

INFORME

Red de Voluntariado Lares: El papel del voluntariado frente a la soledad no deseada



Contenido

- Introducción..... 5**
 - Voluntariado Lares 5
 - La acción voluntaria 7
- Acciones de voluntariado en centros y residencias 7**
- Metodología..... 11**
- Resultados..... 12**
 - Aportaciones del voluntariado 18
 - Emociones asociadas al voluntariado..... 27
- Discusión 28**
- Conclusiones..... 30**

Introducción

Lares es una entidad social cuyo fin es el cuidado de personas mayores, en situación de dependencia y/o discapacidad y en riesgo de exclusión social, con la máxima de la gestión solidaria.

Con presencia en todo el Estado Español, en las residencias del Grupo Social Lares trabajan más de 30.000 personas que cuidan a más de 54.000 personas beneficiarias de estos servicios.

Los valores del humanismo son la bandera del Grupo Social, poniendo a las personas por delante, lo que se refleja en nuestros fines no lucrativos y en la calidad de las acciones que realizamos.

Voluntariado Lares

La Ley 1/2015, de 24 de febrero, del Voluntariado en la Comunidad de Madrid define Voluntariado como “el conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas en el seno de organizaciones públicas o privadas, que tengan un carácter libre, gratuito y solidario, sin que tengan por causa una obligación personal o un deber jurídico”.

Los cuidados son el cuarto pilar del Estado del Bienestar, y el voluntariado es una base fundamental

sobre la que se sustenta este pilar. Las tareas de voluntariado ayudan a complementar —desde un punto de vista desinteresado y sin más retribución que la satisfacción de ayudar a los demás desde el trabajo comunitario— la labor de tantas profesionales que, a todas luces, dan más de lo que reciben.

Desde Lares, distinguimos entre dos tipos generales de voluntariado:

El **voluntariado institucional**, entendido como el que se realiza por iniciativa de los centros y residencias. Dentro de éste se encuentran personas pertenecientes a patronatos o presidencias de las asociaciones autonómicas de Lares. Es decir, personas que desempeñan un cargo institucional pero no reciben una remuneración a cambio.

El **voluntariado social** recoge a personas que realizan actuaciones que repercuten de manera directa en las personas. Es decir, personas que acuden en su tiempo libre a los centros y desempeñan tareas más o menos generales o particulares con las personas residentes.

Acciones de voluntariado en centros y residencias

Aunque, como se verá más adelante, el voluntariado en las residencias se centra sobre todo en el acompañamiento a las personas mayores, los diferentes perfiles y capacidades, las actividades que en mayor o menor medida desempeñan las personas voluntarias de la Red de Voluntariado de Lares son las siguientes:

- Apoyo al funcionamiento del centro
- Acompañamiento
- Dinamización de Clubes de Lectura Fácil
- Voluntariado artístico
- Apoyo espiritual

La acción voluntaria

Las personas voluntarias son uno de los motores del cambio social y el reflejo de la participación ciudadana. Se trata de las caras visibles desde el anonimato de valores como la solidaridad y la humanidad, tanto en los centros en particular como en la sociedad en general.

Las personas participantes en el informe anterior (Historias de Vida del Voluntariado) tenían en común la voluntad de acompañar y aportar afecto a

las personas mayores. Se entrevistó a seis personas voluntarias, todas ellas mujeres, de diversas edades, vocaciones, procedencias y niveles educativos. Incluso entre ellas había una mujer que vivía en una de las residencias y que, una vez fallecido su marido asumió su vocación de cuidar a los demás.

Las entrevistas permitieron conocer lo más a fondo posible la tarea de las mujeres que dedicaban su vida (en mayor o menor medida) a las tareas de voluntariado. Las trayectorias vitales de las mujeres muestran que no existe una única forma de llegar al voluntariado, aunque sí que existía un patrón común: la búsqueda de sentido, la necesidad de vincularse a otros y el deseo de ofrecer compañía allí donde se necesita.

Estas historias individuales nos permitieron comprender la relevancia del voluntariado en un ámbito tan especialmente sensible como es la atención residencial. Las residencias no solo son espacios de cuidado, sino también lugares donde la soledad se puede manifestar de manera muy intensa, dado que la soledad no es solo el estar solo, sino el sentirse solo. Y una persona puede sentirse sola aunque esté rodeada de personas, como es el caso de las residencias.

Al mismo tiempo, y como se tratará de explicar en este informe, la soledad no deseada también puede acuciar a las personas voluntarias y, desde este prisma, el voluntariado podría ayudarlas a estas a luchar contra este sentimiento.

Aproximación conceptual

El envejecimiento de la población española supone uno de los mayores retos sociales y sanitarios del siglo xxi. La mejora de las condiciones de vida tanto a nivel sanitario como a nivel económico han llevado a las personas a un aumento de la longevidad hasta barreras no concebidas.

Al mismo tiempo, la disminución del número de miembros por generación, así como la distancia que existe entre los miembros de las familias, debido a factores como el aumento del nivel educativo y el aumento de protagonismo del mundo urbano frente al mundo rural, que ha derivado en un elevado envejecimiento del segundo, debido a partes iguales a la marcha de los jóvenes y a la permanencia de las personas mayores, ha provocado un aumento de la soledad de las personas, especialmente en esta esfera.

Aunque el ingreso en los centros supondría para las personas una disminución del sentimiento de soledad, como se comentaba anteriormente, la soledad no deseada no entiende de números, sino de la calidez y la calidad de las relaciones humanas.

Se trata, por tanto, de una experiencia subjetiva que se diferencia de los siguientes conceptos:

- Aislamiento social: entendido como la escasez objetiva de contactos.
- Soledad elegida: no vivida como una experiencia negativa.
- Desconexión emocional: falta de vínculos significativos sin ser necesariamente positiva o negativa.

La literatura científica coincide en que la soledad no deseada no es únicamente una experiencia emocional desagradable, sino un factor de riesgo reconocido para la salud física, psicológica y social de las personas mayores. Entre las condiciones que pueden derivar de un sentimiento negativo relacionado con la soledad de las personas, se encontrarían las siguientes:

- Mayor riesgo de mortalidad prematura (Holt Lunstad *et al.*, 2015).
- Deterioro cognitivo y demencia (Kuiper *et al.* 2015).

- Problemas de salud mental (Cacioppo y Hawkley 2009).
- Fragilidad física (Gale *et al.*, 2018).
- Peor percepción de calidad de vida y bienestar (Víctor y Bowling 2012).

En conjunto, si se tienen en cuenta estos datos, la soledad no deseada no solamente sería un fenómeno social, sino un problema de salud pública equiparable al tabaquismo. En este sentido, el voluntariado se configura como una herramienta especialmente indicada para abordar los componentes emocionales, sociales y simbólicos que subyacen a esta experiencia.

Metodología

Este informe se enmarca en el proyecto “Red de Voluntariado Lares”, cuyo fin es profundizar en el papel del voluntariado en la atención a las personas mayores y analizar su contribución a la reducción de la soledad no deseada en los centros residenciales.

Para el estudio se han elaborado entrevistas cuantitativas autoadministradas a personas voluntarias facilitadas por los centros Lares, y se han rescatado parte de las entrevistas en profundidad elaboradas

para el informe “Historias de vida del voluntariado” desarrollado para el proyecto de 2024.

Resultados

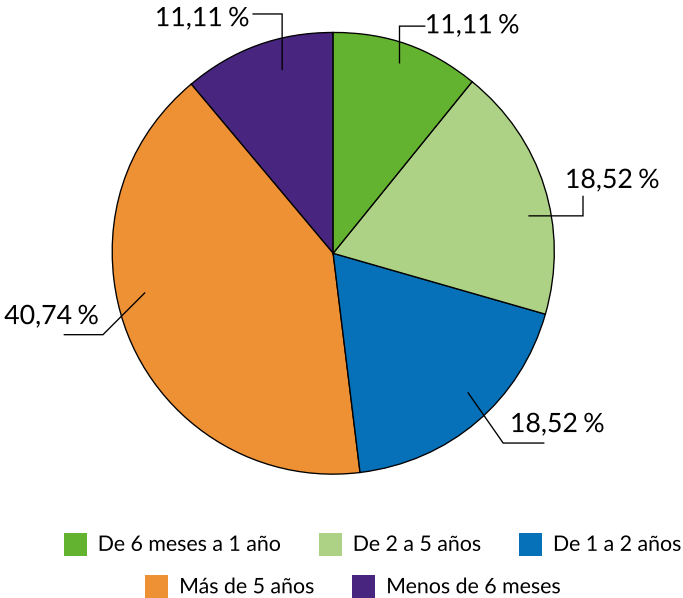
La encuesta fue respondida por un 66,7% de mujeres y un 33,3% de hombres, con una edad media de 54 años.

Las comunidades autónomas más representadas son Comunidad de Madrid, Galicia, Extremadura, Castilla y León, País Vasco, Castilla-La Mancha y Andalucía.

Por procedencia, el 90% de las personas encuestadas es española, y las que proceden de otros países lo hacen desde Latinoamérica (Venezuela y Colombia principalmente).

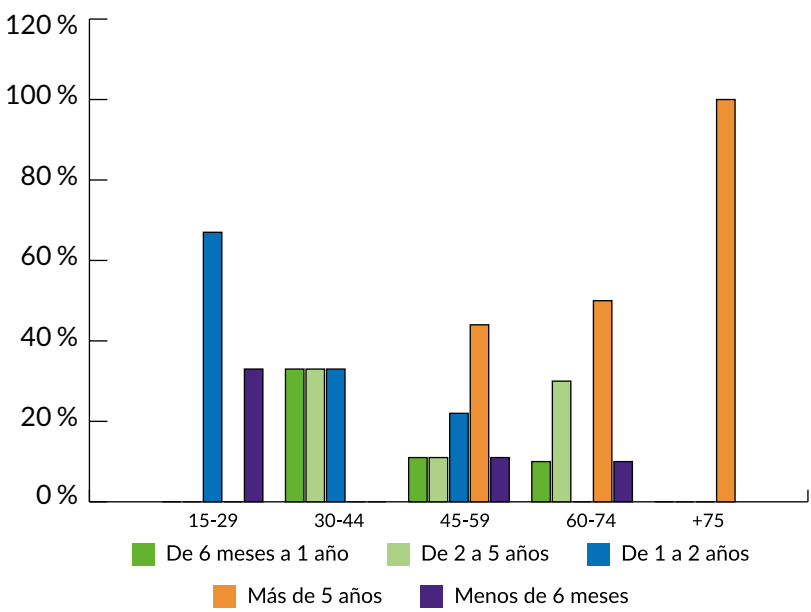
Casi el 60% de la muestra lleva ejerciendo tareas de voluntariado durante más de 2 años. **El 41% lleva más de 5 años** y el 18,5%, entre 2 y 5 años.

Tiempo que llevan haciendo voluntariado



Las personas que llevan tareas de voluntariado durante más de 5 años son las personas de mayor edad. No obstante, salvo el caso de los más jóvenes, se puede ver como en todas las franjas de edad se reparte el tiempo de duración en el voluntariado, lo que quiere decir que **la gente se incorpora progresivamente** a las tareas de voluntariado **con independencia de la edad.**

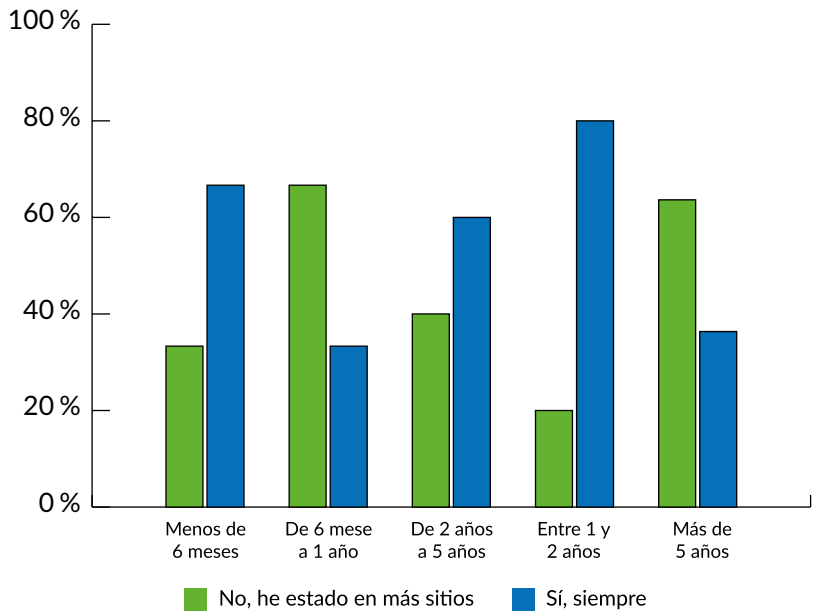
Edad y tiempo que lleva haciendo voluntariado



En cuanto a los sitios donde se ha ejercido la labor de voluntariado, no existen diferencias porcentuales a simple vista, dado que el 49 % de la muestra ha rotado y el 51 % restante ha realizado estas tareas en diversas residencias. Aunque la mayoría de las personas que llevan más de 5 años haciendo voluntariado lo han hecho en diferentes sitios, el porcentaje de personas que solo ha estado en su actual residencia es bastante poderoso: 40%. Además, de entre las personas que han estado de dos a cinco años el 60% ha desempeñado tareas en la misma residencia.

De esto se puede extraer un **gran compromiso** de las personas con la tarea de voluntariado.

Tiempo que ha estado haciendo voluntariado y sitios en los que ha estado haciendo voluntariado



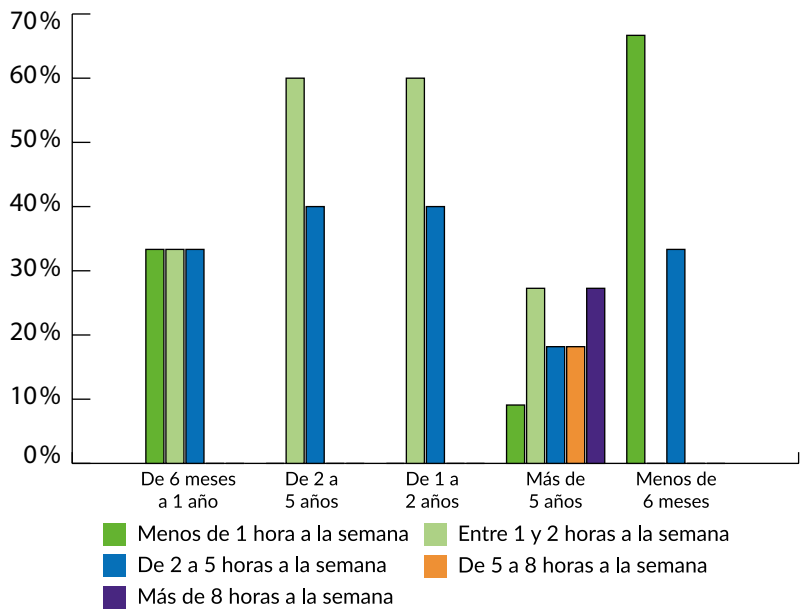
Respecto a las horas a la semana que las personas ejercen tareas de voluntariado, la magnitud más repetida es entre una y cinco horas a la semana (36 % de los casos).

No obstante, la mayoría de las personas encuestadas participan en alguna tarea durante más de dos

horas a la semana: el 29,6% durante dos a cinco horas, el 7,4% de cinco a ocho horas y el 11,1 durante más de 8 horas a la semana. Es decir, **la intensidad del voluntariado es media o media alta.**

La relación entre las horas dedicadas a la semana y el tiempo de antigüedad en el voluntariado lleva un patrón progresivo y claramente reconocible. Las personas que menos horas le están dedicando son las que menos tiempo llevan desarrollando tareas como voluntarias. Mientras los que dedican de cinco a ocho horas a la semana y más de ocho horas a la semana son las personas que llevan más de cinco años. Es decir, cuantos más años se lleva haciendo voluntariado, más horas semanales se ocupan. A este respecto, la edad y el estar jubilado/a y tener más tiempo libre pueden desempeñar un papel crucial; a este respecto, se podría inferir que el papel del voluntario también tiene un **efecto positivo para combatir la soledad no deseada no solo en las personas residentes, sino también en las personas voluntarias.**

Horas dedicadas a la semana por tiempo de antigüedad



Por **sexos**, el porcentaje de mujeres está más distribuido que el de hombres. El **78% de los hombres lleva más de cinco años** realizando tareas de voluntariado, mientras que este porcentaje desciende al 22,2% en el caso de las mujeres. De acuerdo con la estela marcada por la relación entre el tiempo en años y el número de horas, los hombres son también quienes más tiempo dedican a las tareas de voluntariado. El 22,2 de los hombres dedica más de ocho horas a la semana a las tareas de voluntariado, mientras que este porcentaje es el mismo para

las mujeres que dedican menos de una hora a la semana. Esto podría deberse a una distribución tradicional de los **roles de género**, de manera que las mujeres **continuarían asimilando tareas del hogar**, que a los hombres le resultarían más ajenas, independientemente de que el acompañamiento a los mayores entre dentro del cuidado a personas; algo típicamente asociado también a la mujer.

Aportaciones del voluntariado

La mayoría de las personas considera que llevar a cabo tareas de voluntariado les ayudan a sentirse como personas. Se trata además del sentimiento más mayoritariamente extendido en todas las facetas de la vida. El 95 % opina que el voluntariado les hace sentirse mejor persona, y el 87 % afirma que este sentimiento se da incluso cuando se dan cosas tristes como enfermedad o defunción bien de personas del entorno de la persona voluntaria o bien de una de las personas a quien prestaba sus servicios como voluntario.

Nadie está completamente de acuerdo con que este tipo de tareas les quite tiempo de hacer otras cosas, solamente un 11,1 % está ligeramente de acuerdo, y el 70 % está en desacuerdo, bien ligeramente o bien completamente (59.26 y 11,11 % respectivamente). Lo que reafirma nuevamente la **vocación**

de las personas voluntarias a desempeñar tareas como voluntarias. En este punto podemos remitirnos a una de las entrevistadas en el informe del proyecto de 2024, en el que afirmaban su vocación voluntaria por diversos motivos, entre los que destacaba la voluntad de ayudar y el compromiso espiritual-religioso.

Por edades, quienes más en desacuerdo están con la afirmación son las personas que tienen entre 45 y 59 años, mientras que quienes en mayor porcentaje expresan algo de acuerdo con que podrían estar haciendo otras cosas son las personas de entre 30 y 44 años.

Preguntados por si alguna vez habían sentido soledad, a lo largo del año, fueron más las personas voluntarias que respondieron que nunca habían sentido soledad que las que la habían sentido muy a menudo.

No obstante, también se pueden apreciar matices en función de las características de las personas encuestadas y, sobre todo, de la intensidad con que realizan tareas de voluntariado.

El 92 % de las personas encuestadas está de acuerdo o completamente de acuerdo con que las tareas de voluntariado les ayudan a sentirse mejores

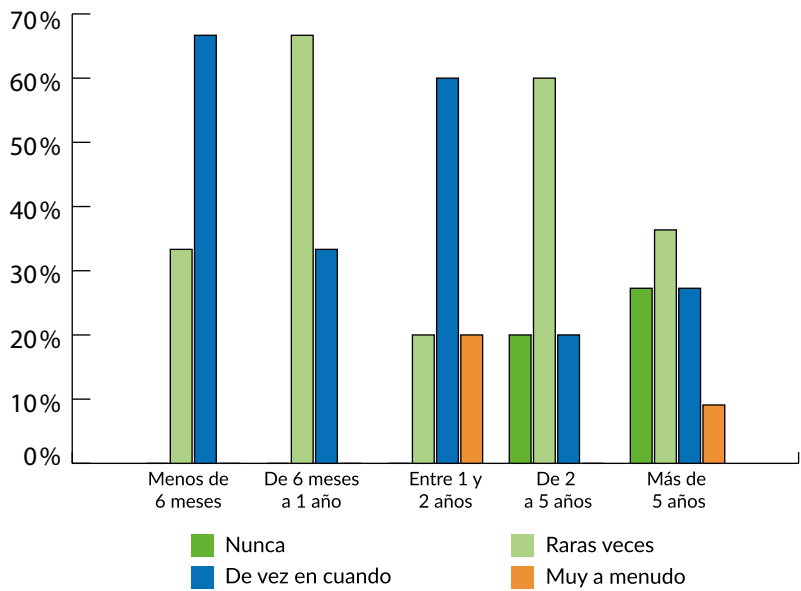
personas, mientras que solamente el 3,7% está en desacuerdo con esta afirmación. Y el porcentaje de personas que opina que el voluntariado es necesario para un mundo mejor es del 93%.

Un porcentaje similar opina que el voluntariado es beneficioso no solo para las personas mayores, sino también para las personas voluntarias.

El análisis entre la antigüedad en el voluntariado y la frecuencia con que las personas voluntarias han sentido soledad en el último año muestra una tendencia clara: **quienes llevan menos tiempo vinculados presentan mayores porcentajes de soledad ocasional** (de vez en cuando), mientras que la sensación de soledad es menor a medida que aumenta la permanencia en la actividad.

Entre **quienes acumulan más de cinco años de voluntariado destacan las respuestas “nunca” y “rara vez”**, lo que podría denotar que la continuidad en el voluntariado protege de la soledad. En conjunto, los datos indican que el voluntariado no solamente contribuiría al bienestar de las personas mayores, sino que también favorece la reducción de la soledad entre quienes lo ejercen, especialmente a medida que se consolidan vínculos afectivos y rutinas comunitarias.

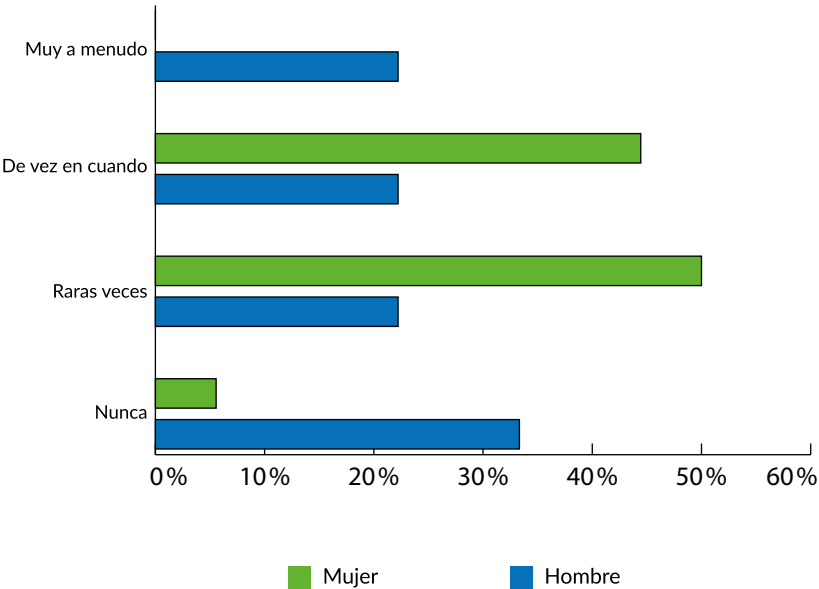
Sentimiento de soledad por tiempo dedicado al voluntariado



El análisis del sentimiento de **soledad por sexo** revela diferencias relevantes entre hombres y mujeres. Los hombres se distribuyen de una manera más dispersa, con porcentajes similares en todas las categorías. Por le contrario, las mujeres se concentran en mayor medida entre las que han sentido soledad raras veces o de vez en cuando. Aunque el 33,3% de los hombres declara no haber sentido soledad en el último año, el 22,2% declara haberla sentido muy a menudo; cifras notablemente opuestas en el caso de las mujeres (0% y 5% respectivamente).

Este análisis exploratorio sugeriría la **necesidad de incorporar o reforzar la perspectiva de género al análisis del bienestar emocional del voluntariado.**

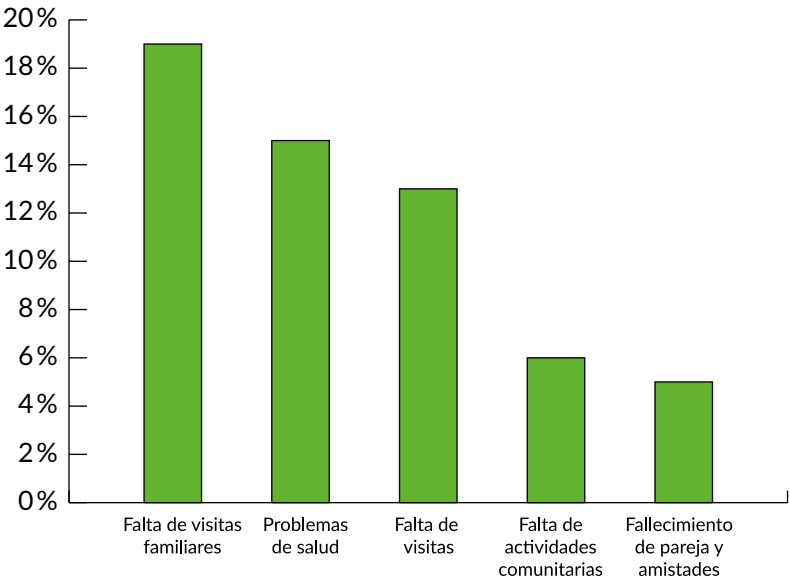
Sentimiento de soledad por sexo



Respecto a la **soledad** de las personas a las que acompañan las personas voluntarias, no hay nadie que afirme que no sienten soledad. De hecho, casi la mitad de las personas encuestadas opina que este sentimiento de soledad se da varios días a la semana, y el 30% considera que este sentimiento les aflige todos los días de la semana.

Preguntados por la **causa** del sentimiento de soledad de las personas mayores, la mayoría de las respuestas recibidas achacaba estas a la **falta de visitas** por parte de los familiares, aunque también se mencionaba la falta de visitas en general. No obstante, Otra de las opciones ampliamente mencionadas por los encuestados era los **problemas de salud**. Por último, la **falta de actividades comunitarias** y el **luto** por familiares y amigos son, según las personas encuestadas el principal motivo de sentimiento de soledad de las personas mayores.

Causas del sentimiento de soledad de las personas mayores según los encuestados



Aunque las personas voluntarias son conscientes del acuciante sentimiento de soledad que embarga el día a día de las personas a las que acompañan, la amplísima mayoría (85 %) considera que su labor en los programas de voluntariado repercute de manera positiva en la soledad de las personas. Sin embargo, existen pequeños matices, en tanto en cuanto de este 85 %, el 11,1 opina que aún podrían hacer más.

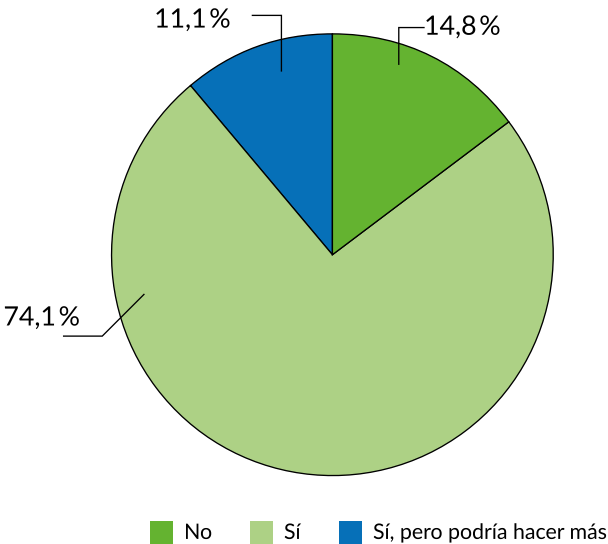
El sexo no muestra diferencias de tipo descriptivo a la hora de discernir si los hombres o las mujeres consideran si su labor contribuye o no a mitigar el sentimiento de soledad. Sin embargo, el análisis por edad muestra diferencias relevantes en la percepción del impacto del voluntariado sobre la soledad no deseada. Los grupos de 45-59 años y de 60-75, son los más convencidos de que su labor contribuye a mitigar este sentimiento. No obstante, también son los más convencidos de que se podría hacer más. Por su parte, los más mayores son los menos convencidos (50%) de que su labor contribuya en estos términos.

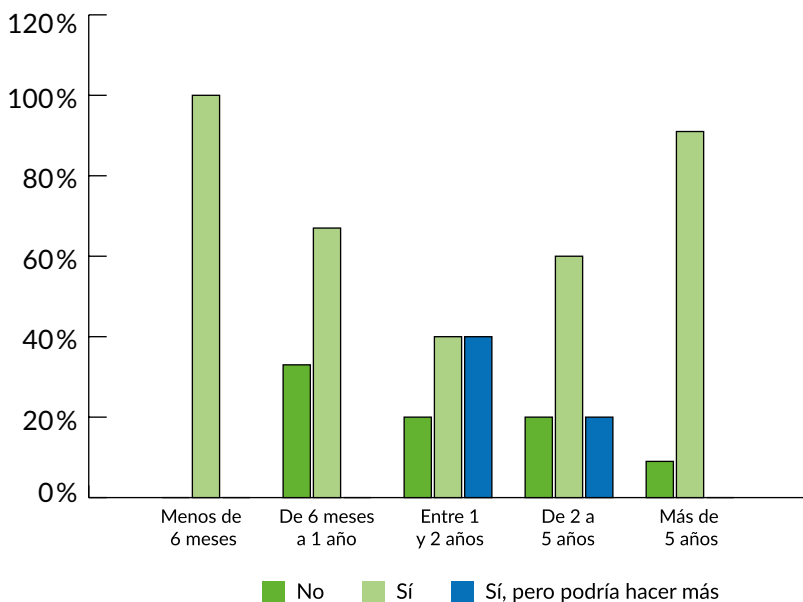
Las personas que más tiempo llevan realizando tareas de voluntariado, más altamente convencidos se muestran de su labor para mitigar la soledad no deseada. Mientras que las personas que llevan menos de 6 meses están plenamente convencidas, la mayor dispersión se da entre quienes llevan entre uno y 2 años.

Esta percepción se fortalece a partir de los dos años, alcanzando su máximo entre quienes llevan más de 5 años, donde el 91 % afirma que su labor reduce la soledad.

En conjunto, los datos sugieren que la percepción de eficacia del voluntariado se consolida con la experiencia y la continuidad, probablemente porque adquieren mayor vínculo, seguridad y comprensión del impacto emocional de su presencia en las personas mayores.

¿Considera que su labor como persona voluntaria contribuye a reducir el sentimiento de soledad?





La fase cualitativa de las entrevistas muestran que la principal vía por la que consideran que su labor reduce la soledad no deseada es el **acompañamiento directo**, entendido como presencia, escucha y disponibilidad afectiva. Recordemos que muchas personas voluntarias achacan la soledad de las personas mayores a la ausencia de visitas familiares.

Para muchas personas, el simple hecho de “estar” constituye un elemento esencial: conversar, compartir tiempo, romper rutina o aportar entretenimiento genera un alivio inmediato en el sentimiento de aislamiento de las personas mayores.

A esto se suma la creación de **vínculos emocionales estables** que permiten que los residentes se sientan queridos, escuchados y reconocidos en su individualidad. Este componente relacional se ve reforzado por el apoyo emocional que los voluntarios describen como “medicina” frente a la soledad, ya que favorece que los mayores se abran, interactúen más y se sientan partícipes de su entorno.

En conjunto, los testimonios reflejan que la acción voluntaria no solo sustituye temporalmente la ausencia de visitas familiares, sino que genera lazos de confianza y bienestar que inciden directamente en el estado emocional de las personas residentes, reduciendo la sensación de abandono y reforzando su autoestima y sentido de pertenencia.

Emociones asociadas al voluntariado

Las emociones expresadas por las personas voluntarias permiten comprender no solo su motivación, sino también la razón por la que permanecen vinculadas durante largas etapas de su vida. La alegría es la emoción más recurrente, mencionada en múltiples variantes: alegría tranquila, compartida, esperanza o bienestar personal. Se añaden emociones como tranquilidad, cariño y satisfacción personal, que conforman una vivencia emocional positiva y estable.

Una parte relevante del voluntariado describe sentimientos de utilidad y de propósito, percibiendo que su participación “da sentido al tiempo”, les permite “aportar algo a la vida de otros” o sentirse “útiles y queridos”. Este sentido de propósito se alinea con la lectura científica, que relaciona el voluntariado con mejoras en la autoestima y el bienestar psicológico en la adultez y la vejez. La dimensión afectiva es también destacable: varias personas voluntarias mencionan explícitamente el afecto recibido, la ternura que surge en el vínculo o el simple placer de compartir. Para otras, especialmente quienes mencionan de manera explícita motivaciones espirituales, el voluntariado actúa como una forma de coherencia interna entre valores, creencias y acción.

En conjunto, el voluntariado se convierte en experiencia emocional rica, que combina bienestar personal, afecto, utilidad y compromiso social.

Discusión

Los resultados muestran una estrecha relación entre la continuidad en el voluntariado, la intensidad horaria y la percepción de impacto sobre la soledad no deseada. A medida que aumenta la dedicación y los años de participación, se consolidan vínculos

más profundos entre la persona voluntaria y las personas residentes, favoreciendo una percepción más clara de la contribución al bienestar emocional.

Asimismo, la vivencia de la soledad por parte de las propias personas voluntarias arroja un hallazgo de interés: aunque algunas manifiestan haberla experimentado ocasionalmente, los niveles de soledad disminuyen entre quienes llevan más tiempo formando parte del voluntariado. Esto refuerza la idea de que la participación activa y continuada en una comunidad —en este caso, la red de voluntariado y la vida residencial— puede funcionar como factor protector.

El análisis por sexo y edad introduce matices relevantes. Si bien no se observan diferencias significativas en cuanto a la valoración del impacto del voluntariado sobre la soledad ajena, sí se aprecian patrones diferenciados en cómo hombres y mujeres experimentan su propia soledad, lo que podría sugerir la necesidad de explorar más a fondo factores de género en la experiencia emocional del voluntariado.

La identificación de los factores que generan soledad en las personas mayores coincide con hallazgos previos e investigaciones externas: la falta de visitas

familiares, el deterioro físico y cognitivo y las pérdidas afectivas aparecen como elementos centrales. Frente a ellos, el voluntariado ofrece un acompañamiento que puede compensar parte de estas carencias estructurales, aunque no eliminar la totalidad del problema.

Conclusiones

- 1. El voluntariado es percibido como una herramienta eficaz para reducir la soledad no deseada**, especialmente entre quienes llevan más tiempo participando y han consolidado vínculos afectivos estables.
- 2. Las emociones positivas que genera el voluntariado son numerosas.** Abarcan bienestar, alegría, satisfacción, afecto y sentido de propósito, favoreciendo la continuidad a largo plazo.
- 3. La soledad no deseada en las personas mayores se vincula principalmente** a la falta de visitas familiares, problemas de salud y movilidad y las pérdidas afectivas, factores sobre los que la presencia voluntaria actúa como apoyo compensatorio.
- 4. La participación voluntaria puede tener un efecto protector** sobre la soledad de quienes la ejercen, reforzando su integración comunitaria y su bienestar emocional

5. Existen matices por edad y género que justifican futuras investigaciones y la incorporación de una perspectiva de género en el diseño de programas de acompañamiento

