

"LA SOLEDAD NO DESITJADA EN LAS PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA"

Any 2025

Document elaborat pel grup de treball format per:

- **Professionals de l'Institut Guttman:** Blanca Cegarra, Ana Suñé, Alina Ribes i Toni Vilà.
- **Representants de les entitats del CSiP - Consell Social i de Participació de l'Institut Guttman:** Isabel Macarulla (ECOM), Ariadna Monge (ASPID), Miquel Llongueras (AMIDA), Conchita García (APPCAT), Júlia Barquet (ASPAYM Catalunya), Clara Dehesa (Dany Cerebral Espanya), Carme Arana (La Llar), Manu Heras (Grup MIFAS), Miryam Arnaiz (IMPULSA IGUALDAD), Rosa Sanvicens (TRACE Associació) i Álvaro García Bilbao (COCEMFE).

ÍNDEX

Introducció	3
Conceptualització de la soledat no desitjada	3
Algunes dades de l'Institut Guttman sobre soledat no desitjada	4
Problemes identificats pel grup de treball	5
Estratègies per combatre la soledat no desitjada	8
Demandes específiques als responsables polítics	10
Conclusió	11
Bones pràctiques desenvolupades per les entitats socials del CSiP de l'Institut Guttman	12
Altres bones pràctiques i projectes interessants per a persones amb discapacitat i/o gent gran	17

INTRODUCCIÓ

Des de l'**Institut Guttman**, dins el marc del seu **Consell Social i de Participació**, s'ha impulsat un grup de treball per analitzar el fenomen de la soledat no desitjada en les persones amb discapacitat.

El Consell Social i de Participació és un òrgan assessor vinculat a la direcció de l'Institut Guttman en el qual estan representades les principals entitats socials de persones amb discapacitat -a les qui va dirigida la seva tasca assistencial-, juntament amb representants d'administracions públiques, experts de la societat civil i professionals del mateix Institut Guttman.

Fruit del treball col·laboratiu d'aquest grup, format per professionals i representants del teixit associatiu de l'àmbit de la discapacitat, es presenta a continuació el document que recull les reflexions i propostes sorgides en el procés de treball conjunt.

CONCEPTUALITZACIÓ DE LA SOLEDAT NO DESITJADA

La [literatura científica](#) indica que **la discapacitat augmenta el risc d'experimentar soledat**. Les estructures socials existents condicionen l'aparició de sentiments de no pertinença o d'exclusió entre les persones amb discapacitat, factors clau que determinen la soledat.

La soledat no desitjada és la **percepció subjectiva d'aïllament social, exclusió i/o falta de companyia** que una persona experimenta quan percep que les seves relacions personals no són satisfactòries o suficients, encara que estigui envoltada de gent. Es diferencia de la soledat escollida o desitjada, que és quan una persona gaudeix de moments d'aïllament sense que això li generi malestar.

[Els autors](#) que han conceptualitzat la soledat comparteixen la idea que l'aïllament social i la soledat no són el mateix constructe. Mentre que el primer fa referència a una anàlisi objectiva de la xarxa de relacions socials que una persona manté, la soledat seria un sentiment subjectiu, desagradable i, per tant, no desitjat, que sorgeix quan la quantitat i la intensitat d'aquestes relacions socials no corresponen amb el que s'espera o es desitja.

Per tant, la soledat no depèn del nombre absolut de contactes, sinó de la percepció que té la persona sobre la manca de connexions significatives o de suport social, i pot afectar negativament tant el benestar emocional i la qualitat de vida com la salut física de la persona. La [investigació](#) científica ha demostrat que la soledat no desitjada té impactes perjudicials en el cos equivalents a fumar 15 cigarrets al dia, augmentant el risc de malalties cardíaques, accidents cerebrovasculars i mort prematura. A més, pot afectar el sistema immunològic, incrementar el risc de demència i provocar depressió i altres trastorns psicològics. En definitiva, la ciència conclou que les relacions de qualitat són un dels factors més importants per tenir una vida feliç i saludable.

ALGUNES DADES DE L'INSTITUT GUTTMANN SOBRE SOLEDAT NO DESITJADA

El [projecte Participa](#) de l'Institut Guttmann recull dades sobre soledat, així com altra informació rellevant en relació amb les barreres que poden determinar aquesta percepció subjectiva per a les persones amb discapacitat. A més, el [projecte BBHI](#), també de l'Institut Guttmann (estudi de cohort de persones majors de 40 anys i sense discapacitat), recull igualment dades sobre aquest fenomen i, per tant, això ens permet establir comparatives entre la població amb i sense discapacitat.

Tant per al projecte [Participa](#) com per al [BBHI](#), s'ha administrat a tots els participants l'*Escala de Soledat de la Universitat de Califòrnia de Los Angeles (UCLA)*. Els resultats de la UCLA mostren que el 54% de la cohort Participa (persones amb discapacitat) percep que **algunes vegades o amb freqüència** té falta de companyia, el 57% se sent exclòs/a i el 53% se sent aïllat/a de la resta. Tot i que les dues cohorts tenen certes característiques sociodemogràfiques diferents –principalment diferències d'edat-, si comparem aquestes dades amb la població sense discapacitat (estudi BBHI), s'identifiquen diferències evidents:

Escala de Soledat UCLA (persones amb discapacitat). Font: projecte Participa.

	Gairebé mai	Algunes vegades	Sovint
Amb quina freqüència sents que et falta companyia?	46%	40%	14%
Amb quina freqüència et sents exclòs/a?	43%	46%	11%
Amb quina freqüència et sents aïllat/a dels demàs?	47%	40%	13%

Escala de Soledat UCLA (persones sense discapacitat). Font: projecte BBHI.

	Gairebé mai	Algunes vegades	Sovint
Amb quina freqüència sents que et falta companyia?	73%	23%	4%
Amb quina freqüència et sents exclòs/a?	80%	18%	2%
Amb quina freqüència et sents aïllat/a dels demàs?	78%	18%	4%

Segons les dades de l'Institut Guttmann, **el 41% de les persones amb discapacitat (estudi Participa) experimenta soledat no desitjada davant el 13% de les persones sense discapacitat (estudi BBHI)**. Les nostres dades són coherents amb les que presenta el [Baròmetre de la soledat no desitjada a Espanya 2024](#), segons les quals les persones amb discapacitat presenten una prevalença de soledat no desitjada 30

punts superior a la població sense discapacitat (50,6% enfront de 19,1%)¹. De fet, tenir una discapacitat és una de les principals causes que reporten les persones que se senten soles actualment.

A més, a nivell qualitatiu, les persones amb discapacitat també manifesten barreres físiques i socials que dificulten les seves relacions interpersonals i la participació en la societat, i poden comportar sensació d'exclusió social.

Testimonis del projecte Participa:

"És difícil tenir grups d'amics quan no pots anar al seu ritme, entrar on poden entrar (restaurants, bars, etc.)."

"Sempre he de preguntar i assegurar-me abans si puc entrar a la botiga, anar al cinema o visitar-te a casa teva. El món no està adaptat. Sóc diferent, però és discriminació no poder moure'm amb llibertat. Sóc diferent, però soc discriminat perquè no puc anar a veure't a casa teva o perquè diuen que no tenen una feina preparada per a mi."

PROBLEMES IDENTIFICATS PEL GRUP DE TREBALL:

- **La manca d'accessibilitat com a promotor de la soledat no desitjada:** les barreres físiques i actitudinals presents en l'entorn contribueixen directament a l'aïllament social de les persones amb discapacitat física. La manca d'accessibilitat restringeix les oportunitats de socialització, desincentiva la participació en activitats quotidianes i genera un sentiment d'exclusió sistemàtica. A més, obliga constantment a planificar i anticipar-se o a dependre d'altres persones per accedir a espais i serveis bàsics. Això afecta l'autonomia personal i erosiona l'autoestima de la persona, generant malestar emocional i reforçant la sensació de solitud.

L'accessibilitat universal és una condició necessària per a la construcció de relacions socials, la participació cultural, l'accés a l'ocupació i la vida comunitària plena. Per tant, no garantir-la equival a negar a les persones amb discapacitat el dret a formar part de la societat. De manera complementària, també és imprescindible garantir l'**accés al servei d'assistència personal (AP)** perquè les persones amb discapacitat puguin tenir els suports necessaris per fer una vida independent i en comunitat. L'AP és un servei clau per a promoure la vida independent de les persones amb discapacitat. A través de un/a assistent personal, cada persona pot prendre decisions sobre la seva vida, accedir a suports personalitzats i participar en igualtat de condicions en la societat.

- **Expulsió de l'àmbit laboral i formatiu:** adquirir una discapacitat pot suposar una ruptura dràstica en la trajectòria vital d'una persona, especialment quan això comporta l'expulsió del mercat laboral i l'abandonament forçat de l'àmbit formatiu.

¹ Les dades de l'Institut Guttman són una mica més baixes que les presentades al Baròmetre de la soledat no desitjada a Espanya 2024. Això es podria explicar per aspectes metodològics a l'hora de mesurar la soledat no desitjada, ja que al Baròmetre es fa servir l'escala UCLA més una altra pregunta complementària.

Aquesta doble exclusió -laboral i educativa- no només limita el desenvolupament personal i econòmic, sinó que també debilita les relacions socials i els espais de pertinença que estructuren la vida quotidiana, afectant negativament en la qualitat de vida i el benestar emocional de la persona.

En absència d'oportunitats per participar activament en la societat, moltes persones amb discapacitat poden quedar al marge de la vida comunitària, la qual cosa afavoreix l'aparició de sentiments d'aïllament i soledat no desitjada. Aquesta experiència s'intensifica quan la pèrdua del rol productiu es combina amb estereotips socials i prejudicis (barreres socials) que infravaloren la capacitat de la persona per contribuir en la societat o relacionar-s'hi de forma plena.

- **La pobresa com a factor d'exclusió:** la manca de recursos econòmics limita l'accés a una sèrie de béns i serveis que són fonamentals per a participar activament en la vida social, cultural i comunitària. Els [resultats del projecte Participa](#) de l'Institut Guttman evidencien que les persones amb ingressos més elevats (i menor nivell de severitat de la discapacitat) participen amb més freqüència i estan més satisfetes amb la seva participació en la societat.

D'acord amb les dades del Baròmetre del 2024, la soledat no desitjada és més del doble de freqüent en les llars que arriben amb dificultat a final de mes (30,1%) que en les què hi arriben amb facilitat (13,3%). Per a les persones amb discapacitat, l'escassetat de recursos econòmics també es vincula amb la **impossibilitat de contractar serveis d'assistència personal o altres serveis de suport** que haurien d'estar garantits per les polítiques públiques, però que actualment no ho estan. Sense aquests suports, moltes persones es veuen obligades a renunciar a relacions i activitats socials per no tenir els mitjans per costejar el necessari per assistir-hi o participar-hi; fins i tot en alguns casos, no poden ni costejar-se els mitjans per sortir de casa.

En l'àmbit econòmic, cal tenir en compte el **greuge econòmic comparatiu que origina la discapacitat**, és a dir, el cost addicional que comporta viure amb una discapacitat en igualtat de condicions que les persones de l'entorn, ja sigui per despeses afegides (d'atenció personal, habitatge, mobilitat, béns i serveis, etc.), així com els costos d'oportunitat de les persones amb discapacitat i de la família o de l'entorn de suport (no poder accedir a formació, o mantenir una ocupació laboral, etc.). Per exemple, es pot reduir el nivell d'ingressos en la família o entorn de suport, ja que sovint es veuen obligats a deixar les seves ocupacions per poder exercir les cures que requereix la persona amb discapacitat.

- **Les dones amb discapacitat i les persones amb discapacitat institucionalitzades poden experimentar més soledat no desitjada:** les barreres de l'entorn que dificulten la mobilitat o l'accés a qualsevol activitat productiva i social augmenten l'estrès, disminueixen la qualitat de vida i fomenten l'aparició de sentiments d'aïllament i exclusió social entre les persones amb discapacitat, especialment en el cas de les dones. Segons dades del [Baròmetre de la soledat no desitjada a Espanya 2024](#), les dones amb discapacitat experimenten soledat no desitjada en major proporció que els homes (el 54,3% enfront del 45,7%).

D'altra banda, les persones amb discapacitat que viuen en institucions -com residències, centres d'atenció especialitzada o recursos sociosanitaris- poden ser especialment propenses a experimentar soledat no desitjada. La

institucionalització pot accentuar l'aïllament emocional i relacional, en limitar la capacitat de decisió, la privacitat, l'espontaneïtat i el contacte amb l'entorn comunitari.

També és important parar atenció a **les persones amb dany cerebral**, un col·lectiu especialment vulnerable a la soledat no desitjada a causa de les alteracions cognitives, emocionals i conductuals que poden derivar-se de la lesió neurològica. Les persones amb dany cerebral sovint experimenten un canvi radical en el seu projecte de vida a causa de l'afectació d'algunes capacitats cognitives i comunicatives; i, en molts casos, canvia el rol que desenvolupaven en el seu entorn familiar, laboral o comunitari. Aquesta transformació abrupta no sempre és entesa ni acompanyada adequadament per les persones de l'entorn, la qual cosa incrementa la sensació de desconexió.

- **La soledat de les persones grans amb discapacitat:** la soledat no desitjada també afecta de forma significativa les persones grans amb discapacitat, col·lectiu social fruit de la convergència del binomi discapacitat i edat avançada, dimensió que està escassament explorada i analitzada, amb l'agreujant d'una gairebé inexistent resposta pública.

En el cas de les persones grans amb discapacitat, es produeixen de manera freqüent pràctiques d'infantilització i edatisme, la qual cosa agreuja encara més la seva situació d'exclusió i soledat. En són exemple les actituds condescendents de professionals o familiars, com la sobreprotecció o la negació de la seva capacitat per prendre decisions pròpies i participar en la societat. Tot això tendeix a generar problemes de justícia i igualtat que arriben a impedir el gaudi d'un envelliment d'acord amb el propi projecte vital.

- **Sensació d'estar "fora de temps":** la velocitat, l'espontaneïtat o l'exigència d'immediatesa que regeixen moltes relacions socials i activitats quotidianes en la societat actual no s'adapten a les necessitats, temps i ritmes de moltes persones amb discapacitat. La planificació que requereixen certs desplaçaments, la fatiga, el dolor, la necessitat de suports o simplement el ritme vital diferent, marquen una diferència que els altres no sempre comprenen o estan disposats a contemplar.

Això fa que les persones amb discapacitat puguin quedar al marge de la vida social informal i espontània: trobades inesperades, plans improvisats, activitats grupals no accessibles o amb poca flexibilitat horària. A més, aquest desajust també es viu en els entorns educatius i laborals, on s'espera un rendiment homogeni sense tenir en compte els ritmes propis de cada persona. Finalment, en ocasions es percep que la trajectòria vital d'algunes persones amb discapacitat no coincideix amb les de les persones del seu entorn, ja que travessen etapes diferents i això dificulta establir i mantenir relacions sòlides.

- **La manca de consciència social:** es detecta una manca de consciència en la societat actual sobre la realitat de les persones amb discapacitat, especialment pel que fa a la vulneració dels seus drets i les conseqüències que això té en la seva qualitat de vida. Aquesta manca de consciència no sempre es manifesta en forma de discriminació directa, sinó que moltes vegades es presenta com a desconeixement, indiferència o incomoditat, la qual cosa contribueix igualment a la generació d'aïllament i exclusió social.

Això pot derivar en actituds paternalistes o assistencialistes que redueixen la persona a la seva necessitat de cures, ignorant el seu desig de participar, prendre decisions i compartir temps i espai amb els altres en igualtat de condicions.

- **La soledat de les persones cuidadores:** La soledat no desitjada també afecta de forma significativa les persones cuidadores, especialment quan es tracta de cures prolongades i intensives a persones en situació de dependència amb grans necessitats de suport en les activitats bàsiques de la vida diària. Les persones cuidadores, primordialment els familiars no professionals, experimenten un aïllament progressiu a causa de la càrrega emocional, física i logística que suposa la cura diària; principalment a causa de la manca d'accés als suports i/o recursos d'atenció a les persones amb discapacitat que permetin desenvolupar el seu projecte de vida independent i fomentar l'autonomia personal. Aquesta dedicació constant sol implicar renúncies personals, laborals i socials, la qual cosa deriva en una reducció de les relacions socials, pèrdua d'oci i disminució de xarxes de suport. A més, en molts casos, la figura del cuidador continua sent invisibilitzada, sense el reconeixement institucional ni social necessari, cosa que incrementa el risc d'esgotament emocional, estrès crònic i, finalment, solitud. Aquesta situació és especialment aguda en dones cuidadores, sobre les quals recau la major part de la cura no remunerada.

ESTRATÈGIES PER COMBATRE LA SOLEDAT NO DESITJADA

La soledat no desitjada és un problema reversible i que té solució en molts casos, ja que la [literatura científica](#) ha evidenciat que la transició d'una situació de soledat a una de no soledat és possible. Per això es proposen algunes estratègies que es poden dur a terme des de les entitats socials de les persones amb discapacitat i/o ser promogudes per les administracions públiques i el conjunt de la societat:

- **Exigir l'accessibilitat universal** per garantir la participació de totes les persones en espais públics, culturals i de lleure i evitar situacions d'aïllament i exclusió imposades per les barreres de l'entorn. Alhora, l'eliminació de barreres físiques i actitudinals permetrà fomentar la inserció laboral i educativa, fonamentals per combatre la soledat no desitjada. Cal exigir a les administracions públiques que implementin polítiques per avançar cap a l'accessibilitat universal que ja reconeix i exigeix la normativa vigent.
- **Reivindicar el dret a l'educació inclusiva:** és important apostar per una educació inclusiva des de les etapes més primerenques de la vida com a mesura estructural per prevenir la soledat no desitjada en l'edat adulta. No es tracta només d'integrar físicament l'alumnat amb discapacitat a les escoles ordinàries, sinó de fomentar una cultura educativa basada en la convivència, l'empatia i el reconeixement de la diversitat com un valor.

Es percep que el desconeixement, la incomoditat o la manca d'eines per relacionar-se amb persones amb discapacitat no sorgeixen de forma espontània en l'edat adulta, sinó que es construeixen des de la infància en entorns segregats. L'educació inclusiva, amb els recursos necessaris per implementar aquest model, permet crear experiències compartides i fomentar la convivència,

coneixent i reconeixent l'altre com un igual. Això redueix l'estigma, combat l'aïllament preventivament i promou relacions igualitàries.

- **Fer campanyes de sensibilització/conscienciació social:** és urgent sensibilitzar i conscienciar la societat sobre la realitat de les persones amb discapacitat, els seus drets i sobre com la soledat no desitjada és moltes vegades el resultat d'actituds socials, prejudicis i desconeixement. En aquest sentit, les campanyes de sensibilització poden ser una eina clau per trencar estereotips, visibilitzar la diversitat i fomentar una convivència més inclusiva i empàtica.

Aquestes campanyes no s'han de limitar a informar sobre la discapacitat, sinó que han de convidar a la reflexió, al qüestionament de conductes quotidianes i a una transformació cultural profunda. De manera que és important mostrar no només barreres físiques, sinó també les barreres socials que impedeixen establir relacions, compartir espais o formar part d'un grup.

També s'identifica com a necessari fer "**pedagogia diària**", entesa com una actitud activa davant els microcapacitismes i actituds excloents que moltes vegades passen desapercebuts, per exemple: parlar per una altra persona, assumir que no té opinió, infantilitzar-la, ignorar la seva presència, etc. Les campanyes de sensibilització no han d'estar limitades a dates assenyalades -com el Dia internacional de les Persones amb Discapacitat-, sinó estar presents de forma constant en mitjans de comunicació, escoles, serveis públics, xarxes socials i espais comunitaris.

- **Visibilitzar el problema de la soledat no desitjada:** aquest informe ofereix dades i contingut rellevant per donar visibilitat, a través de les entitats socials, al fenomen de la soledat no desitjada en les persones amb discapacitat física. Per a això es poden dur a terme diferents accions de difusió del coneixement com xerrades i debats sobre el tema en entitats d'arreu del territori estatal, presentacions d'aquesta temàtica en escoles i universitats per arribar als més joves, enviament de l'informe a representants polítics, entre d'altres.
- **Reivindicar el dret a l'assistència personal i la desinstitucionalització:** apostar fermament per l'assistència personal com a eina clau per promoure la vida independent i combatre la soledat no desitjada en persones amb discapacitat.

L'absència d'aquest servei condemna moltes persones a la dependència familiar o a la institucionalització, la qual cosa limita la seva capacitat de decisió, redueix les seves oportunitats de socialització i augmenta el risc d'aïllament i soledat no desitjada. La falta d'accés a l'assistència personal també és una barrera per a participar en activitats de lleure, educació, ocupació i vida comunitària.

Tanmateix, es percep que el sistema públic d'atenció segueix apostant pels models residencials o institucionals. Cal reorientar les polítiques públiques i que els recursos públics es destinin a desenvolupar models que promocionin la vida independent, complint amb la Convenció de Nacions Unides sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat.

- **Fomentar grups d'ajuda mútua i suport entre iguals:** entesos com a espais horitzontals on les persones amb discapacitat poden compartir experiències, emocions, estratègies i recolzar-se mútuament des de la vivència comuna. Aquests grups no es basen en una lògica terapèutica tradicional, sinó que es fonamenten en la confiança, la reciprocitat i el reconeixement mutu. En ells, la

soledat es combat no només des de l'acompanyament emocional, sinó també des del sentit de pertinença, la construcció col·lectiva de significat i la validació de les vivències personals.

A més, aquests espais també compleixen una funció formativa i empoderadora, ja que s'hi intercanvien recursos, es generen estratègies d'afrontament i s'enforteixen les capacitats de resiliència individuals i col·lectives.

- **Establir aliances, incloses les intergeneracionals, amb el sector de gent gran amb i sense discapacitat (i altres sectors d'interès):** crear sinergies amb el sector de la gent gran, el qual en els darrers anys ha desenvolupat nombrosos projectes, polítiques i xarxes comunitàries orientades específicament a abordar la soledat no desitjada.

Les aliances estratègiques amb entitats, plataformes i administracions que treballen amb gent gran, respectant les particularitats de cada col·lectiu, poden ser beneficioses per a impulsar iniciatives compartides, intercanviar metodologies i visibilitzar la soledat com un fenomen transversal, no fragmentat per sectors o col·lectius.

- **Promoure activitats de lleure inclusiu:** el lleure i la participació cultural són dimensions essencials del benestar humà i no un luxe o un privilegi. Tanmateix, per a moltes persones amb discapacitat, l'accés al lleure continua estant restringit, no només per barreres físiques o econòmiques, sinó també per la manca de propostes inclusives que els permetin gaudir, relacionar-se i sentir-se part de la comunitat.

Gran part de l'**oferta d'oci a la qual poden accedir continua sent segregada**, és a dir, pensada exclusivament per a persones amb discapacitat o en espais paral·lels als convencionals. Tot i que aquestes iniciatives poden tenir valor, l'objectiu final ha de ser la plena inclusió: poder participar en activitats obertes a tota la població, en igualtat de condicions, sense que la discapacitat suposi un factor d'exclusió o diferenciació.

DEMANDES ESPECÍFIQUES ALS RESPONSABLES POLÍTICS

1. **Assignació de partides pressupostàries específiques i sostenibles en el temps** per garantir recursos econòmics suficients, dignes i estables adreçats a fer efectius els drets reconeguts en la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat. No es pot combatre la soledat no desitjada ni promoure la plena inclusió de les persones amb discapacitat sense un finançament públic continuat i estructurat, allunyat de mesures puntuals o projectes efímers. Aquests recursos han de servir, entre altres objectius prioritaris, per avançar decididament cap a l'**accessibilitat universal** en tots els entorns (urbans, digitals, socials i culturals), per construir un **sistema educatiu veritablement inclusiu** que fomenti la convivència, l'empatia i el respecte a la diversitat des de la infància i per garantir que totes les persones en situació de dependència rebin les **cures i suports** que necessiten.
2. **Creació d'una comissió mixta de treball:** posar en marxa una comissió conjunta de representants de les administracions públiques i de la societat civil

organitzada, que inclogui de manera central les pròpies persones amb discapacitat, per reflexionar col·lectivament sobre les causes estructurals de la soledat no desitjada i dissenyar estratègies polítiques coordinades, sostingudes i avaluables per combatre-la.

3. **Participació efectiva en la presa de decisions polítiques:** assegurar que les persones amb discapacitat siguin part activa en el disseny, execució i avaluació de polítiques públiques que els afecten. La seva experiència i coneixement són fonamentals per generar respostes efectives i innovadores. Això implica passar de la consulta simbòlica a una participació ciutadana real, estructurada i vinculant.
4. **Desenvolupament i consolidació del servei d'assistència personal (AP):** l'AP està reconeguda legalment a Espanya, tot i que la seva implementació pràctica és encara limitada i desigual entre comunitats autònomes. Cal impulsar de forma decidida el model d'assistència personal, garantint el seu finançament públic, la seva implementació en tot el territori i la seva adequació a les necessitats reals de les persones. Aquest servei és clau per fomentar la vida independent, la participació social i la prevenció de l'aïllament i la soledat no desitjada.

CONCLUSIÓ

La soledat no desitjada no es pot abordar únicament com un problema emocional i individual de la persona que la pateix, sinó que s'ha d'abordar com **una qüestió de drets humans** i des de la responsabilitat col·lectiva. El dret a participar activament en la societat, a mantenir relacions afectives, a viure de forma independent i a formar part de la comunitat estan clarament recollits en la Convenció sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat de Nacions Unides, que obliga els Estats part a garantir les condicions perquè aquests drets siguin efectius.

Això requereix **repensar profundament els models de cures i convivència**. Cal transitar des d'enfocaments assistencialistes, fragmentats i centrats en la responsabilitat individual, cap a formes de suport més comunitàries, inclusives i corresponsables. Combatre la soledat no desitjada implica també teixir xarxes socials, reconstruir vincles, cuidar els entorns i transformar les actituds col·lectives. És una tasca social, política i ètica que ens interpel·la a totes i tots per avançar cap a una societat més justa i inclusiva.

BONES PRÀCTIQUES DESENVOLUPADES PER LES ENTITATS SOCIALS DEL CSIP DE L'INSTITUT GUTTMANN

GRUP MIFAS:

- **MIFASXperience:** programa d'experiències inclusives relacionades amb el lleure, la cultura i l'esport amb l'objectiu que totes les persones amb discapacitat puguin gaudir de sortides organitzades, algunes gratuïtes i altres de pagament. Les activitats estan pensades per fer-se arreu de la demarcació de Girona i així donar l'oportunitat a totes les persones per participar-hi, independentment de la comarca de residència. Més informació a: <https://www.mifas.cat/ca/oci-inclusiu/mifasxperience/>
- **Servei d' Atenció a la Persona:** el servei compta amb un equip pluridisciplinar de professionals que ofereixen assessorament sobre qüestions relacionades amb la discapacitat, ja sigui abans, durant o després de l'obtenció del certificat de discapacitat. A més, es duen a terme accions fora del programa habitual per detectar possibles situacions de soledat entre les persones ateses. Més informació a: <https://www.mifas.cat/ca/atencio-a-la-persona/>

APPCAT (Associats de Poli i Postpoli de Catalunya):

- **Dinar de Germandat:** Cada 24 d'octubre, s'organitza un àpat comunitari, una trobada per a les persones associades.
- **Assessorament telefònic:** Al llarg de l' any s' atén socis i persones que realitzen consultes telefòniques, es fa escolta i assessorament. Això permet fer detecció de necessitats i derivació a un nivell bàsic.

Més informació a: <https://polioassociats.cat/>

Associació ASPID:

- **Club Social:** té com a objectiu principal fomentar la participació social i combatre l' aïllament de les persones amb discapacitat física.
- **Teleassistència:** és un projecte innovador que busca promoure l'autonomia i la vida independent de les persones amb discapacitat física i/o dany neurològic, mitjançant l'ús de tecnologies avançades aplicades a l'entorn domiciliari.
- **Servei d'orientació:** projecte que impulsa la independència i el benestar de persones amb discapacitat física. Ofereix un servei d' acompanyament individualitzat que promou la participació activa, les connexions socials i els entorns accessibles, amb accions preventives i personalitzades que faciliten el manteniment en l' entorn domiciliari i la seva integració laboral i comunitària, assegurant els suports necessaris per desenvolupar el seu projecte de vida amb autonomia. Més informació a: <https://aspidaautonomia.cat/ca/p/serveis/aspid-orienta-2-14>

Web de l'entitat: <https://aspidaautonomia.cat/ca/>

ECOM:

- **Programa de voluntariat inclusiu "inDret":** programa de referència per a persones amb discapacitat interessades a fer voluntariat, així com per a entitats i organitzacions que vulguin apostar per un model inclusiu de gestió del voluntariat, ja sigui per incorporar la inclusió al seu equip o crear-ne un de nou. Més informació a: <https://www.ecom.cat/ca/que-fem/inDRET-foment-del-voluntariat-inclusiu>
- **Informe RADAR:** eina clau que recull de forma sistemàtica les vulneracions de drets que pateixen les persones amb discapacitat física i/o orgànica. Elaborat anualment, permet identificar desigualtats per planificar accions d'incidència política i social. Aquest informe és fonamental per interpellar les administracions públiques i exigir avenços en la igualtat d'oportunitats i l'exercici ple de drets. Quant a la soledat no desitjada, destaca reiteradament la falta d'accessibilitat com una de les principals vulneracions, un problema estructural que persisteix any rere any. Més informació a: <https://www.ecom.cat/ca/que-fem/defensa-dels-drets/informe-radar-ecom>
- **Programes d' Assistència personal i Suport entre iguals.** Aquest servei afavoreix la creació d'espais de suport mutu, tant en grup com en relacions properes i directes ("de tu a tu"). Aquests espais són fonamentals per a l'aprenentatge entre iguals, la promoció d' una vida independent i per reduir l'aïllament social no desitjat. Més informació a: <https://www.ecom.cat/ca/que-oferim/atencio-a-les-persones/servei-assistencia-personal>

DANY CEREBRAL ESTATAL:

- **Grups d'autoajuda per a persones amb Dany Cerebral Adquirat (DCA):** són espais fonamentals per a l'acompanyament emocional i la millora de l'autoestima. Són reunions periòdiques de persones que comparteixen una experiència comuna: en aquest cas, haver patit un dany cerebral, en les quals es brinda suport mutu, escolta activa, intercanvi d' experiències i estratègies d'afrontament.
- **Programes de lleure, cultura i esport:** permeten a les persones amb DCA compartir moments especials amb famílies, altres persones amb discapacitat i sense discapacitat, fomentant la socialització i el gaudi del temps lliure.
- **Programes d' informació i suport a famílies i persones amb DCA:** en clau d'acompanyament en el desenvolupament del dia a dia de les persones amb DCA i el suport en la seva independència.
- **Acompanyaments en entorns rurals.**

Més informació a: <https://fedace.org/>

TRACE Associació:

- **Activitats de l' Espai TRACE:** activitats diàries grupals de dilluns a divendres. Grups d'afàsia i disàrtria, a més de Grup de Funcions Executives i Grup d'Ajuda Mútua (GAM) dels dijous.

- **Servei a les Famílies:** Assessorament i suport familiar individualitzat i grupal. Grup Psicoeducatiu per a famílies i seminaris informatius.
- **Projectes Comunitaris:** Projectes d' Utilitat Pública per millorar la nostra societat. Aportem la nostra experiència per a una societat més justa, solidària i sostenible.

Més informació a: <https://tracecatalunya.org/>

ASPAYM CATALUNYA:

- **ANLMF:** el programa "Atenció a la Nova Persona amb Lesió Medul·lar i els seus Familiars" ofereix acompanyament personalitzat a través de serveis com assessorament, servei jurídic i derivacions al servei més adequat. Més informació a: <https://www.aspaymcatalunya.org/atencio-al-nou-lesionat-medullar/?lang=ca>
- **"Punt de Trobada" on-line:** cada dimecres, de 16:30 a 17:30 h, s'ofereix un grup obert a persones amb discapacitat, que funciona com a Grup d'Ajuda Mútua. És un espai per compartir dubtes i experiències, així com per socialitzar i enfortir vincles entre iguals.
- **Servei d'atenció emocional i escolta activa:** atenció realitzada de forma individual (on-line, telefònica o presencial).
- **Oci inclusiu:** "Social Pàdel" és una activitat que es realitza cada dijous de 15h a 18h al Poliesportiu Can Dragó (Barcelona), s'ofereixen classes adaptades de pàdel per a persones en cadira de rodes o mobilitat reduïda.
- **APVA:** Servei d' Atenció i Promoció de la Vida Autònoma per afavorir l'autonomia i la vida independent de les persones amb discapacitat física mitjançant la figura de l'Assistent Personal.

Més informació a: <https://www.aspaymcatalunya.org/apva/?lang=ca>

- **Aplicació mòbil "Tàndems":** programa de la Federació Nacional Aspaym. És una app per contactar amb altres persones amb lesió medul·lar. Un/a tutor/a et guiarà sobre l'entrada al món de la discapacitat. Més informació a: <https://comunica.aspaym.org/tandems-app-lesionado-medular/>
- **Campament ASPAYM al Bosc dels Somnis (Castella i Lleó):** Durant dotze dies es desenvolupen activitats lúdico-educatives per promoure la inclusió social i millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat física. Aquestes activitats creen espais de trobada i convivència entre infants, joves, voluntariat i habitants de la zona, fomentant la interacció social, la participació comunitària i la sensibilització. Més informació a: <https://www.campamento.aspaym.org/>

COCEMFE (Confederació Espanyola de Persones amb Discapacitat Física i Orgànica):

- **Promoció de l'accessibilitat universal i la vida independent** a través d'accions d'informació, formació i assessorament. Més informació a: <https://www.cocemfe.es/que-hacemos/accesibilidad/>
- **Promoció del turisme inclusiu i l'exercici del dret al lleure** de les persones amb discapacitat a través de diferents línies d'actuació. L'entitat oferta un Programa

de vacances per a les persones amb discapacitat i els seus acompanyants. Més informació a: <https://www.cocemfe.es/que-hacemos/turismo-inclusivo/>

- **Projectes de voluntariat:** diferents projectes a través del Moviment Associatiu, adreçats especialment a persones grans.
- **Projectes d'acompanyament i intervenció psicològica.**
- **Altres activitats:** formació, promoció de l'ocupació de les persones amb discapacitat i suport a l'educació inclusiva.

Més informació a: <https://www.cocemfe.es/>

IMPULSA IGUALTAT Espanya:

- **Programa de vacances IMPULSA IGUALTAT:** viatges accessibles a diferents destinacions del territori espanyol. Aquestes experiències promouen el lleure compartit, la interacció entre iguals i la participació activa en entorns comunitaris, fora del context habitual de les persones participants. La planificació inclou acompanyament professional, activitats culturals, de naturalesa i convivència, la qual cosa afavoreix la creació de xarxes socials significatives i l'enfortiment del sentiment de pertinença.
- **Servei Integral d'Assistència Personal:** es basa en un model centrat en la persona, adaptat a les seves decisions, ritmes i necessitats. A través d'aquest servei, les persones amb discapacitat disposen de suport d'assistents personals per a la seva autodeterminació en activitats quotidianes, socials, formatives, laborals i de lleure. Més informació a: <https://www.impulsaigualdad.org/assistencia-personal/>

IMPULSA IGUALTAT Regió de Múrcia:

- **Programa "ENS ANEM DE CARRER 3.0":** el programa està orientat a intervenir en l'ús i gaudi del temps lliure de persones amb discapacitat física per ampliar el seu cercle social, viure experiències noves i, alhora, desenvolupar habilitats socials, per tal d'assolir la Inclusió Social. Es pretén fomentar el **lleure inclusiu**, oferint a aquest col·lectiu gaudir d'activitats d'oci i temps lliure, ja siguin les proporcionades per Impulsa Igualtat Regió de Múrcia, o les persones usuàries demanden. Més informació a: <https://murcia.impulsaigualdad.org/ocio-turismo-adaptado/>

IMPULSA IGUALTAT Castella i Lleó:

- **Programa XARXA AMIGA:** aquesta xarxa s'encarrega de la identificació de casos de soledat no desitjada. El procés es duu a terme a través de diferents fases, que desenvolupa cada entitat en identificar un possible cas de soledat no desitjada: sensibilització, identificació, determinació de la severitat, acompanyament i gestió de suports, seguiment i avaluació. Per garantir una atenció unificada, s'ha elaborat una guia que estableix criteris d'intervenció d'atenció a les persones en situació de soledat no desitjada i aïllament social a través de recursos individualitzats en col·laboració de diferents agents. A més, compta amb un

repositori de recursos públics i gestionats per les entitats socials, per derivar la persona identificada segons les seves necessitats i situació particular.

La xarxa està formada per les Gerències Territorials i Centres de Dia, corporacions locals i CEAS, sanitat i entitats socials. Més informació a: <https://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1284721258421/NotaPrensa/1285343829939/Comunicacion>

LA LLAR

- **Projecte "OIPAT: Oci inclusiu per a tothom"** apropa les persones amb Esclerosi Múltiple (EM) a l'oferta sociocultural de Barcelona a través de la realització de diferents visites lúdiques amb l'objectiu de normalitzar la presència de les persones amb discapacitat en el seu entorn, ampliar la seva xarxa social fent front a l'aïllament provocat per la discapacitat i dependència que presenten, detectar i denunciar l'oferta sociocultural no inclusiva per a les persones amb discapacitat i millorar la qualitat de vida de les persones amb EM, empoderant-les i evitant el seu aïllament social.
- **Projecte "L'Esclerosi Múltiple existeix"**: té com a objectiu promocionar la igualtat de persones amb EM a través de la realització de diferents activitats/accions de sensibilització, informació, assessorament i defensa dels drets de les persones amb discapacitat.
- **Projecte "Suport emocional i social per a persones amb EM"**: té com a objectiu oferir un acompanyament integral a les persones amb EM, atenent tant a les seues necessitats emocionals com socials. S'estructura en tres serveis: atenció psicològica, grup de suport emocional i grup de suport social.

Per demanar més informació contactar amb: lallar@lallar.org

AMIDA Associació

Des de l'associació AMIDA d'Andorra es treballa activament per fomentar la socialització de les persones amb discapacitat com a via per prevenir la soledat no desitjada. Per a això, s'impulsa la seva participació en l'àmbit laboral, esportiu i educatiu, ja que s'ha constatat que són un mitjà molt efectiu per fomentar les relacions socials i combatre la soledat no desitjada.

En el cas de l'esport i l'activitat física, es promou l'accés a través de la nostra Federació d'Esports Adaptats, que ofereix acompanyament, recursos i eines específiques des del moment en què la persona s'incorpora a l'entitat. En l'àmbit laboral i formatiu, es dóna suport a les persones amb discapacitat en la recerca de feina d'acord amb les seves circumstàncies, se'ls anima a accedir a estudis universitaris i es promou la formació contínua com a via de millora personal i professional. Per fer tot això possible, AMIDA defensa fermament l'escola inclusiva, l'accessibilitat universal i l'accés a ajuts tècnics que garanteixin el dret a l'autonomia.

Més informació a: <https://www.amidaandorra.org/>

ALTRES BONES PRÀCTIQUES I PROJECTES INTERESSANTS PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT I/O GENT GRAN:

- **Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada:** la Fundación ONCE, motivada per la sensibilització i generació de coneixement sobre la soledat no desitjada, ha creat aquest observatori amb els objectius d'observar, connectar i innovar en l'àmbit de la soledat. Més informació a: <https://www.soledades.es/>
- **ABLE2 (Canadà):** el seu programa "**More Than a Match**" connecta persones amb discapacitat amb voluntaris de la comunitat, creant relacions basades en la confiança i el suport mutu. Aquestes connexions han demostrat millorar la salut mental i física dels participants en reduir l'aïllament social. Més informació a: <https://www.able2.org/more-than-a-match/>
- **"Vincles" BCN:** aquest servei, impulsat per l'Ajuntament de Barcelona, té com a finalitat reduir la sensació de soledat entre la gent gran. Per a això, s'aposta per enfortir els seus vincles socials i fomentar el seu benestar a través de l'ús de les noves tecnologies. Més informació a: <https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/ca/coneix-vinclesbcn/que-es-vinclesbcn>
- **"Compartint Vides":** l'Ajuntament de Sant Boi impulsa aquest projecte, destinat a brindar acompanyament a dones grans que afronten situacions de soledat no desitjada. Aquesta iniciativa reuneix setmanalment un grup de dones per tal de fomentar relacions personals i promoure el seu benestar tant emocional com social. Més informació a: <https://www.santboi.cat/compartimvides>
- **Servei d'acompanyament a l'envelliment actiu comunitari:** La Fundació El Maresme ofereix aquest servei d'acompanyament d'atenció diürna com a projecte pilot per donar resposta a la necessitat no coberta d'acompanyament a les persones amb discapacitat intel·lectual quan finalitzen l'etapa laboral. Més informació a: <https://www.fundaciomaresme.cat/centres/ocupacionals/>
- En el marc del Mobile World Congress 2025, Fundació ONCE i NTTDATA van donar a conèixer l'estudi "**Informe de l'estudi sobre el potencial de la IA generativa per reduir la sensació de soledat no desitjada en persones amb discapacitat**", que analitza l'impacte potencial de la intel·ligència artificial en la soledat no desitjada de les persones amb discapacitat. L'informe assenyalava que la IA generativa podria contribuir a reduir l'aïllament involuntari, tot i que també adverteix sobre els possibles riscos d'un ús inapropiat, ja que podria arribar a substituir el contacte humà i agreujar la desconexió social. Accés al document: <https://accessibilias.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/>