

“LA SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA”

Documento aprobado por el Consejo Social y de Participación
del Institut Guttman el día 11-12-2025

Documento elaborado por el grupo de trabajo formado por:

- **Profesionales del Institut Guttman:** Blanca Cegarra, Ana Suñé, Alina Ribes y Toni Vilà.
- **Representantes de las entidades del CSiP - Consejo Social y de Participación del Institut Guttman:** Isabel Macarulla (ECOM), Ariadna Monge (ASPID), Miquel Llongueras (AMIDA), Conchita García (APPCAT), Júlia Barquet (ASPAYM Catalunya), Clara Dehesa (Daño Cerebral España), Carme Arana (La Llar), Manu Heras (Grupo MIFAS), Miryam Arnaiz (IMPULSA IGUALDAD), Rosa Sanvicens (TRACE Asociación) y Álvaro García Bilbao (COCEMFE).

ÍNDICE

Introducción	3
Conceptualización de la soledad no deseada	3
Algunos datos del Institut Guttmann sobre soledad no deseada	4
Problemas identificados por el grupo de trabajo	5
Estrategias para combatir la soledad no deseada	8
Demandas específicas a los responsables políticos	10
Conclusión	11
Buenas prácticas desarrolladas por las entidades sociales del CSiP del Institut Guttmann	12
Otras buenas prácticas y proyectos interesantes para personas con discapacidad y/o personas mayores	17

INTRODUCCIÓN

Desde el **Institut Guttman**, en el marco de su **Consejo Social y de Participación**, se ha impulsado un grupo de trabajo para analizar el fenómeno de la soledad no deseada en las personas con discapacidad.

El Consejo Social y de Participación es un órgano asesor vinculado a la dirección del Institut Guttman en el que están representadas las principales entidades sociales de personas con discapacidad -a quienes va dirigida su labor asistencial-, junto con representantes de administraciones públicas, expertos de la sociedad civil y profesionales del propio Institut Guttman.

Fruto del trabajo colaborativo de este grupo, formado por profesionales y representantes del tejido asociativo del ámbito de la discapacidad, se presenta a continuación el documento que recoge las reflexiones y propuestas surgidas en el proceso de trabajo conjunto.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA SOLEDAD NO DESEADA

La [literatura científica](#) indica que **la discapacidad aumenta el riesgo de experimentar soledad**. Las estructuras sociales existentes condicionan la aparición de sentimientos de no pertenencia o de exclusión entre las personas con discapacidad, factores clave que determinan la soledad.

La soledad no deseada es la **percepción subjetiva de aislamiento social, exclusión y/o falta de compañía** que una persona experimenta cuando percibe que sus relaciones personales no son satisfactorias o suficientes, aunque esté rodeada de gente. Se diferencia de la soledad elegida o deseada, que es cuando una persona disfruta de momentos de aislamiento sin que esto le genere malestar.

[Los autores](#) que han conceptualizado la soledad comparten la idea de que el aislamiento social y la soledad no son el mismo constructo. Mientras que el primero hace referencia a un análisis objetivo de la red de relaciones sociales que una persona mantiene, la soledad sería un sentimiento subjetivo, desagradable y, por lo tanto, no deseado, que surge cuando la cantidad y la intensidad de estas relaciones sociales no corresponden con lo que se espera o se desea.

Por lo tanto, la soledad no depende del número absoluto de contactos, sino de la percepción que tiene la persona sobre la carencia de conexiones significativas o de apoyo social, y puede afectar negativamente tanto el bienestar emocional y la calidad de vida como la salud física de la persona. La [investigación](#) científica ha demostrado que la soledad no deseada tiene impactos perjudiciales en el cuerpo equivalentes a fumar 15 cigarrillos al día, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y muerte prematura. Además, puede afectar al sistema inmunológico, incrementar el riesgo de demencia y provocar depresión y otros trastornos psicológicos. En definitiva, la ciencia concluye que las relaciones de calidad son uno de los factores más importantes para tener una vida feliz y saludable.

ALGUNOS DATOS DEL INSTITUT GUTTMANN SOBRE SOLEDAD NO DESEADA

El [proyecto Participa](#) del Institut Guttmann recoge datos sobre soledad, así como otra información relevante en relación con las barreras que pueden determinar esta percepción subjetiva para las personas con discapacidad. Además, el [proyecto BBHI](#), también del Institut Guttmann (estudio de cohorte de personas mayores de 40 años y sin discapacidad), recoge igualmente datos sobre este fenómeno y, por lo tanto, esto nos permite establecer comparativas entre la población con y sin discapacidad.

Tanto para el proyecto [Participa](#) como para el [BBHI](#), se ha administrado a todos los participantes la *Escala de Soledad de la Universidad de California de Los Ángeles (UCLA)*. Los resultados de la UCLA muestran que el 54% de la cohorte Participa (personas con discapacidad) percibe que **algunas veces o con frecuencia** tiene falta de compañía, el 57% se siente excluido/a y el 53% se siente aislado/a del resto. A pesar de que las dos cohortes tienen ciertas características sociodemográficas distintas –principalmente diferencias de edad–, si comparamos estos datos con la población sin discapacidad (estudio BBHI), se identifican diferencias evidentes:

Escala de Soledad UCLA (personas con discapacidad). Fuente: proyecto Participa.

	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
¿Con qué frecuencia sientes que te falta compañía?	46%	40%	14%
¿Con qué frecuencia te sientes excluido/a?	43%	46%	11%
¿Con qué frecuencia te sientes aislado/a de los demás?	47%	40%	13%

Escala de Soledad UCLA (personas sin discapacidad). Fuente: proyecto BBHI.

	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
¿Con qué frecuencia sientes que te falta compañía?	73%	23%	4%
¿Con qué frecuencia te sientes excluido/a?	80%	18%	2%
¿Con qué frecuencia te sientes aislado/a de los demás?	78%	18%	4%

Según los datos del Institut Guttmann, **el 41% de las personas con discapacidad (estudio Participa) experimenta soledad no deseada frente al 13% de las personas sin discapacidad (estudio BBHI)**. Nuestros datos son coherentes con los que presenta el [Barómetro de la soledad no deseada en España 2024](#), según los cuales las personas con discapacidad presentan una prevalencia de soledad no deseada 30

puntos superior a la población sin discapacidad (50,6% frente a 19,1%)¹. De hecho, tener una discapacidad es una de las principales causas que reportan las personas que se sienten solas actualmente.

Además, a nivel cualitativo, las personas con discapacidad también manifiestan barreras físicas y sociales que dificultan sus relaciones interpersonales y la participación en la sociedad, y pueden comportar sensación de exclusión social.

Testimonios del proyecto Participa:

“Es difícil tener grupos de ‘amigos’ cuando no puedes ir a su ritmo, entrar donde pueden entrar (restaurantes, bares, etc.).”

“Siempre tengo que preguntar y asegurarme antes si puedo entrar en la tienda, ir al cine o visitarte a tu casa. El mundo no está adaptado. Soy diferente, pero es discriminación no poder moverme con libertad. Soy diferente, pero soy discriminado porque no puedo irte a ver a tu casa o porque dicen que no tienen un trabajo preparado para mí.”

PROBLEMAS IDENTIFICADOS POR EL GRUPO DE TRABAJO:

- **La falta de accesibilidad como promotor de la soledad no deseada:** las barreras físicas y actitudinales presentes en el entorno contribuyen directamente al aislamiento social de las personas con discapacidad física. La falta de accesibilidad restringe las oportunidades de socialización, desincentiva la participación en actividades cotidianas y genera un sentimiento de exclusión sistemática. Además, obliga constantemente a planificar y anticiparse o a depender de otras personas para acceder a espacios y servicios básicos. Esto afecta a la autonomía personal y erosiona la autoestima de la persona, generando malestar emocional y reforzando la sensación de soledad.

La accesibilidad universal es una condición necesaria para la construcción de relaciones sociales, la participación cultural, el acceso al empleo y la vida comunitaria plena. Por tanto, no garantizarla equivale a negar a las personas con discapacidad el derecho a formar parte de la sociedad. De manera complementaria, también es imprescindible garantizar el **acceso al servicio de asistencia personal (AP)** para que las personas con discapacidad puedan tener los apoyos necesarios para hacer una vida independiente y en comunidad. La AP es un servicio clave para promover la vida independiente de las personas con discapacidad. A través de un/a asistente personal, cada persona puede tomar decisiones sobre su vida, acceder a apoyos personalizados y participar en igualdad de condiciones en la sociedad.

- **Expulsión del ámbito laboral y formativo:** adquirir una discapacidad puede suponer una ruptura drástica en la trayectoria vital de una persona, especialmente cuando ello conlleva la expulsión del mercado laboral y el abandono forzado del ámbito formativo. Esta doble exclusión —laboral y educativa— no solo limita el

¹ Los datos del Institut Guttman son un poco más bajos que los presentados en el Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Esto se podría explicar por aspectos metodológicos a la hora de medir la soledad no deseada, ya que en el Barómetro se usa la escala UCLA más otra pregunta complementaria.

desarrollo personal y económico, sino que también debilita las relaciones sociales y los espacios de pertenencia que estructuran la vida cotidiana, afectando negativamente en la calidad de vida y el bienestar emocional de la persona.

En ausencia de oportunidades para participar activamente en la sociedad, muchas personas con discapacidad pueden quedar al margen de la vida comunitaria, lo que favorece la aparición de sentimientos de aislamiento y soledad no deseada. Esta experiencia se intensifica cuando la pérdida del rol productivo se combina con estereotipos sociales y prejuicios (barreras sociales) que infravaloran la capacidad de la persona para contribuir en la sociedad o relacionarse de forma plena.

- **La pobreza como factor de exclusión:** la falta de recursos económicos limita el acceso a una serie de bienes y servicios que son fundamentales para participar activamente en la vida social, cultural y comunitaria. Los [resultados del proyecto Participa](#) del Institut Guttman evidencian que las personas con ingresos más elevados (y menor nivel de severidad de la discapacidad) participan con mayor frecuencia y están más satisfechas con su participación en la sociedad.

De acuerdo con los datos del Barómetro de 2024, la soledad no deseada es más del doble de frecuente en los hogares que llegan con dificultad a fin de mes (30,1%) que en los que llegan con facilidad (13,3%). Para las personas con discapacidad, la escasez de recursos económicos también se vincula con la **imposibilidad de contratar servicios de asistencia personal u otros servicios de apoyo** que deberían estar garantizados por las políticas públicas, pero que actualmente no lo están. Sin estos apoyos, muchas personas se ven obligadas a renunciar a relaciones y actividades sociales por no tener los medios para costear lo necesario para asistir o participar en ellas; incluso en algunos casos, no pueden ni costearse los medios para salir de casa.

En el ámbito económico, hay que tener en cuenta el **agravio económico comparativo que origina la discapacidad**, es decir, el coste adicional que comporta vivir con una discapacidad en igualdad de condiciones que las personas del entorno, ya sea por gastos añadidos (de atención personal, vivienda, movilidad, bienes y servicios, etc.), así como los costes de oportunidad de las personas con discapacidad y de la familia o del entorno de apoyo (no poder acceder a formación, o mantener una ocupación laboral, etc.). Por ejemplo, se puede reducir el nivel de ingresos en la familia o entorno de apoyo, ya que a menudo se ven obligados a dejar sus ocupaciones para poder ejercer los cuidados que requiere la persona con discapacidad.

- **Las mujeres con discapacidad y las personas con discapacidad institucionalizadas pueden experimentar mayor soledad no deseada:** las barreras del entorno que dificultan la movilidad o el acceso a cualquier actividad productiva y social aumentan el estrés, disminuyen la calidad de vida y fomentan la aparición de sentimientos de aislamiento y exclusión social entre las personas con discapacidad, especialmente en el caso de las mujeres. Según datos del [Barómetro de la soledad no deseada en España 2024](#), las mujeres con discapacidad experimentan soledad no deseada en mayor proporción que los hombres (el 54,3% frente al 45,7%).

Las personas con discapacidad que viven en instituciones presentan un riesgo más elevado de padecer soledad no deseada. El aislamiento emocional y relacional

asociado a estas situaciones, que limita la capacidad de decisión, la privacidad, la espontaneidad y el contacto con el entorno comunitario, puede contribuir a la aparición o intensificación de la soledad. En consecuencia, este riesgo se incrementa cuando el lugar de vida -sean residencias, apartamentos con apoyo, centros de atención sociosanitaria u otros recursos similares- no tiene como objetivo central el promover la vida independiente y la plena inclusión en la comunidad.

También es importante prestar atención a **las personas con daño cerebral**, un colectivo especialmente vulnerable a la soledad no deseada debido a las alteraciones cognitivas, emocionales y conductuales que pueden derivarse de la lesión neurológica. Las personas con daño cerebral a menudo experimentan un cambio radical en su proyecto de vida debido a la afectación de algunas capacidades cognitivas y comunicativas; y, en muchos casos, cambia el rol que desempeñaban en su entorno familiar, laboral o comunitario. Esta transformación abrupta no siempre es entendida ni acompañada adecuadamente por las personas del entorno, lo que incrementa la sensación de desconexión.

- **La soledad de las personas mayores con discapacidad:** la soledad no deseada también afecta de forma significativa a las personas mayores con discapacidad, colectivo social fruto de la convergencia del binomio discapacidad y edad avanzada, dimensión que está escasamente explorada y analizada, con el agravante de una casi inexistente respuesta pública.

En el caso de las personas mayores con discapacidad, se producen de manera frecuente prácticas de infantilización y edadismo, lo que agrava aún más su situación de exclusión y soledad. Son ejemplo de ello las actitudes condescendientes de profesionales o familiares, como la sobreprotección o la negación de su capacidad para tomar decisiones propias y participar en la sociedad. Todo ello tiende a generar problemas de justicia e igualdad que llegan a impedir el disfrute de un envejecimiento acorde al propio proyecto vital.

- **Sensación de estar “fuera de tiempo”:** la velocidad, la espontaneidad o la exigencia de inmediatez que rigen muchas relaciones sociales y actividades cotidianas en la sociedad actual no se adaptan a las necesidades, tiempos y ritmos de muchas personas con discapacidad. La planificación que requieren ciertos desplazamientos, la fatiga, el dolor, la necesidad de apoyos o simplemente el ritmo vital diferente, marcan una diferencia que los demás no siempre comprenden o están dispuestos a contemplar.

Esto hace que las personas con discapacidad puedan quedar al margen de la vida social informal y espontánea: encuentros inesperados, planes improvisados, actividades grupales no accesibles o con poca flexibilidad horaria. Además, este desajuste también se vive en los entornos educativos y laborales, donde se espera un rendimiento homogéneo sin tener en cuenta los ritmos propios de cada persona. Por último, en ocasiones se percibe que la trayectoria vital de algunas personas con discapacidad no coincide con las de las personas de su entorno, ya que atraviesan etapas distintas y eso dificulta establecer y mantener relaciones sólidas.

- **La falta de conciencia social:** se detecta una falta de conciencia en la sociedad actual sobre la realidad de las personas con discapacidad, especialmente en lo que respecta a la vulneración de sus derechos y las consecuencias que esto tiene

en su calidad de vida. Esta falta de conciencia no siempre se manifiesta en forma de discriminación directa, sino que muchas veces se presenta como desconocimiento, indiferencia o incomodidad, lo cual contribuye igualmente a la generación de aislamiento y exclusión social.

Esto puede derivar en actitudes paternalistas o asistencialistas que reducen a la persona a su necesidad de cuidados, ignorando su deseo de participar, tomar decisiones y compartir tiempo y espacio con los demás en igualdad de condiciones.

- **La soledad de las personas cuidadoras:** La soledad no deseada también afecta de forma significativa a las personas cuidadoras, especialmente cuando se trata de cuidados prolongados e intensivos a personas en situación de dependencia con grandes necesidades de apoyo en las actividades básicas de la vida diaria. Las personas cuidadoras, primordialmente los familiares no profesionales, experimentan un aislamiento progresivo debido a la carga emocional, física y logística que supone el cuidado diario; principalmente debido a la falta de acceso a los apoyos y/o recursos de atención a las personas con discapacidad que permitan desarrollar su proyecto de vida independiente y fomentar la autonomía personal. Esta dedicación constante suele implicar renunciaciones personales, laborales y sociales, lo que deriva en una reducción de las relaciones sociales, pérdida de ocio y disminución de redes de apoyo. Además, en muchos casos, la figura del cuidador sigue siendo invisibilizada, sin el reconocimiento institucional ni social necesario, lo que incrementa el riesgo de agotamiento emocional, estrés crónico y, finalmente, soledad. Esta situación es especialmente aguda en mujeres cuidadoras, sobre las que recae la mayor parte del cuidado no remunerado.

ESTRATEGIAS PARA COMBATIR LA SOLEDAD NO DESEADA

La soledad no deseada es un problema reversible y que tiene solución en muchos casos, ya que la [literatura científica](#) ha evidenciado que la transición de una situación de soledad a una de no soledad es posible. Para ello se proponen algunas estrategias que pueden llevarse a cabo desde las entidades sociales de las personas con discapacidad y/o ser promovidas por las administraciones públicas y el conjunto de la sociedad:

- **Exigir la accesibilidad universal** para garantizar la participación de todas las personas en espacios públicos, culturales y de ocio y evitar situaciones de aislamiento y exclusión impuestas por las barreras del entorno. Al mismo tiempo, la eliminación de barreras físicas y actitudinales permitirá fomentar la inserción laboral y educativa, fundamentales para combatir la soledad no deseada. Es necesario exigir a las administraciones públicas que implementen políticas para avanzar hacia la accesibilidad universal que ya reconoce y exige la normativa vigente.
- **Reivindicar el derecho a la educación inclusiva:** es importante apostar por una educación inclusiva desde las etapas más tempranas de la vida como medida estructural para prevenir la soledad no deseada en la edad adulta. No se trata solo de integrar físicamente al alumnado con discapacidad en las escuelas ordinarias, sino de fomentar una cultura educativa basada en la convivencia, la empatía y el reconocimiento de la diversidad como un valor.

Se percibe que el desconocimiento, la incomodidad o la falta de herramientas para relacionarse con personas con discapacidad no surgen de forma espontánea en la edad adulta, sino que se construyen desde la infancia en entornos segregados. La educación inclusiva, con los recursos necesarios para implementar este modelo, permite crear experiencias compartidas y fomentar la convivencia, conociendo y reconociendo al otro como a un igual. Esto reduce el estigma, combate el aislamiento preventivamente y promueve relaciones igualitarias.

- **Realizar campañas de sensibilización/concienciación social:** es urgente sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre la realidad de las personas con discapacidad, sus derechos y sobre cómo la soledad no deseada es muchas veces el resultado de actitudes sociales, prejuicios y desconocimiento. En este sentido, las campañas de sensibilización pueden ser una herramienta clave para romper estereotipos, visibilizar la diversidad y fomentar una convivencia más inclusiva y empática.

Estas campañas no deben limitarse a informar sobre la discapacidad, sino que deben invitar a la reflexión, al cuestionamiento de conductas cotidianas y a una transformación cultural profunda. De modo que es importante mostrar no solo barreras físicas, sino también las barreras sociales que impiden establecer relaciones, compartir espacios o formar parte de un grupo.

También se identifica como necesario hacer “**pedagogía diaria**”, entendida como una actitud activa frente a los microcapacitismos y actitudes excluyentes que muchas veces pasan desapercibidos, por ejemplo: hablar por otra persona, asumir que no tiene opinión, infantilizarla, ignorar su presencia, etc. Las campañas de sensibilización no deben estar limitadas a fechas señaladas -como el Día internacional de las Personas con Discapacidad-, sino estar presentes de forma constante en medios de comunicación, escuelas, servicios públicos, redes sociales y espacios comunitarios.

- **Visibilizar el problema de la soledad no deseada:** este informe ofrece datos y contenido relevante para dar visibilidad, a través de las entidades sociales, al fenómeno de la soledad no deseada en las personas con discapacidad física. Para ello se pueden llevar a cabo distintas acciones de difusión del conocimiento como charlas y debates sobre el tema en entidades de todo el territorio estatal, presentaciones de esta temática en escuelas y universidades para llegar a los más jóvenes, envío del informe a representantes políticos, entre otras.
- **Reivindicar el derecho a la asistencia personal y la desinstitucionalización:** apostar firmemente por la asistencia personal como herramienta clave para promover la vida independiente y combatir la soledad no deseada en personas con discapacidad.

La ausencia de este servicio condena a muchas personas a la dependencia familiar o a la institucionalización, lo que limita su capacidad de decisión, reduce sus oportunidades de socialización y aumenta el riesgo de aislamiento y soledad no deseada. La falta de acceso a la asistencia personal también es una barrera para participar en actividades de ocio, educación, empleo y vida comunitaria.

Sin embargo, se percibe que el sistema público de atención sigue apostando por los modelos residenciales o institucionales. Es necesario reorientar las políticas

públicas y que los recursos públicos se destinen a desarrollar modelos que promuevan la vida independiente, cumpliendo con la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

- **Fomentar grupos de ayuda mutua y apoyo entre iguales:** entendidos como espacios horizontales donde las personas con discapacidad pueden compartir experiencias, emociones, estrategias y apoyarse mutuamente desde la vivencia común. Estos grupos no se basan en una lógica terapéutica tradicional, sino que se fundamentan en la confianza, la reciprocidad y el reconocimiento mutuo. En ellos, la soledad se combate no solo desde el acompañamiento emocional, sino también desde el sentido de pertenencia, la construcción colectiva de significado y la validación de las vivencias personales.

Además, estos espacios también cumplen una función formativa y empoderadora, ya que en ellos se intercambian recursos, se generan estrategias de afrontamiento y se fortalecen las capacidades de resiliencia individuales y colectivas.

- **Establecer alianzas, incluidas las intergeneracionales, con el sector de personas mayores con y sin discapacidad (y otros sectores de interés):** realizar sinergias con el sector de las personas mayores, el cual en los últimos años ha desarrollado numerosos proyectos, políticas y redes comunitarias orientadas específicamente a abordar la soledad no deseada.

Las alianzas estratégicas con entidades, plataformas y administraciones que trabajan con personas mayores, respetando las particularidades de cada colectivo, pueden ser beneficiosas para impulsar iniciativas compartidas, intercambiar metodologías y visibilizar la soledad como un fenómeno transversal, no fragmentado por sectores o colectivos.

- **Promover actividades de ocio inclusivo:** el ocio y la participación cultural son dimensiones esenciales del bienestar humano y no un lujo o un privilegio. Sin embargo, para muchas personas con discapacidad, el acceso al ocio sigue estando restringido, no solo por barreras físicas o económicas, sino también por la falta de propuestas inclusivas que les permitan disfrutar, relacionarse y sentirse parte de la comunidad.

Gran parte de la **oferta de ocio a la que pueden acceder sigue siendo segregada**, es decir, pensada exclusivamente para personas con discapacidad o en espacios paralelos a los convencionales. Aunque estas iniciativas pueden tener valor, el objetivo final debe ser la plena inclusión: poder participar en actividades abiertas a toda la población, en igualdad de condiciones, sin que la discapacidad suponga un factor de exclusión o diferenciación.

DEMANDAS ESPECÍFICAS A LOS RESPONSABLES POLÍTICOS

1. **Asignación de partidas presupuestarias específicas y sostenibles en el tiempo** para garantizar recursos económicos suficientes, dignos y estables dirigidos a hacer efectivos los derechos reconocidos en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. No se puede combatir la soledad no deseada ni promover la plena inclusión de las personas con discapacidad sin una financiación pública continuada y estructurada, alejada de medidas puntuales o

proyectos efímeros. Estos recursos deben servir, entre otros objetivos prioritarios, para avanzar decididamente hacia la **accesibilidad universal** en todos los entornos (urbanos, digitales, sociales y culturales), para construir un **sistema educativo verdaderamente inclusivo** que fomente la convivencia, la empatía y el respeto a la diversidad desde la infancia y para garantizar que todas las personas en situación de dependencia reciban **los cuidados y apoyos** que necesitan.

2. **Creación de una comisión mixta de trabajo:** poner en marcha una comisión conjunta de representantes de las administraciones públicas y de la sociedad civil organizada, que incluya de manera central a las propias personas con discapacidad, para reflexionar colectivamente sobre las causas estructurales de la soledad no deseada y diseñar estrategias políticas coordinadas, sostenidas y evaluables para combatirla.
3. **Participación efectiva en la toma de decisiones políticas:** asegurar que las personas con discapacidad sean parte activa en el diseño, ejecución y evaluación de políticas públicas que les afectan. Su experiencia y conocimiento son fundamentales para generar respuestas efectivas e innovadoras. Esto implica pasar de la consulta simbólica a una participación ciudadana real, estructurada y vinculante.
4. **Desarrollo y consolidación del servicio de asistencia personal (AP):** la AP está reconocida legalmente en España, aunque su implementación práctica es aún limitada y desigual entre comunidades autónomas. Es necesario impulsar de forma decidida el modelo de asistencia personal, garantizando su financiación pública, su implementación en todo el territorio y su adecuación a las necesidades reales de las personas. Este servicio es clave para fomentar la vida independiente, la participación social y la prevención del aislamiento y la soledad no deseada.

CONCLUSIÓN

La soledad no deseada no puede abordarse únicamente como un problema emocional e individual de la persona que la padece, sino que debe abordarse como **una cuestión de derechos humanos** y desde la responsabilidad colectiva. El derecho a participar activamente en la sociedad, a mantener relaciones afectivas, a vivir de forma independiente y a formar parte de la comunidad están claramente recogidos en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas, que obliga a los Estados parte a garantizar las condiciones para que estos derechos sean efectivos.

Esto requiere **repensar profundamente los modelos de cuidados y convivencia**. Hay que transitar desde enfoques asistencialistas, fragmentados y centrados en la responsabilidad individual, hacia formas de apoyo más comunitarias, inclusivas y corresponsables. Combatir la soledad no deseada implica también tejer redes sociales, reconstruir vínculos, cuidar los entornos y transformar las actitudes colectivas. Es una tarea social, política y ética que nos interpela a todas y todos para avanzar hacia una sociedad más justa e inclusiva.

BUENAS PRÁCTICAS DESARROLLADAS POR LAS ENTIDADES SOCIALES DEL CSIP DEL INSTITUT GUTTMANN

GRUP MIFAS:

- **MIFASXperience:** programa de experiencias inclusivas relacionadas con el ocio, la cultura y el deporte con el objetivo de que todas las personas con discapacidad puedan disfrutar de salidas organizadas, algunas gratuitas y otras de pago. Las actividades están pensadas para realizarse en toda la demarcación de Girona y así dar la oportunidad a todas las personas para participar, independientemente de la comarca de residencia. Más información en: <https://www.mifas.cat/es/ocio-inclusivo/mifasxperience/>
- **Servicio de Atención a la Persona:** el servicio cuenta con un equipo pluridisciplinar de profesionales que ofrecen asesoramiento sobre cuestiones relacionadas con la discapacidad, ya sea antes, durante o después de la obtención del certificado de discapacidad. Además, se llevan a cabo acciones fuera del programa habitual para detectar posibles situaciones de soledad entre las personas atendidas. Más información en: <https://www.mifas.cat/es/atencion-a-la-persona/servicio-de-atencion-y-apoyo-a-la-persona-con-discapacidad/>

APPCAT (Asociados de Polio y Postpolio de Cataluña):

- **Comida de Hermandad:** Cada 24 de octubre, se organiza una comida comunitaria, un encuentro para las personas asociadas.
- **Asesoramiento telefónico:** A lo largo del año se atiende a socios y personas que realizan consultas telefónicas, se hace escucha y asesoramiento. Esto permite hacer detección de necesidades y derivación a un nivel básico.

Más información en: <https://polioassociats.cat/>

Associació ASPID:

- **Club Social:** tiene como objetivo principal fomentar la participación social y combatir el aislamiento de las personas con discapacidad física.
- **Teleasistencia:** es un proyecto innovador que busca promover la autonomía y la vida independiente de las personas con discapacidad física y/o daño neurológico, mediante el uso de tecnologías avanzadas aplicadas al entorno domiciliario.
- **Servicio de orientación:** proyecto que impulsa la independencia y el bienestar de personas con discapacidad física. Ofrece un servicio de acompañamiento individualizado que promueve la participación activa, las conexiones sociales y los entornos accesibles, con acciones preventivas y personalizadas que facilitan el mantenimiento en el entorno domiciliario y su integración laboral y comunitaria, asegurando los apoyos necesarios para desarrollar su proyecto de vida con autonomía. Más información en:

<https://aspida autonomia.cat/es/p/servicios/aspid-orienta-2-14>

Web de la entidad: [https://aspida autonomía.cat/es/c/inicio-1](https://aspida autonomia.cat/es/c/inicio-1)

ECOM:

- **Programa de voluntariado inclusivo “inDret”:** programa de referencia para personas con discapacidad interesadas en hacer voluntariado, así como para entidades y organizaciones que quieran apostar por un modelo inclusivo de gestión del voluntariado, ya sea para incorporar la inclusión a su equipo o crear uno nuevo. Más información en: <https://www.ecom.cat/es/que-hacemos/inDRET-fomento-del-voluntariado-inclusivo>
- **Informe RADAR:** herramienta clave que recoge de forma sistemática las vulneraciones de derechos que sufren las personas con discapacidad física y/u orgánica. Elaborado anualmente, permite identificar desigualdades para planificar acciones de incidencia política y social. Este informe es fundamental para interpelar a las administraciones públicas y exigir avances en la igualdad de oportunidades y el ejercicio pleno de derechos. En cuanto a la soledad no deseada, destaca reiteradamente la falta de accesibilidad como una de las principales vulneraciones, un problema estructural que persiste año tras año. Más información en: <https://www.ecom.cat/es/que-hacemos/defensa-de-los-derechos/informe-radar-ecom>
- **Programas de Asistencia personal y Apoyo entre iguales.** Este servicio favorece la creación de espacios de apoyo mutuo, tanto en grupo como en relaciones cercanas y directas ("de tú a tú"). Estos espacios son fundamentales para el aprendizaje entre iguales, la promoción de una vida independiente y para reducir el aislamiento social no deseado. Más información en: <https://www.ecom.cat/es/que-ofrecemos/atencion-a-las-personas/servicio-de-asistencia-personal>

DAÑO CEREBRAL ESTATAL:

- **Grupos de autoayuda para personas con Daño Cerebral Adquirido (DCA):** son espacios fundamentales para el acompañamiento emocional y la mejora de la autoestima. Son reuniones periódicas de personas que comparten una experiencia común: en este caso, haber sufrido un daño cerebral, en las que se brinda apoyo mutuo, escucha activa, intercambio de experiencias y estrategias de afrontamiento.
- **Programas de ocio, cultura y deporte:** permiten a las personas con DCA compartir momentos especiales con familias, otras personas con discapacidad y sin discapacidad, fomentando la socialización y el disfrute del tiempo libre.
- **Programas de información y apoyo a familias y personas con DCA:** en clave de acompañamiento en el desarrollo del día a día de las personas con DCA y el apoyo en su independencia.
- **Acompañamientos en entornos rurales.**

Más información en: <https://fedace.org/>

TRACE Associació:

- **Actividades del Espacio TRACE:** actividades diarias grupales de lunes a viernes. Grupos de afasia y disartria, además de Grupo de Funciones Ejecutivas y Grupo de Ayuda Mutua (GAM) de los jueves.
- **Servicio a las Familias:** Asesoramiento y apoyo familiar individualizado y grupal. Grupo Psicoeducativo para familias y seminarios informativos.
- **Proyectos Comunitarios:** Proyectos de Utilidad Pública para mejorar nuestra sociedad. Aportamos nuestra experiencia para una sociedad más justa, solidaria y sostenible.

Más información en: <https://tracecatalunya.org/>

ASPAYM CATALUNYA:

- **ANLMF:** el programa “Atención a la Nueva Persona con Lesión Medular y sus Familiares” ofrece acompañamiento personalizado a través de servicios como asesoramiento, servicio jurídico y derivaciones al servicio más adecuado. Más información en: <https://www.aspaymcatalunya.org/atencion-al-nuevo-lesionado-medular/>
- **“Punto de Encuentro” on-line:** cada miércoles, de 16:30 a 17:30 h, se ofrece un grupo abierto a personas con discapacidad, que funciona como Grupo de Ayuda Mutua. Es un espacio para compartir dudas y experiencias, así como para socializar y fortalecer vínculos entre iguales.
- **Servicio de atención emocional y escucha activa:** atención realizada de forma individual (on-line, telefónica o presencial).
- **Ocio inclusivo:** “Social Pádel” es una actividad que se realiza cada jueves de 15h a 18h en el Polideportivo Can Dragó (Barcelona), se ofrecen clases adaptadas de pádel para personas en silla de ruedas o movilidad reducida.
- **APVA:** Servicio de Atención y Promoción de la Vida Autónoma para favorecer la autonomía y la vida independiente de las personas con discapacidad física mediante la figura del Asistente Personal. Más información en: <https://www.aspaymcatalunya.org/apva/>
- **Aplicación móvil “Tándems”:** programa de la Federación Nacional Aspaym. Es una app para contactar con otras personas con lesión medular. Un/a tutor/a te guiará sobre la entrada al mundo de la discapacidad. Más información en: <https://comunica.aspaym.org/tandems-app-lesionado-medular/>
- **Campamento ASPAYM en el Bosque de los Sueños (Castilla y León):** Durante doce días se desarrollan actividades lúdico-educativas para promover la inclusión social y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física. Estas actividades crean espacios de encuentro y convivencia entre niños, jóvenes, voluntariado y habitantes de la zona, fomentando la interacción social, la participación comunitaria y la sensibilización. Más información en: <https://www.campamento.aspaym.org/>

COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica):

- **Promoción de la accesibilidad universal y la vida independiente** a través de acciones de información, formación y asesoramiento. Más información en: <https://www.cocemfe.es/que-hacemos/accesibilidad/>
- **Promoción del turismo inclusivo y el ejercicio del derecho al ocio** de las personas con discapacidad a través de diferentes líneas de actuación. La entidad oferta un Programa de vacaciones para las personas con discapacidad y sus acompañantes. Más información en: <https://www.cocemfe.es/que-hacemos/turismo-inclusivo/>
- **Proyectos de voluntariado:** diferentes proyectos a través del Movimiento Asociativo, dirigidos especialmente a personas mayores.
- **Proyectos de acompañamiento e intervención psicológica.**
- **Otras actividades:** formación, promoción del empleo de las personas con discapacidad y apoyo a la educación inclusiva.

Más información en: <https://www.cocemfe.es/>

IMPULSA IGUALDAD España:

- **Programa de vacaciones IMPULSA IGUALDAD:** viajes accesibles a distintos destinos del territorio español. Estas experiencias promueven el ocio compartido, la interacción entre iguales y la participación activa en entornos comunitarios, fuera del contexto habitual de las personas participantes. La planificación incluye acompañamiento profesional, actividades culturales, de naturaleza y convivencia, lo que favorece la creación de redes sociales significativas y el fortalecimiento del sentimiento de pertenencia.
- **Servicio Integral de Asistencia Personal:** se basa en un modelo centrado en la persona, adaptado a sus decisiones, ritmos y necesidades. A través de este servicio, las personas con discapacidad disponen de apoyo de asistentes personales para su autodeterminación en actividades cotidianas, sociales, formativas, laborales y de ocio. Más información en: <https://www.impulsaigualdad.org/asistencia-personal/>

IMPULSA IGUALDAD Región de Murcia:

- **Programa “NOS VAMOS DE CALLE 3.0”:** el programa está orientado a intervenir en el uso y disfrute del tiempo libre de personas con discapacidad física para ampliar su círculo social, vivir experiencias nuevas y, al mismo tiempo, desarrollar habilidades sociales, con el fin de alcanzar la Inclusión Social. Se pretende fomentar el **ocio inclusivo**, ofreciendo a este colectivo disfrutar de actividades de ocio y tiempo libre, ya sean las proporcionadas por Impulsa Igualdad Región de Murcia, o las personas usuarias demanden. Más información en: <https://murcia.impulsaigualdad.org/ocio-turismo-adaptado/>

IMPULSA IGUALDAD Castilla y León:

- **Programa RED AMIGA:** esta red se encarga de la identificación de casos de soledad no deseada. El proceso se lleva a cabo a través de diferentes fases, que desarrolla cada entidad al identificar un posible caso de soledad no deseada: sensibilización, identificación, determinación de la severidad, acompañamiento y gestión de apoyos, seguimiento y evaluación. Para garantizar una atención unificada, se ha elaborado una guía que establece criterios de intervención de atención a las personas en situación de soledad no deseada y aislamiento social a través de recursos individualizados en colaboración de distintos agentes. Además, cuenta con un repositorio de recursos públicos y gestionados por las entidades sociales, para derivar a la persona identificada según sus necesidades y situación particular.

La red está formada por las Gerencias Territoriales y Centros de Día, corporaciones locales y CEAS, sanidad y entidades sociales. Más información en: <https://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1284721258421/NotaPrensa/1285343829939/Comunicacion>

LA LLAR

- **Proyecto “OIPAT: Ocio inclusivo para todos”** acerca a las personas con Esclerosis Múltiple (EM) a la oferta sociocultural de Barcelona a través de la realización de diferentes visitas lúdicas con el objetivo de normalizar la presencia de las personas con discapacidad en su entorno, ampliar su red social haciendo frente al aislamiento provocado por la discapacidad y dependencia que presentan, detectar y denunciar la oferta sociocultural no inclusiva para las personas con discapacidad y mejorar la calidad de vida de las personas con EM, empoderándolas y evitando su aislamiento social.
- **Proyecto “La Esclerosis Múltiple existe”:** tiene como objetivo promocionar la igualdad de personas con EM a través de la realización de diferentes actividades/acciones de sensibilización, información, asesoramiento y defensa de los derechos de las personas con discapacidad.
- **Proyecto “Apoyo emocional y social para personas con EM”:** tiene como objetivo ofrecer un acompañamiento integral a las personas con EM, atendiendo tanto a sus necesidades emocionales como sociales. Se estructura en tres servicios: atención psicológica, grupo de apoyo emocional y grupo de apoyo social.

Para solicitar más información contactar con: lallar@lallar.org

AMIDA Associació

Desde la asociación AMIDA de Andorra se trabaja activamente para fomentar la socialización de las personas con discapacidad como vía para prevenir la soledad no deseada. Para ello, se impulsa su participación en el ámbito laboral, deportivo y educativo, ya que se ha constatado que son un medio muy efectivo para fomentar las relaciones sociales y combatir la soledad no deseada.

En el caso del deporte y la actividad física, se promueve el acceso a través de nuestra Federación de Deportes Adaptados, que ofrece acompañamiento, recursos y herramientas específicas desde el momento en que la persona se incorpora a la entidad. En el ámbito laboral y formativo, se apoya a las personas con discapacidad en la búsqueda de empleo acorde a sus circunstancias, se les anima a acceder a estudios universitarios y se promueve la formación continua como vía de mejora personal y profesional. Para hacer todo esto posible, AMIDA defiende firmemente la escuela inclusiva, la accesibilidad universal y el acceso a ayudas técnicas que garanticen el derecho a la autonomía.

Más información en: <https://www.amidaandorra.org/>

OTRAS BUENAS PRÁCTICAS Y PROYECTOS INTERESANTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y/O PERSONAS MAYORES:

- **Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada:** la Fundación ONCE, motivada por la sensibilización y generación de conocimiento sobre la soledad no deseada, ha creado este observatorio con los objetivos de observar, conectar e innovar en el ámbito de la soledad. Más información en: <https://www.soledades.es/>
- **ABLE2 (Canadá):** su programa "**More Than a Match**" conecta a personas con discapacidad con voluntarios de la comunidad, creando relaciones basadas en la confianza y el apoyo mutuo. Estas conexiones han demostrado mejorar la salud mental y física de los participantes al reducir el aislamiento social. Más información en: <https://www.able2.org/more-than-a-match/>
- **“Vínculos” BCN:** este servicio, impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona, tiene como finalidad reducir la sensación de soledad entre las personas mayores. Para ello, se apuesta por fortalecer sus vínculos sociales y fomentar su bienestar a través del uso de las nuevas tecnologías. Más información en: <https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/conoce-vinclesbcn/que-es-vinclesbcn>
- **“Compartiendo Vidas”:** el Ayuntamiento de Sant Boi impulsa este proyecto, destinado a brindar acompañamiento a mujeres mayores que afrontan situaciones de soledad no deseada. Esta iniciativa reúne semanalmente a un grupo de mujeres con el fin de fomentar relaciones personales y promover su bienestar tanto emocional como social. Más información en: <https://www.santboi.cat/compartimvides>
- **Servicio de acompañamiento al envejecimiento activo comunitario:** La Fundació El Maresme ofrece este servicio de acompañamiento de atención diurna como proyecto piloto para dar respuesta a la necesidad no cubierta de acompañamiento a las personas con discapacidad intelectual cuando finalizan la etapa laboral. Más información en: <https://www.fundaciomaresme.cat/centres/ocupacionals/>

- En el marco del Mobile World Congress 2025, Fundación ONCE y NTTDATA dieron a conocer el estudio ***“Informe del estudio sobre el potencial de la IA generativa para reducir la sensación de soledad no deseada en personas con discapacidad”***, que analiza el impacto potencial de la inteligencia artificial en la soledad no deseada de las personas con discapacidad. El informe señala que la IA generativa podría contribuir a reducir el aislamiento involuntario, aunque también advierte sobre los posibles riesgos de un uso inapropiado, ya que podría llegar a sustituir el contacto humano y agravar la desconexión social. Acceso al documento: <https://accessibilitalas.es/2025/03/informe-del-estudio-sobre-el-potencial-de-la-ia-generativa-para-reducir-la-sensacion-de-soledad-no-deseada-en-personas-con-discapacidad/>