

Consulta la buena práctica



GOBIERNO DE CANTABRIA CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL, JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD

PROGRAMA VIERNES



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**
CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL,
JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD

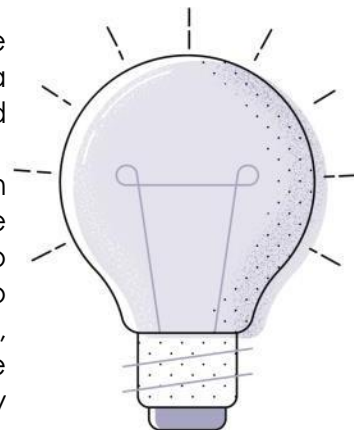
ÍNDICE

4. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA	3
5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.....	3
6. PERSONAS BENEFICIARIAS	4
7. TIPO DE ACTIVIDAD	4
8. ÁMBITO TERRITORIAL.....	5
9. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA	5
10. JUSTIFICACIÓN.....	10
11. OBJETIVOS	11
12. PALABRAS CLAVES	12
13. TEMPORALIZACIÓN	13
14. HITOS	13
15. RECURSOS	14
16. FINANCIACIÓN	15
17. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	16
18. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP).....	17
19. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS	20

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

El Programa Viernes es un programa público del Gobierno de Cantabria con el objetivo de prevenir la soledad no deseada y el aislamiento social en todos los municipios de la comunidad autónoma en riesgo de despoblamiento.

Promueve relaciones interpersonales, participación comunitaria y bienestar emocional mediante acciones de sensibilización, detección y acompañamiento social, trabajo en red e investigación. Se basa en principios como comunidad, intergeneracionalidad y personalización, desarrollando actividades grupales e individuales que fortalecen vínculos sociales, mejoran la calidad de vida y refuerzan la cohesión social en el territorio.



2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Personalización, integralidad y coordinación: experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.	X
Productos de apoyo y TIC: diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tienen necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	
Entorno físico y comunitario: experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.	
Desarrollo organizativo y profesional: Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.	
Acciones de comunicación: aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.	
Generación de conocimiento: iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.	
COVID-19: se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.	

3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	X
Personas en situación de dependencia	
Familias	X
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	
Describa las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia: Personas de todas las edades y con características dispares que habitan en los municipios catalogados oficialmente en riesgo de despoblamiento de Cantabria.	

4. TIPO DE ACTIVIDAD

Centro residencial	
Comunidades, viviendas, domicilios	X
Centros ocupacionales	
Centros de día	
TAD, SAD	
Escuelas, universidades y otros centros educativos	X
Lugares y centros de trabajo	
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	
Cultura	
Deporte	
Otro/s	X
Describa el tipo de actividad de la entidad que lleva a cabo la buena práctica: El Programa Viernes actúa preferentemente con sus destinatarios en espacios comunitarios públicos de sus pueblos (salas de Ayuntamientos, dependencias locales, antiguas escuelas, centros cívicos, edificios multiusos, etc.) en su eje 1 de intervención – Prevención y sensibilización social. Además, en el eje 2 – Detección y acompañamiento social, vinculado a la detección proactiva de las personas en riesgo o en situación de soledad, su conexión a apoyos y el acompañamiento, éste se realiza habitualmente en sus domicilios.	

5. ÁMBITO TERRITORIAL

Local (Especificar municipio): Municipios en riesgo de despoblamiento de Cantabria.	X
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatal	
Unión Europea	
Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Se actúa en los municipios incluidos en la Orden PRE/1/2025, de 2 de enero, por la que se aprueba la Delimitación de Municipios Afectados por Riesgo de Despoblamiento en Cantabria. Éstos 41 municipios son: Anievas, Arenas de Iguña, Arredondo, Bárcena de Pie de Concha, Cabezón de Liébana, Cabuérniga, Camaleño, Campoo de Yuso, Cieza, Escalante, Hermandad de Campoo de Suso, Herrerías, Lamasón, Luenta, Miera, Molledo, Peñarrubia, Pesaguero, Pesquera, Polaciones, Rasines, Rionansa, Las Rozas de Valdearroyo, Ruesga, San Miguel de Aguayo, San Pedro del Romeral, San Roque de Riomiera, Santiurde de Reinosa, Selaya, Soba, Los Tojos, Tresviso, Tudanca, Valdeolea, Valdeprado del Río, Valderredible, Vega de Liébana, Vega de Pas, Villacarriedo, Villafufre y Valle de Villaverde.	

6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

• Descripción general de la buena práctica

El Programa Viernes es un programa público del Gobierno de Cantabria con el objetivo de prevenir la soledad no deseada y el aislamiento social en todos los municipios de la comunidad autónoma en riesgo de despoblamiento.

Se enmarca en políticas europeas y autonómicas de inclusión social, financiada por Fondos Europeos - FSE+ y responde a un problema creciente con impacto en la salud física, mental y la cohesión social.

La buena práctica consiste en un modelo integral, comunitario e intergeneracional que busca fortalecer las relaciones sociales, promover la participación y mejorar el bienestar emocional de la población. Está dirigido a toda la ciudadanía, con especial atención a colectivos vulnerables (personas mayores, jóvenes, personas en aislamiento, etc.).

Su valor diferencial radica en combinar intervención comunitaria, acompañamiento individualizado, sensibilización social, coordinación institucional e investigación, configurando un enfoque holístico y replicable en otros territorios rurales.

• Objetivos de la buena práctica

El programa persigue tres grandes objetivos:

- Reducir la soledad no deseada.
- Mejorar el bienestar emocional individual y colectivo.
- Fortalecer las redes sociales y la cohesión comunitaria.

De forma operativa, se traduce en:

- Generar espacios de encuentro y relaciones significativas.
- Detectar de forma proactiva situaciones de soledad.
- Acompañar a personas en situación de aislamiento.
- Sensibilizar a la población y reducir el estigma.
- Generar conocimiento útil para la intervención social.

- **Principios metodológicos**

La intervención se fundamenta en una serie de principios que orientan toda la práctica:

- Enfoque comunitario: la comunidad es protagonista del cambio.
- Ruralidad: adaptación a las características del medio rural.
- Personalización y flexibilidad: intervención ajustada a cada persona.
- Intergeneracionalidad: implicación de todas las edades.
- Perspectiva de género: análisis de desigualdades específicas.
- Participación activa: las personas son agentes del proceso.
- Cultura de cuidados: promoción de redes de apoyo mutuo.
- Profesionalidad: intervención basada en evidencia y conocimiento técnico.
- Coordinación: trabajo conjunto entre agentes públicos y privados.
- Evaluación: medición del impacto y mejora continua.

- **Metodología empleada**

El Programa Viernes utiliza una metodología mixta, participativa y multinivel, que combina intervención social directa, dinamización comunitaria y trabajo en red.

- **Enfoque participativo**

Las acciones se diseñan a partir de procesos participativos locales, donde la población identifica necesidades, intereses y propuestas. Esto garantiza pertinencia y sostenibilidad.

- **Atención centrada en la persona (ACP)**

En el acompañamiento individual se aplica el modelo de Atención Centrada en la Persona, reconociendo la singularidad de cada experiencia de soledad y promoviendo autonomía y empoderamiento.

4.3 Intervención multinivel

Se actúa simultáneamente en distintos niveles:

- Individual (acompañamiento)
- Grupal (actividades comunitarias)
- Comunitario (dinamización social)

- Institucional (coordinación de recursos)
- Sistémico (investigación y generación de conocimiento)

4.4. Trabajo en red

Se articula una red de colaboración entre administraciones, servicios sociales, sistema sanitario, asociaciones, comercios, fuerzas de seguridad y ciudadanía.

4.5. Adaptabilidad territorial

Las intervenciones se ajustan a cada municipio según:

- Nivel de participación existente
- Recursos disponibles
- Características demográficas
- Accesibilidad geográfica

- **Fases de implementación**

La implementación del programa se estructura en varias fases interrelacionadas:

Fase 1. Diagnóstico inicial

- Análisis del territorio y sus características.
- Identificación de necesidades y perfiles en riesgo.
- Mapeo de recursos comunitarios y agentes clave.
- Evaluación del nivel de cohesión social existente.

Fase 2. Difusión y sensibilización inicial

- Presentación del programa en municipios.
- Contacto con administraciones locales y agentes sociales.
- Generación de confianza en la comunidad.
- Campañas de visibilización de la soledad no deseada.

Fase 3. Diseño participativo

- Recogida de demandas ciudadanas.
- Creación de espacios de participación.
- Definición conjunta de actividades y prioridades.
- Adaptación de metodologías a cada contexto local.

Fase 4. Implementación de intervenciones

Se desarrollan acciones en cinco líneas principales:

A. Intervención comunitaria

- Talleres, encuentros y actividades grupales.
- Dinamización de espacios sociales.
- Fomento de relaciones intergeneracionales.

B. Atención individualizada

- Identificación de casos.
- Acompañamiento emocional y social.
- Integración progresiva en la comunidad.

C. Sensibilización y formación

- Actividades educativas.
- Formación a profesionales y ciudadanía.
- Reducción del estigma.

D. Trabajo en red

- Coordinación entre entidades.
- Creación de redes locales de apoyo.
- Derivación de casos.

E. Investigación social

- Recogida de datos.
- Evaluación de impacto.
- Generación de conocimiento.

Fase 5. Seguimiento y evaluación

- Monitorización continua de actividades.
- Evaluación de indicadores (participación, bienestar, relaciones).
- Elaboración de informes trimestrales y anuales.
- Ajuste de intervenciones según resultados.

Fase 6. Mejora continua y escalabilidad

- Incorporación de aprendizajes.
- Adaptación de metodologías.
- Difusión de buenas prácticas.
- Posibilidad de replicación en otros territorios.

6. Actividades clave

El programa desarrolla múltiples actividades organizadas en áreas temáticas.

- Dinamización comunitaria: encuentros vecinales, talleres creativos, actividades culturales.
- Espacios relacionales: cafés sociales, tertulias, grupos estables.
- Sensibilización: charlas, campañas, formación.
- Intervención educativa: trabajo con infancia y juventud.

Estas actividades buscan generar vínculos, confianza y sentido de pertenencia.

7. Resultados esperados

La buena práctica persigue impactos en diferentes niveles:

A nivel individual:

- Reducción de sentimientos de soledad.
- Mejora del bienestar emocional.
- Aumento de habilidades sociales.
- Mayor participación social.

A nivel comunitario:

- Fortalecimiento del tejido social.
- Incremento de redes de apoyo.
- Mayor cohesión social.
- Recuperación de espacios de encuentro.

A nivel institucional:

- Mejora de la coordinación sociosanitaria.
- Optimización de recursos.
- Desarrollo de modelos replicables.

8. Elementos innovadores

El Programa Viernes destaca por:

- Integración de intervención individual y comunitaria.
- Aplicación en entornos rurales con riesgo de despoblación.
- Enfoque intergeneracional.
- Participación activa de la comunidad.
- Uso de datos e indicadores para la toma de decisiones.
- Coordinación multisectorial.

9. Factores de éxito

Los principales factores que explican su efectividad son:

- Implicación de la comunidad local.
- Flexibilidad metodológica.
- Equipo técnico cualificado.
- Trabajo en red sólido.
- Evaluación continua.
- Enfoque centrado en las personas.

10. Conclusión

El “Programa Viernes” constituye una buena práctica consolidada en el ámbito de la intervención social, especialmente en contextos rurales. Su enfoque integral, participativo y basado en evidencia permite abordar de manera eficaz la soledad no deseada, generando impactos positivos tanto en las personas como en las comunidades a través de un enfoque de ACP.

Sin duda, se trata de una buena práctica transferible que puede inspirar políticas públicas y programas sociales en otros territorios con problemáticas similares.

7. JUSTIFICACIÓN

La soledad no deseada se presenta ante las sociedades occidentales como un problema de primera magnitud con consecuencias tanto en la salud física como en la salud mental de las personas. La OMS (2021) ha detectado que la soledad no deseada puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de desarrollar problemas de salud mental, afectar negativamente a la calidad de vida de las personas, limitar las oportunidades de participación social y comunitaria y tender a aumentar el riesgo de mortalidad prematura.

Más allá del sufrimiento individual, cada vez se están constatando los costes de la soledad para la sociedad en su conjunto. Un estudio reciente calcula que en España la soledad genera costes que superan el uno por ciento del producto interior bruto. Como consecuencia, la sensibilización social sobre este fenómeno, sus costes sociales y su impacto negativo en el bienestar y la calidad de vida de las personas está aumentando, ocupando progresivamente un lugar destacado en la agenda política de las sociedades occidentales.

El Gobierno de Cantabria, consciente del importante riesgo social que este problema representa entre la población de la comunidad autónoma, puso en marcha en 2022 el “Programa Viernes” de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento, con el objetivo de conocer, fortalecer y generar relaciones interpersonales y dinámicas de participación comunitaria protectoras frente a la soledad, con el objetivo de reducir la soledad no deseada, mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en las que viven y aumentar las relaciones sociales y la cohesión social.

La Estrategia Social “HORIZONTE 2030”, aprobada por el Consejo de Gobierno el 20 de septiembre de 2018, recoge en su primera línea estratégica la necesidad de mantener y mejorar la red de servicios actual y dar impulso a nuevos servicios y prestaciones que nos ayuden a caminar hacia un Sistema Público de Servicios Sociales capaz de “promover, proteger y apoyar la interacción de las personas con su entorno social”. Junto a esto, la línea estratégica cuarta propone que estos cambios no serán posibles sin un liderazgo claro desde lo público, orientando, gobernando y gestionando el cambio, de tal manera que se vayan visibilizando y construyendo el nuevo modelo de servicios sociales que el Gobierno de Cantabria quiere poner en marcha.

La Estrategia Regional de la Comunidad Autónoma de Cantabria frente al reto demográfico y lucha contra la despoblación 2021-2027, aprobada por el Consejo de Gobierno el 13 de mayo de 2021, recoge diferentes actuaciones a llevar a cabo en los municipios en riesgo de despoblamiento dirigidas a prevenir y mitigar los efectos y consecuencias de la soledad no deseada.

Así en el Eje estratégico 3 de garantía de servicios públicos de calidad, con el objetivo de garantizar servicios básicos a la población de las zonas rurales, propiciando con ello la igualdad de oportunidades se plantea, en el ámbito de los servicios sociales, la

“implantación de programas de apoyo a la soledad no deseada”

Y en el Eje estratégico 6 de empoderamiento del envejecimiento, con el que se pretende un cambio de perspectiva interno (colectivo de población mayor) como externo (el resto de los grupos demográficos) en definitiva, de cambio de enfoque social, articulando medidas dirigidas a “facilitar la atención a las personas mayores que viven solas, favoreciendo la atención personalizada e integral en los procesos de soledad no deseada”.

La Estrategia para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada (2024-2028) aprobada el 27 de diciembre de 2024 por el Consejo de Gobierno, recoge y desarrolla los cuatro ejes de intervención, así como las grandes metas a alcanzar, que orientarán la actuación del Gobierno de Cantabria y en los que se sustenta el “Programa Viernes”.

8. OBJETIVOS

Objetivo General:

El Programa Viernes es el programa del Gobierno de Cantabria de prevención del aislamiento social y la soledad no deseada en municipios en riesgo de despoblamiento con el objetivo de reducir la soledad no deseada, mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en las que viven y aumentar las relaciones sociales y la cohesión social.

Objetivos Específicos:

El programa se articula en torno a cuatro ejes estratégicos, cada uno con sus objetivos específicos:

Eje 1. Prevención y sensibilización social

- Fomentar entornos, recursos e infraestructuras comunitarias que faciliten las relaciones sociales.
- Sensibilizar a la población y agentes sociales para reducir el estigma de la soledad y promover relaciones significativas.

Eje 2. Detección y acompañamiento social

- Detectar de forma proactiva a personas en riesgo o situación de soledad.
- Acompañar a las personas que experimentan soledad no deseada, conectándolas con apoyos y recursos.

Eje 3. Coordinación y trabajo en red

- Promover la colaboración entre administraciones públicas.
- Fomentar la cooperación con el tercer sector y otros agentes sociales.

Eje 4. Generación de conocimiento

- Generar datos y evidencias para comprender mejor la soledad no deseada.
- Mejorar las intervenciones a partir del conocimiento generado.

9. PALABRAS CLAVES

Palabra clave -1: Comunidad

Porque el programa se basa en la creación y fortalecimiento de vínculos sociales dentro del entorno local. Se promueve la participación activa de la ciudadanía para generar redes de apoyo mutuo, recuperar espacios de encuentro y reforzar el sentimiento de pertenencia, elementos clave para prevenir la soledad no deseada.

Palabra clave -2: Intergeneracionalidad

Porque fomenta la interacción entre personas de diferentes edades, favoreciendo el intercambio de experiencias, conocimientos y apoyo emocional. Esta conexión entre generaciones contribuye a romper estereotipos, enriquecer las relaciones sociales y construir comunidades más cohesionadas y solidarias.

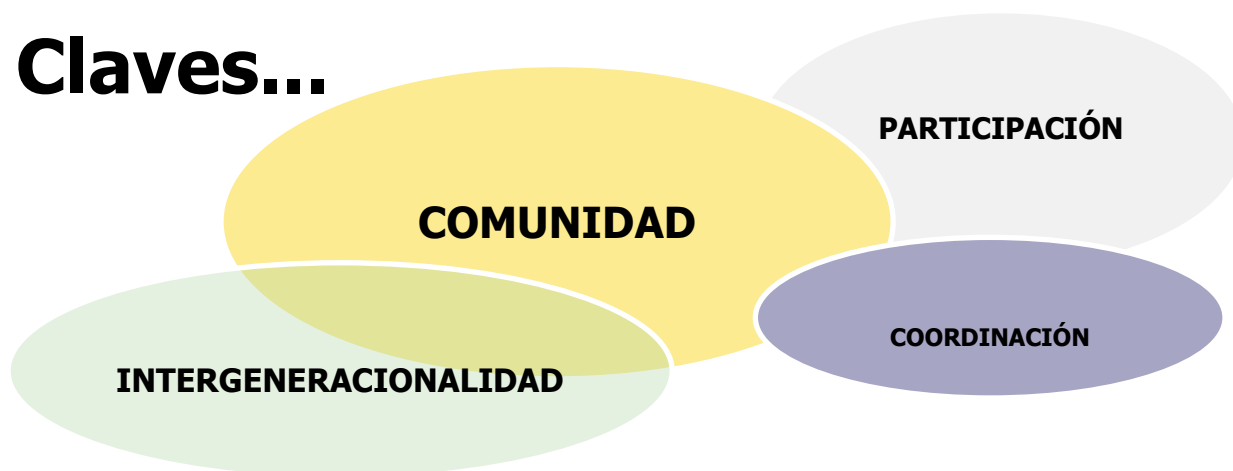
Palabra clave -3: Participación

Porque las personas son protagonistas del proceso, interviniendo en el diseño y desarrollo de las actividades. El programa parte de sus intereses, necesidades y motivaciones, lo que aumenta la implicación, la eficacia de las acciones y la sostenibilidad de los resultados a nivel comunitario.

Palabra clave -4: Coordinación

Porque el éxito del programa depende del trabajo conjunto entre administraciones públicas, profesionales, entidades sociales y agentes comunitarios. Esta colaboración permite detectar mejor las situaciones de soledad, optimizar recursos y ofrecer respuestas integrales y adaptadas a cada territorio.

Claves...



10. TEMPORALIZACIÓN

Año de inicio: 2022
Mes de inicio: Abril

11. HITOS

Describir hitos importantes, como, por ejemplo, premios, reconocimientos recibidos por la iniciativa que se presenta. Si no los hubiera, indicar no procede.

No procede

12. RECURSOS

- Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

El programa requiere un equipo técnico multidisciplinar de 13 profesionales, con formación en el ámbito social, educativo y de la comunicación, estructurado en dos grandes áreas:

- Área de planificación y gestión (4 profesionales)
 - Dirección: responsable de la planificación estratégica, coordinación general, evaluación y representación institucional.
 - Coordinaciones técnicas (2): encargadas de supervisar los ejes de intervención (prevención/sensibilización y detección/acompañamiento), apoyar al equipo y garantizar la calidad metodológica.
 - Comunicación: responsable de la difusión, sensibilización social, gestión de contenidos y relación con medios.
- Área de intervención social y atención directa (9 profesionales)
 - Técnicos/as que desarrollan el trabajo en territorio:
 - Diagnóstico social en los municipios.
 - Dinamización comunitaria (talleres, actividades grupales).
 - Acompañamiento individualizado a personas en situación de soledad.
 - Coordinación con agentes locales (servicios sociales, asociaciones, etc.).
 - Seguimiento y evaluación de las intervenciones.

- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- **Infraestructuras:**

El programa dispone de varias sedes físicas en el medio rural, utilizadas como espacios de trabajo y atención:

- Centros comunitarios
- Centros cívicos y culturales
- Espacios municipales cedidos (ayuntamientos, cooperativas, etc.)

Estas sedes cuentan con:

- Sala para actividades grupales
- Espacios para atención individual
- Equipamientos básicos (mobiliario, aseos, etc.)

Materiales para la intervención:

- Material fungible para talleres (manualidades, papelería, etc.)
- Recursos para actividades culturales y educativas
- Material didáctico y de sensibilización
- Equipamiento para dinámicas grupales

Recursos tecnológicos

- Equipos informáticos (ordenadores, tablets, etc.)
- Herramientas digitales para recogida de datos y evaluación
- Plataformas de comunicación (correo, redes sociales, videoconferencia)
- Aplicativo de gestión para seguimiento de participantes e indicadores

Recursos logísticos

- Vehículos o medios de transporte para desplazamientos entre municipios rurales
- Material de difusión (cartelería, redes sociales, medios de comunicación)

13. FINANCIACIÓN

Recursos propios	
Cuota de personas usuarias	
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	
Subvenciones	X
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes: Programa del Gobierno de Cantabria, cofinanciado por la Unión Europea a través del PROGRAMA FONDO SOCIAL EUROPEO PLUS (FSE+) CANTABRIA 2021-2027. Esta actuación está incluida en la Prioridad: 2. INCLUSIÓN SOCIAL Y LUCHA CONTRA LA POBREZA y dentro del Objetivo Específico: ESO4.11. Mejorar la igualdad y la oportunidad del acceso a unos servicios de calidad, sostenibles y asequibles, incluidos los servicios que propicien el acceso a la vivienda y unos cuidados centrados en las personas, especialmente la sanidad; modernizar los sistemas de protección social, especialmente el fomento del acceso a la protección social, con una atención particular a los niños y los colectivos desfavorecidos; mejorar la accesibilidad, también para personas con discapacidad, la efectividad y la resiliencia de los sistemas de asistencia sanitaria y de dependencia (FSE+)	

14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Acabar con la pobreza	
Hambre cero	
Salud y bienestar	X
Educación de calidad	
Igualdad de género	X
Agua limpia y saneamiento	
Energía asequible y no contaminante	
Trabajo decente y crecimiento económico	
Industria, innovación e infraestructura	
Reducción de las desigualdades	X
Ciudades y comunidades sostenibles	
Producción y consumo responsables	
Acción por el clima	
Vida submarina	
Vida de ecosistemas terrestres	
Paz, justicia e instituciones solidarias	
Alianzas para lograr los objetivos	X
No procede / No aplica	

15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



Principio de Autonomía

Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

El "Programa Viernes" guarda una alta coherencia con el principio de autonomía propio del modelo de Atención Integral Centrada en la Persona por varias razones: La primera sería que sitúa a la persona en el centro de las intervenciones propuestas. Por otro lado, se respetan sus decisiones, preferencias y ritmos. Además, ofrece alternativas reales entre las que elegir. Y, por último, promueve su empoderamiento y participación activa, incluso en situaciones de dependencia.

En definitiva, no solo atiende la soledad no deseada, sino que refuerza la capacidad de autogobierno y el derecho a decidir sobre la propia vida, elementos esenciales de una intervención social de calidad.

Es muy importante que quede claro que, en este programa, las personas no son receptoras pasivas, sino agentes activos, ya que participan en la elección de actividades comunitarias, deciden su nivel de implicación en el programa y, además, pueden aceptar o rechazar propuestas de acompañamiento.

Esto garantiza el respeto a su libertad de elección, incluso en situaciones de vulnerabilidad.

Principio de Individualidad

Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.

El "Programa Viernes" adopta explícitamente un enfoque basado en la singularidad de cada individuo, reconociendo que la experiencia de la soledad es diferente en cada caso.

Las intervenciones se diseñan teniendo en cuenta historia de vida, intereses, valores y preferencias.

Además, se promueve la toma de decisiones informada, respetando el ritmo y la voluntad de cada persona.

Por último, también se favorece el empoderamiento, no una intervención asistencialista.

Principio de Independencia

Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.

El "Programa Viernes" reconoce y potencia las capacidades de las personas como base de la intervención, alineándose con el principio de independencia. A través de la identificación de fortalezas, la estimulación de habilidades y la promoción de la participación social, contribuye a prevenir o minimizar situaciones de dependencia, favoreciendo una vida más autónoma y activa en el entorno comunitario.

El programa no se limita a atender necesidades, sino que pone el foco en las capacidades, recursos personales y potencialidades de cada persona, con el objetivo de mantener o mejorar su autonomía.

Principio de Integralidad

Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.

El "Programa Viernes" es coherente con el principio de integralidad ya que aborda a las personas desde una visión global, teniendo en cuenta la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, y organiza la intervención en torno a sus necesidades.

Lo hace adoptando un enfoque holístico y multidimensional, entendiendo que la soledad no deseada no es solo una cuestión social, sino un fenómeno complejo que afecta a distintas dimensiones de la vida.

El Programa ofrece una respuesta global, integrada y centrada en la persona, clave para abordar de forma eficaz la soledad no deseada. Y lo hace además con un eje vertebrador básico vinculado al trabajo de coordinación, integrando recursos y apoyos.

De este modo, el programa articula distintos tipos de recursos: sociales (servicios sociales, entidades comunitarias), sanitarios (coordinación con atención primaria, farmacéuticos/-as, etc. cuando procede), comunitarios (redes vecinales, espacios locales).

Así es como los apoyos llegan de forma coordinada e integrada, aumentando su eficacia.

Principio de Participación

Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.

Se reconoce el derecho de las personas a implicarse activamente tanto en su propio proceso como en la vida comunitaria.

El programa sitúa a las personas como agentes activos, no como meros receptores de servicios, promoviendo su implicación en la toma de decisiones y en la construcción de su proyecto de vida.

A lo largo de toda su participación, el Programa favorece que las personas formen parte de la definición de sus apoyos y acompañamiento, expresen sus necesidades, intereses y expectativas. Y, por último, ellas deciden su nivel de implicación en las actividades y relaciones. Las metodologías participativas refuerzan el sentido de pertenencia y la implicación social, siendo uno de los objetivos centrales del programa el de garantizar que las personas tengan relaciones sociales suficientes y de calidad.

En definitiva, se contribuye a que las personas desarrollen una vida social activa, participativa y coherente con sus propios deseos, elemento esencial del modelo de Atención Centrada en la Persona.

Principio de Inclusión social

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

Se hace claramente a partir de la promoción de que las personas permanezcan en su entorno, participen activamente en la comunidad y accedan a relaciones y recursos sociales y culturales. Un punto a favor del Programa es su ámbito de actuación, ya que al desarrollarse en municipios rurales permite que las personas permanezcan en su entorno cercano, evitando desarraigo, mantengan sus vínculos vecinales, culturales y territoriales. Y también que participen en la vida comunitaria sin necesidad de desplazarse a otros contextos.

El programa consigue generar interacciones sociales positivas y variadas, creando oportunidades de relación intergeneracionales, diversas, significativas y gratificantes y favoreciendo vínculos estables y redes de apoyo.

Además, gracias a la dinamización de intervenciones que facilitan la participación en actividades culturales (tradiciones, talleres, eventos locales), el acceso a recursos comunitarios (centros sociales, espacios culturales) y también, por qué no decirlo, con la importante recuperación y valorización del patrimonio social y cultural, se garantiza el derecho a disfrutar de los bienes comunes.

Es decir, con todo lo que se propone a través del Programa, se contribuye a que las personas formen parte activa de su comunidad y disfruten de una vida social plena, en igualdad de oportunidades.

Principio de Continuidad de atención

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

Sí, porque contempla apoyos sostenidos en el tiempo, coordinados y adaptados a la evolución de cada persona, evitando intervenciones fragmentadas o discontinuas. Y esto lo hace ofreciendo seguimiento de las personas participantes a lo largo del proceso, con intervenciones que no se limitan a acciones aisladas, sino que se sostienen en el tiempo.

Además, la coordinación entre recursos y agentes ha demostrado ser indispensable a lo largo de toda la evolución del Programa, promoviendo el trabajo en red con servicios sociales, sanitarios y comunitarios, o también derivando recursos cuando es necesario.

La presencia estable en el territorio, al desarrollarse en municipios rurales, además consigue que exista una proximidad constante con las personas, logrando consolidarse las relaciones de confianza a largo plazo.

16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

Criterio de Innovación

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

Sí, el Programa plantea claramente cambios respecto a los modelos tradicionales de atención y cuestiona enfoques clásicos, especialmente aquellos centrados en la intervención asistencial, institucionalizada o basada en déficits.

Hay un cambio de paradigma respecto a modelos tradicionales, ya que se ha conseguido introducir un enfoque innovador que transforma tanto la imagen de las personas como la forma de intervenir.

Y esto lo consigue, pasando de una visión asistencial a una visión basada en capacidades, reconociendo a las personas como sujetos activos con capacidades y recursos, a partir de la promoción del empoderamiento y la autonomía personal. También por el enfoque que se le da a partir de la intervención comunitaria como eje de intervención, no actuando sólo sobre el individuo y consiguiendo que se generen redes de apoyo y participación colectiva.

Asimismo, se consigue pasar de una serie de servicios rígidos a respuestas flexibles y

personalizadas a partir del diseño de actuaciones adaptadas a cada persona y territorio, convirtiendo a las personas en protagonistas del proceso, al contrario de los modelos tradicionales, donde no deciden su implicación y recorrido dentro de los programas.

Por último, algo que nos parece muy importante dentro del programa y que queda claro desde su propia definición, es que se apuesta por la prevención de la soledad no deseada, cuando los modelos clásicos suelen actuar cuando el problema ya está presente.

Criterio de Transferibilidad

La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.

Éste era uno de los objetivos claros como herramienta de política pública del Gobierno de Cantabria, reuniendo condiciones óptimas para ser replicado o adaptado en otros territorios, manteniendo su eficacia y coherencia.

El Programa fue diseñado y evoluciona con una estructura flexible y metodológica que permite su aplicación más allá del contexto original.

Aunque cuenta con unas fases claras (diagnóstico, diseño participativo, implementación y evaluación) y unas líneas de actuación definidas (comunitaria, individual, sensibilización, coordinación e investigación), su metodología permite adaptar contenidos y actividades a las características de cada territorio.

Uno de sus ejes de intervención principales, el del enfoque comunitario, es universal ya que es aplicable a distintos contextos, se basa en principios generales y no requiere de infraestructuras complejas, sino activación del tejido social existente.

También es importante el trabajo en red, que igualmente es transferible a otros sistemas territoriales, ya que se basa en estructuras habituales en políticas públicas. Y, por último, pero algo básico, es que la problemática que aborda el Programa Viernes (prevención de la soledad no deseada y el aislamiento social) es común a múltiples territorios y contextos y tiene relevancia creciente a nivel nacional e internacional, lo que aumenta la pertinencia de replicar el modelo.

Criterio de Trabajo en Red

Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.

El “Programa Viernes” incorpora de manera estructural el trabajo en red, estableciendo alianzas con administraciones, entidades sociales y agentes comunitarios. Esta colaboración permite una intervención más eficaz, coordinada e integral, y contribuye a generar comunidades más cohesionadas y resilientes. Se basa en un enfoque de coordinación y cooperación interinstitucional, entendiendo que la soledad no deseada requiere una respuesta conjunta y no aislada.

Se establecen colaboraciones con administraciones públicas (Ayuntamientos de los municipios participantes, equipos de profesionales de los SSAP, otros recursos públicos del territorio...), agentes del ámbito social y sanitario (Centros de Salud, consultorios, farmacias, etc.) también con entidades del tercer sector social, asociaciones locales, Grupos de Acción Local del medio rural, y como no, agentes comunitarios clave (centros educativos, Guardia civil, comercios locales, vecindario o redes informales). Todo ello sirve para detectar de manera temprana posibles situaciones de aislamiento, coordinar intervenciones, etc.

Por último, uno de los objetivos fundamentales del Programa es el de crear y fortalecer redes comunitarias estables, generar dinámicas de apoyo mutuo, favoreciendo la sostenibilidad de las acciones más allá del programa, por lo que en algunas ocasiones se han creado grupos de trabajo con las entidades sociales que trabajan en el territorio y en otras ocasiones se ha optado por integrar el Programa en redes o grupos de trabajo ya creados y estables.

Criterio de Perspectiva de Género

La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).

Sí, lo hace al considerar las diferentes realidades de mujeres y hombres en relación con la soledad no deseada.

Algo esencial es que el programa reconoce que la soledad y el aislamiento no afectan de la misma manera a mujeres y hombres, especialmente en estos contextos rurales, y se adaptan las intervenciones en consecuencia.

Un ejemplo claro de esto es que a la hora de diseñar intervenciones se tiene en cuenta el hecho de que las mujeres mayores presentan mayor riesgo de soledad (mayor esperanza de vida, viudedad o roles de cuidado) y los hombres pueden tener más dificultades para expresar emociones o generar redes de apoyo.

La perspectiva de género está integrada desde el diagnóstico de necesidades, al

Criterio de Perspectiva de Género

diseño de actividades, la intervención individual y comunitaria o la propia evaluación de resultados.

En relación a esto último, se analiza el impacto por género, contemplándose la recogida de datos diferenciados por sexo y la evaluación del impacto de las acciones en mujeres y hombres.

Criterio de Evaluación y Resultados

La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

El Programa Viernes presenta una coherencia general entre los objetivos estratégicos, las actividades previstas, los resultados esperados y el sistema de seguimiento y evaluación.

Partimos de un diagnóstico y un marco estratégico definido (Soledad no deseada, municipios en riesgo de despoblamiento, financiación de FSE+ y Estrategia para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada en Cantabria 2024-2028) para definir los objetivos y los distintos ejes de intervención en los que se estructura nuestras intervenciones.

En cuanto a la evaluación, ésta se hace a través de informes periódicos (informes trimestrales y memorias anuales) y por supuesto, a través de toda la información diaria registrada por todas las profesionales del equipo en el aplicativo digital (registro detallado de actividades, perfiles participantes, seguimiento territorial y técnico, etc.). Algo que aporta trazabilidad, generación de informes técnicos y seguimiento de las derivaciones y las propias actividades.

También se recogen los indicadores que marca la financiación europea de FSE+: participación, vulnerabilidad, edad, empleo, discapacidad, ruralidad, género, comunicación o resultados.

Por último, y más vinculado con el objetivo de medir el impacto social de las intervenciones que se proponen en el programa Viernes, se analizan indicadores de resultado y bienestar, a través de encuestas de medición iniciales y seguimiento que permiten comparar la evolución de los y las participantes. Para ello se analizan aspectos vinculados con las emociones, la participación social, la confianza interpersonal, el bienestar emocional, la satisfacción vital, etc. utilizando herramientas como la escala UCL de soledad.

(Describir cómo se han evaluado los resultados de la experiencia?)

Redundando un poco en lo anteriormente señalado, la evaluación de los resultados de la experiencia se prevé que se evalúen mediante una combinación del seguimiento técnico periódico, de los indicadores cuantitativos, la interpretación de las escalas psicosociales, con la recogida sistemática de datos y obviamente, a través

Criterio de Evaluación y Resultados

de los informes de evaluación.

(Describir qué resultados se han obtenido?)

Como ya se ha citado anteriormente, desde el año 2026 se ha comenzado a utilizar un aplicativo digital para recoger toda la información relacionada con el registro de participantes, actividades y otros contenidos relacionados con el día del Programa Viernes en los cuatros ejes de intervención que lo integran.

Hasta entonces (a fecha 25 de octubre de 2025), desde el año 2022 los indicadores cuantitativos que se recogían en el Programa hablaban de 72 localidades en 34 municipios donde se desarrollaban actuaciones.

Un total de 511 intervenciones realizadas en las que habían participado: 5007 personas en las de "Al encuentro", 606 en "La escuela" y 58 personas atendidas en REDES.

Teniendo una participación con personas que iban desde los 3 a los 96, siendo el perfil predominante el de mujer entre los 40 y los 65 años.

A partir de enero de este año 2026 se recogen los parámetros que anteriormente se apuntaban en el aplicativo digital, se han realizado 70 actividades de intervención comunitaria hasta finales del mes de abril, con 851 participantes, dinamizándose a su vez 15 actividades con grupos estables en los que participan habitualmente 184 vecinos y vecinas.

Por género, en esas 70 intervenciones comunitarias han participado 783 mujeres y 68 hombres, siendo el grupo de edad entre 65 y 79 años el más numeroso.

En cuanto a los grupos, 171 han sido mujeres y 13 hombres, siendo también el grupo de 65 a 79 años el más habitual, con 83 personas comprendidas en ese rango de edad. Además, se durante estos próximos cuatro años se prevé realizar una evaluación cualitativa de la participación, a través de la cumplimentación de encuestas personales, en la que ya se tienen a día de hoy 43 encuestas que valoran aspectos relacionados con la escala UCLA de medición de la soledad no deseada, otras cuestiones vinculadas a la participación en actividades de promoción del bienestar, las emociones, su satisfacción general, además de las relaciones sólidas y sociales.

Aunque ya se tienen algunos indicadores, a día de hoy la información no es relevante en este sentido.

Ambiente facilitador y otros criterios

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

El programa parte de la idea de que el bienestar y la inclusión no dependen solo de la persona, sino también de las condiciones del entorno en el que vive.

Integra el entorno como elemento clave de la intervención, considerando las condiciones socio-espaciales del medio rural, la importancia de la comunidad como red de apoyo y la necesidad de espacios accesibles y adaptados.

Actúa no solo sobre las personas, sino también sobre su entorno, generando condiciones más inclusivas, accesibles y favorecedoras de la participación social.