



**PRESENTACIÓN DE  
NUNCA SOLO  
Y  
PROPUESTA DE PUESTA  
EN MARCHA EN LA  
CIUDAD DE OURENSE**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. PRESENTACIÓN DE NUNCA SOLO.....	1
1.1 Descripción.....	1
1.2 Objetivos del proyecto.....	1
1.3 Trayectoria.....	1
1.4 Expansión.....	2
II. PROPUESTA PARA LA PUESTA EN MARCHA DE NUNCA SOLO OURENSE.....	2
2.1 Desarrollo del programa.....	3
III. DATOS DE CONTACTO.....	5

## PRESENTACIÓN DE NUNCA SOLO

### DESCRIPCIÓN

---

Nunca Solo es una red de voluntariado, formada y liderada por estudiantes de grado en enfermería, enfocada en hacer frente a la soledad no deseada y al aislamiento social por razones de edad, mediante un acompañamiento social, emocional y terapéutico.

La soledad y el aislamiento social, en las personas mayores, son un problema creciente en el mundo actual debido a la mayor esperanza de vida y a los cambios sociales y culturales de las familias. Actualmente, muchas personas mayores viven solas y sufren, con frecuencia, soledad no deseada o aislamiento social. Ambos problemas son condicionantes de salud y se relacionan con deterioro cognitivo, depresión, ansiedad, problemas cardiovasculares, y con peores hábitos de vida.

Desde [Nunca Solo](#) el voluntariado ofrece a mayores en situación o riesgo de soledad y aislamiento social un acompañamiento integral: acompañamiento social, donde la persona mayor disfruta de compañía, tiene con quién hablar o compartir experiencias; y acompañamiento terapéutico, donde se valoran las necesidades de cuidados y se planifican para cada individuo, como es el caso del sedentarismo o de una alimentación inadecuada.

El proyecto trabaja en dar a las personas mayores herramientas que les permitan mejorar sus hábitos de vida y conductas de salud, acercarles a los recursos de ocio y salud de su zona, y ayudarles a conocer personas de su entorno en la misma situación, con las que puedan crear una red social en la que apoyarse en el tiempo.

Con ello se favorece la integración social, la inclusión en actividades de ocio, el conocimiento específico sobre hábitos saludables, se promueve el intercambio intergeneracional y se trabaja en una mejor calidad de vida.

Los beneficiarios objetivo son personas mayores que se encuentran en riesgo de soledad o aislamiento social.

### OBJETIVOS DEL PROYECTO

---

- Realizar un acompañamiento social en el que la persona mayor tenga con quien hablar y compartir.
- Dar a las personas mayores herramientas que les permitan mejorar sus hábitos de vida y conductas de salud.
- Acercar a las personas mayores a los recursos de ocio y salud de su zona.
- Fomentar la autonomía y ayudarles a conocer a personas de su entorno en la misma situación, con las que puedan crear una red social en la que apoyarse en el tiempo.

### TRAYECTORIA

---

Nunca Solo es un proyecto de innovación social nacido en el año 2020 al amparo de la Universidad de La Laguna (ULL) tras concurrir a la convocatoria competitiva del programa [INGENIA](#), desarrollado por la ULL y el Cabildo de Tenerife, como proyecto vinculado a los Objetivos para el Desarrollo Sostenible de la ONU “salud y bienestar” y “reducción de las desigualdades”.

El equipo que ha promovido y liderado Nunca Solo está formado por Marta Rodríguez Belzuz, Eduardo González García, Gara Hernández Sánchez y Jenifer Álvarez Afonso; todos estudiantes de grado en enfermería, en la Escuela Universitaria de Enfermería Nuestra Señora de Candelaria, adscrita a la Universidad de La Laguna (ULL).

Tras el paso por INGENIA el equipo promotor ha seguido trabajando sin ánimo de lucro en el desarrollo del proyecto y su continuidad. Hasta la fecha se ha contado con la participación total de **54 estudiantes** de enfermería voluntarios y **36 personas mayores usuarias**, y se han llevado a cabo más de 1000 intervenciones (presenciales y telefónicas) suponiendo más de **2000 horas de acompañamiento** a personas en riesgo de soledad.

En proyecto cuenta con el apoyo de la ULL, el Cabildo de Tenerife y la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife y la Asociación Estatal de Estudiantes de Enfermería (AEEE), y ha sido reconocido a nivel nacional con el Premio ABC Solidario al Voluntariado Universitario, el Premio Especial Enfermería en Desarrollo, y a nivel universitario con el Premio a los Valores Humanos de la Alumni ULL.

## **EXPANSIÓN**

---

Desde febrero de 2022 Nunca Solo colabora con la Asociación Estatal de Estudiantes de Enfermería en una Comisión de trabajo para que el proyecto pueda expandirse a otras facultades del territorio nacional y seguir luchando contra la soledad no deseada, donde se cuenta con un equipo de trabajo de la Universidad de Vigo, Campus de Ourense.

Desde el equipo promotor de Nunca Solo se apoya la propuesta de trabajo para iniciar un pilotaje en la ciudad de Ourense.

A continuación, se exponen los detalles de la propuesta, así como al equipo responsable de la misma.

### **PROPUESTA PARA LA PUESTA EN MARCHA DE NUNCA SOLO OURENSE**

#### **Equipo:**

El equipo que promueve la puesta en marcha de Nunca Solo en Ourense lo forman Lucía de Luis Cid, Lucía Corral González, Clara Sobrino Gómez y Sara Villar González; todas estudiantes de segundo de grado en enfermería en la Escuela Universitaria de Enfermería del Campus de Ourense, adscrita a la Universidad de Vigo (UVigo).

La coordinación del proyecto se hará de forma conjunta, con el siguiente reparto de responsabilidades:

- Lucía de Luis: responsable de comunicación.
- Lucía Corral: responsable de redes.
- Clara Sobrino: responsable de la coordinación de voluntarios.
- Sara Villar: responsable de gestión.

**Justificación:**

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2022, el 26,9% del censo de la comunidad gallega tiene 65 años o más. Esta proporción, en la provincia de Ourense, se eleva al 31,83%, lo que la coloca a la cabeza del envejecimiento en la región, situándose como la provincia más envejecida de toda España y como la tercera más envejecida de la Unión Europea.

Debido al gran envejecimiento poblacional en la Comunidad Autónoma de Galicia se hace necesaria la puesta en marcha de iniciativas para el abordaje de la soledad.

**DESARROLLO DEL PROGRAMA**

---

**Área geográfica de intervención:**

Área perteneciente al Centro de Salud Valle Inclán, primando la proximidad a este o al centro.

**Número de voluntarios y de mayores:**

Se pretende alcanzar entre 10 - 15 voluntarios para 10 - 15 mayores.

**Perfil de los mayores:**

Persona mayor en situación o riesgo de soledad, con cierto grado de independencia (p. ej. para salir de su domicilio) y sin ningún tipo de trastorno cognitivo-neurológico.

**Plan de captación de voluntarios:**

A través de charlas presenciales, mediante la difusión de información a través de los canales online de la delegación y con cartelería en la Escuela.

**Plan de captación de mayores:**

A través del contacto con la Gerencia de Atención Primaria, vía recomendación del personal de enfermería del Centro de Salud Valle Inclán.

**Relación entre voluntarios y personas mayores:**

Relación 1/1, un voluntario por persona mayor. Se asigna de forma estable, salvo que haya algún motivo de peso, justificado, por el cual se debería solicitar el cambio.

**Organización de las intervenciones:**

Se plantea la realización de un proyecto piloto de 12 semanas de duración.

Se establecerá un mínimo de 9 intervenciones (recomendando 1 intervención a la semana), donde cada voluntario acordará con la persona mayor que le corresponda el horario que más les convenga a ambos. En caso de que sea necesario distanciar las intervenciones más de una semana, el voluntariado contactará con la persona mayor, para así mantener el contacto y no perder la confianza ganada en los encuentros previos. De forma voluntaria será posible ampliar el número de intervenciones presenciales.

Previamente a la 1ª intervención, el voluntario contactará con su persona mayor vía telefónica para acordar la ubicación y fecha de la misma.

Las 2-3 primeras intervenciones consistirán en conocerse; ambos se reunirán de manera individualizada, en un entorno neutro y social que sea cómodo para la persona mayor. El objetivo será conversar, descubrir gustos e intereses y buscar la cercanía con el mayor. Se realizará una entrevista semiestructurada, para conocer: red social, actividad diaria, hábitos de salud, intereses y expectativas. A partir de la valoración realizada se planificarán las medidas terapéuticas que implementaremos en las siguientes fases.

Asimismo, entre la primera y la tercera intervención se realizarán los cuestionarios validados DUKE de apoyo social percibido y escala ESTE II de soledad social.

A partir de los datos obtenidos y siempre en consenso con el mayor, se podrá actuar: acompañarlos a realizar la compra, aconsejarles las modificaciones adecuadas a sus necesidades nutricionales, pasear, ayudarles a preparar recetas saludables y compartir una comida con ellos, acompañarlos a realizar gestiones, identificar zonas de recreo cercanas y activos de salud, etc.

A lo largo de las siguientes intervenciones (4ª - 5ª), se promoverá la realización de reuniones grupales por pequeños grupos de estudiantes y mayores (2-3 parejas) para realizar actividades al aire libre. Se propone salir a pasear, charlar, jugar a las cartas, etc. El objetivo de formar estos grupos es que los mayores establezcan relaciones dentro del propio proyecto Nunca Solo, que les ayuden a mantener una vida social activa.

A partir de la 6ª intervención se realizarán intervenciones individuales o grupales a decisión de voluntarios y personas mayores. Se continuará buscando una relación cercana con la que se puedan valorar modificaciones en los hábitos o en los sentimientos de la persona mayor. Es importante reforzar todo cambio positivo y animar a las personas mayores a seguir trabajando en los objetivos propuestos o a intentarlo si aún no lo ha hecho.

La penúltima intervención será una reunión de todo el grupo al aire libre. Se organizará una merienda saludable a modo de despedida, en la que habrá juegos y actividades. El papel del voluntario será el de acompañar a su mayor y animarlo a participar e integrarse en el grupo.

La última intervención consistirá en la despedida y cierre del proyecto piloto, donde se valorará de forma individual, junto con la persona mayor, la evolución y el desarrollo de los encuentros. Además, se realizarán de nuevo los cuestionarios validados DUKE y ESTE II con el objetivo de medir el impacto que ha tenido el voluntariado en la vida del mayor.

#### **Recursos:**

El proyecto no requiere gastos económicos. Las actividades que se realicen serán con aportaciones individuales de juegos, comida, etc., según se acuerde con el voluntariado y los participantes, de una manera totalmente voluntaria y altruista.

#### **Medición del impacto:**

La medición del impacto se hará mediante la realización de los cuestionarios validados [DUKE de apoyo social percibido](#) y [escala ESTE II de soledad social](#), al inicio y a la finalización del programa. Adicionalmente, al finalizar el proyecto se realizará una encuesta de satisfacción a los estudiantes y a los mayores participantes. Las preguntas serán formuladas con escala tipo Likert, con el fin de poder cuantificar los datos obtenidos.

Con este proyecto se espera conseguir disminuir la sensación y el sentimiento de soledad de las personas mayores participantes en Nunca Solo Ourense.

<b>DATOS DE CONTACTO</b>
--------------------------

**Sitio web:**

<https://www.proyectonuncasolo.com/>

**Correo electrónico:**

[proyecto.nuncasolo.ourense@gmail.com](mailto:proyecto.nuncasolo.ourense@gmail.com)

[proyectonuncasolo@gmail.com](mailto:proyectonuncasolo@gmail.com)

**Teléfono:**

+34 649 68 78 88 (Lucía de Luis Cid)

+34 692 53 00 82 (Sara Villar González)