

Gustavo Ron - Presidente de Nadiesolo Voluntariado

“La pandemia nos ha hecho más conscientes de que hay muchas personas vulnerables”

M.S./EM

-Para todas aquellas personas que no conozcan Nadiesolo Voluntariado, ¿qué acciones que emprenden desde esta entidad y cuáles es su compromiso con las personas más vulnerables?

Nuestra fundación comenzó su actividad de voluntariado hace ya 27 años, acompañando a personas en hospitales, tanto a los enfermos como a las personas que iban a consulta, para que no se sintieran solas. Después nos dimos cuenta que había incluso más personas solas en sus casas que en los hospitales, esperando que alguien les acompañase y les escuchase, y así nació el voluntariado de acompañamiento en domicilio.

Esos fueron nuestros primeros programas de voluntariado, pero desde entonces, hemos ido incorporando otras iniciativas de voluntariado para acompañar a personas que sufren la soledad no deseada por diferentes motivos, a personas mayores, a personas con discapacidad intelectual, a personas sin hogar y a niños en riesgo de exclusión social.

Nuestra misión es ser cauce de solidaridad para contribuir a crear una sociedad más justa y humana, a través de la promoción, formación y coordinación de voluntariado de acompañamiento para personas que sufren soledad no deseada.

Hoy tenemos nueve programas en funcionamiento y varias iniciativas transversales, para que nuestro voluntariado pueda decidir a qué tipo de personas quiere dedicar su tiempo de acompañamiento: a personas mayores en los programas de Acompañamiento en Domicilio y Voluntariado en Residencias, a personas enfermas a través del programa de Voluntariado en Hospitales, a personas con discapacidad intelectual, en familia con el programa de Voluntariado Familiar, o solo con el programa de Voluntariado para el Ocio, a menores en riesgo de exclusión social ofreciéndoles apo-



(En esta página) Gustavo Ron rodeado de algunos voluntarios de Nadiesolo. (En la siguiente página) Un momento de voluntariado en una residencia.

yo escolar con Sabadeando Juntos o a personas sin hogar, con los programas de Apoyo a Personas sin Hogar, Mentoring for a Job o Zapatillas Solidarias.

-Si la soledad ya existía antes, es cierto que la pandemia todavía nos ha hecho hablar más de ella. ¿Diría que la Covid-19 ha agudizado este problema y, en general, las desigualdades entre las personas?

Personalmente, creo que la pandemia ha ayudado a visibilizar el problema de la soledad no deseada, que es un problema que ya existía antes. Nos ha hecho más conscientes de que hay muchas personas vulnerables.

Ahora somos mucho más conscientes, por ejemplo, de que estar solo en un hospital puede ser una situación terrible. O de que estar solo en casa durante días puede afectarnos mucho.

No es que antes no existieran esas situaciones, claro que las había, pero no todos éramos capaces de verlas y de empatizar con quienes las sufren.

La pandemia ha agudizado algunos problemas previos, sobre todo en personas mayores. Muchos de ellos tienen ahora más problemas para relacionarse y para salir de casa. Y ahí estamos nosotros, para fomentar las relaciones sociales entre personas, tengan o no limitaciones físicas.

-Es evidente que estamos ante un problema social que, además, y como aseguran muchos expertos, debe visibilizarse. ¿Estamos, en España, en ese buen camino de comprometeros con esta lacra? ¿Diría que somos un país solidario o todavía es una asignatura pendiente?

Sí, somos un país solidario y generoso. Sobre todo, cuando conocemos las desgracias y estas son colectivas. No hay nada más que ver nuestro apoyo a Ucrania, la reacción ha sido y sigue siendo espectacular.

Pero aún tenemos que mejorar nuestro nivel de solidaridad en situaciones individuales o en situaciones más desconocidas o más lejanas. Pocas personas

conocen, por ejemplo, el conflicto de Myanmar en el sudeste asiático, que está afectando a miles de personas desde hace décadas, quizá porque es un país pequeño, porque está más lejos y no somos conscientes de que la situación es similar, pero no así nuestra solidaridad para con ellos debido a nuestro desconocimiento.

Y lo mismo ocurre con los casos de necesidades más individuales, como la soledad no deseada de personas vulnerables que a veces están muy cerca, en nuestro propio entorno. Por eso en Nadiesolo trabajamos para visibilizar y luchar contra esas situaciones.

-Llevan más de dos décadas en este sector y, en 2020, lanzaron una marca nueva: Nadiesolo. ¿Qué les motivó a dar este paso?

Casi tres décadas, desde 1995. Para cualquier organización que recibe ayudas de instituciones, empresas o amigos, darse a conocer es fundamental. Por eso, coincidiendo con nuestro 25 aniversario, decidimos a principios de 2020 cambiar nuestra marca. Nos con-

vertimos en Nadiesolo, un nombre que no necesita explicación, que habla de lo que hacemos y de nuestra misión. Esa fue nuestra intención.

-El voluntariado es, precisamente, una de las llaves que permiten mitigar o prevenir, en la medida de lo posible, el problema de la soledad que sufren tantos mayores. ¿Qué reporta, para el voluntario, esa acción de acompañamiento? Y, por otro lado, ¿cómo lo recibe el mayor?

He tenido la oportunidad de comprobar personalmente hasta qué punto el voluntariado es una relación en la que das, pero como dicen nuestros voluntarios y voluntarias, te devuelve mucho más de lo que ofreces.

En muchos de los casos se genera una relación de amistad que llega a durar años, como la que surgió entre Javier y Ricardo. Ricardo, de 83 años, se quedó viudo en abril de 2020, después de toda una vida junto a su esposa, se enfrentaba a la pena enorme de haber perdido a su compañera de toda la vi-

“Compartir tiempo y cariño a veces es cuestión de química, por eso nos basamos en la relación persona a persona”

da, a la angustia de no haber podido acompañarla en sus últimos momentos y a una situación de confinamiento dentro de las cuatro paredes de su piso. Javier, de 68 años, voluntario de Nadiesolo, comenzó a llamarle casi a diario para hacerle compañía, para escucharle y para estar a su lado. Hoy son amigos, siguen hablando muy a menudo por teléfono, de fútbol, de sus gustos, de recuerdos...de lo que hablan los amigos. Y se ven de vez en cuando, porque viven casi a 100 kilómetros de distancia. Es la historia de una amistad que nació con una llamada de acompañamiento.

-¿Cómo es el funcionamiento de la fundación? Es decir, ¿cómo se procede para que ese acompañamiento se adapte a las necesidades de cada persona?

Cuando una persona decide hacer voluntariado con Nadiesolo, el primer paso es asistir a una sesión de iniciación en

la que le explicamos cómo funcionamos, cuáles son nuestros programas de acompañamiento, los colectivos a los que acompañamos y nuestra forma de trabajar. Escuchamos sus preferencias y le entrevistamos de forma personal a cada candidato para conocerle mejor. Tras esa fase inicial, puede iniciar el voluntariado de acompañamiento, normalmente, acompañado de un coordinador u otro voluntario más experimentado. Durante la relación de acompañamiento, hacemos seguimiento tanto a las personas que hacen voluntariado como las personas que reciben compañía. Compartir tiempo y cariño a veces es cuestión de química y sentimientos, por eso nos basamos en la relación persona a persona.

-¿Han percibido, a través del acompañamiento a los mayores, ya sean en sus domicilios o en residencias, que la pandemia les ha marcado de alguna manera? ¿Tienen más miedos a salir, se sienten más aislados o son más reacios a relacionarse? ¿Qué consejos se les pueden dar al respecto para aliviar estos sentimientos?

Es cierto que se ha generado temor en muchos mayores a la



hora de relacionarse con otras personas. Pero observo también con optimismo cómo incluso los mayores, aunque les cuesta más trabajo que a los más jóvenes, van tomando confianza y retomando la vida que tenían antes de la situación que hemos vivido todos.

El mejor ejemplo son muchos de nuestras voluntarias y voluntarios mayores, activos, confiados y con ganas de acompañar y animar a otras personas que están solas.

-También apuestan por la importancia de la formación a través de su Aula Virtual. ¿Qué claves se les dan,

en primer término, a una persona que desea emprender un voluntariado?

Hacer voluntariado es un ejercicio de generosidad y de espíritu de servicio. Pero somos conscientes de que la formación es fundamental para ayudar de la mejor forma posible a los demás.

Por eso, en Nadiesolo la formación es tan importante. Nuestro voluntariado recibe formación continua adaptada al programa en el que participa, disponemos de un Aula Virtual con cursos específicos que cubren temas diversos y que está abierta no solo a los

voluntarios y voluntarias de Nadiesolo, sino a cualquier persona que quiera acceder a ella. Y además, programamos clases y conferencias periódicas de especialistas como la reciente Tribuna Abierta, del pasado 5 de mayo, en la que Laura Pina, Doctora en Medicina y Especialista en Psiquiatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, nos ayudó a entender cómo la gestión de las emociones puede convertirse en una herramienta extraordinaria en nuestra vida personal y profesional, y por supuesto en nuestra actividad de voluntariado.

Un estudio analiza, por primera vez, la salud de cada una de las generaciones de trabajadores

El Observatorio Generación & Talento ofrece un diagnóstico sobre la salud física, psicológica, social y laboral de cada grupo de edad

Redacción / EM

Según el estudio 'Salud y Bienestar Intergeneracional en el ámbito laboral', del Observatorio Generación & Talento, realizado con la colaboración de la Universidad Europea y Critería Recursos Humanos, se alerta sobre la salud de los trabajadores de las diferentes generaciones y pone de manifiesto que cada generación vive su salud de diferente manera.

Por ejemplo, y según este estudio, el reto que tienen por delante las generaciones se-

nior (Generación T y *baby boomer*) tiene que ver con su salud emocional. Los tradicionalistas se enfrentan a un nuevo desafío, que es la jubilación, y esto les impacta y genera incertidumbre. Su salud física es regular y es una generación que no ha tenido una cultura de prevención como la tienen otras. Son una generación más reactiva ante la enfermedad que orientada hacia la prevención.

“Eso sí, nos encontramos con una generación con una salud mental muy potente, y

eso tiene que ver con todas las habilidades que han ido desarrollando a lo largo de su vida”, explica Elena Cascañe, socia directora del Observatorio Generación & Talento. Quizá la salud laboral es la que viene más afectada. Sienten que de alguna manera no son reconocidos y eso les afecta su autoestima, recoge el informe.

La salud de los *baby boomer* es, según los expertos del observatorio, regular acercándose a buena. Deben mejorar los hábitos saludables, ya



que comienzan los achaques y las alteraciones físicas, pero no son muy relevantes. Se enfrentan a la aparición de estos primeros problemas de salud, pero les cuesta ser conscientes de la necesidad del autocuidado. En lo psicológico, viven con temor su futuro laboral, lo que les genera un grado de estrés y preocupación.

“Tenemos que comprender que muchos viven con miedo a

no llegar a la jubilación. Sienten que ya no se cuenta con ellos o que no están en los retos más importantes dentro de las organizaciones; que sus carreras han dejado de progresar, y se sienten apartados. También refieren tristeza, porque después de tanto trabajo y sacrificio no tienen el reconocimiento suficiente”, añade Ángeles Alcázar, socia directora de este observatorio.