

FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

LOS * SON CAMPOS OBLIGATORIOS A RELLENAR

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc.
ACTIVIDAD: ENCUENTRO INTERGENERACIONAL SOBRE EL EDADISMO	
Servicio, distrito, colegio, entidad...*	Servicios, organizaciones involucradas.
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES LEÑEROS DISTRITO TETUAN – IES PRÍNCIPE FELIPE CICLO FORMATIVO INTEGRACIÓN SOCIAL	
Fecha de inicio de la buena práctica*	Mes y año de inicio.
5 de Febrero de 2025	
Fecha de actualización de la buena práctica*	(Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).
Sábado 18 de octubre 2025 Feria de entidades de Tetuan	
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto: Nombre, teléfono y email.
ELENA MORALEDA 914801685 moraledaaem@madrid.es	
Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica.
Personas mayores socias del centro de mayores y alumnado del centro que están estudiando un ciclo de Integración social.	
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.
En 2021 la OMS define el EDADISMO como: Estereotipos, prejuicios y discriminación dirigidos contra otras personas o autoinfligido por razones de edad. Estamos en la década del envejecimiento saludable (2021-2030) en la que necesitamos generar estrategias para que las personas mayores tengan una vejez lo más cómoda posible, pero también para que la sociedad entienda la importancia de este envejecimiento saludable. Aunque el edadismo suele darse en todas las edades, es en las personas mayores en	



las que tiene más impacto.

Es por eso decidimos lanzar esta actividad al centro, para concienciar a las personas mayores de que hay una discriminación por edad, reflexionar sobre ella y buscar soluciones.

Para realizarla pensamos que quizá reflexionar junto al colectivo de personas jóvenes, que junto a los mayores también sufren edadismo. Queríamos saber que pensaban ellos y como se sienten.

Planeamos este encuentro con el alumnado del grado de integración social del instituto de FP Príncipe Felipe. Una de las cosas que queríamos es que los jóvenes visitaran el espacio del centro de mayores y que vieran que es un espacio abierto a todo el mundo, y sobre todo al diálogo y la reflexión.

Vimos muy importante que lo mejor para combatir el edadismo era conocerse entre generaciones, por eso abrimos nuestro centro a los jóvenes para conocernos mejor.

Objetivos generales*

Idea central y finalidad de la buena práctica.

HABLAR DEL EDADISMO Y REFLEXIONAR SOBRE ÉL

Objetivos específicos

Metas concretas y medibles que persigue la buena práctica; necesarios para la ejecución de los objetivos generales.

Acercamiento entre jóvenes y mayores

Compartir espacios de reflexión entre jóvenes y mayores

Metodología*

Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación.

Metodología de la actividad intergeneracional contra el edadismo

Enfoque general

La metodología se basa en la **educación participativa**, el **aprendizaje dialógico** y el **encuentro intergeneracional**. Se busca que jóvenes y personas mayores reflexionen juntas sobre el edadismo, compartan experiencias y construyan soluciones desde la convivencia y el conocimiento mutuo.

1. Preparación previa

Con el grupo de personas mayores

- Sesión introductoria sobre qué es el edadismo y cómo se manifiesta.
- Identificación de experiencias personales de discriminación por edad.
- Preparación emocional: desmontar miedos, expectativas y estereotipos sobre la juventud.

- Explicación del objetivo del encuentro y del rol activo que tendrán.

Con el alumnado de Integración Social

- Formación breve sobre envejecimiento saludable y edadismo.
- Dinámica de reflexión sobre estereotipos hacia las personas mayores.
- Preparación para la visita al centro: normas de convivencia, actitud abierta y respetuosa.

2. Acogida y ambientación en el centro de mayores

- Recepción cálida por parte del centro para mostrar que es un espacio abierto.
- Breve recorrido por las instalaciones para que los jóvenes conozcan el entorno.
- Presentación inicial de ambos grupos

3. Dinámica central: Reflexión conjunta sobre el edadismo

Actividad 1: Historias compartidas

- En grupos mixtos (jóvenes + mayores), cada persona comparte una experiencia donde sintió discriminación por su edad.
- Se registran emociones, situaciones comunes y diferencias entre generaciones.

Actividad 2: Mitos y realidades

- Se presentan frases típicas edadistas ("los jóvenes no quieren trabajar", "las personas mayores no entienden la tecnología" ...).
- Cada grupo debate si son mitos o realidades y argumenta por qué.
- Puesta en común para identificar estereotipos compartidos.

Actividad 3: Construcción de soluciones

- Los grupos diseñan propuestas para reducir el edadismo en:
 - la comunidad,
 - los centros educativos,
 - los centros de mayores,
 - los medios de comunicación.
- Se anima a pensar en acciones concretas y realistas.

El objetivo es **experimentar la colaboración**, no solo hablar de ella.

5. Cierre y evaluación participativa



Puesta en común final

- Cada grupo comparte lo aprendido y cómo ha cambiado su percepción del otro colectivo.
- Se destacan coincidencias, sorpresas y aprendizajes clave.

Evaluación emocional

- Se utiliza una técnica sencilla (semáforo, termómetro emocional, tarjetas de colores) para expresar cómo se sintieron.

Compromisos

- Cada participante escribe un compromiso personal para combatir el edadismo.

6. Sistematización y difusión

- Recopilación de conclusiones, fotos del taller y propuestas generadas.
- Elaboración de un pequeño informe o mural para exponer en el centro.
- Posibilidad de repetir la experiencia con otros grupos o convertirla en un proyecto anual.

Por qué esta metodología funciona

- Favorece el **encuentro real** entre generaciones, que es la herramienta más potente contra el edadismo.
- Promueve la **reflexión crítica**, no solo la transmisión de información.
- Da voz a ambos colectivos, evitando paternalismos.
- Genera **vínculos emocionales**, que son la base del cambio de actitudes.
- Refuerza la idea de que el centro de mayores es un **espacio comunitario**, no exclusivo.

Innovación

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

La **innovación** de esta actividad no está solo en lo que se hace, sino en **cómo** se hace y en **qué cambia respecto a las prácticas habituales** en centros de mayores y en entornos educativos.

¿Dónde reside la innovación de esta actividad?

1. Enfoque intergeneracional real, no simbólico

Muchos proyectos hablan de intergeneracionalidad, pero se quedan en actividades superficiales.

Aquí la innovación está en que:

- **Ambos grupos participan en igualdad**, no hay un rol pasivo.
- Se trabaja un tema sensible (edadismo) desde la **experiencia personal**, no desde la teoría.
- Se genera un **diálogo profundo**, no solo convivencia puntual.

Es una intergeneracionalidad **transformadora**, no decorativa.

2. Abordar el edadismo desde la voz de quienes lo viven

La mayoría de campañas contra el edadismo se diseñan desde instituciones o profesionales.

Aquí la innovación es que:

- Las personas mayores **reflexionan, analizan y proponen soluciones**.
- Los jóvenes **aportan su mirada** sobre el edadismo que también les afecta.
- Se construye conocimiento **desde abajo**, desde la experiencia vivida.

Es una práctica que convierte a los participantes en **agentes activos**, no en receptores.

3. Abrir el centro de mayores como espacio comunitario

Esto es especialmente innovador porque rompe con la idea tradicional del centro como lugar "cerrado" o exclusivo para mayores.

- Se convierte en un **espacio de encuentro social**, no solo de servicios.
- Se muestra a los jóvenes que es un lugar **vivo, dinámico y accesible**.
- Se fortalece la identidad del centro como **actor comunitario**.

Este cambio de mirada es clave para combatir el edadismo estructural.

4. Metodología basada en el diálogo y la reflexión crítica

La actividad no se limita a informar sobre el edadismo, sino que:

- Usa dinámicas participativas que generan **pensamiento crítico**.
- Promueve la **escucha activa** entre generaciones.
- Favorece la **empatía** y la comprensión mutua.

La innovación está en el **método**, no solo en el contenido.



5. Construcción conjunta de soluciones

No se queda en la denuncia del problema, sino que:

- Se invita a jóvenes y mayores a **co-crear propuestas**.
- Se fomenta la corresponsabilidad y la creatividad.
- Se generan ideas que pueden convertirse en acciones reales.

Esto convierte la actividad en un proceso **propositivo**, no solo reflexivo.

6. Vinculación con un centro educativo de FP

La colaboración con alumnado de Integración Social aporta un valor añadido:

- Los jóvenes aplican conocimientos en un contexto real.
- Se sensibilizan desde su futura profesión.
- Se crea una relación estable entre el centro de mayores y el instituto.

Es una innovación en términos de **alianzas educativas y comunitarias**.

En resumen

La innovación de esta actividad radica en que:

Combina reflexión crítica, participación activa, diálogo intergeneracional y apertura comunitaria para combatir el edadismo desde la experiencia y no desde la teoría.

Es una práctica que transforma miradas, espacios y relaciones.

Recursos necesarios

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

Recursos económicos. Ordenador proyector impresora para hacer fichas.

NO económicos necesarios para la puesta en marcha de la práctica el trabajo fue de un voluntario del centro y la dinamizadora del centro de mayores y la intervención del Instituto Príncipe Felipe, y la participación de los socios del centro de mayores que se implicaron en la participación.

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.

Ha sido una gran participación por parte de todos.

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.
Se han cumplido los objetivos a corto plazo, a largo plazo seguiremos trabajando en encuentros como este para poder ir concienciando más a las personas.	
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).
Impacto positivo de la BBPP en los beneficiarios La implementación del taller generó mejoras significativas en las competencias personales, sociales y comunitarias de los participantes. La interacción intergeneracional permitió fortalecer habilidades blandas, aumentar la cohesión social y promover aprendizajes mutuos entre jóvenes y mayores. Principales incidencias positivas observadas • Incremento de habilidades sociales y comunicativas — Los jóvenes mostraron mayor capacidad de escucha activa y expresión asertiva; las personas mayores reforzaron su seguridad al comunicarse en grupo. • Reducción de estereotipos intergeneracionales — La convivencia en actividades colaborativas disminuyó prejuicios y mejoró la percepción mutua entre generaciones. • Aumento del bienestar emocional — Ambos grupos reportaron sentirse más acompañados, valorados y motivados tras participar. • Desarrollo de competencias digitales o prácticas (si el taller incluía tecnología, manualidades, etc.) — Los jóvenes apoyaron a los mayores, y estos aportaron experiencia y conocimientos prácticos. • Fortalecimiento del sentido de comunidad — Se generaron vínculos que continuaron más allá del taller, favoreciendo la participación social.	

Indicadores del encuentro intergeneracional medidos y propuestos

1. Indicadores medidos en la edición actual

Dimensión	Indicador	Fórmula / Unidad	Valor medido	Cómo se midió
Participación	Número total de participantes	Conteo	53	Registro de asistencia
Participación	Porcentaje de jóvenes	$(30/53 \times 100)$	56,6%	Registro de asistencia
Participación	Porcentaje de mayores	$(23/53 \times 100)$	43,4%	Registro de asistencia
Interacción intergeneracional	Ratio jóvenes/mayores	30/23	1,30	Comparación de grupos
Cohesión social	Reducción de estereotipos (percepción cualitativa)	Observación	Evidencia positiva	Observación y registro narrativo
Bienestar emocional	Percepción de acompañamiento y motivación	Testimonios	Mejora reportada	Observación y conversaciones

2. Indicadores propuestos para futuras ediciones

Dimensión	Indicador propuesto	Unidad / Fórmula	Cómo se mediría
Interacción intergeneracional	Número de actividades compartidas	Conteo	Registro del programa
Interacción intergeneracional	Nivel de interacción significativa	Escala 1–5	Encuesta post-actividad
Bienestar emocional	Mejora percibida del estado de ánimo	% participantes	Encuesta antes/después
Bienestar emocional	Reducción de sensación de soledad (mayores)	% mayores	Encuesta antes/después
Aprendizaje mutuo	Jóvenes que reportan haber aprendido de mayores	%	Encuesta post-actividad
Aprendizaje mutuo	Mayores que reportan haber aprendido de jóvenes	%	Encuesta post-actividad
Cohesión social	Intención de repetir la actividad	%	Encuesta post-actividad
Cohesión social	Cambio en estereotipos	% que reporta cambio positivo	Encuesta cualitativa

Continuidad*	La experiencia puede continuar en el tiempo y consigue beneficios de carácter cuantitativo y cualitativo.
La experiencia puede continuar en el tiempo y es el objetivo principal y seguimos trabajando en esta línea con más voluntarios.	
Replicabilidad*	Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.
Si se puede llevar a colegios institutos ferias, y cualquier comunidad en la que se pueda hacer este proceso de reflexión.	
Enfoque de género	La práctica integra el principio de igualdad de género en las diferentes fases del proyecto/proceso.
Si en todo momento ha sido igualitario.	
Accesibilidad cognitiva	La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios.
La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios.	
Aspectos éticos	Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.
Se respetan los derechos de las personas y se tienen en consideración los principios éticos.	
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.
Carteles y difusión mail y WhatsApp.	
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.
Aprendizajes obtenidos gracias a la implementación de la práctica	
1. Aprendizajes sobre el edadismo	



- Se constató que **jóvenes y mayores comparten experiencias de discriminación por edad**, aunque se manifiestan de forma distinta.
- Las personas mayores identificaron que muchas actitudes edadistas estaban **normalizadas** y no siempre eran conscientes de ellas hasta verbalizarlas.
- El alumnado descubrió que el edadismo hacia los mayores **no es solo un problema individual**, sino estructural y cultural.
- Ambos grupos comprendieron que **el contacto intergeneracional reduce prejuicios** de manera más eficaz que la teoría.

2. Aprendizajes sobre el encuentro intergeneracional

- Se comprobó que el **diálogo directo** genera empatía y rompe estereotipos rápidamente.
- Los jóvenes valoraron positivamente conocer un centro de mayores como **espacio comunitario**, no como un lugar "solo para viejos".
- Las personas mayores se sintieron **escuchadas y valoradas**, lo que reforzó su autoestima y sentido de pertenencia.
- Se evidenció que las actividades prácticas (talleres, dinámicas, creación conjunta) son más potentes que las charlas unidireccionales.

3. Aprendizajes metodológicos

- La preparación previa de ambos grupos fue clave para evitar tensiones y facilitar un clima de confianza.
- La combinación de **reflexión + actividad vivencial** resultó especialmente efectiva.
- La presencia de profesionales facilitadores ayudó a **contener emociones**, reconducir debates y asegurar la participación equilibrada.

Desafíos encontrados durante la práctica

1. Diferencias de ritmo y comunicación

- Algunas personas mayores necesitaban más tiempo para expresarse.
- Algunos jóvenes tendían a dominar la conversación o a usar lenguaje poco accesible.

2. Estereotipos iniciales muy arraigados

- Parte del alumnado llegó con ideas preconcebidas sobre la vejez.

- Algunas personas mayores también tenían prejuicios hacia la juventud (falta de compromiso, desinterés, etc.).

3. Inseguridad o timidez en los primeros minutos

- Ambos grupos mostraron cierta incomodidad inicial.
- Hubo miedo a “decir algo incorrecto” o a ser juzgados.

4. Gestión del tiempo

- Algunas dinámicas necesitaron más tiempo del previsto.
- La puesta en común final quedó algo ajustada.

Cómo se abordaron estos desafíos

1. Facilitación activa

Los profesionales intervinieron para:

- equilibrar turnos de palabra,
- traducir o simplificar conceptos,
- animar a quienes participaban menos,
- reconducir estereotipos sin confrontación.

2. Dinámicas rompehielos

Se usaron actividades iniciales para:

- reducir la tensión,
- generar confianza,
- mostrar puntos en común entre generaciones.

3. Grupos pequeños y mixtos

Dividir en grupos reducidos permitió:

- mayor participación,
- conversaciones más íntimas,
- evitar que unos pocos monopolizaran el diálogo.

4. Flexibilidad en la planificación

Se ajustó el ritmo según las necesidades del grupo, priorizando la calidad del intercambio sobre el cumplimiento estricto del cronograma.

Qué se modificaría al repetir la práctica

1. Preparación más profunda antes del encuentro

- Incluir un pequeño taller previo sobre comunicación intergeneracional.
- Trabajar más explícitamente los estereotipos antes de la sesión conjunta.

2. Más tiempo para la actividad

- Ampliar la duración o dividirla en dos sesiones:
- una de reflexión,
- otra de creación conjunta.

3. Incorporar actividades más vivenciales

- Talleres de habilidades compartidas (tecnología, cocina, música, memoria histórica).
- Juegos cooperativos que obliguen a colaborar.

4. Evaluación más estructurada

- Usar herramientas como cuestionarios breves antes y después para medir cambios en actitudes edadistas.
- Registrar testimonios para sistematizar mejor los resultados.

5. Continuidad del proyecto

- Convertirlo en un programa anual o trimestral.
- Crear un "grupo intergeneracional estable" que pueda desarrollar proyectos comunitarios.

Testimonios

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

Los usuarios están muy contentos, quieren saber más y repetir esta actividad y más encuentros intergeneracionales, para que hagamos frente al edadismo y rompamos de una vez por todas con las barreras de la edad.