



UNI-ÉNDONOS PARA CONECTAR

AUTORÍA: Miriam Afán de Rivera, Ester Carpintero Moreno, Alejandra Ibáñez Portillo y Marta Iglesias Otero

COORDINACIÓN: Natalia Martín María

INTRODUCCIÓN

La **soledad** en personas mayores se asocia con un mayor riesgo de **problemas de salud mental y física** (Valtorta et al. 2016; Van As et al., 2022). Factores como la actividad física y la vida social actúan como factores de protección (Carrasco et al., 2024). En este marco, la **terapia ReViSEP** propone revisar experiencias autobiográficas positivas, combinando apoyo individual y dinámicas grupales para reforzar la conexión social (Latorre Postigo et al., 2008).

OBJETIVOS APRENDIZAJE-SERVICIO

- ➔ Disminuir la percepción de soledad
- ➔ Disminuir el bajo estado de ánimo
- ➔ Promover el bienestar
- ➔ Promover nuevas relaciones sociales
- ➔ Búsqueda de significado

ACCIONES-CRONOGRAMA

SESIONES	TÉCNICAS
1 Habilidades sociales Actividades gratificantes	Activación Conductual Modelado
2 Disminuir sentimiento de inutilidad	Intercambio intergeneracional (IG)
3 Fortalecer red de apoyo	Activación Conductual Intercambio IG
4 Recuerdos positivos Búsqueda de significado	Revisión de vida general Creación Libro de Vida
5 Integración comunitaria	Activación Conductual Exposición social
6 Autocuidado	Activación Conductual Estrategias motivación
7 Espacios naturales Actividades gratificantes	Activación Conductual

ACTIVIDADES PROYECTO 1

Paseos por el **barrio**, encuentros en **cafeterías**, uso de **tecnologías**, **ganchillo**, **manualidades**, juego de **cartas**, recuperación de **recuerdos positivos** y **canciones pasadas**.

ACTIVIDADES PROYECTO 2

Entrevistas sobre la **infancia**, **adolescencia** y **adultez**, revisión general de la vida, creación de **libro de vida** y lectura del mismo.

COLECTIVO-ENTIDAD

APADIS y **Grandes Amigos** son dos entidades sin ánimo de lucro comprometidas con la mejora de la calidad de vida de personas en situación de vulnerabilidad. APADIS trabaja con personas con **diversidad funcional**, en este caso, con discapacidad intelectual leve o moderada y deterioro cognitivo prematuro. Por su parte, **Grandes Amigos** se centra en personas mayores, de **65 años o más**, en riesgo o situación de **soledad**, ofreciendo acompañamiento afectivo y fomentando la creación de redes sociales y comunitarias.

En ambos programas, las sesiones se desarrollan una **vez por semana** durante **dos horas**, en las que cada persona es acompañada por un **terapeuta** en **sesiones individuales**. Además, se realizan **sesiones conjuntas o grupales** con otras personas del programa para fomentar vínculos y crear nuevas redes de apoyo.



BENEFICIOS E IMPACTO

El proyecto ha contribuido a reducir la **sensación de soledad** y el bajo **estado de ánimo**, a la vez que ha favorecido un aumento del **bienestar emocional**. Se espera que estos efectos se mantengan en el tiempo durante el seguimiento.



"Parece que he tenido una buena vida"

"No recordaba que había tenido tantos momentos buenos en mi vida"

"Parece que aún conozco a mucha gente del barrio"

"Me gusta cuando hace sol porque podemos pasear"

CONCLUSIÓN

A lo largo de ambos programas, la red relacional de la persona se ha fortalecido progresivamente. Las **sesiones conjuntas o grupales**, realizadas tras el trabajo individual, buscan fomentar vínculos autónomos entre los participantes, con el objetivo de que, a largo plazo, se generen **redes comunitarias** que compartan y disminuyan la sensación de soledad percibida.

Carrasco, P.M., Crespo, D.P., García, A.I.R. et al. Predictive factors and risk and protection groups for loneliness in older adults: a population-based study. *BMC Psychol* 12, 238 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01708-7>

Valtorta, N., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102, 1009 - 1016. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>

Van As B. A. L., Imbimbo E., Franceschi A., Menesini E. & Nocentini A. (2022). The longitudinal association between loneliness and depressive symptoms in the elderly: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 34(7):657-669. <https://doi.org/10.1017/S1041610221000399>

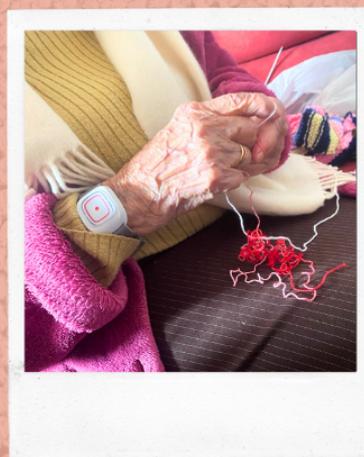
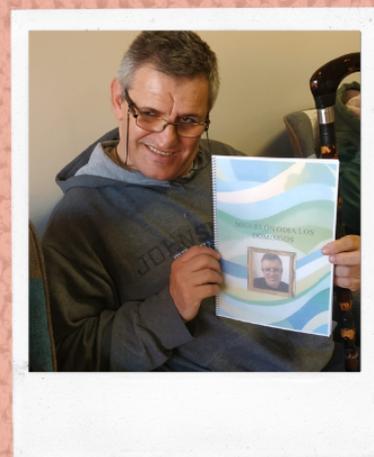
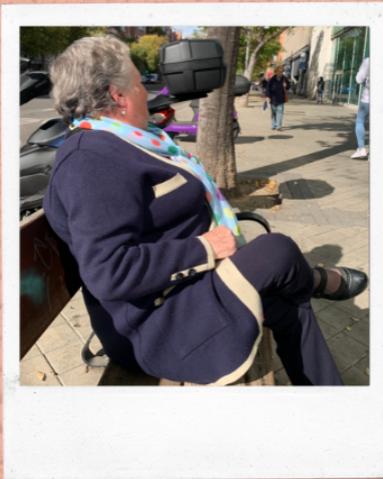
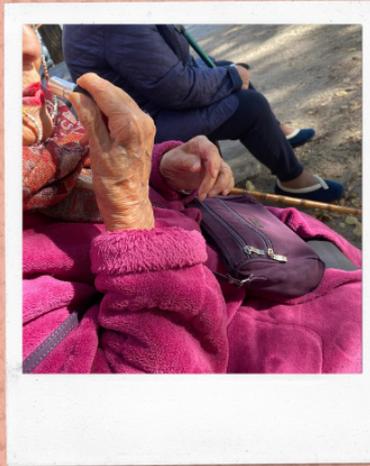
Latorre Postigo, J. M., Serrano Selva, J. P., Ros Segura, L., Aguilár, M. J., & Navarro Espino, B. (2008). Memoria autobiográfica, revisión de vida y emociones positivas en la vejez. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 339-369). Bilbao: Desclee de Brouwer.



UNI-ÉNDONOS PARA CONECTAR

AUTORÍA: Miriam Afán de Rivera, Ester Carpintero Moreno, Alejandra Ibáñez Portillo y Marta Iglesias Otero

COORDINACIÓN: Natalia Martín María



COLECTIVO-ENTIDAD: APADIS, personas con diversidad funcional; Grandes Amigos, personas mayores, de 65 años o más, en riesgo o situación de soledad percibida