

Rutas de Bienestar: un proyecto innovador para acercar la salud mental y el bienestar al medio rural

- **Más de 500 personas que viven en entorno rural de Castilla y León, Aragón y Murcia mejorarán su bienestar emocional, físico y social.**
- **El proyecto se enmarca en la Convocatoria +Rural 2025 de FSE y Fundación Mapfre.**

(Zamora, 16 de marzo de 2026).- Las entidades participantes en *Rutas de Bienestar* presentan un proyecto nacional pionero que busca mejorar el bienestar emocional, físico y social de más de 500 personas que viven en zonas rurales con dificultades de acceso a servicios especializados. La iniciativa, liderada por **Fundación INTRAS**, se desarrollará en distintos territorios de **Castilla y León, Aragón y Murcia**, con la colaboración de las organizaciones de referencia en salud mental comunitaria.

El proyecto nace con el objetivo de **reducir la soledad no deseada**, el **malestar emocional** y las **barreras de acceso** a recursos psicosociales, mediante un modelo itinerante de atención que se adapta a las características de cada comarca. Se trata de un modelo itinerante de atención comunitaria que permitirá acercar servicios allí donde no existen o son difíciles de alcanzar.

Rutas de Bienestar se articula a través de **equipos multidisciplinares móviles** que recorrerán semanalmente los municipios participantes para ofrecer: atención psicológica grupal basada en apoyo mutuo y técnicas terapéuticas validadas; talleres de gestión emocional, habilidades sociales y autocuidado, con metodologías creativas y participativas; sesiones de fisioterapia orientadas al bienestar mental y al alivio del dolor persistente; y actividades de sensibilización comunitaria para reducir el estigma y fortalecer las redes locales de apoyo.

El programa destaca por su **enfoque comunitario, inclusivo y centrado en la persona**, integrándose con los servicios sociales y sanitarios de cada territorio para garantizar una atención continua y accesible. Además, el proyecto promueve el uso de **tecnología cotidiana**, como móviles, tablets o asistentes virtuales, para facilitar el contacto entre profesionales y participantes, especialmente en zonas con mayor aislamiento.

Durante este mes de febrero de 2026 se celebraron dos hitos clave para el arranque del programa, como son la **primera reunión de coordinación interterritorial en Zamora**, celebrada en el Instituto Ibérico de Investigación en Psicociencias (IBIP) de Fundación INTRAS, donde los equipos técnicos de las entidades participantes compartieron necesidades, planificaron rutas móviles y definieron criterios comunes de evaluación. También a principios de este mes, las entidades integrantes habían asistido al **encuentro técnico en Madrid con Fundación MAPFRE**, en el marco de la Convocatoria +Rural 2025, para trabajar el seguimiento técnico y económico del proyecto y las obligaciones de comunicación vinculadas al FSE+.

Estos encuentros permitieron identificar sinergias, resolver dudas y reforzar la cohesión del equipo interterritorial, un paso imprescindible antes del inicio del pilotaje.

Actualmente, el proyecto se encuentra **en fase de preparación**, identificando zonas prioritarias, mapeando recursos locales y formando a los equipos profesionales que desarrollarán las actividades en los territorios rurales.

Las entidades socias coinciden en que *Rutas de Bienestar* contribuirá a reforzar la cohesión social en zonas rurales, mejorar la calidad de vida de personas mayores o en situación de vulnerabilidad, fortalecer las redes comunitarias de cuidado e impulsar un modelo de salud mental más cercano, preventivo y sostenible.

El pilotaje en los territorios rurales está previsto como base para el despliegue completo de actividades en 2027, que incluirá atención psicológica grupal, talleres de bienestar, sesiones de fisioterapia y acciones comunitarias.

El proyecto Rutas de Bienestar se enmarca en el **Programa FSE+ de Inclusión Social, Garantía Juvenil, Infantil y Lucha contra la Pobreza**, y está **cofinanciado por la Unión Europea y Fundación MAPFRE** a través de la convocatoria **Ayudas +RURAL 2025**.

La iniciativa se desplegará en Castilla y León, en más de 20 municipios rurales de las provincias de Zamora, Valladolid y Segovia, de mano de **Fundación INTRAS**; en la comarca de Jacetania, en Aragón, con la ayuda de **Arcadia – Fundación Agustín Serrate**; y en Murcia, de mano de **ISOL Murcia, la Asociación Murciana de Rehabilitación Psicosocial** en la comarca del Noroeste, del Río Mula y de la Vega Media del Segura y Valle del Ricote.

Toda la información del proyecto se encuentra disponible en el siguiente enlace: www.rutasdebienestar.es.

Fundación INTRAS tiene como objetivo acompañar a personas con problemas de salud mental y otras dependientes en la recuperación de sus proyectos de vida. También colabora en el progreso y desarrollo de la sociedad en la que efectúa sus acciones.

Durante **2024 acompañó a 2.628 personas** en Castilla y León, Madrid y Extremadura.

INTRAS, entidad centrada en lo que os importa.

Tema: Rutas de Bienestar: un proyecto innovador para acercar la salud mental y el bienestar al medio rural

Contacto Fundación INTRAS – Servicio de RRIL y Comunicación: Eva Iglesias 983 399 633 / 683 573 089 / eiv@intras.es