el ámbito rural de la comunidad autónoma de Castilla y León.

2.2. Objetivos específicos.

- Analizar el alcance y las dimensiones de la soledad no deseada en el ámbito rural de Castilla y León desde la perspectiva del Trabajo Social, considerando diferentes factores, y su impacto en el bienestar y la salud de la población.
- Identificar las barreras sociales y estructurales presentes en el entorno de la comunidad de Castilla y León que contribuyen al fenómeno de la soledad no deseada, especialmente en zonas rurales y pequeñas localidades, para comprender cómo estas condiciones afectan la percepción y la experiencia de la soledad.
- Analizar a nivel teórico los modelos y enfoques utilizados en la práctica del Trabajo Social para la prevenir la soledad no deseada en las personas mayores en el ámbito rural.
- Identificar las competencias y habilidades de la práctica del Trabajo Social en los programas de intervención cuyo objetivo sea la prevención de la soledad no deseada en personas mayores en el ámbito rural.
- Describir a nivel teórico, el perfil sociodemográfico de las personas mayores que habitan en el entorno rural de Castilla y León.
- Diseñar estrategias de sensibilización para la población general sobre la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural de Castilla y León.

- Realizar una propuesta de intervención preventiva de la soledad no deseada, con el objetivo de crear redes de apoyo y espacios de ocio saludables que permitan a las personas mayores del ámbito rural no solo disminuir su situación de soledad no deseada sino también desarrollar habilidades e implementar herramientas para la mejora de su gestión emocional.

3. Marco teórico.

3.1. Concepto de soledad.

La soledad como concepto es un término subjetivo, que compete a los seres humanos en general, en algún momento de la vida cualquier persona sin importar su edad, sexo o estrato social ha experimentado soledad, pero al mismo tiempo la soledad suele ser un tema debate, un constructo que ha sido difícil de definir, porque comprende un sin número de concepciones humanas que dependen de la época, cultura, historia de vida y estilo de vida que lleva cada ser humano. Desde esta perspectiva, como indican Rubio, Rubio y Pínel (2009) la soledad constituye un macro concepto que engloba muchos y diferentes tipos de definiciones. Por ello vamos a centrarnos en las siguientes definiciones de los siguientes autores.

Según Veschi (2019), el concepto de soledad, proviene del latín, en la que se refiere a la cualidad de estar sin nadie, es decir solo. Es un estado común en las personas a lo largo de nuestras vidas, caracterizado por la ausencia de alguien. Esto puede ser por causa voluntaria en la que el individuo lo decide, o porque la persona ha perdido a un ser querido o por otras causas.

Otro autor, Weiss (2008), afirma que los sentimientos de soledad son considerados como una deficiencia en los sistemas de interacción interpersonal. Diferencia entre soledad de tipo emocional y soledad de tipo social. La soledad emocional aparece en ausencia de apego emocional, y ocurre como resultado de la pérdida de intimidad con personas cercanas como padres, pareja o hijos; por el contrario, la soledad social aparece en ausencia de una red social de apoyo, por ejemplo, como consecuencia de la pérdida de amigos, vecinos y colegas.

Como conclusión a la definición de soledad algunos autores (Diez Nicolas & Morenos Páez, 2015) exponen que “La soledad es entendida como un sentimiento complejo ligado a múltiples aspectos, causas y significados, que han ido variando en el espacio, en el tiempo, e incluso en los diferentes contextos en los que se ha podido manifestar”. Por eso actualmente, teniendo en cuenta la importancia de este fenómeno cada vez más frecuente en la sociedad española, además del contexto de continuo cambio social, estos definen la soledad como “la ausencia considerable de relaciones sociales, no querida. Un déficit de incorporación, de participación y de interacción social”.

3.2. Tipos de soledad.

Otros autores hablan de la soledad desde dos dimensiones: la objetiva y la subjetiva. Ya que como hemos dicho antes no es lo mismo estar solo que sentirse solo. Estar solo no siempre es un problema (Rubio, 2004).

3.2.1. La soledad objetiva.

Está relacionada con las condiciones objetivas o reales por vivir solo o estar aislado socialmente (Rubio, 2004), ya sea de manera permanente o temporal.

En este tipo podemos observar tres visiones acerca de la soledad objetiva (Diez Nicolas y Morenos Páez, 2015):

- La soledad objetiva entendida desde la elección o deseo del individuo, la cual no se viviría de forma negativa o como un problema, sino como algo positivo para el desarrollo de la persona.
- Desde el punto psicológico tendría que ver con la autopercepción y valoración que se tiene de uno mismo y por la cual se elegiría estar solo.
- La soledad objetiva como la soledad física, la falta de compañía medida en el número de relaciones (familiares, sociales, personales, laborales...) que tiene el individuo. Se distinguiría entre la soledad buscada, menos frecuente, que se definiría como aquella que se realiza por elección propia, estar solo sin que pueda llegar a sentirse soledad, y la soledad no deseada es cuando se tiene necesidad de relaciones y se carece de red

o no se encuentra compañía, la cual desembocaría en una soledad más subjetiva y una sensación de aislamiento.

3.2.2. La soledad subjetiva.

Es la que padecen las personas que se sienten solas, independiente de que vivan o no con otras personas, o estén insertas en un contexto social, porque aquí no hablamos de ausencia, sino de ese sentimiento doloroso y temido por muchas personas mayores. Nunca es una situación buscada, por ello es la reconocida como soledad no deseada.

3.3. Multidimensionalidad de la soledad: vivir solo, estar solo, sentirse solo.

La soledad cuenta con un carácter poliédrico y multidisciplinar, que complica su definición y la medición de esta. Hay que tener en cuenta que vivir solo/a, estar solo/a y sentirse solo/a no son tres visiones que significan lo mismo.

Vivir solo/a hace referencia a la forma de convivencia de las personas, es decir un hogar en el que vive una persona sola, algo cuantitativo. Estar sola, se refiere a la frecuencia y densidad de la red social, al aislamiento social, que es posible medir de manera objetiva y que puede ser tanto no deseado como deseado (Luanaigh y Lawlor 2008). otras palabras, se refiere al tiempo que estamos sin ninguna compañía (Victor et al. 2000). Mientras que sentirse solo es un sentimiento subjetivo y emocional difícil de cuantificar, asociado a un contexto o situación no deseada.

Estos tres conceptos pueden contar con una relación dinámica, (Pinazo y Donio-Bellegarde 2018). El número de horas que pase una persona sola no influye en la manera en la que esta siente soledad y aislamiento social, ya que estos dos conceptos tienen que ver con la dimensión subjetiva (Cacioppo y Patrick, 2008). De esta misma manera, también puede haber una persona que cuente con una red de apoyos amplia y densa y que se sienta sola, y personas con pocos contactos que no se sientan solas (de Jong Gierveld y Havens, 2004).

3.4. Soledad no deseada: factores.

La soledad no deseada definida como “la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea” (Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, 2022).

Alguno de los factores de riesgo que predisponen a sufrir soledad no deseada son los siguientes (Junta de Andalucía, 2021):

3.4.1. Factores personales:

- Género: las mujeres cuentan con una mayor tendencia a experimentar sentimientos de soledad que los hombres.
- Diversidad afectivo sexual, identidad sexual y/o expresión de género.
- Rasgos de la personalidad: Influyen la autoestima, la capacidad de afrontamiento de eventos vitales, etc.
- Nivel educativo y de renta: cuanto más bajo sea el nivel educativo y el nivel de renta más probabilidad hay para sentirse solos.
- Estado civil/ situación sentimental: Las personas con relaciones de pareja estables tienen menos riesgo a sufrir soledad.
- Estado de salud.

3.4.2 Factores familiares:

- Síndrome del nido vacío.
- Relaciones familiares malas o inexistentes.
- Ser persona cuidadora.
- Escasa red social.

- Dificultades de acceso a los servicios (accesibilidad)

3.4.3. Factores contextuales:

- Salida del mercado laboral.
- Prejuicios sociales y actitudes discriminatorias.
- Vivir en el ámbito rural: Aquellas localidades envejecidas que sufren el éxodo a las ciudades, o que están más dispersas o aisladas, pueden suponer un factor de riesgo de soledad no deseada en las personas mayores.

3.4.4. Factores sociales, de interacción o participación social: Falta de hobbies o actividades que causen placer, accesibilidad a los servicios, cambios de domicilios...

Por otro lado, vamos a analizar también los factores de protección para prevenirla soledad no deseada:

- Factores familiares: Apoyo familiar y social es fundamental para prevenir la soledad no deseada.
- Programas de intervención, específicos para tratar la soledad no deseada.
- Políticas públicas: que puedan desempeñar un papel importante en la prevención y atención de la soledad no deseada.
- Concienciación social acerca de que la soledad es un problema.
- Promoción de la participación social.

Algunas de las consecuencias de la soledad no deseada según el Consejo General de Psicología de España, 2020, son:

- Sufrir soledad no deseada puede afectar a la salud de las personas que la padecen, es decir, las personas que se encuentran en situación de soledad presentan mayor prevalencia en enfermedades crónicas. La soledad no deseada afecta de manera negativa a la salud (física y mental) y a la calidad de vida.

- Reduce la calidad de vida que puede estar o no asociada con la mortalidad. En cuanto a los costes intangibles no asociados a la mortalidad, la reducción de la calidad de vida se estima en cerca de 1 millón de AVAC (Años de Vida Ajustados por Calidad), que equivalen a un 2,79% de los AVAC de la población española mayor de 15 años.

3.5. Personas mayores y envejecimiento.

Se considera como adulto mayor o persona mayor a cualquier persona de más de 60 o 65 años. Sin embargo, no existe un momento concreto determinado biológicamente en el que una persona se convierte en anciana. Algunos pueden volverse funcionalmente viejos a una edad temprana, al verse afectados por problemas propios de la tercera edad, como resultado de haber sufrido enfermedades o una exposición continua a malas condiciones de vida. De este modo, el proceso de envejecimiento depende en gran medida del contexto sociocultural y económico. (Araujo Pulido GT, 2009).

El envejecimiento se define como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones biopsicosociales a lo largo del curso vital, que no son lineales ni uniformes y sólo se asocian vagamente con la edad de una persona en años. Estos cambios están influenciados por factores epigenéticos y por la toma de decisiones acumuladas del individuo, pero, además, por las condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas del entorno en que tiene lugar el desarrollo humano y que, en conjunto, permiten predecir bienestar y un buen funcionamiento físico y mental o pérdidas y enfermedad. En consecuencia, el envejecimiento no sólo comprende los inevitables efectos biológicos y fisiológicos ocasionados por los daños moleculares y celulares, sino la adaptación paulatina a nuevos roles y posiciones sociales, transiciones vitales y del propio crecimiento psicológico, con manifestaciones heterogéneas de una persona a otra (citado en la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez).

3.6. Soledad no deseada en personas mayores.

Uno de los principales problemas que podemos observar en la vejez, es la soledad ya que en esta etapa vital aparecen una serie de vivencias como el síndrome del nido vacío, el deterioro de las relaciones familiares, la muerte del cónyuge, la salida del mercado laboral y los prejuicios existentes. Estas situaciones afectan de manera negativa en el bienestar

de las personas mayores y hacen más propensa la aparición de la soledad no deseada. Es importante tener en cuenta que este sentimiento puede aparecer en cualquier etapa vital de la persona, aunque, es cierto que en la vejez las personas se encuentran especialmente vulnerables, debido a que se encuentran expuestas a situaciones críticas que generan cambios profundos en sus relaciones sociales (López y Díaz, 2018; Rodríguez 2009).

Asimismo, es importante tener en cuenta que las personas mayores pueden experimentar tres crisis relacionadas con el envejecimiento que desencadenan la aparición del sentimiento de soledad no deseada (Higuera, 2016; Rodríguez, 2009):

- Crisis de identidad. Deterioro de la autoestima desencadenado del conjunto de pérdidas sufridas.
- Crisis de autonomía. Deterioro en las estructuras corporales y las funciones orgánicas que desencadena en la pérdida de capacidades para realizar las actividades de la vida diaria.
- Crisis de pertenencia. Pérdida de pertenencia en grupos sociales tanto en la vida personal como en la vida profesional.

Cabe destacar, que la soledad no solo afecta a la salud psicológica de las personas mayores, sino que también afecta a la salud física de estas haciendo que la vejez se acreciente. La soledad puede afectar a la salud física llegando a propiciar la aparición de problemas cardíacos, vasculares y digestivos, la debilidad del sistema inmunológico, el dolor de cabeza y la reducción de actividad física y de capacidad funcional. A nivel psicológico, la soledad puede suponer un incremento en los problemas de salud mental como la depresión, la incertidumbre del futuro, problemas de sueño, el empeoramiento del funcionamiento cognitivo, el aumento de ideas suicidas y el incremento de mortalidad. De la misma manera la salud también afecta a la soledad, dado que cuando esta se deteriora se presupone que el apoyo familiar aumenta. De tal manera que los conceptos salud y soledad son bidireccionales, ya que la soledad aumenta la vulnerabilidad a sufrir una enfermedad y sufrir una enfermedad puede paliar la soledad, o agravarla si no se cuentan con los apoyos necesarios (Higuera, 2016; Lezaun et al. 2018; Rodríguez, 2009).

3.7. Ámbito rural: definición, características, ruralidad de castilla y león.

La Ley de Desarrollo Sostenible Medio Rural (LDSMR), define el medio rural como el espacio geográfico formado por la agregación de municipios o entidades locales menores con población <30.000 habitantes y densidad <100 habitantes por Km².

El medio rural en España abarca el 90% del territorio y en el reside un 20% de la población (hasta un 35% incluyendo las zonas periurbanas).

A continuación, se van a describir algunas de las características de la zona rural:

- Población y densidad demográfica: las áreas rurales tienen una población menor y una densidad demográfica baja, si lo comparamos con la de las zonas urbanas.
- Sector agrario y ganadero: La economía rural se basa en la agricultura y en la ganadería y en otra explotación de recursos naturales.
- Sentido de comunidad: en las zonas rurales el sentido de comunidad es más fuerte que en las urbanas y las relaciones interpersonales más cercanas.
- Acceso a servicios: los servicios básicos como el médico, colegio, farmacia... en el ámbito rural son más limitados que en el urbano.
- Entorno natural: las comunidades rurales en su mayoría suelen estar más integradas en el ámbito rural, con paisajes naturales, agrícolas y espacios verdes.

Es importante centrarnos en la zona rural de Castilla y León ya que la propuesta de intervención se va a llevar a cabo en este territorio. Castilla y León es la región más grande de España, y a la vez es un espacio cada vez más despoblado y desequilibrado territorialmente ya que la población se localiza principalmente en las ciudades, y la zona rural se queda principalmente habitada por ciudadanos envejecidos, y con una tasa de natalidad bastante baja.

La población de Castilla y León ha aumentado entre los años 2000 y 2011 de 2.479.118 a 2.558.463 habitantes, es decir ha habido un incremento del 3,2% en este periodo. Sin embargo, en los municipios de menos de 2.000 habitantes, que son el 94% de los municipios de esta comunidad autónoma la población no ha incrementado, sino que ha

menguado, disminuyendo en estos 11 años un 8,5% de la población. Con estos datos podemos observar que paulatinamente está surgiendo una despoblación rural.

El espacio rural de Castilla y León cuenta con las siguientes características:

- El descenso de población es mayor en el ámbito rural que en el urbano.
- La densidad de población disminuye, provocando que muchos municipios se encuentren en riesgo severo de despoblación.
- El territorio rural está fuertemente masculinizado, la población rural femenina es escasa y envejecida.
- El envejecimiento de la población se ve agravado debido a la baja tasa de natalidad.
- El descenso de población condiciona a la red de servicios públicos que se ofrecen en las zonas rurales, como los educativos y los sanitarios.

3.8. Relación del Trabajo Social con la soledad no deseada de personas mayores del ámbito rural.

El Trabajo Social definido por el Consejo General del Trabajo Social (2020), es definido como, una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas, los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales. Respaldada por las teorías del Trabajo Social, las ciencias sociales, las humanidades y los conocimientos indígenas, el Trabajo Social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar.

Para poder abordar la soledad no deseada en personas mayores desde la perspectiva del Trabajo Social, debemos tener en cuenta algunos conceptos clave, como el envejecimiento activo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el envejecimiento activo es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El objetivo del Trabajo Social es conocer las realidades de las personas mayores y transformarlas para mejorar la calidad de vida de estas personas y mejorar su bienestar. Las funciones de atención directa son: preventiva, promocional, asistencial, rehabilitadora e informativa; y las funciones de atención indirecta son: coordinación, trabajo comunitario, gestión y tramitación de recursos, documentación, planificación y evaluación, investigación, dirección y planificación (Filardo, 2011).

Desde el ámbito de los modelos de intervención social del Trabajo Social hay que tener en cuenta el modelo de redes sociales, ya que es una de las herramientas para paliar la soledad no deseada en personas mayores. Según Gómez (2003) las redes sociales se entienden como una condición de posibilidad del apoyo social a través de la reciprocidad en el intercambio con otras personas con las que se está vinculada de forma directa o indirecta. En lo referente a la intervención profesional, este modelo se basa en la capacidad de influencia, positiva o negativa, de los grupos sociales sobre las personas que pertenecen a los mismos, entendiendo la sociedad como un sistema de subsistemas. Se ha propuesto, por ejemplo, que sería necesario realizar un acercamiento a las redes sociales centrándose en las relaciones que tienen sus miembros y coordinando el trabajo de estos para potenciar dichas relaciones y optimizar recursos.

El Trabajo Social en grupos puede ayudar a las personas a relacionarse o recuperar vínculos perdidos a raíz de la cultura del individualismo, paliando así los efectos perversos de la soledad y de la incertidumbre que conlleva, especialmente en las personas en situaciones de mayor vulnerabilidad. De esta forma, los grupos ayudan a enfrentar conjuntamente problemas y conflictos en la vida cotidiana, ofreciendo seguridad, identidad, o aprendizajes en la cooperación, en la negociación y en la toma de decisiones (Zamanillo, 2008). Los grupos de autoayuda, por ejemplo, como estrategia de intervención crean vínculos sólidos y amplían las redes sociales de sus participantes. En ellos se comparten experiencias y las personas se sienten aceptadas por las demás; se intercambian ayudas que sirven para resolver problemas prácticos y cotidianos; se recibe información y guía, también razón y lógica a los problemas; se supera el aislamiento social; se promueve la participación y los sentimientos de control, la autoconfianza y la autoestima (Domenech, 1998). Según De Robertis (2003) la creación o dinamización del vínculo social es una misión fundamental del Trabajo Social y, en concreto, de la

intervención con grupos, poniendo a las personas en relación entre ellas, con los circuitos institucionales o con las instituciones a las que pertenecen. Es fundamental para crear oportunidades de intercambio, para la dinamización de redes primarias, para promover la participación en actividades y en los lugares de vida social (de vecindarios, barrios o ciudades). Se traduce así en la creación de lazos y en la consolidación de un tejido social.

Otra de los enfoques de Trabajo Social, desde los que se puede paliar la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural es a través del enfoque comunitario, según Marchioni (2006), es fundamental tener en cuenta el elemento relacional, pudiendo así establecer y mantener relaciones asertivas y colaborativas en su propio contexto comunitario con y entre los diferentes actores del territorio. La comunidad sería así la protagonista de su propia acción para transformar su realidad mediante su participación directa de forma colectiva y relacional. Los vínculos y conexiones sociales que se dan en estos contextos de participación no sólo generan bienestar individual o grupal, sino que trascienden lo personal y desembocan en lo colectivo, en lo político (lo público) en términos de ciudadanía y de democracia participativa, en el sentido que le da Marchioni (2006).

El Trabajo Social debe enfocarse en el fortalecimiento y la creación de redes de apoyo de los ciudadanos, en la creación de un tejido social consistente y fuerte, impulsando iniciativas que promuevan el empoderamiento de los habitantes, la igualdad de oportunidades y la mejora de la calidad de vida. Es decir, el Trabajo Social en el medio rural debe ser un esfuerzo conjunto y adaptado a las realidades locales, con un enfoque integral que contemple las diversas dimensiones de la vida en los municipios rurales y el desarrollo de los ciudadanos de estos.

En resumen, como hemos podido analizar a lo largo de este epígrafe, “el Trabajo Social ha sido la primera disciplina científica que ha identificado la comunidad como un ámbito de intervención; al mismo tiempo que identificaba otros dos ámbitos: el individual y el grupal” (Marchioni, 2014).

3.9. Propuestas de intervención social y estudios desde el Trabajo Social para prevenir la soledad no deseada en el ámbito rural.

Existen una serie de propuestas de intervención social innovadoras llevadas a cabo desde el Trabajo Social para paliar la soledad no deseada. A continuación, se van a recopilar algunas de ellas:

- Plan de Acción contra la soledad no deseada y aislamiento social 2022-2025: Este plan de acción aborda la problemática de la soledad no deseada a través de 30 acciones divididas en 3 áreas de actuación.

Área 1: Prevención, sensibilización, información y comunicación

Área 2: Intervención y apoyo a la persona para el desarrollo y mantenimiento de relaciones sociales.

Área 3: Desarrollo de espacios de encuentro accesibles y amigables con las personas facilitadoras de las relaciones interpersonales.

- Proyecto “A gusto en casa”: Este proyecto piloto es un modelo de provisión de cuidados de larga duración en el entorno de los usuarios que se desarrolla en el ámbito rural de Castilla y León. Basado en atención en el propio domicilio, como intervención preventiva y proactiva para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos del ámbito rural. Que cuenta con los siguientes roles profesionales: coordinador del piloto, coordinador de caso social, coordinador de caso sanitario, gestor de caso, profesional de referencia en el hogar, profesional de referencia de servicios sanitarios y dinamizador del territorio.
- ARI (Asistente Robótico Inteligente): ARI es un proyecto piloto de innovación social lanzado por el Ayuntamiento de Barcelona en colaboración con la Fundación Mobile World Capital, que comenzó en 2019 con un programa piloto de 10 robots. En 2022, se está probando con éxito en 100 hogares. El robot es capaz de detectar situaciones de urgencia en el domicilio, como caídas o accidentes, y también de recordar las pautas de medicación o fechas importantes, además de realizar video llamadas con familiares u seres queridos en general, esto es una herramienta para paliar la soledad.

La versión mejorada de ARI es capaz de desplazarse por todo el domicilio, detectar y esquivar obstáculos, realizar reconocimiento facial y de voz, e interactuar.

- Bakardadeak Eskola (Escuela de soledades): Es un proyecto que se enfoca como un espacio de encuentro para prevenir la soledad, se llevó a cabo en Álava y es una iniciativa en la que se trabaja la educación emocional para ayudar a gestionar los propios sentimientos y emociones a lo largo de la vida. En este espacio también se habla de la soledad eliminando así los mitos y los miedos que rodean esta.
- Proyecto piloto “Canguros”: dirigido a las personas mayores, en el marco del nuevo plan estratégico contra la soledad no deseada y el aislamiento social. Este recurso de nueva creación está pensado para pequeñas localidades del medio rural de Castilla y León, que por su tamaño carecen de la infraestructura adecuada para prestar este tipo de servicios, por ejemplo, centros de día. Por eso, el programa «Canguros», se articula con una persona con formación prestando cuidados específicos a grupos reducidos en el domicilio o en instalaciones cedidas por ayuntamientos o entidades.
- Proyecto “Cerca de ti”: Este proyecto es una herramienta para paliar la soledad no desea o el aislamiento social a través de un número de teléfono gratuito. El objetivo es conocer a más gente y así ampliar su círculo social creando nuevos vínculos.
- Programa “Red acción rural”: A través de la creación de una red de acompañamiento se trabaja contraatacar la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural. Promoviendo redes locales de acompañamiento para conseguir disminuir la soledad de una manera eficiente creando lugares de encuentro y actividades.
- Programa siempre acompañados: Proyecto llevado a cabo por la Fundación “La Caixa” cuyo objetivo es combatir los efectos de la soledad no deseada que padecen las personas mayores. Esto lo llevan a cabo acompañando y empoderando a las personas mayores para que puedan gestionar su propia soledad, construyendo redes comunitarias mediante relaciones de apoyo y ayuda mutua y sensibilizando a la ciudadanía sobre la importancia de las relaciones.
- Calidad de vida y soledad en personas mayores: efectos de un taller de teatro (Guajardo y Lena, 2021). Proyecto llevado a cabo en la ciudad de México, que a través

de la experiencia teatral como opción de intervención se promueve la salud mental de las personas mayores, desencadenando un aumento en su calidad de vida y una disminución en sus niveles de soledad.

- Evidencia de que la soledad se puede reducir mediante una intervención de toda la comunidad para aumentar la identificación con el vecindario (Fong et al, 2021). Estudio llevado a cabo en Australia donde se llevó a cabo un Día del Vecino en un barrio australiano que generó un aumento significativo en la identificación social del vecindario, que perduró durante seis meses después de la celebración del día. Aumentando la cohesión social, reduciendo la soledad y mejorando el bienestar comunitario.

4. Contextualización.

4.1. Necesidades detectadas en el colectivo de personas mayores.

El envejecimiento de la población, es una característica sociodemográfica que a medida que pasa el tiempo está más presente en nuestro país. El Instituto Nacional de Estadística, recoge que el 20% de la población actual supera los 65 años, estimándose que esta cifra aumentará a lo largo de las próximas décadas.

Desde el Trabajo Social, se trabaja con el colectivo de personas mayores siendo estas un colectivo de intervención, debido a las situaciones vulnerables que se enfrentan a medida que envejecen.

Las necesidades que he detectado como Trabajadora Social en este colectivo y por las cuales veo necesaria esta propuesta de intervención son las siguientes:

- Falta de acceso a espacios y oportunidades para la participación social. Al llegar a la vejez las personas dejan de trabajar y esta es una de las herramientas de participación social que desaparece, por lo que las personas mayores acaban pasando más tiempo en casa y aisladas, convirtiendo a las viviendas en un encierro involuntario. Además, si a esto se le une que en varios casos las personas mayores cuentan con patologías

desarrolladas por la edad que hacen que su salida del domicilio se vea afectada, la situación de aislamiento se ve agravada.

- Falta de red de apoyos. A medida que las personas cumplen años la red social se ve afectada debido a fallecimientos, independencia y dispersión geográfica de familiares. Esto afecta produciendo un riesgo de deterioro cognitivo y emocional por falta de estimulación social.
- Falta de información sobre recursos sociales. Las personas mayores en muchos casos cuentan con una falta de acceso e información a recursos sociales debido a la falta de información.
- Disminución de ingresos económicos. En la vejez como he narrado en uno de los párrafos anteriores las personas mayores dejan de trabajar debido a que se encuentran en edad de jubilación. Esto les afecta en muchos casos a nivel económico ya que los ingresos mensuales se ven reducidos considerablemente debido a que la pensión suele ser inferior al salario que se percibía durante la vida laboral activa. Esto en ocasiones les afecta ya que tienen que reajustar su ocio y su hábito de consumo, por lo en ocasiones puede desencadenar en aislamiento social.

4.2. Características del ámbito rural en Castilla y León.

El ámbito rural cuenta con una serie de particularidades sociales, demográficas y geográficas diferentes a la zona urbana. Estas hacen que existan diferencias entre los dos ámbitos y entre las personas que habitan en ellos.

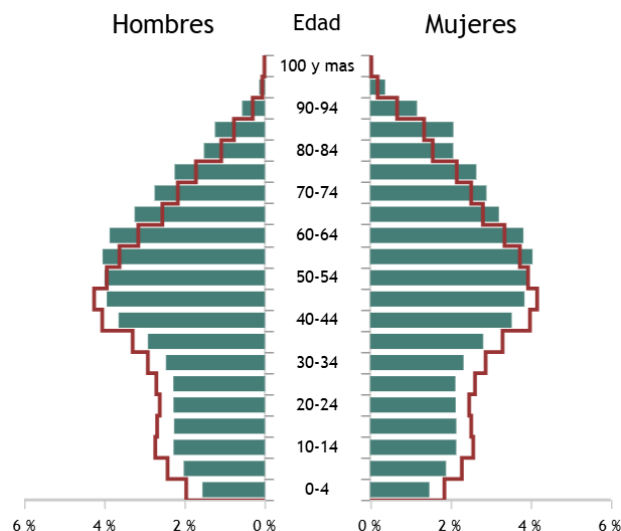
El ámbito rural de Castilla y León cuenta con unas particularidades, que le distinguen de otras zonas rurales de la península. Castilla y León es una comunidad con un territorio muy extenso, baja densidad de habitantes por kilómetro cuadrado y un importante número de personas mayores. Es una de las cuatro comunidades autónomas de España con más población rural censada en su territorio, el 36% de la población castellanoleonesa vive en la zona rural.

Por otra parte, la esperanza de vida en Castilla y León ha aumentado a lo largo de los años 1975 y 2015 aproximadamente 9 años. Siendo la Esperanza de Vida media en esta comunidad autónoma en el año 2023 según el Instituto Nacional de Estadística 83,7.

De esta manera, Castilla y León cuenta con población más envejecida que la media española, esto se puede observar en la pirámide poblacional del 2022 que tenemos a continuación. Donde la línea roja asemeja a las edades de la población española empadronada 2022 y las barras verdes es la población empadronada en Castilla y León 2022.

Figura 1.

Pirámide poblacional empadronamiento en Castilla y León 2022.

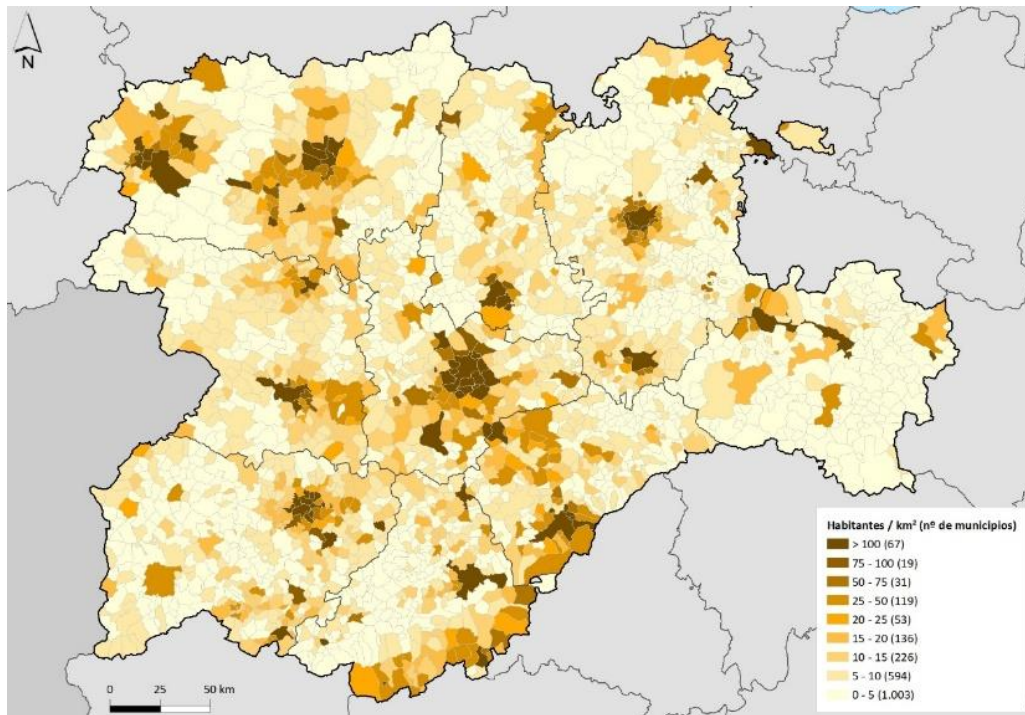


Nota. La figura representa a la pirámide de población empadronada en Castilla y León y España en el 1 de enero de 2022. Tomado de Instituto Nacional de Estadística.

Este envejecimiento poblacional viene agravado por la fragmentación del mapa municipal, debido a que esta comunidad cuenta con 2.248 localidades de las cuales 2.119 no llegan a los dos mil habitantes, es decir el 94% de los municipios de Castilla y León se encuentran localizados en el medio rural.

Figura 2.

Densidad de población 2023 en Castilla y León.



Nota. La figura representa los habitantes por kilómetro cuadrado en la comunidad de Castilla y León en el año 2023. Estadística continua de población. Tomado de Instituto Nacional de Estadística, 2023.

El 60% de las de los habitantes que habitan en la zona rural de Castilla y León son personas de 65 y más años. A esta realidad hay que tener en cuenta el nuevo modelo de familia, en el que las personas mayores viven solas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INEBASE: Encuesta Continua de Hogares, 2014), más del 23% de las personas de 65 y más años de Castilla y León, viven solas, y se estima que para el 2031 esta cifra alcance el 33,2 %. Las unidades de convivencia de las personas mayores en Castilla y León están formadas por dos personas en su mayoría matrimonios (40,8%), seguida por hogares unipersonales (27,3%).

Los recursos con los que se cuentan en las zonas rurales no son los mismos que los de las zonas urbanas, en los municipios rurales estos son más limitados. El servicio médico en las zonas rurales de Castilla y León es bastante escaso, sobre todo en los municipios de

menos de 2.000 habitantes, se destaca la dificultad de acceso en la realización de pruebas de analíticas y en las diferentes especialidades médicas. Los hospitales se encuentran ubicados en las capitales de provincia, por lo que el acceso a ellos es más complejo para las personas mayores ya que necesitan desplazarse en vehículos para poder hacer uso de los servicios hospitalarios. En cambio, cuentan con centros de salud, el 93% de los municipios de menos de 100 habitantes, el 98,8% de los municipios de entre 100 y 500 habitantes, el 72,7% de 500 a 1.000 y el 76,2% de 1.000 a 2.000 habitantes (Junta de Castilla y León, 2022).

Otra de las limitaciones de la ruralidad de Castilla y León es el transporte público. En las zonas de menos habitantes se ha convertido un transporte a demanda. Algo que hace que las personas que habitan en el ámbito rural usen el transporte privado para desplazarse, ya que el transporte a demanda no cubre las necesidades de los habitantes rurales y las rutas son limitadas.

Otra de las características llamativas de este territorio, es que el 22,4 % de la población rural de Castilla y León está en riesgo de pobreza o exclusión social según el XIV Informe sobre el estado de la Pobreza en Castilla y León, elaborado por la Red Europea (EAPN).

Castilla y León es una comunidad autónoma en la que la soledad no deseada en personas mayores incide con mayor intensidad, debido a como hemos dicho antes, la extensión del territorio, la dispersión y envejecimiento poblacional y sobretodo este envejecimiento en la zona rural, que hace aumentar la dificultad de acceso a recursos y servicios.

5. Diseño de la propuesta de intervención.

5.1. Objetivos.

5.1.1. Objetivos generales.

Promover el bienestar integral de las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León, abordando de manera efectiva la prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social.

5.1.2. *Objetivos específicos.*

- Definir el concepto de soledad no deseada a través de la caracterización e identificación del mismo.
- Proveer de herramientas a las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León para que puedan aprender a identificar y prevenir la soledad no deseada.
- Crear un espacio seguro por y para las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León que no solo se convierta en lugar de encuentro sino también en un lugar en el que compartir emociones, experiencias y crear nuevas redes de apoyo o reestructurar las ya establecidas.
- Fomentar actividades de participación social comunitaria en el colectivo de personas mayores del ámbito rural de Castilla y León y en su entorno más cercano.
- Implementar el desarrollo y uso de herramientas de gestión emocional, basadas en la teoría de la inteligencia emocional, en las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León para fomentar la gestión positiva de las situaciones de soledad no deseada.
- Impulsar actividades intergeneracionales en el entorno rural de Castilla y León basadas en las líneas de actuación anteriormente definidas.

5.2. **Competencias.**

Las competencias que se llevarán a cabo con esta propuesta de intervención las vamos a clasificar en tres:

5.2.1. *Competencias Generales.*

CG1. Identificar y prevenir de manera efectiva la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural de Castilla y León.

CG2. Promover la participación activa y la integración social de las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León.

5.2.2. *Competencias específicas.*

CE1. Identificar el concepto de soledad no deseada y comprender los factores que contribuyen a la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural.

CE2. Aplicar estrategias preventivas que promuevan la participación social, el envejecimiento activo y la creación de redes comunitarias en personas mayores del ámbito rural.

CE3. Construir espacios seguros por y para las personas mayores del ámbito rural.

CE4. Aprender herramientas de gestión emocional, basadas en la inteligencia emocional, para prevenir la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural.

CE5. Fomentar actividades intergeneracionales que promuevan el intercambio de experiencias y emociones entre las diferentes generaciones.

5.2.3. *Competencias transversales.*

CT1. Integrar la dimensión emocional en la intervención social, valorando la importancia del acompañamiento y la escucha activa.

CT2. Promover la participación activa de las personas mayores en la comunidad como estrategia clave para prevenir la soledad no deseada.

CT3. Colaborar con las diferentes instituciones sociales para impulsar acciones conjuntas.

5.3. **Destinatarios.**

Esta propuesta de intervención está dirigida a personas mayores de 65 años, que residan en áreas rurales de Castilla y León y presenten signos de soledad no deseada, aislamiento social o escasa participación comunitaria.

Los destinatarios directos de esta propuesta son las personas mayores que debido a su situación personal, social o económica presentan mayor riesgo de aislamiento social. Se incluyen a todas las personas mayores de más de 65 años que residan en la zona rural de Castilla y León, que tengan capacidad de llevar a cabo una participación activa a lo largo de la propuesta de intervención, priorizando la atención en aquellas personas que viven solas, que carecen de red de apoyo o presentan signos de soledad no deseada. Es

importante resaltar, la imposibilidad de participación en esta intervención a las personas que padezcan un deterioro cognitivo severo o condiciones que impidan la participación activa de las actividades, sin posibilidad de actuación. Así como las personas que sean dependientes, pueden tener movilidad reducida, pero deben ser autónomas.

Por otro lado, se consideran destinatarios indirectos a los familiares y a los cuidadores informales de las personas mayores. La población en general del entorno rural también es un destinatario indirecto de esta propuesta de intervención, especialmente en aquellas actividades intergeneracionales o comunitarias, que fomenten la convivencia, el apoyo mutuo y la cohesión social en el medio rural.

5.4. Contenidos.

5.4.1. Contenidos conceptuales.

- Conocer la definición de soledad, como la “carencia voluntaria o involuntaria de compañía”. Y la definición de los dos tipos de soledad: soledad objetiva; entendida desde la elección o deseo del individuo, la cual no se viviría de forma negativa o como un problema, sino como algo positivo para el desarrollo de la persona y la soledad no deseada o soledad subjetiva; entendida como la que genera sensación de malestar y no es elegida, por lo que se vive de forma negativa.
- Conocer la definición de envejecimiento activo y sus beneficios. El envejecimiento activo entendido como el proceso que busca promover la salud, la participación comunitaria en las personas mayores para así promover su autonomía y calidad de vida. El envejecimiento activo desencadena beneficios personales, de salud, sociales y mejora la calidad de vida de las personas mayores.
- Comprender las características sociodemográficas de las zonas rurales. Conocer las particularidades de la zona rural como la dispersión geográfica, la baja densidad de población, la escasez de servicios y recursos.
- Explicar las diferentes herramientas de gestión emocional. Técnicas de relajación, de atención plena (mindfulness), el concepto de resiliencia.

- Identificar la soledad no deseada y la soledad deseada en personas ajenas y en uno mismo. Reconocer, comprender y diferenciar entre los diferentes tipos de soledad y aplicar esta identificación a nivel personal y hacia los demás.

5.4.2. *Contenidos procedimentales.*

- Coordinar una sesión participativa intergeneracional en la que participen personas mayores del ámbito rural de castilla y león y adolescentes de la zona que acudan a un instituto cercano.
- Construir entre los participantes destinatarios de la intervención grupos de apoyo entre iguales. Reforzando en cada sesión el vínculo que están creando los *9. Y de esta manera analizar el impacto de la intervención, así como los puntos fuertes y los aspectos a mejorar.

5.4.3. *Contenidos actitudinales.*

- Adquirir herramientas de gestión emocional. Conocer las técnicas de relajación, de atención plena (mindfulness), adquirir habilidades para exteriorizar las emociones y potenciar la capacidad de resiliencia. Para así mejorar la autoestima y reducir la ansiedad.
- Valorar el autoconocimiento como un instrumento para reconocer y entender las propias emociones, necesidades y fortalezas, promoviendo de esta manera el bienestar emocional y la construcción de una vida más independiente.
- Fomentar una actitud de aceptación positiva del proceso de envejecimiento, enfocando la etapa del envejecimiento como una fase activa de la vida, con el objetivo de promover la autonomía y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.
- Interiorizar la escucha activa hacia vivencias, emociones y necesidades de las demás personas mayores. Para así crear redes de apoyo sólidas y duraderas en el tiempo.

5.5. Procedimiento.

La realización de esta propuesta de intervención, se basa en una metodología activa, participativa y comunitaria orientada en la participación de personas mayores de municipios de la comunidad autónoma de Castilla y León.

Todas las actividades se realizarán a través del Trabajo Social de grupo, este método es definido por G. Konopka (1963), como método de Trabajo Social que ayuda a los individuos a mejorar su funcionamiento social a través de experiencias constructivas de grupo, y a enfrentarse con sus problemas personales, de grupo y de comunidad.

Según Rossell (1998), en la actualidad, muchos otros expertos en la materia han resaltado ciertas cuestiones de dicha definición. Destacan la importancia de la ayuda mutua entre los componentes del grupo, así como la influencia que ejerce el propio grupo para capacitar y empoderar a sus participantes, de este modo puedan obtener más voz en la sociedad.

Dentro de los diferentes tipos de Trabajo Social en grupos, nos centraremos en los grupos de ayuda mutua. Ya que los/as participantes de la intervención se encuentran en el mismo momento vital, de tal forma que puedan usar el espacio para hablar de sus vivencias personales, apoyándose y ayudándose de manera conjunta y que la comunicación en las sesiones será libre de tal manera que todos/as puedan interactuar.

El/la trabajador/a social será quien dirija el grupo en las diferentes actividades, interactuando con las personas mayores y animándoles a que participen de manera activa en todas las actividades, fomentando relaciones sociales positivas entre ellos. Promoviendo la autonomía de los/as destinatarios/as de la intervención y enseñando a cada persona a ser miembros efectivos del grupo.

También se basará la intervención el método de Redes Sociales que se entiende como una condición de posibilidad del apoyo social a través de la reciprocidad en el intercambio con otras personas con las que se está vinculada de forma directa o indirecta (Gómez Gómez, 2003). Es decir, se utilizará este modelo para crear vínculos durante las sesiones que perduren en el tiempo, tanto entre el/la trabajador/a social y los participantes y entre los propios participantes, esto ayudará a que la intervención se lleve a cabo de manera efectiva.

De este modo el grupo con el que se llevará a cabo la intervención no será excesivamente grande, entre 10 y 18 participantes. Para crear un clima de mayor confianza entre las

personas participantes y ofrecer así mayor atención a todos los/as participantes haciéndoles sentir parte del grupo.

Se llevará a cabo al principio de la intervención técnicas semidirectivas, que irán desapareciendo con el paso de las sesiones, dotando de esta manera a los/as participantes de la autonomía suficiente para que acaben siendo los actores principales de la intervención.

A la hora de llevar a cabo la intervención se pondrá especial empeño en trabajar los conceptos soledad no deseada, envejecimiento activo, autoconocimiento y ruralidad. Todo esto se desempeñará desde el modelo de aprendizaje por descubrimiento. Gracias a lo dicho anteriormente las personas mayores irán construyendo su propio conocimiento. Se diseñarán acciones personalizadas y grupales para fortalecer las redes sociales, promover el envejecimiento activo y favorecer la inclusión comunitaria.

5.6. Temporalización/cronograma.

Esta intervención está planteada para llevarse a cabo en cinco sesiones, todos los miércoles a partir del miércoles 19 de noviembre del 2025 hasta el miércoles 17 de diciembre del 2025. Coincidiendo de esta manera en que son los meses en los que los días son más cortos debido al cambio de hora y que hay menos gente en los pueblos ya que las personas que van a veranear al pueblo ya se han marchado a la ciudad.

La duración de las sesiones será de una hora y media, menos la última que es una excursión a los Yacimientos de Atapuerca que durará toda la mañana. En esta excursión las personas mayores observarán como vivían los homínidos en la antigüedad en la comunidad autónoma de Castilla y León. La actividad será subvencionada por la Diputación de Burgos, para así promocionar el turismo a los yacimientos.

Tabla 1.

Cronograma de actividades

Número de actividades.	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Actividad 1					
Actividad 2					
Actividad 3					
Actividad 4					
Actividad 5					
Actividad 6					
Actividad 7					
Actividad 8					
Actividad 9					
Actividad 10					
Actividad 11					
Actividad 12					
Actividad 13					
Actividad 14					
Actividad 15					

Nota. Fuente elaboración propia.

5.7. Actividades.

Durante el periodo comprendido entre el 12 de noviembre y el 17 de diciembre de 2025, se llevarán a cabo una serie de actividades para prevenir la soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural. Se realizarán de manera regular todos los miércoles de cada semana, ofreciendo oportunidades de participación en diferentes actividades y una salida a ver los Yacimientos de Atapuerca. Las actividades se realizarán en aulas cedidas por los diferentes ayuntamientos de los municipios en los que se lleva a cabo la intervención.

A lo largo del mes y medio que dura la intervención se buscara crear un ambiente inclusivo, seguro y cómodo para que las personas mayores.

A continuación, se van a explicar las actividades que se llevarán a cabo en cada sesión de la intervención.

5.7.1. *SESIÓN 1: “El tesoro de las memorias”.*

“El tesoro de las memorias” es la primera en ella se realizarán cuatro actividades. Que están destinadas a medir la soledad no deseada y a llevar a cabo presentaciones para conocernos/as entre todos/as los participantes.

Actividad 1. El diario de las emociones.

Descripción de la actividad: En esta actividad se repartirán todos/as los/as participantes dos escalas: la “Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA)” y la “Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA)”. Que tienen que responder de forma sincera.

La “Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA)” cuenta con una serie de afirmaciones en la que los/as participantes tendrán que marcar del 1 al 4 la respuesta con la que se sientan más identificado/as. (Véase Anexo 1)

La “Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA)”, cuenta con tres partes con diferentes afirmaciones cada una. La persona destinataria tendrán que marcar del 0 al 2 la respuesta con la que se sientan más identificados. (Véase Anexo 2)

Objetivos de la actividad: Conocer si los destinatarios de la intervención sienten soledad no deseada.

Duración de la actividad: Entre 10 y 15 minutos.

Actividad 2. Relatos de vida.

Descripción de la actividad: Se repartirán a todos los participantes una hoja con una serie de preguntas que tienen que responder en la misma hoja y poner en común. En la puesta en común los/as demás participantes pueden interactuar con la persona que está en ese momento hablando e intercambiar con ella pensamientos y opiniones. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿De dónde eres? ¿A qué te dedicabas?
- ¿Qué recuerdo bonito tienes en una plaza o calle de tu pueblo?
- ¿Qué te gusta hacer cuando estás acompañado/a?
- ¿Cómo te sientes cuando estas acompañado/a?

Objetivo de la actividad: Fortalecer las relaciones sociales a través de experiencias personales.

Duración de la actividad: 20 minutos.

Actividad 3. Compartir en parejas.

Descripción de la actividad: El/la trabajador/a social será el encargado de formar parejas de manera aleatoria, entre las personas destinatarias de la intervención. Cada miembro de la pareja plasmará en un papel un momento de la semana en el que se han sentido acompañados/as. Luego lo pondrán en común en la pareja y compartirán la vivencia y como se sentían en ese momento, el/la trabajador/a social irá pasando por las diferentes parejas para que compartan también con él/ella sus vivencias.

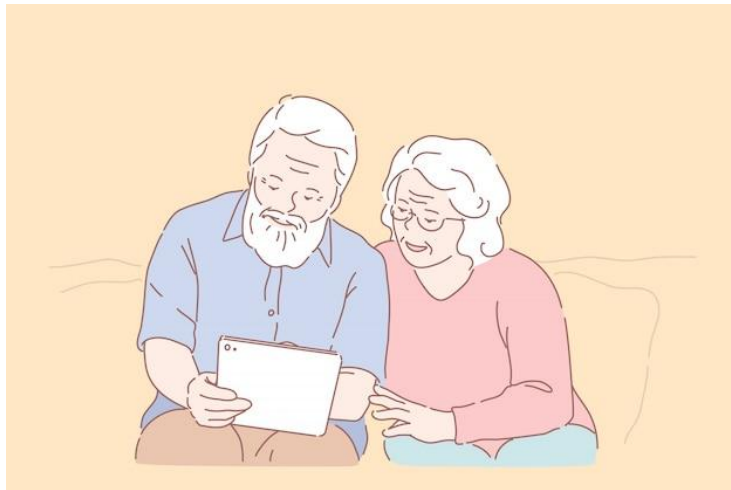
Objetivos de la actividad:

- Escuchar a los demás participantes y empatizar con ellos.
- Sentirse escuchado.

Duración de la actividad: Entre 15 y 20 minutos.

Figura 3.

Pareja de personas mayores compartiendo respuestas.



Nota. Fuente Vector Premium, (2019)

Actividad 4. Café con amigos/as.

Descripción de la actividad: Esta actividad no será guiada por el/la trabajador/a social, se realizará una reunión con los/as participantes en un ambiente relajado mientras disfrutan de una taza de café con pastas y ponen en común como se han sentido en la sesión, que tal se encuentran...

Objetivo de la sesión: Generar un espacio distendido y seguro donde se conozcan de manera más informal.

Duración de la actividad: 30 minutos.

5.7.2. *SESIÓN 2: "Descubriendo la soledad."*

Actividad 5. Explorando la soledad: conceptos y experiencias.

Descripción de la actividad:

En esta actividad se proyectará una presentación en la que se defina el concepto de soledad y los tipos de soledad. El/la trabajador/a social será la encargada de explicar la presentación y las definiciones, además de poner ejemplos personales para que se entiendan mejor los conceptos.

- Soledad objetiva o deseada: La soledad objetiva entendida desde la elección o deseo del individuo, la cual no se viviría de forma negativa o como un problema, sino como algo positivo para el desarrollo de la persona.
- Soledad no deseada o subjetiva: Es la que padecen las personas que se sienten solas, independiente de que vivan o no con otras personas, o estén insertas en un contexto social, porque aquí no hablamos de ausencia, sino de ese sentimiento doloroso y temido por muchas personas mayores. Nunca es una situación buscada, por ello es la reconocida como soledad no deseada.

En esta actividad se preguntará a los/as participantes si ellos/as conocían estos términos y si en algún momento se han sentido identificados/as con ellos.

Objetivos de la actividad:

- Conocer que es el sentimiento de soledad.
- Saber diferenciar entre los tipos de soledad.

Duración de la actividad: 30 minutos.

Actividad 6. ¿Qué soledad es esta?

Descripción de la actividad: El/la trabajadora social hará parejas aleatorias entre los/as participantes de la intervención, y repartirá a las diferentes parejas una serie de escenas que representan diferentes tipos de soledad, estas tendrán que relacionarlas con soledad

objetiva y con la soledad subjetiva y luego se pondrá en común para observar si las respuestas de todos/as los participantes coinciden. (Véase anexo 3)

Objetivos de la intervención:

- Identificar el sentimiento de soledad.
- Saber diferenciar entre soledad no deseada y soledad deseada.

Duración de la actividad: 20 minutos.

Actividad 7. Explorando los pilares del mindfulness.

Descripción de la actividad: El/la trabajador/a social pondrá en común con los destinatarios de la intervención una serie de conceptos importantes para entender la técnica del mindfulness. Los conceptos son:

- Mindfulness: ser consciente en el momento en el que nos encontramos, prestar atención a las cosas que hacemos diariamente y no les hemos prestado hasta el momento ninguno de nuestros pensamientos.
- Paciencia: comprender que a veces suceden los hechos de una manera diferente y a una velocidad diferente a la que nosotros/as esperamos.
- Confianza: confiar en uno mismo o misma, en nuestras emociones en lo que hacemos.
- Soltar: dejar que los pensamientos vaguen por la mente, conseguir relajarse y olvidarse de la soledad.
- Aceptar: ver las cosas como son en el momento presente, no pelearnos con la soledad experimentada sino observarla sentirla y aceptar que está ahí.

Objetivo de la actividad: Conocer conceptos relacionados con la técnica de mindfulness.

Duración de la actividad: 15 minutos.

Actividad 8. Mindfulness aplicado a la soledad.

Descripción de la actividad: En esta actividad se llevará a cabo una dinámica de relajación centrada en la soledad no deseada ((Véase Anexo 4). Esta será narrada por el/la trabajadora social y los/as participantes harán caso a las indicaciones del/la profesional (Véase Anexo 4).

Objetivos de la actividad: Aprender herramientas para gestionar la soledad no deseada.

Duración de la actividad: 25 minutos.

Figura 4.

Sesión de mindfulness.



Nota. Fuente Semana, (2019).

5.7.3. SESIÓN 3: “Sabores de vida: almuerzo intergeneracional”.

Actividad 9. Puente de sabores: almuerzo intergeneracional.

Descripción de la actividad: En esta actividad se llevará a cabo un almuerzo intergeneracional con personas de 4 de la ESO del centro educativo más próximo al municipio. Si este se encuentra en otro municipio se trasladará a los/as participantes en autobús hasta el lugar. Allí se hará una reunión con los alumnos en la que intercambiarán opiniones, podrán hablar entre ellos, contarse como es su día a día, que les gusta hacer...

Objetivo de la actividad: Promover el contacto social y el intercambio generacional.

Duración de la actividad: 1 hora y media.

5.7.4. *SESIÓN 4: “Taller de emociones.”*

Actividad 10. Conocer las emociones.

Descripción de la actividad: En esta actividad se explicará a todos/as los/as participantes de la intervención las emociones primarias, ya que son las innatas del ser humano:

- Alegría: sentimiento positivo que se produce cuando existe una situación favorable o positiva.
- Tristeza: sentimiento de pérdida, desanimo o melancolía.
- Miedo: respuesta emocional que provoca, aumento de la frecuencia cardiaca o tensión muscular. Cuando percibimos una amenaza y un peligro.
- Enfado: emoción que se desencadena cuando surge un episodio de injusticia, de frustración u ofensivo.
- Asco: emoción que aparece cuando algo consideramos repugnante y desagradable, que detectamos a través de los olores, sabores o situaciones. Esta emoción genera el sentimiento de rechazo.

Objetivo de la actividad: Conocer las emociones primarias.

Duración de la intervención: 15 minutos.

Actividad 11. El árbol de las emociones.

Desarrollo de la actividad. Se dibujará en una cartulina un árbol con muchas ramas, cada participante se encargará en escribir en un papel un sentimiento que ha sentido en los dos últimos días. Y las personas se lo explicarán a las demás y lo pegarán en el árbol. Fomentando de esta forma la escucha activa.

Objetivo de la actividad. Fomentar la identificación y expresión de emociones.

Duración. 20 minutos.

Actividad 12. Identificación de emociones.

Descripción de la actividad. Se proyectará la imagen de diferentes personas sintiendo las diferentes emociones (ver anexo 4) y cada participante tiene que poner en un folio que emoción está sintiendo cada persona y tendrán que debatir porque cada uno piensa que son diferentes emociones.

Objetivo de la actividad. Identificar las emociones en otras personas.

Duración de la actividad. 20 minutos.

Actividad 13. Bingo de las emociones.

Descripción de la actividad. Se llevará a cabo en esta actividad un bingo en vez de números de emociones y la persona ganadora se le regalará una chocolatina. El/la trabajador/a social sacará una serie de tarjetas con emociones que los participantes tienen que ir tachando mientras coinciden. (Véase anexo 6)

Objetivo de la actividad. Aprender de forma divertida las diferentes emociones.

Duración de la actividad. 35 minutos.

5.7.5. SESIÓN 5. “Descubriendo el pasado en Atapuerca.”

Actividad 14. Libro de las emociones II.

Descripción de la actividad. En esta actividad se repartirán todos/as los/as participantes dos escalas: la “Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA)” y la “Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA)”. Que tienen que responder de forma sincera.

La “Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA)” cuenta con una serie de afirmaciones en la que los/as participantes tendrán que marcar del 1 al 4 la respuesta con la que se sientan más identificado/as.

La “Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA)”, cuenta con tres partes con diferentes afirmaciones cada una. La persona destinataria tendrán que marcar del 0 al 2 la respuesta con la que se sientan más identificados.

Objetivo de la actividad. Conocer si ha habido cambio, en relación al principio de la intervención, en los esquemas mentales de las personas mayores con las que se ha trabajado

Actividad 15. Excursión a los Yacimientos de Atapuerca.

Descripción de la actividad. Se trasladará a los participantes en autobús para realizar una visita turística guiada al Parque Arqueológico de Atapuerca.

Objetivo de la actividad. Reforzar las redes de apoyo creadas en las sesiones anteriores.

Duración de la actividad. Toda la mañana.

5.8. Recursos.

Para el desarrollo e implementación de la intervención, es necesaria la existencia de recursos que son los elementos que posibilitan el desarrollo de la intervención y se encargan de materializar las actividades. Los medios disponibles para que se lleve a cabo este proyecto son los siguientes:

5.8.1. Recursos humanos.

En primer lugar, para llevar a cabo esta propuesta de intervención son imprescindibles los recursos humanos, precisando todo el personal necesario en la intervención. Contaremos con la figura de el/la trabajador/a social que será el/la profesional encargado/a en organizar, planificar y ejecutar todas las actividades. Es también la figura encargada de tener en cuenta los imprevistos que pueden surgir, barajar las diferentes alternativas y tomar las decisiones correctas para no desviarse de los objetivos planteados. También contaremos con los destinatarios de la intervención, que son las personas mayores de 65 años que se encuentran en el ámbito rural.

En una de las actividades se deberá contar con personal docente del centro educativo con el que se va a llevar a cabo la actividad intergeneracional.

Tabla 2.*Recursos humanos.*

Descripción	Función que desempeña	Formación y experiencia
Personas mayores de 65 años del ámbito rural.	Participar en la intervención.	Ninguna.
Trabajador/a social.	Desarrollar contenidos y actividades planteadas.	Grado universitario en Trabajo social.
Docente del centro educativo.	Apoyar en la realización de la actividad generacional.	Profesor/a de secundaria.
Alumnos de 4º de la ESO.	Participar en la sesión 3, actividad 9.	Ninguna.

Nota. Fuente Elaboración propia.

5.8.2. *Recursos materiales.*

En cuanto a los recursos materiales, es importante diferenciar entre material no fungible y material fungible.

Dentro del material no fungible se encuentran los espacios que necesitamos para poder realizar las actividades. Contamos en este proyecto social con espacios físicos cedidos por los diferentes ayuntamientos de los diferentes municipios en los que se desarrolla la actividad: salas para la realización de actividades, espacios comunitarios, etc. Además, será necesario contar con mobiliario confortable y funcional como sillas y mesas. Dentro de este apartado también encontramos materiales didácticos y de apoyo como material audiovisual, recursos educativos para las actividades de la propuesta de intervención. En cuanto al material de oficina encontramos un ordenador portátil, una impresora, un proyector y un pendrive.

En relación con el material fungible, serán necesarios bolígrafos, folios, rollos de papel, rotuladores de pizarra, tijeras. A lo largo de la intervención puedes aparecer nuevas necesidades de material. En la actividad intergeneracional se especifica que se va a hacer

un almuerzo entre los alumnos del centro educativo más próximo y las personas mayores, por lo que es necesario contar con un catering para administrar la comida y la bebida.

Tabla 3.

Recursos materiales.

Recursos materiales fungibles.	Recursos materiales no fungibles.
<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Bolígrafos. - Rotuladores. - Folios impresos con las fichas de las actividades. - Comida para la actividad intergeneracional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala para la realización de actividades. - Ordenador portátil. - Proyector. - Mesas y sillas para el/la trabajador/a social y los/as participantes. - Materiales para las actividades. - Impresora. - Material audiovisual.

Nota. Fuente elaboración propia.

5.8.3. Recursos económicos.

Considerando la cantidad económica a la que va a hacer frente este proyecto, la cifra es de 3.626 euros, destinada a recursos humanos y materiales. En la siguiente tabla se va a especificar el presupuesto. Esta propuesta de intervención será financiada por la Dirección general de personas mayores, personas con discapacidad y atención a la dependencia de la Junta de Castilla y León.

Tabla 4.*Recursos económicos.*

Recursos			Costes	Tiempo de contrato
Humanos	1 trabajador social		2.100 €	1 mes y una semana.
	1 docente de instituto		0 €	
Materiales	Materiales no fungibles	Salas	0 €	
		Sillas	0 €	
		Mesas	0 €	
		Material para las actividades.	100 €	
		Autobús.	450€	
	Materiales fungibles	Bolígrafos/folios	21 €	
		Rotuladores de pizarra (12 unidades)	10 €	
		Tinta para la impresora.	55 €	
		Gastos varios de margen.	300 €	
		Técnicos	Ordenador portátil	450 €
		Proyector	60 €	
		Impresora	80 €	
Total			3.626 €	

Nota. Fuente elaboración propia.

5.9. Evaluación.

Para evaluar esta propuesta de intervención se utilizarán dos escalas cuantitativas: La “Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA)” (Ver Anexo 1) y la “Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en Adultos (SESLA)” (Ver Anexo 2). Dichas escalas se pasarán en la sesión 1 y en la sesión 5 de la propuesta de intervención, creando así una evaluación pre-test y post-test.

En primer lugar, la evaluación pre-test, se llevará a cabo en la primera sesión de la propuesta de intervención. La primera actividad que se realizará en la sesión 1 “El tesoro de las memorias”, será la actividad “El diario de las emociones” en la que el/la trabajador/a social será el/la profesional encargada en pasar a todos/as los/as destinatarios/as de la intervención ambas escalas nombradas en el párrafo anterior. A través de esta evaluación se permite analizar el nivel de soledad no deseada que sufren los/as usuarios antes de implantar la propuesta de intervención, además de valorar los posibles impactos, riesgos y beneficios de las actividades antes de llevar a cabo la intervención social. Esto ayudará a ajustar su diseño para maximizar los resultados deseados y minimizar los riesgos.

Por otra parte, la evaluación post-test se realizará al final de la intervención, durante la última sesión titulada, “Descubriendo el pasado en Atapuerca”. Al inicio de esta sesión se realizará la actividad 14, “El diario de las emociones II” la cual será facilitada por el/la trabajador/a social que será el/la profesional encargado/a en pasar las dos escalas nombradas en párrafos anteriores a todos/as los/as destinatarios/as de la intervención. Gracias a esta evaluación se podrá observar si la intervención ha servido para prevenir el sentimiento de soledad no deseada y analizar el impacto de la intervención en los participantes. Se trabajará a través de la comparación de los resultados con los objetivos establecidos al principio de la intervención.

Además, el/la trabajador/a social llevará a cabo a lo largo de las sesiones entrevistas individuales con los diferentes destinatarios de la intervención que harán posible una evaluación continua acerca de la percepción de los/las participantes. Estas serán un elemento clave para poder mejorar alguna actividad dependiendo el grupo de intervención con el que contemos.

Con el objetivo de evaluar el impacto de la intervención y recoger la información relevante sobre la experiencia de los/as participantes, se realizarán dos estrategias de evaluación, siendo de esta manera una evaluación mixta. Por un lado, se implementarán los cuestionarios de manera conjunta a todas las personas mayores, lo que nos permitirá obtener datos cuantitativos acerca de la percepción de soledad no deseada en los participantes. Estas escalas permiten recopilar información estandarizada de los/as participantes de la intervención para poder medir los cambios antes y después de la intervención. La segunda de las estrategias será realizar entrevistas individuales con el fin de crear un ambiente de confianza entre el/la profesional y la persona destinataria, para indagar en vivencias personales y de esta forma recoger más información cualitativa que complemente la información obtenida a través de los cuestionarios.

Al finalizar la intervención, el/la trabajador/a social será la persona encargada de recopilar toda la información obtenida a lo largo de las entrevistas individuales y de las escalas realizadas en el pre-test y en el post-test. El/la profesional las analizará para observar la efectividad de la intervención, así como las fortalezas y debilidades de esta propuesta de intervención.

6. Discusión y conclusiones.

Los indicadores de soledad no deseada en personas mayores de los últimos años son preocupantes, según el informe “Ageing Europe: Looking at the lives of older people in the EU” realizado por Eurostat en 2019, se observa que la población europea está en proceso de envejecimiento, proyectando de esta manera un aumento de la población de más de 65 años en las próximas décadas, especialmente en el grupo de edad de 75 y 84 años, con un incremento estimado del 60,5%. Además, se espera que el número de personas mayores de 85 años se duplique entre 2018 y 2050, alcanzando los 31.8 millones.

Esto quiere decir que la población en las próximas décadas va a sufrir un envejecimiento notable, algo que afecta sobre todo a las zonas rurales de Castilla y León, ya que el 60% de los habitantes que habitan en esta zona son personas de 65 años y más mayores.

El envejecimiento y el aislamiento social van unidos debido a que las redes sociales empiezan a disminuir: la gente va falleciendo, al no tener que acudir al trabajo debido a la jubilación, la gente pasa más tiempo sola...Es importante tener en cuenta que el sentimiento de soledad no deseada puede aparecer en cualquier etapa vital de la persona, aunque, es cierto que en la vejez las personas se encuentran especialmente vulnerables, debido a que se encuentran expuestas a situaciones críticas que generan cambios profundos en sus relaciones sociales (López y Díaz, 2018; Rodríguez 2009).

Si a estos factores se le une la falta del sector servicios y de recursos en muchos municipios de la llamada “España vaciada”, observamos un aumento en la soledad de los habitantes de los municipios rurales. Esta falta de servicios, hace que los lugares de encuentro para llevar a cabo actividades comunitarias se vean disminuidos o eliminados. Algo tan rutinario como ir a comprar el pan por las mañanas y encontrarte con tu vecino/a y contaros que tal os encontráis, acabará desapareciendo por la falta de panaderías en el municipio o porque el panadero de venta ambulante ha dejado de pasar. Esto que parece una tontería, pero acabará afectando de manera indirecta al aumento de soledad no deseada debido a que lugar de encuentro por las mañanas desaparecerá y las personas pasan a estar solas en sus casas.

Las políticas sociales rurales actuales para combatir esta prevención de la soledad no deseada en las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León son escasas, por ello veo necesaria esta propuesta de intervención que se ha llevado a cabo este Trabajo Fin de Grado, como una respuesta viable y adaptada a las necesidades específicas de las personas mayores, promoviendo el bienestar emocional, el fortalecimiento de vínculos sociales y la participación comunitaria.

Uno de los objetivos específicos de esta propuesta de intervención es identificar los factores asociados a la soledad no deseada en el ámbito rural de Castilla y León, centrándose en las perspectivas del Trabajo Social y de los y las profesionales que trabajan directamente con este fenómeno, con el fin de visibilizar y abordar este problema de salud pública y social desde una mirada profesional y contextualizada. A través de las actividades grupales propuestas en la intervención el/la trabajador/a social trabajará el empoderamiento de las personas mayores, actuando en los factores que propician la soledad no deseada mediante la creación de redes de apoyo, vínculos personales y la

formación de relaciones intergeneracionales. Esto será una herramienta para mejorar la salud pública y social de los municipios rurales en los que se trabaja.

Otro de los objetivos generales es diseñar una propuesta de intervención para prevenir la soledad no deseada en personas mayores en el ámbito rural de la comunidad autónoma de Castilla y León. En este trabajo fin de grado se lleva a cabo una propuesta de intervención diseñada para el ámbito rural de Castilla y León que cuenta con un enfoque integral que abarca desde aspectos emocionales y relacionales hasta participativos, con el objetivo de prevenir la soledad no deseada en municipios rurales de Castilla y León. Al estar hecho con un diseño flexible esto permite adaptar la intervención a diferentes municipios y localidades rurales, es decir ampliar las probabilidades de aplicación real.

Este tipo de intervenciones no solo son necesarias sino también son viables si se llevan a cabo con el apoyo de entidades locales, profesionales del ámbito psicosocial y la implicación de la comunidad. Además, se hace hincapié en abordar la soledad desde una perspectiva preventiva y no desde una mirada asistencialista.

A nivel personal creo que falta mucho por hacer en el ámbito rural, deberían llevarse a cabo más políticas sociales pensando en los habitantes del rural, empezando como en la mejora del sector servicios. Ya que como he comentado antes uno de los factores que desencadenan la soledad no deseada en personas mayores en el ámbito rural es la falta de servicios, la desaparición de lugares de encuentro en los municipios, en los que los ciudadanos cuiden sus redes de apoyo.

Por todas las necesidades que existen en las personas mayores del ámbito rural de Castilla y León creo que la figura del/la trabajador/a social es una pieza clave para fomentar una mejora de la calidad de vida de los ciudadanos disminuyendo y previniendo la soledad no deseada. Además, si se previene la soledad no deseada los problemas de salud tanto físicos como psíquicos desencadenados por esta disminuirían, mejorando así la autonomía de las personas y de manera indirecta los sistemas sanitarios se verían menos colapsados.

La preparación de este Trabajo Fin de Grado me ha resultado muy interesante ya que cuento con un vínculo estrecho con la zona rural de Castilla y León, tanto a nivel personal,

como a nivel profesional. Con este trabajo he aprendido más sobre la zona rural y las personas mayores que habitan en ella que son una de las poblaciones más vulnerables e invisibilizadas de nuestra sociedad, a pesar que durante décadas han sostenido la vida en de los pueblos, los cultivos y la ganadería

7. Limitaciones.

Durante la elaboración del proyecto de intervención se pueden identificar algunas de las limitaciones que pueden afectar en el momento de la puesta en marcha de esta propuesta de intervención.

En primer lugar, podemos identificar como limitación que existen muchos contextos teóricos que, hablan de soledad no deseada en personas mayores del ámbito rural. Por ello no se han podido emplear todos en este trabajo ya que ha sido imposible llevar a cabo una revisión teórica de todos ellos debido a las restricciones temporales, formativas y de recursos. Esto limita la posibilidad de valorar su eficacia y su viabilidad antes de implementarlo.

Otra de las limitaciones que han aparecido durante la ejecución de este trabajo ha sido la complejidad teórica del concepto de soledad no deseada, dado que es un fenómeno complejo que involucra factores emocionales, sociales, culturales y estructurales. Así pues, han aparecido dificultades a la hora de construir un marco teórico unificado. La ambigüedad de este concepto afecta en la delimitación precisa de la problemática y en la creación de la propuesta de intervención.

Otro obstáculo que he aparecido a la hora de realizar el marco teórico, ha sido la falta de información disponible acerca de los municipios rurales de Castilla y León. Es verdad que existen fuentes como el Instituto Nacional de Estadística y los informes del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, pero en ocasiones no estaban actualizadas o la información que aparecían en estas fuentes no coincidía con la que yo quería incluir en este trabajo fin de grado.

Además, podemos observar como limitación el impacto de los factores externos, como la despoblación rural y la falta de recursos de algunas zonas rurales que pueden delimitar la efectividad de la intervención social dirigida a este colectivo.

Por último, esta propuesta de intervención se ha centrado a nivel comunitario, pero la soledad no deseada también requiere coordinaciones en distintitos niveles: familiar, sanitario e institucional. Por lo que otra de las limitaciones que se puede observar en esta intervención es que deja fuera enfoques complementarios como el clínico, el educativo o el sanitario.

Estas limitaciones pueden justificarse desde el Trabajo Social, Robertis (2016) y Bravo (2013) narran que el Trabajo Social requiere intervenir sobre realidades complejas desde una mirada holística, pero también reconocer las limitaciones estructurales, institucionales y contextuales que afectan cualquier proceso de intervención.

8. Prospectiva.

La propuesta de intervención de este Trabajo Fin de Grado pone en manifiesto la problemática de soledad no deseada que sufren muchas personas mayores del ámbito rural. Pero esta problemática no solo afecta a este colectivo, por lo que esta intervención podría ser trasladada a personas de otras edades, como pueden ser jóvenes en edad adulta, personas pertenecientes al colectivo LGTBI, personas de origen extranjero...

También en el futuro esta propuesta de intervención puede ser replicada y/o trasladada a nuevos contextos, como a la zona rural y urbana de las diferentes comunidades autónomas de España, ya que el envejecimiento poblacional afecta a toda la población española y la soledad no deseada es una problemática de actualidad.

Además, se puede implementar desde otros enfoques que no solo sea el comunitario, añadiendo coordinación desde los niveles familiares, sanitarios e institucionales. Siendo de esta manera una intervención multidisciplinar y abarcando más facetas de la vida de las personas mayores, esto ayudará a mejorar la efectividad de la intervención.

A su vez, en esta propuesta de intervención se podrían incluir las nuevas tecnologías como herramientas tecnológicas a la hora de llevar a cabo las actividades. Esto podría incluir

sesiones de manejo de dispositivos digitales, juegos en línea o la visualización de algún cortometraje o película elegido por los/as participantes.

9. Referencias bibliográficas.

Adaptado de *Difusión de tecnología, educación antigua, vida social activa, comunicación en línea, pareja de ancianos tableta, aprender a usar PC juntos* por Vector Premium (2019) (https://www.freepik.es/vector-premium/estudiar-informatica-personas-mayores-difusion-tecnologia-educacion-antigua-vida-social-activa-comunicacion-linea-pareja-ancianos-tableta-aprender-usar-pc-juntos-plano-simple_6133304.htm)

Agost-Felip, M. y Pinazo Calatayud, D. (2022). *Estudio sobre bienestar psicológico de las personas mayores y la soledad no deseada*. Laboratorio de Servicios Sociales. Universitat Jaume I.

ARASAAC (Centro Aragonés para la comunicación aumentativa y alternativa), (s.f) *Bingo de las emociones*.

Araujo-Pulido, G (2009). Cuidado de la salud del adulto mayor.

Belmonte, Ó., Caballer, A., Castillo, A., Gascó, A., Montoliu, R., Sansano, E., López, A., y García, R. (2020). *El grup de recerca GIANT de l'UJI crea un robot conversacional per a la detecció de la soledat no desitjada de les persones*. Universitat Jaume I. <https://www.uji.es/com/investigacio/arxiu/noticies/2020/4/serena-soledat-no-desitjada/>

Blanco, I. (2021). *Castilla y León pondrá en marcha, en la provincia de Soria, el proyecto piloto "Canguros" para paliar la soledad no deseada de las personas mayores*. SID. <https://sid-inico.usal.es/noticias/castilla-y-leon-pondra-en-marcha-en-la-provincia-de-soria-el-proyecto-piloto-canguros-para-paliar-la-soledad-no-deseada-de-las-personas-mayores/>

- Cacioppo, J.T., y Patrick, W. (2008). Lonely in a social world, en: Cacioppo, J. T. y Patrick, W. (Eds.): *Loneliness: human nature and the need for social connection*, 3-19.
- Consejo General del Trabajo Social. (2020). *Definición de trabajo social*. <https://www.consejogeneral.org/definicion-de-trabajo-social>
- Corredor, J. (2021). Posgrado en Geografía (UPTC-IGAC): aportes a la disciplina geográfica en Colombia (1984-2019). *Perspectiva Geográfica*, 26(1), 131-154.
- de Jong Gierveld, J., y Havens, B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview. *Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne du Vieillissement*, 23(2): 109-113.
- De Robertis, C. (2003). *Fundamentos del trabajo social. Ética y metodología*. Nau Llibres y Universitat de València.
- De Robertis, C. y Pascal, H. (2007). *La intervención colectiva en Trabajo Social: La acción con grupos y comunidades*.
- Diez Nicolas, J., y Morenos Páez, M. (2015). La soledad en España. ASEP. Madrid: Fundación ONCE. Fundación AXA.
- Domenech, Y. (1998). *Los grupos de autoayuda como estrategia de intervención en el apoyo social*. Cuadernos de Trabajo Social, 6. 179-195. <https://doi.org/10.14198/ALTERN1998.6.8>
- Eurostat. (s.f) *Ageing Europe* – 2019 <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/productsstatistical-books/-/ks-02-19-681>
- Filardo, C. (2011). Trabajo Social para la Tercera Edad. Documentos de Trabajo Social: Revista de trabajo y acción social, (49), 204-219.
- Fong, P., Cruwys, T., Robinson, S. L., Haslam, S. A., Haslam, C., Mance, P. L., y Fisher, C. L. (2021). Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community

intervention to increase neighbourhood identification. *Social Science and Medicine*, 227 (1), 1-11.

Fundación “La Caixa”. (s.f). *Atención a la soledad de personas mayores*. <https://fundacionlacaixa.org/es/personas-mayores-programa-siempre-acompanados-descripcion>

Fundación Colisée.(s.f) *Red de acción rural*. <https://fundacioncolisee.es/programa/red-de-accion-rural/>

Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Puig, L. O., y Jiménez, E. L. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención Primaria*, 48(9), 604–609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>

Gómez Gómez, F. (2003). La intervención profesional: espacios y prácticas profesionales. En T. Fernández García y C. Alemán Bracho (Coords.), *Introducción al Trabajo Social* (pp. 446-514). Alianza Editorial.

Guajardo, D., y Lena, M. M. L. (2021). Calidad de vida y soledad en personas adultas mayores: efectos de un taller de teatro. *Psicología y Salud*, 31(2), 215-224.

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *Productos y Servicios / Publicaciones / Publicaciones de descarga gratuita*. <https://www.ine.es>

Infocop. (2020). *El impacto negativo de la soledad no deseada y sus costes*. <https://www.infocop.es/el-impacto-negativo-de-la-soledad-no-deseada-y-sus-costes/>

Instituto Nacional de Estadística, 2022. *Pirámide de la población empadronada en España*. <https://www.ine.es/covid/piramides.htm>

Instituto Nacional de Estadística, 2023. *CES. Informe de Situación Económica y Social de Castilla y León*.

Junta de Andalucía, (2021). *Protocolo para la detección de la soledad no deseada de las personas mayores de Andalucía*. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Dirección General de Personas mayores y pensiones no

contributivas. <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2022-05/PROTOCOLO%20SOLEDAD%20NO%20DESEADA-1.pdf>

Junta de Castilla y León, 2022. *Consultas de Datos Básicos por Tamaño de Municipios*. <https://vivienda.jcyl.es/web/es/programa-rehabilitare.html>

Junta de Castilla y León. (2022). *La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades participa en el desarrollo de un proyecto europeo para combatir la soledad y el aislamiento social de las personas mayores*. Comunicación. <https://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1284877983892/NotaPrensa/1285196207527/Comunicacion>

Junta de Castilla y León. (s. f.). *A gusto en casa*. Servicios Sociales. <https://serviciosociales.jcyl.es/web/es/gusto-casa.html>

Junta de Castilla y León. (s.f). *Atención en red para los cuidados de larga duración en el medio rural de Castilla y León*. [PDF]. [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/ATENCI%C3%93N+EN+RED%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/ATENCI%C3%93N+EN+RED%20(1).pdf)

Junta de Castilla y León. (s.f). *Plan de acción para las personas mayores en Castilla y León*. Junta de Castilla y León. <https://serviciosociales.jcyl.es/web/es/plan-accion-castilla-leon.html>

Junta de Castilla y León. (s.f). *Programa “Cerca de ti”*. Servicios Sociales. <https://serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100Detalle/1285316901526/Iniciativas/1285291438402/Practica>

Konopka, G. (1963). POPULATION EXPLOSION. *American Journal of Orthopsychiatry*, 33(2), 253-255.

Lezaun, Y., Sarasola, A. C., Chamorro, S. H., Hernandis, S. P., Canals, S. R., y Talavera, C. S. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (66), 61-75.

López, J. y Díaz, M. P (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista internacional de sociología*, 76(1), 85.

- Luanaigh, C. Ó., y Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12): 1213-1221.
- Marchioni, M. (2014). De las comunidades y de lo comunitario. *Revista Espacios Transnacionales*, 3. 112-118. [http:// www.espaciostransnacionales.org/tercer-numero/reflexiones-3/comunidadesycomunitario/](http://www.espaciostransnacionales.org/tercer-numero/reflexiones-3/comunidadesycomunitario/)
- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. (2009). Población y sociedad rural. *Análisis y prospectiva-Serie AgrInfo*, (12).
- Ministerio de Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2021). *Agrininfo12*. <https://bit.ly/3soJILo>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f). *Envejecimiento y Vejez*. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Monreal, P, Del Valle, A, Ferrer, S. (2009). Los grandes olvidados: Las personas mayores en el Entorno Rural, *SciELO-psychosocial Intervention*, 18 (3), pp. 269277. <https://bit.ly/3FaGHMR>
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. (2019). *Ari: asistente robótico inteligente*. <https://www.soledades.es/recursos/ari-asistente-robotico-inteligente>
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. (2022). *Bakardadeak: Eskola – Escuela de soledades*. <https://www.soledades.es/inspiracion/iniciativas/bakardadeak-eskola-escuela-de-soledades>
- Observatorio Estatal de Soledad no Deseada. (s.f). *Nuestra sociedad actual refleja un aumento de la soledad no deseada*. <https://www.soledades.es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/es/
- Peplau, L., Russell, D., y Heim, M. (1979). The experience of loneliness. In I. H. Frieze, D. Bar-Tal, y J. S. Carroll (Eds.), *New approaches to social problems: Applications of attribution theory* (pp. 53–78). Jossey-Bass

- Pinazo, S., y Donio-Bellegarde, M. (2018). La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. *Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal*, 28.
- Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social (EAPN-ES) (2024). *Informe AROPE sobre el estado de la pobreza en Castilla y León*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.eapn.es/estadodepobreza/ARCHIVO/documentos/Informe_AROPE2023_Castilla_y_Leon.pdf
- Revista Semana. (2020, 10 septiembre). Mindfulness para vivir aquí y ahora. *Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el Mundo*. <https://www.semana.com/hablan-las-marcas/articulo/mindfulness-para-vivir-aqui-y-ahora/603866/>
- Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166.
- Rossell, T. (1998). “Trabajo Social de grupo: grupos socioterapéuticos y socioeducativos”, en *Cuadernos de Trabajo Social*, núm. 11, pp. 103-122.
- Rubio, R., Rubio, L. & Pinel, M. (2009). *La soledad en los mayores españoles: Una alternativa de solución en de la escala Este*. Madrid: IMSERSO.
- Vázquez Morejón, A.J, y Jiménez García-Bóbeda, R. (1994). RULS: Escala de Soledad UCLA revisada. Fiabilidad y validez de una versión española. *Revista de Psicología de la Salud*.
- Veschi, B. *Etimología, Origen de la Palabra*. Recuperado en enero de 2019,
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Clinical Gerontology*, 10(4): 407-417.
- Weiss, R. (1973). Soledad: La experiencia del aislamiento emocional y social. *Cambridge, MA: The MIT Press*. 54 Pp

Yárnoz Yaben, S., (2008). *Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 8(1), 103-116.

Zamanillo, T. (2008). *Trabajo social con grupos y pedagogía ciudadana*. Editorial Síntesis.

10. ANEXOS.

Anexo 1. Escala UCLA.

Indique en qué grado le describen a usted cada una de las afirmaciones siguientes.

Señale con un número del 1 al 4 cada una de ellas.

1. Indica: «me siendo así a menudo».
2. Indica: «me siento así con frecuencia».
3. Indica: «raramente me siento así».
4. Indica: «nunca me siento de ese modo».

Con qué frecuencia se siente infeliz haciendo tantas cosas solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que no tiene a nadie con quien hablar	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que no puede tolerar sentirse solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que nadie le entiende	1	2	3	4
Con qué frecuencia se encuentra a sí mismo esperando que alguien le llame o le escriba	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente completamente solo	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente incapaz de llegar a los que le rodean y comunicarse con ellos	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente hambriento de compañía	1	2	3	4
Con qué frecuencia siente que es difícil para usted hacer amigos	1	2	3	4
Con qué frecuencia se siente silenciado y excluido por los demás	1	2	3	4

Anexo 2. Escala “SESLA”

Factor 1: Percepción de Apoyo Social			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. ¿Vd. tiene a alguien con quien puede hablar de sus problemas cotidianos?	0	1	2
2. ¿Cree que hay personas que se preocupan por usted?	0	1	2
3. ¿Tiene amigos o familiares cuando le hacen falta?	0	1	2
4. ¿Siente que no le hacen caso?	2	1	0
5. ¿Se siente triste?	2	1	0
6. ¿Se siente usted solo?	2	1	0
7. ¿Y por la noche, se siente solo?	2	1	0
8. ¿Se siente querido?	0	1	2
Factor 2: Uso de Nuevas tecnologías			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
9. ¿Utiliza Ud. el teléfono móvil?	0	1	2
10. ¿Utiliza Ud. el ordenador (<i>consola, juegos de la memoria</i>)?	0	1	2
11. ¿Utiliza Ud. Internet?	0	1	2
Factor 3: Índice de Participación social subjetiva			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
12. Durante la semana y los fines de semana ¿le llaman otras personas para salir a la calle?	0	1	2
13. ¿Le resulta fácil hacer amigos?	0	1	2
14. ¿Va a algún parque, asociación, hogar del pensionista donde se relacione con otros mayores?	0	1	2
15. ¿Le gusta participar en las actividades de ocio que se organizan en su barrio/pueblo?	0	1	2
PUNTUACIÓN EN SOLEDAD SOCIAL _____ Pts.			

Soledad Social	
NIVELES	PUNTUACIÓN
Bajo	0 a 10 puntos
Medio	11 a 20 puntos
Alto	21 a 30 puntos

Anexo 3. Tipos de soledad.









Anexo 4. Ejercicio de mindfulness.

1. Preparación. Se habilita el espacio para que los participantes se encuentren cómodos y tranquilos. Cada uno/a decidirá la postura en la que quiere estar para llevar a cabo el ejercicio.
2. Cierra los ojos. Se les pedirá a los participantes que una vez que se encuentren en la postura adecuada cierren los ojos y se relajen.
3. Conciencia de la respiración. La trabajadora social será la que ayude a los participantes a tomar respiraciones profundas, narrando que inhalen el aire por la nariz y lo expulsen por la boca. Observando cómo se hincha la caja torácica al inhalar aire y como se deshinch a al expulsarlo.
4. Escaneo corporal. Lentamente vamos a ser conscientes de todas las partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza haciendo hincapié en revisar cada articulación y musculo del cuerpo. Hay que ser consiente en si tenemos tensión o incomodidad en cualquier parte del cuerpo o si nos sentimos en calma y relajados.
5. Apertura de sentimientos. Reconocer si en este momento sientes soledad, tristeza o vacío. Permitir que las emociones florezcan en este momento sin reprimirlas y sin intentar cambiarlas o rechazarlas. Centrar toda tu atención en ellas y abrazarlas siendo consiente cómo te sientes.
6. Visualización de conexión. Imagina un momento en el que has sido feliz, un lugar en el que estas cómodo y tranquilo. Un momento en el que te sientes acompañado y contento. Imagina que ahora mismo te encuentras en él: ¿Qué perfume hueles?, ¿Con quién estas?, ¿Qué escuchas a tu alrededor?, ¿Dónde te encuentras?... Se consiente de lo que te hace sentir ese momento y disfrútalo.
7. Cierre. Poco a poco toma conciencia en donde estas quien tienes a tu alrededor, empieza a abrir los ojos, poco a poco empieza a incorporarte y a volver a la vida real.

Anexo 5. ¿Qué emoción sienten?



Anexo 6. Bingo de las emociones.

			
TRISTE	ENFADADO	CONTENTO	PREOCUPADO
			
CANSADO	MIEDO	AVERGONZADO	SORPRENDIDO
			
ABURRIDO	ENAMORADO	DESPISTADO	NERVIOSO
			
CONFUSO	ORGULLOSO	ENFERMO	

Procedencia de las imágenes: OPNDI (Autismo Bizkaia). Se permite su uso en la comunicación social siempre que se cite la procedencia.



