

Cruz Roja: “Cada vez cuesta menos decir que te sientes solo o sola, pero no se lo dices a cualquier persona”

- **Cruz Roja ‘ha acompañado’ a más de 3.000 personas en situación de soledad no deseada desde la puesta en marcha del multicanal específico ‘Cruz Roja Te Acompaña’**

29 de diciembre de 2022. Las fiestas de fin de año 2022 están suponiendo el **reencuentro sin restricciones** desde que comenzara la pandemia y crisis sanitaria derivada de la COVID-19. Cientos de miles de personas viajan a sus ciudades de origen para visitar a sus familiares y compartir unos días de desconexión y encuentro, también con amistades y conocidos. Sin embargo, también **son muchas las personas que durante estos días sienten como se evidencia, aún más, su sentimiento de ‘soledad no deseada’**, esa situación de carencia de relaciones personales y vínculos significativos con los que compartir vivencias, que hacen que nos sintamos bien, y que aporten calidad de vida y salud.

La **pérdida del empleo**, la **maternidad** joven, problemas de movilidad o dependencia, la **jubilación**, el **duelo** por la pérdida de un ser querido, el **divorcio**, la **emigración**, los problemas con la vivienda, el ingreso en una residencia o un centro de acogida o entrar en situación de **pobreza** son algunas de las situaciones vitales que pueden interrumpir las conexiones sociales de cualquier persona en cualquier momento de su vida.

Ante esta falta de relaciones, la salud física y emocional también se resiente, especialmente en los colectivos más vulnerables, como las personas mayores o dependientes. Sin embargo, no sólo son ellos quienes padecen esta pandemia silenciosa, ya que el 30% de las personas jóvenes se ven afectadas por casos de soledad no deseada severa, el mismo porcentaje que personas mayores la sufren.

Para combatir esta situación, en septiembre Cruz Roja lanzó el **servicio multicanal ‘Cruz Roja Te Acompaña’ de información, orientación y acompañamiento** para abordar las situaciones de **aislamiento social y soledad no deseada**, con el que ha llegado ya a **más de 3.000 personas vía telefónica** en más de 4.000 ocasiones, (ya que algunas contactan en más de una ocasión), ha atendido

300 consultas en el e-mail teacompana@cruzroja.es, y más de 1.000 conversaciones de chat y redes sociales.

En muchas ocasiones, *"la soledad no deseada está relacionada con la irrupción de situaciones de vulnerabilidad social y también de la pobreza, porque cuando faltan los recursos resulta más difícil desplazarse o participar en actividades, invitar a alguien a casa o relacionarse con otras personas"*, destaca Marcos Calvo, responsable del servicio en Cruz Roja, *"por eso es importante detectar cuál es su situación y las barreras que existen de manera integral, reforzar sus capacidades y sus recursos cuando hace falta con el objetivo de que puedan reforzar sus conexiones y redes sociales y dejen de necesitarlos en el futuro"*.

En muchas ocasiones, el sentimiento de soledad se cronifica tras la pérdida de la red social, la situación de la persona no evoluciona favorablemente y se incrementa el aislamiento social, lo que hace cada vez más complejo revertir la situación. Sin embargo, desde Cruz Roja ha empezado a notarse el cambio ***"cada vez cuesta menos decir que te sientes solo o sola"***, asegura Calvo, ***"pero no se lo dices a cualquier persona"***. El temor sentirse cuestionado o juzgado por expresar el sentimiento de soledad, pese a estar físicamente acompañados de otras personas en el día a día, hace que **'Cruz Roja Te Acompaña' se convierta en una puerta de entrada** idónea para poder expresarse de manera anónima, gratuita, y relajada, y comenzar a reconectar con las personas; *"aquí juega un papel muy importante el voluntariado, que además es de su mismo entorno y pueden ayudarles desde la cercanía, y con el cariño y la constancia que nos caracteriza"*. 'Te acompaña' es un servicio gratuito multicanal de Información, orientación y acompañamiento frente a la soledad no deseada que se configura como una primera respuesta abierta a cualquier persona que se encuentre en esta situación.

Lorena Peñacoba es voluntaria de Cruz Roja Juventud, y es una de las 30 personas que ya colaboran a través del multicanal a que las personas en situación de soledad, como los jóvenes en su caso, cuenten qué les pasa, para buscar una solución: ***"a través de las redes sociales, por ejemplo, vemos como en Instagram reaccionan a las publicaciones, pero no escriben mucho más; sin embargo, si les preguntas acaban contándote que necesitan ayuda, se acaban abriendo"***. Para Lorena, esta interacción digital es importante cuidarla, ya que los jóvenes de hoy en día han aprendido a relacionarse -más aún durante la pandemia- a través de pantallas y aplicaciones, por lo que *"se ha perdido la facilidad de interactuar con naturalidad y confianza con cualquier persona, incluso en el supermercado. **Creen que han perdido interacción social y habilidades para relacionarse en la vida real"***.

Desde 'Cruz Roja Te Acompaña' se busca promover relaciones sociales, "*pero cada uno o una va a hacer después las actividades que quiera, trabajará como quiera su soledad*", apunta Marcos Calvo, "*pero ya sabrá que **tiene una red social** que le va a ayudar*". Para Cruz Roja es importante trabajar la soledad como un problema global, por ello aborda esta problemática con la promoción de sociedades más inclusivas, y como un compromiso y reto de toda la sociedad, trabajando tanto con la persona como con el entorno.

Además, desde 'Te acompaña' se ofrece información y recursos para que la persona pueda mejorar su situación y que están disponibles para todo el mundo en su página web : www.cruzroja.es/teacompana/recursos-de-interes

En 2022, gracias a la colaboración de Cruz Roja con administraciones públicas, empresas y entidades privadas en todo el territorio, **más de 31.000 personas mayores -el 80% mujeres-, también han participado en el proyecto 'Enrédate: red social para personas mayores'** de Cruz Roja en un total de 441 puntos, gracias a la implicación y el compromiso infatigable de más de 4.000 personas voluntarias de Cruz Roja. A través de este proyecto, se realizan llamadas telefónicas, sesiones informativas y formativas, visitas, se entregan y prestan recursos materiales para reducir el aislamiento (como tablets o recursos económicos), y se fortalecen competencias para fortalecer la red social y las conexiones de las personas mayores.

El impacto de la soledad como factor de vulnerabilidad

En España, según datos del INE (Encuesta Continua de Hogares, 2020) cerca de 5 millones de personas viven solas (un 2% más que el año anterior) de las que **más de 2,1 millones son mayores de 65 años**. De ellas, el 70,9% son mujeres (1,5 millones) frente al 29,1% que son hombres (620.000).

Las consecuencias de la crisis sanitaria, social y económica sin precedentes que ha generado la pandemia de la COVID-19 siguen estando muy presentes para muchas personas vulnerables y una de las más graves es el aumento de las situaciones de aislamiento social y la soledad no deseada.

En una investigación sobre la vulnerabilidad social realizada por Cruz Roja que analizaba el impacto de la pandemia en las personas atendidas desde el Plan Cruz Roja RESPONDE frente a la COVID-19, se identificaba que **el 22,9% de las personas atendidas afirmaba sentirse sola siempre o la mayor parte del tiempo.**

La pobreza, el desempleo, los problemas de vivienda, de salud o los conflictos familiares son factores que pueden afectar al equilibrio personal y emocional de las personas y que repercuten en su autoestima y en las relaciones con su entorno, lo que puede provocar que reduzcan los contactos sociales y desembocar en situaciones de aislamiento y soledad no deseada.

Además, la pandemia ha multiplicado las situaciones de vulnerabilidad y un incremento de las personas que han experimentado situaciones de aislamiento social y soledad no deseada: ya sea porque han perdido el contacto con amistades y familiares, por la necesidad de mantener la distancia social para protegerse del virus o debido a la brecha digital, que ha incrementado las barreras para relacionarse con otras personas por carecer de competencias digitales, no tener dispositivos tecnológicos y/o acceso a internet.

En una investigación posterior, el boletín sobre la vulnerabilidad N°23 publicado en diciembre de 2021, que analiza la situación de las personas atendidas a través del Plan RESPONDE de Cruz Roja pasada la primera fase de la pandemia, se pone de relieve la gravedad de las consecuencias psicológicas y emocionales que siguen sufriendo las personas vulnerables de manera continuada: **preocupación (26.5%) dificultades para conciliar el sueño (19.1%) depresión (16.4%) ansiedad (16%) tristeza (15.9%) miedo (15.8%) soledad (14.3%) o incapacidad para afrontar la situación (11.5%).**

El servicio multicanal TE ACOMPAÑA, financiado por el IMSERSO a través de la convocatoria de subvenciones del 0,7% IRPF estatal que gestiona el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, y cofinanciado por la Fundación Reina Sofía, supone un paso más de Cruz Roja en su compromiso de contribuir a romper con el aislamiento y la soledad de las personas en situación de vulnerabilidad y/o riesgo de exclusión.

ANEXO: CANALES DE CRUZ ROJA TE ACOMPAÑA

- **Teléfono gratuito: 900 444 111** (disponible de lunes a viernes de 10 a 18 horas)
- **Web:** <https://www2.cruzroja.es/teacompana>
- **Email:** teacompana@cruzroja.es
- **Formulario de consultas:** <https://www2.cruzroja.es/teacompana/haz-tu-consulta>
- **Redes sociales de Twitter, Facebook e Instagram.**

Sobre Cruz Roja

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo. Lleva 158 años colaborando con entidades públicas y privadas para que la humanidad y la dignidad llegue a todas las personas en cualquier lugar y en todo momento y circunstancias.

En España, Cruz Roja cuenta con más de 256.000 personas voluntarias y más de 1.250 puntos de atención en todo el territorio, que permiten atender anualmente a casi 15 millones de personas en todo el mundo. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de socios, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja ha lanzado el plan 'Cruz Roja **Reacciona**: una respuesta directa, inmediata y cercana ante la crisis' provocada por la pandemia, el cambio climático y el conflicto en Ucrania para responder a las crecientes necesidades de la población en el contexto de incremento sostenido de los precios de bienes y servicios básicos. En una primera fase, Cruz Roja pretende atender las necesidades de más de 100.000 personas con un presupuesto inicial de 8 millones de euros. Ante la necesidad básica urgente, Cruz Roja **Reacciona** ayuda a su cobertura inmediata con la entrega de bienes y ayudas económicas; fomenta el conocimiento de medidas que reducen el nivel de necesidad o amplía los recursos de cada persona para mejorar su situación; promueve la autonomía de las personas, a fin de que lideren su propio proceso de cambio; y busca ser una respuesta inmediata con vocación de transformación duradera, implementando acciones que consoliden los cambios.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 192 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.