



Reunión con la Guardia Civil. El Programa está colaborado por diferentes entidades cántabras

# Programa Viernes: haciendo comunidad contra la soledad no deseada en los pueblos de Cantabria

Texto y fotografías: Programa Viernes

El Programa Viernes lleva desde el año 2022 trabajando por prevenir el aislamiento social y la soledad no deseada en varios pueblos de Cantabria, fomentando las relaciones sociales significativas y desarrollando iniciativas y entornos comunitarios en los que sus habitantes puedan compartir y participar. Además, sensibiliza a la población para reducir el estigma asociado a esta soledad, y promueve la solidaridad intergeneracional. Se trata de una iniciativa del Gobierno de Cantabria, coordinada por la Red Cántabra de Desarrollo Rural y desarrollada por las asociaciones de desarrollo rural de [Campoo-Los Valles](#) y de [Saja-Nansa](#), que desde este 2026 abarca los 41 municipios catalogados en riesgo de despoblamiento por el Gobierno cántabro.

Los pueblos de Cantabria siempre han sido espacios de vida compartida –fiestas, caminos, suertes de leña<sup>(1)</sup>, asociaciones...–, pero en la actualidad, la mayoría de ellos sufre una continua pérdida de población y envejecimiento, y con ello se ha ido perdiendo también la forma de vida en comunidad. Esta realidad, común en la gran mayoría de territorios rurales españoles, hace que sea clave fortalecer los lazos comunitarios.

Con este objetivo, y desde hace cuatro años, el [Programa Viernes](#) promueve acciones para mejorar la salud y el bienestar emocional en los pueblos de las comarcas de Saja-Nansa y Campoo Los Valles, creando o fortaleciendo las relaciones vecinales y el tejido social. Aborda este trabajo con un equipo multidisciplinar de profesionales con formación sobre la soledad no deseada y la dinamización de procesos comunitarios, que desarrollan una metodología en la que la adaptación a las personas y a las distintas ruralidades es básica.

De este modo, se realiza en primer lugar un análisis individualizado de los territorios y los recursos de los que estos disponen, contando con las entidades locales y sus agentes clave. Después, se hace en los pueblos una presentación de objetivos y propuestas del Programa Viernes. A continuación, se crea con los vecinos y vecinas la propuesta de intervenciones, adaptadas a sus gustos, necesidades y recursos, que propicien, en definitiva, una dinamización a través de actividades que realmente sirvan para mejorar sus vidas. Finalmente, además de hacer difusión a través de su [página web](#) y de los distintos perfiles en redes sociales ([IG](#), [FB](#), [YouTube](#)) el Programa Viernes incentiva y da una importancia especial a la comunicación personal en el territorio, y al boca a oreja, de cara a presentar las distintas intervenciones programadas.

## OBJETIVOS Y PILARES BÁSICOS

El programa tiene tres objetivos estratégicos: reducir la **soledad no deseada**, mejorar el **bienestar emocional**



Todas las propuestas de actividades cuentan con la opinión de los vecinos, para adaptarlas a sus gustos y necesidades.



Todos los municipios cántabros en riesgo de despoblamiento integrarán el programa en 2026.

**viernes**  
Programa contra la soledad no deseada

de las personas y las comunidades en las que viven, y aumentar la **cohesión y relaciones sociales**. Y para lograrlos, se apoya en diez conceptos básicos: *ruralidad, comunidad, personalización y flexibilidad, enfoque intergeneracional, mirada de género, participación, ética de los cuidados, profesionalidad, coordinación, y evaluabilidad de las acciones*.

Viernes se caracteriza, así, por ser un programa rural intergeneracional y con vocación comunitaria, dirigido a toda la población de estos núcleos menguantes o envejecidos, especialmente a aquellos sectores con mayor riesgo de encontrarse situación de soledad en estas zonas: infancia, juventud, personas mayores y personas con discapacidad. Su estrategia principal es abordar la soledad no de manera individual, sino desde su dimensión social y colectiva. Por eso busca las respuestas más adecuadas para prevenirla “en” y “con” la propia comunidad, fortaleciendo sus relaciones de proximidad y recuperando los espacios de encuentro y apoyo mutuo que la permitan ir tejiendo relaciones significativas y de calidad.

## CUATRO EJES DE INTERVENCIÓN

Cuatro son los ejes de intervención del programa. El primero es la **prevención y sensibilización social**, con actuaciones de dinamización comunitaria dirigidas a la creación de espacios de encuentro y socialización que fomenten la generación de vínculos y conexiones intergeneracionales, mejoren las habilidades sociales de las personas participantes, y fortalezcan sus redes de apoyo mutuo. También plantea acciones dirigidas a toda la población y a las asociaciones y profesionales que trabajan en el territorio. El objetivo es favorecer la comprensión del fenómeno de la soledad, desestigmatizarlo y generar conciencia de la importancia del abordaje comunitario del fenómeno.

<sup>(1)</sup> n.d.e.: las ‘suertes de leña’ son un sistema tradicional de reparto de la madera procedente de podas o de sacas de árboles en los montes comunales de muchos pueblos de España.

El segundo es la **detección y acompañamiento social**. En torno a él, se plantean Intervenciones dirigidas a promover la detección de las personas y los grupos en riesgo o en situación de soledad y la activación de los recursos disponibles en el territorio. Además, se realizan actuaciones de apoyo personalizado a aquellas personas que, a petición propia o por derivación, experimentan o están en riesgo de experimentar sentimientos de soledad o que viven en entornos aislados. El objetivo es involucrarles y hacerles partícipes de la comunidad o, en caso de que esto no pueda suceder, acercarles recursos útiles para mitigar sus sentimientos de soledad.

El tercero es la **coordinación y trabajo en red**. Este eje configura acciones dirigidas a mantener colaboraciones con todas las administraciones, entidades, asociaciones y profesionales presentes en el territorio, además de con todas aquellas personas que pueden ser consideradas como un elemento dinamizador en cada uno de los pueblos.

Y el cuarto es la **generación de conocimiento**: actividades dirigidas a presentar, conocer, reflexionar y debatir fundamentos teóricos vinculados a la soledad no deseada, sus intervenciones e implicaciones, a partir de datos y evidencias generadas por el propio programa o por otras iniciativas que apliquen metodologías para abordar el fenómeno.

El programa se puso en marcha en 2022 en los 16 municipios englobados en el ámbito de actuación de la **ADT Campoo Los Valles**; y en 2024 se añadieron 18 nuevos municipios de la Marina y la Montaña, a través de la **ADR Saja Nansa**. Hasta 2025, ha contado con la financiación de los Fondos Next Generation UE y el **Programa Cantabria FSE+** (periodo 2021-2027, aprobado por la Comisión Europea). Entre los indicadores de las acciones desarrolladas hasta ahora en esos 34 municipios se cuentan más de 500 intervenciones y 5000 participantes.

Desde el 1 de enero de 2026 es el Programa Cantabria FSE+ quien financia íntegramente la iniciativa, y se llevará a cabo en los 41 municipios catalogados en riesgo de despoblamiento por el Gobierno de Cantabria. ■