



# MIRANDO LA SOLEDAD


GUÍA PRÁCTICA PARA DETECTAR  
LA SOLEDAD NO DESEADA EN  
PERSONAS MAYORES

Claves para comprender y reconocer  
desde la comunidad



Observatorio  
Aragonés de la  
Soledad





Esta Guía forma parte del marco propositivo de la Estrategia para afrontar la Soledad No Deseada de las Personas Mayores en Aragón 2025-2028. Responde al objetivo 5.1.1. “Crear herramientas técnicas para mejorar la detección de la SND”.

Elaboración: DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES. GOBIERNO DE ARAGÓN.

Coordinación: Almudena Alquezar Burillo (Asesora Dirección General de Mayores)

Coordinación adjunta: Inés Gómez Rivas, Samuel Fau Sánchez (asesores del Justicia de Aragón)

Publicación: Enero 2026

## **LA PRESENTE GUÍA HA SIDO ELABORADA EN EL MARCO DEL “OBSERVATORIO ARAGONÉS DE LA SOLEDAD”**

En la sesión de la Comisión Permanente del Observatorio, celebrada el 13 de febrero de 2025, se volvió a poner de manifiesto que la soledad no deseada de las personas mayores es una problemática que afecta a gran parte de nuestra sociedad actual y, haciéndose eco de las múltiples actuaciones que las entidades sociales ya están abordando, se decidió, con el objetivo de seguir aunando esfuerzos y conocimiento, poner el énfasis en dos proyectos:

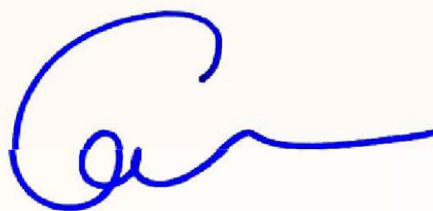
Actualización del Catálogo de Iniciativas y recursos contra la soledad no deseada

Creación de una guía que permita la localización de agentes especialmente significativos en entornos de proximidad.

En la sesión del Pleno del Observatorio, celebrada el 24 de marzo de 2025, se acordó que la metodología para ambos proyectos sería la participativa, mediante la creación de grupos de trabajo colaborativos, coordinados por el equipo del Justicia de Aragón y de la Dirección General de Mayores del Departamento de Bienestar Social y Familia; ambas instituciones, impulsoras y promotoras del Observatorio Aragonés de la Soledad.



Concepción Gimeno Gracia  
Justicia de Aragón



Carmen María Susín Gabarre  
Consejera Bienestar Social y Familia

# SEMBRANDO PARTICIPACIÓN, COSECHAMOS BIENESTAR

Entidades participantes en el proceso de elaboración de la guía:

- Asociación Aragonesa para la Dependencia (ARADE)
- Asociación Cultural Benéfico-Recreativa San Sebastián
- Asociación Seniors en red
- Asociación Vecinal “Utebo Avanza”
- Asociación Vecinal Delicias “Manuel Viola”
- CAV Aragón
- Colegio Profesional de Farmacéuticos de Zaragoza
- Colegio Profesional de Médicos de Zaragoza
- Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Aragón
- Colegio Profesional de Trabajadores Sociales de Aragón
- Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA)
- Federación Aragonesa de Municipios, Comarcas y Provincias
- Federación de Asociaciones de Barrios de Zaragoza (FABZ)
- Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel (FAVCT)
- Federación de Pensionistas de CCOO
- Fundación Amigos de los Mayores
- Fundación CAPIUNT
- Fundación Dfa
- Fundación La Caridad
- Fundación Rey Ardid
- Grupo de Investigación en Atención Primaria IIS Aragón
- Hospital San Juan de Dios Zaragoza
- Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE)
- Teléfono de la Esperanza

# ÍNDICE

## CONTENIDO DE LA GUÍA

1. Introducción .....	5
2. Fundamentación .....	6
2.1. Definiciones .....	6
2.2 Por qué es importante abordar la SND desde la comunidad .....	7
2.3 Puesta en marcha de la Red de Radares Comunitarios .....	8
3. Radares comunitarios .....	9
3.1 Identificación .....	9
3.2 Habilidades del radar .....	10
3.3 Formación .....	11
4. Proceso de conexión con la red Comunitaria .....	11
4.1 Orientaciones generales .....	12
4.2 Etapas del proceso .....	13
4.3 Consulta de información y recursos .....	15
5. Anexos .....	16
5.1 Compromiso simbólico del radar comunitario	17
5.2 Ficha de aceptación y consentimiento ...	18
5.3 Propuesta contenidos formación .....	19



# Crear una RED de RADARES

# 1.INTRODUCCIÓN

La presente guía tiene como objetivo orientar la actuación y facilitar la creación de una red comunitaria de agentes significativos o “radares”, especialmente vinculados al territorio, con el fin de detectar situaciones de soledad no deseada en las personas mayores, tanto en zonas rurales como urbanas de Aragón.

La guía está dirigida principalmente a entidades sociales interesadas en poner en marcha esta red de radares, ya que dichas entidades constituyen el canal más adecuado para su implementación y para abordar de manera eficaz los objetivos planteados.

Asimismo, pretende ser una herramienta útil para fortalecer la comunidad mediante la sensibilización, la formación y el compromiso corresponsable de los distintos agentes de proximidad, dotándolos de habilidades y recursos que contribuyan a reducir la soledad y a mejorar el bienestar de las personas mayores.

El contenido de la guía se articula en base a tres principios:

- Claridad y sencillez: texto comprensible, cercano y práctico.
- Viabilidad: propuestas aplicables y adaptables a la realidad local.
- Adaptabilidad: cada comunidad puede ajustar el guión a sus características, recursos y población.

Su elaboración se ha basado en un proceso colaborativo impulsado por el Observatorio Aragonés de la Soledad, en el que participan diversas entidades de Aragón. A través de talleres con espacios de diálogo y revisión colectiva, se han consensuado propuestas viables y realistas. El resultado es un documento colectivo que refleja el compromiso compartido por construir comunidades más conectadas, solidarias y atentas frente a la soledad no deseada de las personas mayores.

## 2.FUNDAMENTACIÓN

### 2.1. Definiciones

**Soledad no deseada (SND):** Sentimiento subjetivo que experimenta una persona al carecer de la cantidad y/o calidad deseada de relaciones con otras personas.

**Radares comunitarios:** Son aquellas personas que, de manera voluntaria o en el marco de acciones de voluntariado, tienen capacidad de detectar situaciones de soledad en su entorno cotidiano. Son personas cercanas, con influencia, capacidad de observar y conectar, y con habilidades de comunicación y/o liderazgo. Actúan como agentes especialmente significativos en la vida cotidiana de la comunidad y se ofrecen a colaborar, observar, detectar y comunicar posibles situaciones de soledad no deseada en personas mayores, actuando desde la proximidad, la confianza y la solidaridad. Estas personas forman parte de una Red de Radares Comunitarios.

**Red de radares comunitarios:** Conjunto de personas coordinadas a nivel local (preferiblemente por entidades con experiencia en el territorio), que colaboran para observar, detectar y comunicar posibles situaciones de soledad no deseada en personas mayores, actuando de forma cercana desde la proximidad, la confianza y la solidaridad.

## 2.2. Por qué es importante abordar la SND desde la comunidad

Sufrir soledad tiene consecuencias negativas para el bienestar de la persona que pueden llegar a revestir más o menos gravedad, causando sufrimiento. En nuestra sociedad se presenta como un fenómeno complejo, de creciente importancia.

La comunidad es el entorno primario en el que las personas desarrollan su vida cotidiana, construyen vínculos, encuentran apoyos y dan sentido a sus relaciones. Cuando una situación de SND aparece, es la propia comunidad (por cercanía, presencia y confianza) el primer espacio capaz de detectar cambios, acompañar y ofrecer respuesta.

Abordar la SND desde la comunidad es esencial porque:

- La comunidad sostiene la vida. Es el marco donde se tejen las relaciones afectivas, vecinales y sociales que proporcionan seguridad, cuidado y sentido de pertenencia. Es el contexto que posibilita el desarrollo del proyecto vital de las personas. Ofreciendo posibilidades de mejora colectivas y facilidades en las interacciones para vivir en comunidad, podremos impulsar el empoderamiento de los mayores y apoyar para que cada proyecto vital sea singular, positivo y con sentido.
- La proximidad permite detectar señales tempranas que los servicios formales no siempre alcanzan a ver: cambios en rutinas, ausencia de interacción, menor participación o expresiones de malestar.
- La solidaridad comunitaria (como valor que impulsa la ayuda mutua y la preocupación por las otras personas) constituye un recurso imprescindible para construir espacios más inclusivos y atentos.
- Cuando la comunidad se organiza, se fortalecen las redes de apoyo formales e informales, haciéndolas más accesibles y presentes en la vida diaria de las personas.

Por todo ello, la comunidad es un agente clave en la detección de la SND, capaz de complementar y sostener las respuestas del sistema público para garantizar el bienestar de las personas mayores.

## 2.3. Puesta en marcha de la Red de Radares Comunitarios

La Red de Radares Comunitarios puede impulsarse en cada municipio (pueblo o ciudad) o en cualquier territorio a iniciativa de una entidad local, asociación o institución con arraigo en la comunidad (entidad del tercer sector, colectivo vecinal, ayuntamiento, centro social, etc.).

El papel de esta entidad consiste en coordinar y dinamizar la red, haciendo difusión de la misma en su entorno, identificando y acogiendo a las personas o espacios que deseen participar como radares, ofreciéndoles formación básica y canales de comunicación. Así mismo, le corresponde dar continuidad a las situaciones de SND detectadas por los radares, poniendo en marcha los recursos necesarios.

Cada territorio podrá adaptar la estructura y el funcionamiento de la red a sus características, recursos y población, manteniendo siempre los valores de proximidad, colaboración y respeto que inspiran esta guía.



## 3. RADARES COMUNITARIOS

### 3.1. Identificación

Los radares comunitarios pueden pertenecer a distintos ámbitos de relación del entorno cotidiano, como la red de convivencia (familia, pareja, otras personas usuarias si se convive en un centro), las relaciones cotidianas (amistades, vecindad, personas con las que se comparten actividades o tareas) o el ámbito comunitario (asociaciones, profesionales próximos, espacios de encuentro), entre otros.

A continuación se nombran algunos ejemplos donde se puede identificar y encontrar a las personas idóneas para desempeñar el rol de radar:

- Establecimientos de atención próxima frecuentados por personas mayores: farmacias, clínicas veterinarias, ópticas, tiendas de audífonos, etc.
- Profesionales de servicios con contacto habitual con personas mayores: taxistas, administradores de fincas, entre otros.
- Asociaciones y colectivos del territorio: asociaciones vecinales, de mayores, entidades de voluntariado y otros colectivos comunitarios.
- Comercios de proximidad: bares, peluquerías, tiendas, mercados, etc.
- Estructura institucional local: bibliotecas, centros cívicos, casas del mayor, centros culturales, etc.
- Parroquias o lugares de culto.
- Personas con las que se comparten rutinas y ocio: partidas de guiñote, paseos, actividades culturales o deportivas.

Formar parte de la Red de Radares Comunitarios implica asumir un papel activo, voluntario y solidario dentro de la comunidad. Cada radar contribuye, desde su entorno cotidiano, a mirar con atención, escuchar con respeto y acompañar sin invadir, ayudando a detectar posibles situaciones de soledad no deseada y comunicarlas a la red.

Con el fin de reforzar este vínculo y expresar de forma sencilla la voluntad de colaboración, se propone la firma de un compromiso simbólico, que no tiene carácter legal ni administrativo, pero sí representa la adhesión ética y personal a los valores de empatía, respeto, confidencialidad y cooperación que sostienen la red.

## 3.2. Habilidades del Radar

Un radar comunitario se caracteriza por:

- Confidencialidad
- Empatía y sensibilidad social: reconocer las emociones y necesidades de las personas mayores sin emitir juicios.
- Escucha activa y comunicación respetuosa: favoreciendo que la persona exprese su experiencia de soledad.
- Observación y discreción: captar señales sin invadir la intimidad.
- Compromiso ético y respeto a la autonomía.
- Disponibilidad y constancia: mantener contacto y seguimiento dentro de la red.
- Autocuidado: reconocer los propios límites y buscar apoyo en caso de ser necesario.

## 3.3 Formación

La entidad que coordine la red en cada comunidad promocionará la formación de las personas que actúen como radares. Dicha formación debe ser breve, accesible, voluntaria y práctica, adaptada a los distintos perfiles de radares que componen la red y centrada en cada entorno comunitario.

Se debe plantear en base a unos **OBJETIVOS PRINCIPALES:**

- Sensibilizar sobre la soledad no deseada como fenómeno social y de salud.
- Identificar señales de alerta.
- Saber cómo actuar y comunicar de forma ética y respetuosa.
- Conocer los recursos del territorio y los canales de comunicación y coordinación.
- Promover el autocuidado y la continuidad en la implicación comunitaria.

Puede contemplar diferentes **MODALIDADES**

- Formación presencial o mixta.
- Sesiones breves y dinámicas, con ejemplos prácticos.
- Posibilidad de formación individual para agentes con menos disponibilidad.
- Espacios de seguimiento e intercambio de experiencias.

En el apartado de Anexos, se ofrece una propuesta amplia de contenidos orientativos, que pueden adaptarse en duración, formato y profundidad según el perfil de las personas participantes, el contexto territorial y los recursos disponibles. No se trata de un programa cerrado, sino de una guía flexible y práctica, pensada para acompañar los procesos locales de formación e intercambio de experiencias. Su finalidad es inspirar la organización de espacios formativos breves, participativos y cercanos, que fomenten la sensibilización, la empatía y la colaboración comunitaria.

## 4. PROCESO DE CONEXIÓN CON LA RED COMUNITARIA

El proceso de conexión con la red comunitaria debe ser sencillo, ágil y seguro, garantizando que ninguna situación de SND quede sin respuesta y que la persona mayor reciba el apoyo adecuado.

### 4.1 Orientaciones generales

- **Perspectiva de género:** reconocer que las dinámicas relacionales y de comunicación pueden diferir entre hombres y mujeres, lo que hace recomendable adaptar las estrategias de acercamiento teniendo en cuenta esas diferencias.
- **Contexto territorial:** aprovechar las dinámicas propias del entorno rural o urbano.
- **Rol del radar:** su función es detectar y comunicar.
- **Lenguaje accesible:** la redacción de cualquier material (de formación, de registro, etc) debe ser comprensible para cualquier persona, sin tecnicismos innecesarios.

## 4.2 Etapas del proceso

Una vez que se ha identificado, formado y preparado para actuar a la persona o personas que ejercen como radares, se puede proceder a poner en marcha el funcionamiento en red. A partir de aquí se activa un proceso sencillo y estructurado que permite detectar señales y comunicar la información necesaria para dar una respuesta adecuada ante posibles situaciones de SND que detecte cada radar.

Este proceso pretende ofrecer una orientación práctica para facilitar el papel de las personas radar y asegurar una actuación coherente en todo el territorio.



## 1 OBSERVACIÓN

El radar identifica señales de alerta de posible SND. Puede tratarse de cambios en el aspecto, rutinas, participación en la comunidad, relaciones con otras personas o expresiones de malestar.

No se realizan valoraciones técnicas ni diagnósticos: simplemente se observa desde la cercanía y la empatía. En ocasiones, si existe confianza, la propia persona puede expresar directamente que se siente sola.

## 2 ACERCAMIENTO RESPETUOSO

El radar inicia una conversación breve y cercana, procurando generar un clima de confianza. Si la persona muestra interés en recibir apoyo, el radar puede explicarle que existe una red comunitaria que puede ponerse en contacto con ella. Para ello se utiliza un documento muy sencillo: el Consentimiento de aceptación, que la persona firma solo si lo desea, permitiendo que el radar comparta sus datos de contacto con la entidad coordinadora.

El radar no recoge más información ni almacena datos.

## 3 COMUNICACIÓN CON LA RED

Si la persona ha consentido, el radar comunica los datos de contacto a la entidad coordinadora mediante el canal acordado en cada territorio: teléfono, WhatsApp comunitario, correo seguro o una entrega presencial.

El radar no realiza seguimiento del caso por su cuenta: se limita a comunicar la información autorizada.

## 4 VALORACIÓN PROFESIONAL

La entidad coordinadora o el referente profesional revisa la información recibida y decide la respuesta adecuada, que puede incluir:

- una llamada telefónica,
- una visita,
- una valoración social o sanitaria,
- o la derivación a servicios o recursos comunitarios.

El radar no participa en esta valoración.

## 5 ACOMPAÑAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN LA RED

Si la red lo considera adecuado, el radar puede ser informado de que la persona ha sido atendida (sin datos sensibles). En algunos casos, si la persona lo desea y el radar está dispuesto, puede formar parte del acompañamiento comunitario, siempre dentro de los límites acordados y sin asumir tareas profesionales.

El radar mantiene su rol fundamental: estar atento, acompañar desde la cercanía y comunicar cuando sea necesario.



## 4.3 Consulta de información y recursos

Para acceder a información sobre recursos existentes, además de las guías propias de cada territorio:

- El **Teléfono del Mayor: 900 25 26 26** (servicio gratuito disponible los 365 días del año).
- Buscador de Actuaciones Comunitarias o Activos en Salud (Estrategia de Atención comunitaria de Aragón)
- Mapeo Observatorio Aragonés de la Soledad (catálogo de iniciativas y recursos aragoneses contra la soledad) (*En construcción*)



## **5. ANEXOS Y HERRAMIENTAS DE APOYO**

### **5.1 Compromiso Simbólico del Radar Comunitario**

### **5.2 Ficha de Aceptación y Consentimiento**

### **5.3 Propuesta de contenidos orientativos para formación**

## Compromiso Simbólico del Radar Comunitario

Yo, \_\_\_\_\_, formo parte de la Red de Radares Comunitarios de mi territorio.

Asumo este compromiso de manera voluntaria y solidaria, con el deseo de contribuir al bienestar de las personas mayores y a la construcción de una comunidad más conectada y acogedora.

Me comprometo a:

- Mirar con atención y respeto a las personas mayores de mi entorno.
- Escuchar sin juzgar y manteniendo la confidencialidad.
- Comunicar a la red situaciones que puedan reflejar soledad o aislamiento, sin intervenir.
- Colaborar con los demás miembros de la red, desde la confianza y el apoyo mutuo.

Este compromiso no implica una obligación formal, sino una declaración de voluntad y de cuidado compartido, en el marco de la red comunitaria.

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

Firma del radar: \_\_\_\_\_

Firma o sello de la entidad coordinadora: \_\_\_\_\_

## Ficha de Aceptación y Consentimiento

(Nombre y apellidos) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ doy mi consentimiento para facilitar mis datos de contacto a (nombre de la entidad o servicio coordinador de la red) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ con el único fin de que puedan ponerse en contacto conmigo, ofrecerme información, orientación o apoyo en relación con mi situación.

Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

(Opcional: dirección / barrio / zona) \_\_\_\_\_

Declaro que entiendo que este consentimiento es voluntario, que puedo retirarlo cuando quiera y que mis datos solo se utilizarán para este fin.

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

# Propuesta de contenidos orientativos para formación

## 1. Contextualización y sensibilización

- Qué es la soledad no deseada (SND): definición, causas, consecuencias y mitos.
- Diferencias entre estar solo/a y sentirse solo/a.
- Dimensión social y de salud pública de la SND.
- Perfil y situación actual de las personas mayores en el territorio y perspectiva de futuro (soledad, aislamiento, redes, recursos).
- La soledad no deseada como reto comunitario: por qué la comunidad importa.

## 2. Perfil y señales de alerta

- Factores de riesgo frecuentes en personas mayores: viudedad, dependencia, enfermedades crónicas, fragilidad, escasas redes de apoyo, pérdida de rutinas, problemas económicos o habitacionales, etc.
- Indicadores observables: cambios en hábitos, aspecto físico, rutinas, presencia en espacios públicos, aislamiento progresivo.
- Señales expresadas: comentarios sobre sentirse solo/a, tristeza, falta de motivación, miedo, desánimo.
- Diferenciar señal observable de señal verbalizada.
- Ejemplos cotidianos dónde pueden detectarse señales.

## 3. El papel del radar comunitario

- El radar como observador y conector: función clave en el entorno cotidiano.
- Funciones básicas: observar – escuchar – detectar – comunicar.
- Límites del radar: no intervenir, no diagnosticar, no sustituir a servicios sociales o sanitarios.
- Cómo informar o comunicar un posible caso de manera ética y respetuosa.
- Principios éticos:
  - autonomía de la persona mayor
  - confidencialidad
  - respeto y trato digno
  - no invasión de la vida privada

#### **4. Conexión con la red comunitaria**

- Cómo funciona la Red de Radares Comunitarios.
- Canales de comunicación ágiles: teléfono, WhatsApp comunitario seguro, ficha sencilla, contacto presencial.
- Retroalimentación: comunicación fluida entre radares y profesionales.
- Aclaración del nexo profesional: quién recibe la información y cómo actúa.

#### **5. Compromiso y responsabilidad**

- Aceptación del papel del radar como parte de una red comunitaria.
- Información clara del proyecto y de la responsabilidad asumida.
- Compromiso simbólico: unirse voluntariamente a la red.

#### **6. Cuidado personal del radar comunitario**

- Reconocer y gestionar las propias emociones ante situaciones difíciles.
- Estrategias de cuidado personal y apoyo mutuo dentro de la red: espacios de desahogo y supervisión ligera.
- Mantener la motivación evitando la sobrecarga o la implicación excesiva.

#### **7. Ejemplos y buenas prácticas**

- Análisis de casos reales del territorio: qué señales se observaron, cómo se comunicaron, qué resultados tuvo la intervención.
- Simulaciones o role-play: pequeñas dramatizaciones de situaciones habituales.
- Experiencias inspiradoras de iniciativas locales.
- Qué funcionó, qué no, y qué se aprendió.

#### **8. Herramientas prácticas de actuación**

- Herramientas básicas de escucha activa: asentir, preguntar con respeto, validar emociones, evitar juicios.
- Estrategias de observación participante: cómo observar sin invadir, cómo generar confianza.



Esta guía nace como un punto de partida. Su valor crecerá con cada experiencia que se ponga en marcha y con cada aprendizaje compartido, manteniendo vivo el documento y en constante construcción colectiva.

