

FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

LOS * SON CAMPOS OBLIGATORIOS A RELLENAR

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc.
"Conociendo nuestra memoria mediante la tecnología"	
Servicio, distrito, colegio, entidad...*	Servicios, organizaciones involucradas.
Centro de Día Municipal Carmen Sevilla y Colegio Torrevilano en el Distrito Villa de Vallecas	
Fecha de inicio de la buena práctica*	Mes y año de inicio.
03/03/2025	
Fecha de actualización de la buena práctica*	(Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto: Nombre, teléfono y email.
Janire Uribarri Rodríguez 636 11 04 64 juribarri@asispa.org	
Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica.
26 personas mayores con diagnóstico de Enfermedad de Alzheimer y estudiantes de 1º de la ESO.	
Descripción de la buena práctica*(entre 200 y 300 palabras)	Resumen ejecutivo con los antecedentes, fecha inicio y finalización, descripción de la idea, instrumentos necesarios en su puesta en marcha, etc., con foco a que otros puedan hacerse una idea de lo que implica su replicabilidad. Además, contendrá una descripción específica relacionada con los aspectos más innovadores de la práctica, respecto a otras soluciones estándar o habituales.
Se llevó a cabo una investigación en colaboración con el Colegio Torrevilano y el CD Municipal Carmen Sevilla para analizar la memoria en personas mayores con Alzheimer mediante la música. Durante varios meses, estudiantes de 4º de ESO participaron semanalmente en sesiones individuales y grupales con las personas mayores, con el objetivo de <i>evocar recuerdos, mejorar el estado de ánimo y fomentar la socialización</i>. Los/as alumnos/as recibieron formación previa y utilizaron herramientas como música y actividades creativas. La intervención, que combinó evaluación y sesiones musicales, promovió beneficios tanto para los mayores como para los jóvenes, destacando el valor del intercambio intergeneracional, la responsabilidad y la inclusión social.	

Objetivos generales*	Idea central y finalidad de la buena práctica.
- Mejorar el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas mayores con Alzheimer mediante el uso de tecnologías accesibles e innovadoras que estimulen la memoria, favorezcan la evocación de recuerdos y ayuden a mantener sus funciones cognitivas. - Fomentar un espacio de interacción intergeneracional que promueva la socialización, la integración comunitaria y el desarrollo de habilidades tecnológicas, comunicativas y de responsabilidad en los jóvenes participantes.	
Objetivos específicos	Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.
Mejorar el bienestar emocional de las personas mayores mediante el uso de herramientas tecnológicas que reduzcan la ansiedad, el estrés y la agitación, generando experiencias que aporten tranquilidad, disfrute y estimulación emocional. Estimular la memoria y la cognición a través de tecnologías interactivas que favorezcan la evocación de recuerdos y mantengan funciones como la atención, la orientación y la concentración. Fomentar la interacción social entre personas mayores y jóvenes, creando un espacio donde compartir experiencias, fortalecer vínculos y promover la inclusión social. Desarrollar en los jóvenes habilidades tecnológicas, comunicativas y sociales, así como valores como la responsabilidad, la empatía y el compromiso mediante su participación en el diseño y aplicación de actividades. Favorecer la autorrealización y el sentido de pertenencia de las personas mayores, promoviendo su participación activa y reforzando su autoestima y sentimiento de utilidad. Evaluar el impacto de las intervenciones tecnológicas en el bienestar emocional, cognitivo y social mediante herramientas cualitativas y cuantitativas como encuestas, entrevistas y observación. Promover la inclusión comunitaria de las personas mayores con Alzheimer, reduciendo el aislamiento social y utilizando la tecnología como medio de conexión con su entorno.	
Metodología*	Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación.
Participantes 26 personas mayores con Alzheimer. 7 grupos de alumnos/as de 1º de ESO (participación rotativa). Fases de aplicación Sesión inicial grupal: presentación del proyecto y recogida de información personal (intereses, recuerdos, historia de vida). Evaluación individual: pruebas sencillas con dispositivos digitales para valorar capacidades sensoriales y cognitivas (ejercicios visuales y auditivos). Intervención individual: actividades de estimulación de la memoria mediante herramientas tecnológicas (álbumes digitales, vídeos, apps cognitivas), fomentando la evocación de recuerdos y la interacción. Intervención grupal: uso de recursos tecnológicos compartidos	

(presentaciones, juegos interactivos) para promover la socialización y la participación conjunta.

5. **Seguimiento continuo:** observación y registro del estado emocional, cognitivo y social (atención, interacción, respuesta a estímulos).

Actividades

- Reconocimiento de imágenes, sonidos y vídeos.
- Evocación de recuerdos personales mediante contenidos digitales.
- Juegos interactivos y dinámicas grupales.
- Conversaciones guiadas a partir de estímulos tecnológicos.

Recursos utilizados

- Tablet, ordenadores y reproductores multimedia.
- Aplicaciones de estimulación cognitiva.
- Álbumes digitales y contenidos audiovisuales personalizados.
- Espacios tranquilos y accesibles del centro.

Implementación

- Sesiones semanales durante el periodo de intervención.
- Grupos de estudiantes que acuden al centro de forma rotativa.
- Metodología flexible y adaptativa, ajustando las actividades según la evolución de cada participante.

Esta metodología permitió una intervención personalizada, favoreciendo la estimulación cognitiva, el bienestar emocional y la interacción social en un entorno intergeneracional.

Innovación

Se valorará si es innovadora, incorpora TICs o cualquier tecnología soporte o si cambia las metodologías tradicionales.

La práctica destaca por la integración de TICs en la intervención con personas mayores con Alzheimer, incorporando herramientas como **tabletas, App de estimulación cognitiva, álbumes digitales y recursos audiovisuales** para trabajar la memoria y otras capacidades cognitivas.

Frente a metodologías tradicionales, introduce un enfoque interactivo y personalizado, donde la tecnología no solo se utiliza como recurso de estimulación, sino también como instrumento de evaluación continua, permitiendo analizar de forma dinámica y no invasiva aspectos como la atención, el recuerdo o la respuesta a estímulos.

La práctica fomenta el uso accesible de las tecnologías, reduciendo la brecha digital en las personas mayores mediante el acompañamiento de los/as jóvenes, quienes actúan como facilitadores/as del aprendizaje.

Otro elemento innovador es el **cambio de rol de los/as participantes mayores**, que pasan de una posición pasiva a una activa, interactuando directamente con los dispositivos, tomando decisiones y compartiendo experiencias personales. Esto favorece su autoestima, empoderamiento y bienestar emocional.

La combinación de tecnología e interacción intergeneracional refuerza la conexión social, el sentido de pertenencia y la participación comunitaria, consolidando una metodología más inclusiva, motivadora y adaptada a las necesidades actuales.

Recursos necesarios

Recursos económicos y no económicos necesarios para la puesta en marcha de la práctica. Recursos materiales, personal, formación, infraestructuras.

- **Materiales:** dispositivos tecnológicos (tablets, ordenadores), apps cognitivas y material didáctico básico.
- **Personal:** directora, profesionales, docentes y apoyo técnico.
- **Formación:** en TIC, AICP y sensibilización del alumnado.
- **Económicos:** presupuesto para equipos, formación y mantenimiento.
- **Infraestructuras:** espacios accesibles con mobiliario adecuado y conexión a Internet.

Coparticipación de los beneficiarios o destinatarios*

Marcar si han participado o no los beneficiarios o destinatarios en la definición y desarrollo de la práctica y en qué medida.

Los/as beneficiarios/as han participado de forma activa tanto en el desarrollo como en la ejecución de la actividad intergeneracional, siendo fundamentales para su puesta en marcha y buen funcionamiento.

Resultados*

Descripción de resultados alcanzados (qué se han obtenido) y esperados. Grado de cumplimiento de los objetivos. Principales beneficiarios de la práctica y beneficiarios secundarios o indirectos que también percibirán el valor de la práctica.

El proyecto ha generado un impacto positivo en personas mayores y en los/as jóvenes participantes, cumpliendo en gran medida los objetivos planteados.

- **Bienestar emocional y memoria:** mejora del estado de ánimo y evocación de recuerdos significativos mediante el uso de tecnología.
- **Sociabilización e inclusión:** fortalecimiento de la interacción intergeneracional y creación de vínculos sociales.
- **Desarrollo en jóvenes:** adquisición de habilidades como empatía, comunicación, trabajo en equipo y responsabilidad.
- **Autorrealización de las personas mayores:** aumento de la autoestima, participación activa y sentimiento de utilidad.
- **Competencias tecnológicas:** mejora en el manejo básico de dispositivos digitales por parte de las personas mayores.
- **Reducción de brechas:** acercamiento entre generaciones y disminución de la brecha digital.

Beneficiarios/as

- **Principales:** personas mayores y estudiantes.
- **Secundarios:** profesionales, centro educativo y comunidad, que se benefician del impacto social e inclusivo del programa.

Impacto*/Efectividad*

Descripción de las incidencias positivas que tiene o tendrá la BBPP en los beneficiarios. Cuantificar el impacto con indicadores asociados a la práctica (numéricos o porcentuales) que permitirán medir su impacto y evolución. Si la práctica logra el efecto/resultado deseado (en el menor tiempo posible y con la menor cantidad de recursos).

La práctica ha demostrado ser efectiva, logrando resultados positivos en un corto periodo y con recursos accesibles.

- **Bienestar emocional:** mejora en el 95% de los/as participantes, con mayor calma y disfrute.
- **Estimulación cognitiva:** el 80% aumentó la evocación de recuerdos y la participación.
- **Competencias tecnológicas:** el 70% adquirió habilidades básicas en el uso de dispositivos.
- **Sociabilización:** el 90% se sintió más conectado socialmente; el 100% de los jóvenes desarrolló mayor empatía.
- **Reducción de brechas:** mejora cualitativa en la relación intergeneracional.
- **Desarrollo en jóvenes:** el 95% mejoró habilidades sociales y digitales; el 100% reforzó su compromiso social.
- **Autoestima de mayores:** el 100% se sintió más valorado y participativo.

En conjunto, la actividad cumple los objetivos planteados, mostrando un alto impacto emocional, cognitivo y social en los/as beneficiarios/as.

Continuidad*

La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo.

La experiencia ha sido altamente gratificante y se ha decidido mantenerla en el tiempo. En 2026 se lleva a cabo un programa similar, ampliando el enfoque hacia la soledad y nuevas intervenciones tecnológicas, asegurando beneficios tanto cuantitativos como cualitativos para los/as participantes.

Replicabilidad*

Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.

La práctica es fácilmente replicable en distintos contextos gracias a su diseño flexible y adaptable. Su modelo, centrado en la estimulación de la memoria mediante tecnologías y la interacción intergeneracional, puede implementarse con diversos colectivos, respetando sus necesidades y características. Para replicarla, es clave:

- Formar a los facilitadores en Alzheimer, estimulación cognitiva y habilidades intergeneracionales.
- Adaptar herramientas y actividades a las capacidades, intereses y experiencias de los/as participantes.
- Utilizar dispositivos accesibles (tablets, ordenadores) y App intuitivas, combinando innovación y viabilidad económica.
- Mantener sesiones flexibles y seguimiento tecnológico del estado cognitivo y emocional.
- Garantizar participación voluntaria, respetando autonomía y dignidad de las personas mayores.

En síntesis, la actividad puede trasladarse a otros entornos educativos, sociales o comunitarios, siempre que se conserven la personalización, el uso significativo de la tecnología, la inclusión intergeneracional y la participación de los/as beneficiarios.

Enfoque de género

La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.

La práctica integra la igualdad de género de manera transversal en todas las fases del

programa, asegurando que todas las personas, independientemente de su género, accedan en igualdad de condiciones a las actividades de estimulación de la memoria y al uso de herramientas tecnológicas. Se promueve un trato equitativo y respetuoso, evitando estereotipos, especialmente en relación con la tecnología, tradicionalmente asociada a ciertos perfiles.

Se consideran las experiencias de vida diversas de las personas mayores, adaptando actividades digitales (álbumes de memoria, imágenes o contenidos audiovisuales) a los intereses y trayectorias personales de cada participante, garantizando una intervención inclusiva, significativa y respetuosa.

Se fomenta la participación activa y autónoma de todos/as, reduciendo brechas de género en el acceso y uso de TIC, y fortaleciendo la confianza y la implicación de cada participante. La interacción intergeneracional contribuye a la sensibilización en igualdad de género, promoviendo respeto, empatía y valoración de la diversidad, creando un espacio inclusivo que refuerza los vínculos intergeneracionales y el bienestar de todos/as los/as implicados/as.

Accesibilidad cognitiva

La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios.

La actividad se adapta a las necesidades de cada participante, considerando el grado de evolución de la enfermedad y sus características individuales. Se proporcionan explicaciones claras y comprensibles, y se incorporan recursos tecnológicos y materiales interactivos que facilitan la comprensión, refuerzan el aprendizaje y permiten a los/as participantes seguir las dinámicas de manera autónoma y significativa.

Aspectos éticos

Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.

La actividad se desarrolla siguiendo la **metodología en AICP**, que respeta la dignidad, autonomía e identidad de cada persona. Se prioriza una visión integral, considerando experiencias, intereses y necesidades, para ofrecer una atención personalizada que fomente el bienestar global.

Las intervenciones se adaptan a las capacidades cognitivas y emocionales de cada participante, promoviendo su rol activo, autonomía y toma de decisiones. La participación es siempre voluntaria, asegurando que las personas mayores se involucren en actividades significativas y motivadoras, fortaleciendo su autoestima y bienestar emocional.

En síntesis, la actividad combina adaptación individual, inclusión y un enfoque ético centrado en el respeto y la dignidad de cada persona.

Canales de difusión y soportes utilizados*

Seleccionar los canales que han sido utilizados para difundir la práctica:
Carteles, vídeos, informes, concursos, redes sociales, foros, web.

La actividad se difundió a través de la **red social Instagram (@cdmcarmensevilla)**, con el objetivo de mantener informados a los familiares y favorecer su participación en el seguimiento del programa.

Documentación y material elaborado en la práctica*

Indicar links públicos, ruta servidor donde esté almacenada la información, etc.

**Lecciones aprendidas y conclusiones***

Qué se ha aprendido y a qué desafíos se ha enfrentado gracias a la implementación de la práctica y analizando sus resultados. Cómo se han abordado los desafíos y qué se modificaría al volver a ponerla en práctica.

La implementación del programa ha evidenciado el **impacto positivo** de la tecnología en la estimulación de la memoria y el bienestar emocional de las personas mayores, así como en el desarrollo personal, social y digital de los/as jóvenes participantes. Las herramientas digitales, como imágenes, vídeos y aplicaciones interactivas personalizadas, facilitaron la evocación de recuerdos significativos, mejorando la atención, la implicación y el estado de ánimo de las personas mayores. El programa demostró que la tecnología también favorece la interacción social intergeneracional: los/as jóvenes actuaron como mediadores tecnológicos mientras las personas mayores compartían sus experiencias, fortaleciendo los vínculos entre generaciones y reduciendo la brecha digital. Entre los **desafíos**, destacan la necesidad de adaptar los recursos a las capacidades cognitivas y funcionales de cada persona, y superar la inseguridad inicial frente a la tecnología, retos que se abordaron mediante herramientas intuitivas y acompañamiento constante. Para los/as **jóvenes**, la experiencia supuso un **aprendizaje significativo** en competencias digitales, comunicación y empatía, aumentando su concienciación sobre el envejecimiento, la enfermedad y la inclusión social. Las personas mayores, pudieron participar activamente, fortaleciendo su autoestima, sentido de pertenencia y conexión con el entorno. Para futuras implementaciones se recomienda reforzar la formación tecnológica previa, ampliar la variedad de recursos digitales, sistematizar la evaluación de la memoria y prolongar la duración del programa para observar efectos a largo plazo. En conclusión, la **combinación de tecnología, estimulación de la memoria e interacción intergeneracional** se revela como una estrategia innovadora y eficaz para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, al tiempo que ofrece una experiencia formativa enriquecedora para los/as jóvenes, promoviendo inclusión, igualdad y cohesión entre generaciones.

Testimonios

Incluir las opiniones de usuarios de la práctica, comentarios, ideas de mejora, etc.

Las personas mayores mostraron gran entusiasmo y motivación por las actividades intergeneracionales.

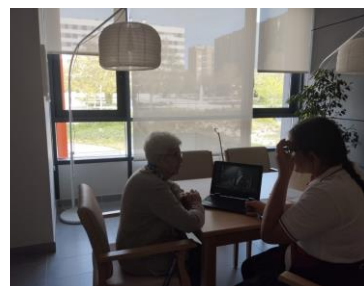
- **María** destacó cómo las tablets y los juegos interactivos la ayudaron a recordar historias olvidadas y sentirse más activa.
- **José** valoró el apoyo de los estudiantes para superar su nerviosismo inicial con la tecnología.
- **Marisa** resaltó la conexión generacional al compartir recuerdos.
- **Vicente Antonio** señaló que las actividades lo hicieron sentir útil y parte de algo importante.

Los/as estudiantes coincidieron en que la experiencia fue enriquecedora a nivel personal y educativo, permitiéndoles aprender de la sabiduría de las personas mayores, desarrollar habilidades de comunicación y trabajar en equipo en un ambiente de respeto

y colaboración.

Entre las ideas de mejora, se propuso incorporar tecnologías más avanzadas, como realidad virtual o APP de estimulación cognitiva, y realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar el impacto sobre la memoria, autonomía y bienestar emocional.

En conjunto, los testimonios evidencian que el programa fortaleció la estimulación cognitiva, la autoestima, la motivación y los vínculos intergeneracionales, consolidando un espacio inclusivo, respetuoso y colaborativo.





MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

**Dirección General de Mayores y
Prevención de la Soledad No Deseada**

