

# Cooperando entre generaciones

Guía para la colaboración intergeneracional con impacto positivo



ABR  
2024



# Guía para la colaboración

# intergeneracional con impacto positivo

Una hoja de ruta inspirada en la experiencia e ideas de emprendedores sociales que están ayudando a transformar la forma en la que nos vinculamos entre generaciones.

# ÍNDICE \*

|           |  |
|-----------|--|
| 03        | Índice   |
| 04        | Introducción   |
| <b>05</b> | <b>Vías para la cooperación</b>  |
| <b>07</b> | <b>Vía uno: Encontrar</b>  |
| 09        | Organización destacada: Ciclismo sin edad                                  |
| 10        | Recurso Uno: crear un equipo local de “Ciclismo sin Edad”                  |
| 12        | Recurso Dos: Fiestas de Té   |
| 13        | Recurso Tres: Café ComVida   |
| <b>15</b> | <b>Amplificar el cambio: Habilitabilidad</b>                               |
| <b>17</b> | <b>Vía dos: Cooperar</b>   |
| 19        | Organización destacada: Alzheimer’s Indonesia                              |
| 20        | Recurso Cuatro: Baile Social   |
| 22        | Recurso Cinco: Abuelas Mentoras  |
| 24        | Recurso Seis: Tutoría conjunta   |
| <b>26</b> | <b>Amplificar el cambio: Diversidad en el lugar de trabajo</b>             |
| <b>29</b> | <b>Vía tres: Construir</b>   |
| 31        | Organización destacada: Citizen University                                 |
| 32        | Recurso Siete: Sábados Cívicos   |
| 34        | Recurso Ocho: Días de Elogio a las Abuelas                                 |
| 36        | Recurso Nueve: Círculos de historias                                       |
| <b>38</b> | <b>Amplificar el cambio: Reforzar las identidades culturales</b>           |
| <b>40</b> | <b>Vía cuatro: Inspirar</b>  |
| 42        | Organización destacada: Museo de la Persona                                |
| 43        | Recurso Diez: Dibujar una Línea de Tiempo Individual                       |
| 45        | Recurso Once: Proyecto de Historia Oral: Verdad y Reconciliación           |
| 47        | Recurso Doce: El Yo Oculto, El Tú Oculto                                   |
| 48        | Recurso Trece: El Río de la Vida Familiar                                  |
| <b>49</b> | <b>Amplificar el cambio: Abordar la discriminación por motivos de edad</b> |
| 51        | Colaboración Intergeneracional en el Siglo XXI                             |
| 52        | Qué Ocurre cuando...?  |
| 53        | Conclusion: Todos podemos contribuir                                       |
| 55        | Addenda  |
| 55        | Agradecimientos  |
| 56        | Referencias Adicionales  |
| 57        | Acerca de Ashoka   |
| 57        | Acerca del Proyecto de las Abuelas   |

# INTRODUCCIÓN

Por primera vez en la historia, el porcentaje de personas mayores de 65 años es mayor que el de personas de 5 años. En todos los países están aumentando el número y la proporción de personas mayores y, a mediados del siglo XXI, **vivir 100 años puede convertirse en la norma**. Este cambio demográfico se está convirtiendo en una mega tendencia que está reconfigurando el presente y el futuro de nuestra forma de vivir, trabajar, aprender y relacionarnos.

A pesar de estar más conectados que nunca a través de las plataformas digitales, la soledad y el aislamiento social se han convertido en un problema muy grave a nivel individual, comunitario y de bienestar general. En Estados Unidos se ha catalogado ya como un problema urgente de salud pública que requiere una estrategia inmediata.

Ante esta situación, se están desarrollando una serie de estudios y metodologías de gran interés. Un ejemplo relevante es el del neurocientífico Rudolph Taniz, de la Universidad de Harvard, quien aborda el envejecimiento saludable con el acrónimo "SHIELD": Dormir, manejar el estrés, relacionarse con los amigos, hacer ejercicio a diario, aprender cosas nuevas y seguir una dieta sana. Sin embargo, existe un elemento clave que no está incluido en este estudio, y que podría aportar mejoras durante el envejecimiento: la colaboración intergeneracional.

El siglo pasado ha estado marcado por la segregación por edades y el **edadismo**. Actualmente esta situación puede y debe cambiarse radicalmente. Las relaciones

entre jóvenes y mayores pueden ser muy enriquecedoras; para ello se deben incluir el intercambio de conocimientos, de nuevas perspectivas, y la cooperación entre generaciones para la resolución de problemas. Hemos de dar los pasos necesarios para que la cooperación entre personas de varias generaciones se convierta en lo normal, y no en lo excepcional. En la actualidad, se tiende a pensar que las personas que alcanzan una determinada edad ya no aportan, lo que conlleva a que se les aparte de la sociedad. Es imprescindible vivir en una sociedad donde se valoren los pensamientos, las perspectivas y las acciones de las personas a lo largo de toda la vida.

¿Cómo pueden las sociedades segregadas por edades convertirse en un referente de colaboración y conexión intergeneracional? Esta guía ofrece una hoja de ruta práctica para promover estos vínculos. En ella se muestran ejemplos prácticos de emprendedoras y emprendedores sociales en diferentes rincones del mundo que demuestran que la colaboración intergeneracional es posible; prueba de ello es su impacto positivo medible.

A través de ejemplos inspiradores, esta guía invita a personas, grupos y organizaciones a reimaginar las dinámicas comunitarias, los sistemas educativos, los lugares de trabajo y los espacios públicos. La guía analiza iniciativas que han tenido éxito en todo el mundo y aporta recursos prácticos para facilitar, por ejemplo, el intercambio de ideas entre abuelas y nietas, fomentar las relaciones intergeneracionales en el entorno laboral, o promover la cooperación entre jóvenes y mayores para resolver un determinado reto.

# VÍAS PARA LA COOPERACIÓN

A través de nuestra investigación, hemos identificado varias vías para conseguir el camino hacia la cooperación intergeneracional. Cada una de ellas viene enriquecida con ejemplos que muestran la extraordinaria labor de los/las emprendedores/as sociales en relación a las conexiones intergeneracionales. Gracias a estos ejemplos, hemos podido extraer una serie de recursos que pueden utilizarse en distintas comunidades del mundo con el objetivo de ofrecer soluciones para romper las barreras de la edad.

## ENCONTRAR VÍA UNO

El primer paso hacia la colaboración intergeneracional es la búsqueda de conexiones humanas por encima de los límites de la edad. En ese proceso encontramos los valores y aspiraciones que compartimos con otras personas, que nos unen como individuos y nos crean ganas de aprender, crecer y contribuir a lo largo de la vida acompañados.

## COOPERAR VÍA DOS

Un elemento central de la colaboración intergeneracional es el hecho de querer trabajar codo con codo con personas de otras edades diferentes a las nuestras. El compromiso y la colaboración no son sólo acciones; son ideas, talentos y perspectivas que se armonizan para crear algo mayor que la suma de sus partes. Sea un formato de tutoría a de ayuda mutua, cuando las personas de diferentes edades aportan sus fortalezas para ayudarse entre sí, no se trata sólo de una solución para cubrir una necesidad, sino de fomentar la cultura de la colaboración y de la empatía.

## CONSTRUIR VÍA TRES

Más allá de los encuentros casuales, en esta etapa se pasa a la acción, de forma proactiva, para crear conexiones entre personas de diferentes edades. Al fomentar intencionadamente las relaciones y crear espacios en los que las fronteras generacionales desaparezcan, sentamos las bases para un intercambio de experiencias, conocimientos y habilidades enriquecedoras para todos.

## INSPIRAR VÍA CUATRO

Nuestras narrativas sociales a menudo perpetúan estereotipos y conceptos erróneos sobre la edad. En este último paso, compartimos herramientas que rompen con esos mensajes negativos y los sustituyen por historias que muestran cómo la mezcla de personas de diferentes edades promueve un intercambio de experiencias, innovación y sabiduría enriquecedores para todos. Podemos reconfigurar la forma en la que la sociedad percibe las relaciones intergeneracionales. Transmitiendo este mensaje positivo, fomentaremos que se multipliquen el número de historias positivas de cooperación entre generaciones y que se convierta en un "estándar" en las nuevas generaciones.

## **NOTA** sobre el formato de la guía



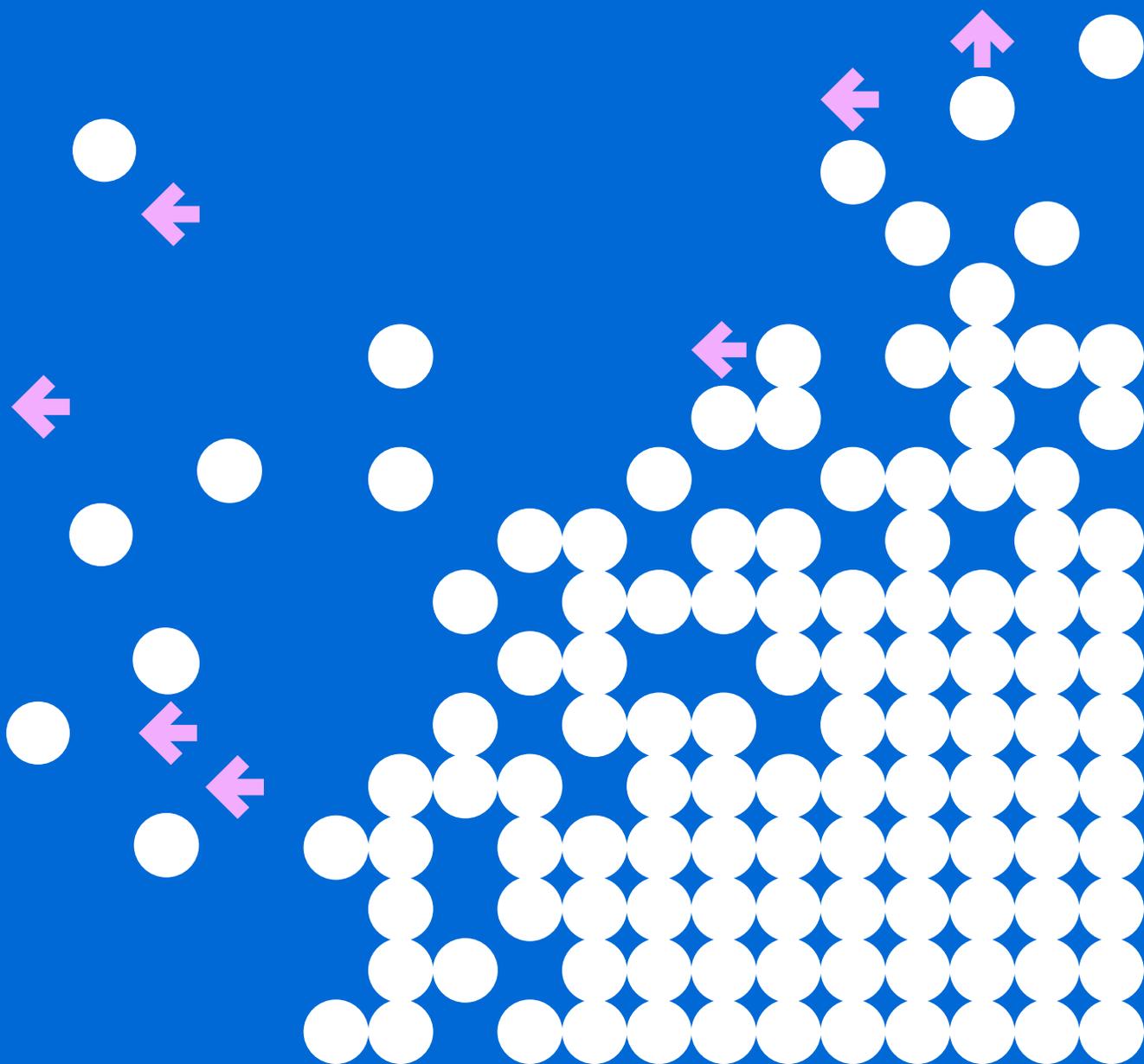
**Hemos optado por ilustrar una serie de recursos que pueden utilizarse en distintos contextos, y los hemos clasificado en una escala de dificultad, basada principalmente en la preparación requerida y en la duración. Los 13 recursos que se ofrecen en las diferentes vías no son en absoluto exhaustivos. Algunas son proyectos a tiempo completo que pueden requerir la recaudación de fondos. Otras podrían desarrollarse con relativa facilidad y con buena voluntad. Cada recurso muestra que hay muchas maneras de desarrollar la conexión y las oportunidades de cambio entre diferentes generaciones.**

**Las iniciativas que aquí compartimos se dirigen tanto a personas individuales (aquellas que no están afiliadas a ninguna organización en particular, pero quieren llevar a cabo iniciativas que promueven la conexión intergeneracional), como a las instituciones que están asumiendo el reto de la colaboración intergeneracional y buscan ideas, inspiración y herramientas prácticas.**

**Esta guía también pretende ilustrar el modo en el que se abordan retos a nivel sistémico, tales como la discriminación por edad, la desconexión entre las personas mayores y sus comunidades, el individualismo, la educación segregada por edades, la falta de socialización o la desigualdad. Ofrece soluciones prácticas para fomentar la colaboración intergeneracional, construir comunidades inclusivas, combatir los estereotipos, promover propósitos compartidos, potenciar el aprendizaje innovador y reducir las desigualdades, luchando en última instancia por un mundo en el que cada persona reconozca que tiene un papel y que puede contribuir, independientemente de su edad.**

# ENCONTRAR

VÍA UNO





## Vía uno: Encontrar

El siglo XX supuso un cambio significativo en la forma en que se separa a las diferentes generaciones entre sí. Marc Freedman, fundador de Co-Generate, contextualiza las razones de nuestra actual falta de interacción intergeneracional y explica por qué es crucial cambiar este rumbo. Como dice Freedman:

**“Hay un desajuste entre la trayectoria vital que hemos heredado, que consiste en concentrar toda la educación en la primera parte de la vida, todo el trabajo en la mitad y todo el ocio al final. Ese modelo podría haber funcionado cuando la esperanza de vida era de 60 o 65 años, pero no está diseñado para las trayectorias de vidas más largas. No es económicamente posible ni psicológicamente viable. Las personas mayores necesitan lo que todos necesitamos, lo que Freud describió como amor y trabajo. Una sensación de conexión, - vínculos profundos, importantes, y una razón para levantarse por las mañanas. Pero durante muchas décadas las personas mayores han sido relegadas a un mundo aislado y desvinculado de ese sentido de la vida. Separamos consciente y sistemáticamente a las personas por edades (...) ¿cómo aprendes a cooperar con alguien de otra edad si ni siquiera tienes contacto con esa persona?”**

Encontrar personas con las que conectar es un reto en nuestro mundo segregado por edades, y algunos de nuestros ejemplos de emprendedores sociales se centran en crear entornos que permitan conexiones más profundas a través de las líneas generacionales.

### ➤ ¿Qué debemos hacer para conseguirlo?

#### **Romper las barreras de la edad:**

Debemos acabar con la segregación por edades, en la que las generaciones permanecen en gran medida aisladas unas de otras. Hay que reconocer el valor de conectar con personas de distintas edades y aprender de ellas.

#### **Centrarse en la autenticidad:**

Para conectar con personas de diferentes generaciones de forma genuina y sincera, es necesario identificar intereses comunes y experiencias compartidas que trasciendan nuestras diferencias de edad, fomentando una conexión auténtica.

#### **Crear espacios intergeneracionales y de colaboración:**

Tenemos que repensar y rediseñar nuestras comunidades, instituciones educativas, laborales, y ciudades para facilitar el encuentro entre personas de todas las edades. Esto implica reimaginar nuestros entornos y espacios.



## Organización destacada: Ciclismo sin Edad

Ciclismo sin Edad, (Cycling Without Age en inglés), fundada en Dinamarca, es un ejemplo de cómo romper con las fronteras de la edad. La iniciativa une a voluntarios con personas mayores para dar paseos en bicicleta con el objetivo de reavivar la alegría del movimiento y el compañerismo. Las personas que participan suelen vivir en residencias de ancianos o viven de forma independiente; en ambos casos, se trata de personas que necesitan aumentar sus conexiones intergeneracionales. A través de experiencias e interacciones compartidas, se desarman nociones preconcebidas sobre las limitaciones de la edad y se refuerza la idea de que cada generación tiene mucho que ofrecer a la otra.

La iniciativa se ha convertido en un movimiento organizado por equipos que llevan a cabo la actividad en diferentes países del mundo.

Lo que distingue a Ciclismo sin Edad es su énfasis en la autenticidad de las interacciones intergeneracionales. La conexión entre las generaciones se basa en cinco principios rectores que facilitan la autenticidad: la generosidad, la pausa, la narración de historias, las relaciones y "sin edad". La bicicleta sirve de terreno común donde jóvenes y mayores pueden conectar genuinamente. No se trata de conexiones superficiales o forzadas, sino de encontrar intereses comunes y fomentar relaciones basadas en experiencias compartidas. Esta autenticidad es la base sobre la que se construyen vínculos duraderos.

La iniciativa de Ole Kassow también aborda la cuestión del diseño urbano y cómo puede facilitar o dificultar los encuentros intergeneracionales. Al introducir programas de ciclismo que reúnen a personas mayores y voluntarios, Ciclismo sin Edad transforma el espacio público en una plataforma de conexión. Parques, calles y paisajes urbanos se convierten en el telón de fondo de conversaciones intergeneracionales y momentos compartidos de alegría.

**“Tenemos que pensar en cómo se diseñan nuestras comunidades para que puedan conectarse personas de todas las edades.”**

Ole Kassow, fundador de “Ciclismo sin edad”

En esencia, Ciclismo sin Edad encarna los principios de autenticidad y creación de espacios de encuentro intergeneracional. Muestra cómo una actividad sencilla e integradora como el ciclismo puede convertirse en un poderoso catalizador para salvar las diferencias generacionales.

## Recurso uno:

# Crear un equipo local de “Ciclismo sin Edad”

**DIFICULTAD:** ●●●○○

**PARA:** PARTICULARES Y ORGANIZACIONES

Esta guía ofrece instrucciones, ideas y buenas prácticas para iniciar y mantener un proyecto de Ciclismo sin Edad.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Un equipo local de Ciclismo sin Edad puede ponerse en marcha en cualquier momento, pero la clave es una planificación minuciosa y la participación de la comunidad.

**Tiempo necesario:** El tiempo necesario puede variar en función del tamaño de la comunidad, de los recursos y del compromiso, pero la fase de planificación puede durar varios meses.

**Materiales:** Se necesitarán bicicletas de tres ruedas con carrito diseñadas para pasajeros, un grupo de pilotos voluntarios y el apoyo de organizaciones o empresas locales son esenciales.

**Objetivo:** El objetivo es crear una sección local de Ciclismo sin Edad para ofrecer a las personas mayores y a los miembros menos móviles de la comunidad la oportunidad de experimentar el placer de montar en bicicleta, disfrutar de actividades al aire libre y fomentar las conexiones intergeneracionales.

### PASOS:

**1. Investigación y evaluación:** Hay que empezar por identificar la necesidad y el interés de la comunidad por un programa de este tipo. Es necesario evaluar los socios potenciales, los recursos y el apoyo disponible.

**2. Formación de un equipo de voluntarios:**

Es importante reclutar voluntarios apasionados por la causa y dispuestos a comprometer su tiempo y energía para convertirse en “pilotos” responsables de acompañar a los pasajeros en bicicleta.

**3. Adquisición de bicicletas y equipamiento:**

Adquirir bicicletas adecuadas que se adapten cómodamente a las necesidades de las personas mayores. Esto puede implicar la recaudación de fondos o la búsqueda de donaciones de empresas locales.

**4. Formación:** Impartir formación exhaustiva a los voluntarios sobre seguridad en bicicleta, comunicación e interacción con las personas mayores.

**5. Compromiso con las personas mayores:**

Para lograrlo, hay que asociarse con centros de mayores, residencias de ancianos u organizaciones locales para identificar y conectar con personas potenciales. Es necesario establecer relaciones con estas personas y evaluar sus necesidades.

**6. Lanzamiento y promoción:** Organizar un acto de lanzamiento para presentar Ciclismo sin Edad a la comunidad. Utilizar los medios de comunicación locales, las redes sociales y la divulgación comunitaria para promocionar la sección.

**7. Programación de paseos:** Desarrollar un sistema para programar los paseos y coordinar a los voluntarios y a las personas mayores. Garantizar la flexibilidad para adaptarse a las distintas necesidades.

**8. Seguridad y documentación:** Establecer protocolos de seguridad y llevar un registro de los participantes en las atracciones para rendir cuentas y mejorar.

**9. Financiación y sostenibilidad:** Identificar fuentes de financiación, ya sea a través de donaciones, subvenciones o apoyo de la comunidad, para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de la sección.

## FACTORES A TENER EN CUENTA

### Participación de la comunidad:

Es necesario implicar a los miembros de la comunidad local, incluidas las personas mayores y sus familias, en el proceso de planificación y toma de decisiones. Los procesos de colaboración siempre tardan más de lo esperado: es necesario emplear un tiempo para escuchar y aprender. De hecho, la lentitud es un valor fundamental de Ciclismo sin Edad.

### Asociaciones:

Identificar centros locales de mayores, residencias de ancianos y organizaciones de apoyo a las personas mayores.

### Agradecimiento a los voluntarios:

Es importante reconocer y apreciar la dedicación de los voluntarios que actúan como pilotos de bicicleta. Su compromiso es esencial para el éxito del equipo.

### La seguridad ante todo:

Dar prioridad a la seguridad durante los paseos en bicicleta, así como evaluar y actualizar periódicamente los procedimientos de seguridad.

### Adaptabilidad:

Abordar el programa sabiendo que se modificará en función de las reacciones y necesidades de los participantes.

*Siguiendo esta guía, se puede crear un equipo de Ciclismo sin Edad que aporte alegría, movilidad y conexiones intergeneracionales a los residentes de más edad de su comunidad.*

**Fuente: Guía de construcción de Capítulos de "Ciclismo sin Edad".**

Photo: Nicolaj Malmqvist



## Recurso dos: Fiesta del Té

**DIFICULTAD:** ● ○ ○ ○ ○

**PARA:** PARTICULARES Y ORGANIZACIONES

La idea de las Fiestas de té procede de la iniciativa inglesa Tea Parties, que lucha contra la soledad entre las personas mayores mediante la organización de encuentros sociales intergeneracionales, conectando a voluntarios/as con personas mayores para proporcionarles compañía y un propósito.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** : Durante todo el año, con actividades programadas de forma continua.

**Tiempo necesario:** 2–4 horas.

**Materiales:** Normalmente incluye té, refrescos y un local o casa anfitriona.

**Objetivo:** El objetivo es abordar el aislamiento social y la soledad entre las personas mayores, que viven solas y se enfrentan a problemas de movilidad. Las fiestas del té proporcionan una plataforma para la interacción social y la conexión en la vida de los adultos mayores.

### PASOS:

**1. Organización de eventos:** Voluntarios/as y coordinadores planifican y organizan fiestas del té mensuales, en los hogares de los voluntarios o en lugares de la comunidad.

**2. Participantes:** Los adultos mayores que experimentan soledad están invitados a asistir a estos eventos.

**3. Fiestas del té:** Los asistentes disfrutan de té, café, refrescos y conversación tanto con voluntarios como con otros adultos mayores. Las actividades pueden variar y pueden incluir juegos, música o simplemente socializar.

### 4. Conexiones intergeneracionales:

Voluntarios/as de todas las edades participan en estas actividades, creando vínculos intergeneracionales y rompiendo las barreras de la edad.

**5. Formación:** El programa anima a voluntarios/as a encontrar un propósito al ayudar a combatir la soledad y ayuda a las personas mayores a encontrar alegría y compañía en sus últimos años.

### FACTORES A TENER EN CUENTA:

Los grupos con más éxito son los que son capaces de crear un sentido de pertenencia y construir una comunidad.

Prepararse para posibles conflictos. Esta iniciativa se centra en promover las relaciones intergeneracionales como forma de fomentar la comprensión y la empatía, pero el énfasis se pone en conectar con la gente para, a veces, mantener conversaciones difíciles que necesitan resolverse de forma comunitaria.

Los voluntarios/as también encuentran sentido y satisfacción en el contacto con las personas mayores. El programa beneficia a todos.

La flexibilidad es clave a la hora de planificar las actividades y centrarse en los intereses comunes más que en los factores relacionados con la edad.

Reconocer los retos únicos a los que se enfrentan las personas mayores en comunidades específicas, como la LGBTQ+, y crear espacios inclusivos.

**Fuente:** [“Tea Parties” es una iniciativa organizada por Re-Engage UK](#)

## Recurso tres: Café ComVida

**DIFICULTAD:** ●●○○○

**PARA:** PARTICULARES Y ORGANIZACIONES

El Café ComVida, de Lab60+, crea puntos de encuentro para debatir sobre temas innovadores e iniciativas relacionadas con la longevidad. Cada reunión está supervisada por un embajador encargado de facilitar las conexiones, fomentando la interacción entre los/las asistentes identificando sinergias entre proyectos e inspirando nuevas ideas.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Los actos son programados según las necesidades.

**Tiempo necesario:** 2 horas.

**Materiales:** Cada asistente trae su aportación. Se necesita un ordenador y recursos multimedia para realizar las presentaciones.

### Objetivos:

➔ Reunir a las partes interesadas y a los multiplicadores -gobierno, academia, tercer sector, líderes de ONG, startups, empresas, profesionales de la salud, ciudadanos-, personas que trabajan con la longevidad y el cambio de perspectivas de los mayores.

➔ Crear conexiones entre las partes interesadas que podrían colaborar o trabajar juntas.

➔ Identificar y registrar ideas, proyectos y empresas innovadoras en cualquier fase de desarrollo.

➔ Involucrar a personas y organizaciones con Lab60+.

### PASOS

#### ANTES DE LA REUNIÓN:

**1. Publicidad del evento:** Promocionar el evento a través de las redes sociales, los embajadores de Lab60+ y las organizaciones que trabajan en el campo de la longevidad.

**2. Inscripción:** Solicitar la inscripción previa de los asistentes y determinar el interés por las ideas que se expondrán en la reunión.

#### LA REUNIÓN:

1. La reunión comienza con un ritual de apertura; se proyecta un vídeo institucional o hay una lectura.

2. El moderador comienza presentando el objetivo, el formato y el orden del día de la reunión.

3. Presentaciones/ Rompehielos: Los asistentes comparten sus nombres y por qué están allí.

4. Bloque 1: Tres asistentes comparten ideas innovadoras sobre la longevidad y el moderador pide reflexiones.

5. Bloque 2: Tres asistentes más presentan ideas y hay una sesión de reflexión.

6. Cierre de la sesión: El moderador anima a los participantes a comprometerse con el movimiento Lab60+ y a convertirse en embajadores en sus territorios.

7. Pausa para el café y networking.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

Empezar a promocionar el Café ComVida al menos con un mes de antelación para conseguir que más gente se interese por participar en él.

No cobrar por entrada, para permitir que la gente participe independientemente de su edad y condiciones económicas.

Asignar responsabilidades: facilitación, bienvenida, lista de asistentes, horario, fotografía y vídeo, registro, etc.

Las fotos, los vídeos y los testimonios son muy importantes para aumentar la visibilidad del Café ComVida e implicar a más gente.

Es útil contar con un guion y un calendario estructurados. Pero también hay que ser flexible para adaptarse al público y al contexto.

**Fuente:** [Lab60+](#)

### NO ES...

- \* Hablar sobre lo que los demás deben/pueden hacer;
- \* Un espacio de queja;
- \* Centrarse en lo que falta.

### ES...

- \* Hablar sobre lo que yo quiero/puedo hacer;
- \* Un espacio de propuestas
- \* Centrarse en las posibilidades reales.

## Amplificar el cambio: Habitabilidad



Una de las causas de la desconexión intergeneracional tiene su origen en el diseño de comunidades y ciudades en torno a la dependencia de los vehículos. La vida centrada en el vehículo ha dado lugar a entornos urbanos en expansión, carreteras anchas y barrios desconectados, desalentando los encuentros espontáneos y las interacciones intergeneracionales. Esta desconexión entre generaciones y la pérdida de identidad comunitaria subrayan la necesidad de diseños urbanos más transitables y accesibles para todas las edades.

### ¿Cómo podemos construir entornos habitables para todas las edades?

Una solución a este problema es adoptar el movimiento “Ciudad de 15 minutos”, que aboga por una planificación urbana que priorice la habitabilidad, reorientando nuestros espacios vitales hacia la escala humana. Este enfoque fomenta el acceso local a los servicios esenciales, el trabajo y el ocio a menos de 15 minutos a pie o en bicicleta de casa.

#### Aspectos clave de la ciudad de 15 minutos:

➤ **Accesibilidad local:** en una Ciudad de 15 Minutos, los servicios esenciales como la sanidad, la educación y las tiendas de comestibles están al alcance de la mano. Esta accesibilidad permite a las generaciones mayores acceder a los servicios necesarios sin depender del transporte privado y/o público, al tiempo que proporciona entornos seguros y transitables para que niños y jóvenes exploren sus comunidades de forma independiente.

➤ **Compromiso con la comunidad:** la Ciudad de 15 Minutos anima a la gente a interactuar con sus comunidades locales con más frecuencia. Esta interacción fomenta el sentimiento de pertenencia y puede crear oportunidades para las conexiones intergeneracionales. Los abuelos, por ejemplo, pueden participar más fácilmente en actividades organizadas por escuelas o centros comunitarios locales, aportando su sabiduría y experiencia a las generaciones más jóvenes.

➤ **Transporte activo:** al dar prioridad a los desplazamientos a pie y en bicicleta, la Ciudad de 15 Minutos fomenta la actividad física. Esto no sólo beneficia a la salud de todas las generaciones, sino que también crea entornos en los que las personas mayores pueden mantener su movilidad e independencia.

➤ **Espacios verdes:** la Ciudad de 15 Minutos hace hincapié en la creación de parques y zonas comunes, proporcionando lugares donde los abuelos puedan estrechar lazos con sus nietos, las familias puedan reunirse y los vecinos puedan conectarse, mejorando la cohesión social entre generaciones.

➤ **Reducción del impacto ambiental:** la dependencia del automóvil contribuye a problemas medioambientales que afectan desproporcionadamente a las generaciones futuras. El énfasis de la Ciudad de 15 Minutos en la planificación urbana sostenible y en la reducción del uso del coche se alinea con el objetivo de dejar un planeta más sano a nuestros descendientes.

### ¿Qué se interpone en el camino?

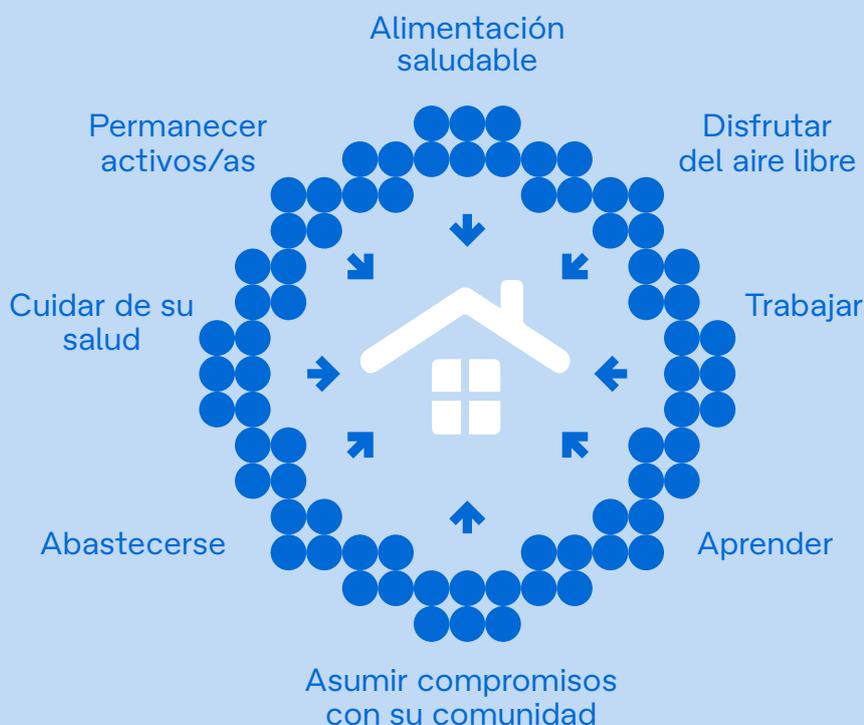
Varios retos dificultan la aplicación de la visión de la Ciudad de 15 Minutos, entre ellos la resistencia al cambio por parte de una planificación centrada en el automóvil, los obstáculos políticos y la necesidad de importantes inversiones en infraestructuras y transporte público.

### ¿Cómo pueden comprometerse las comunidades?

Cada persona puede contribuir a este cambio transformador concienciando a su comunidad sobre los beneficios de la visión de la Ciudad de 15 Minutos y abogando por

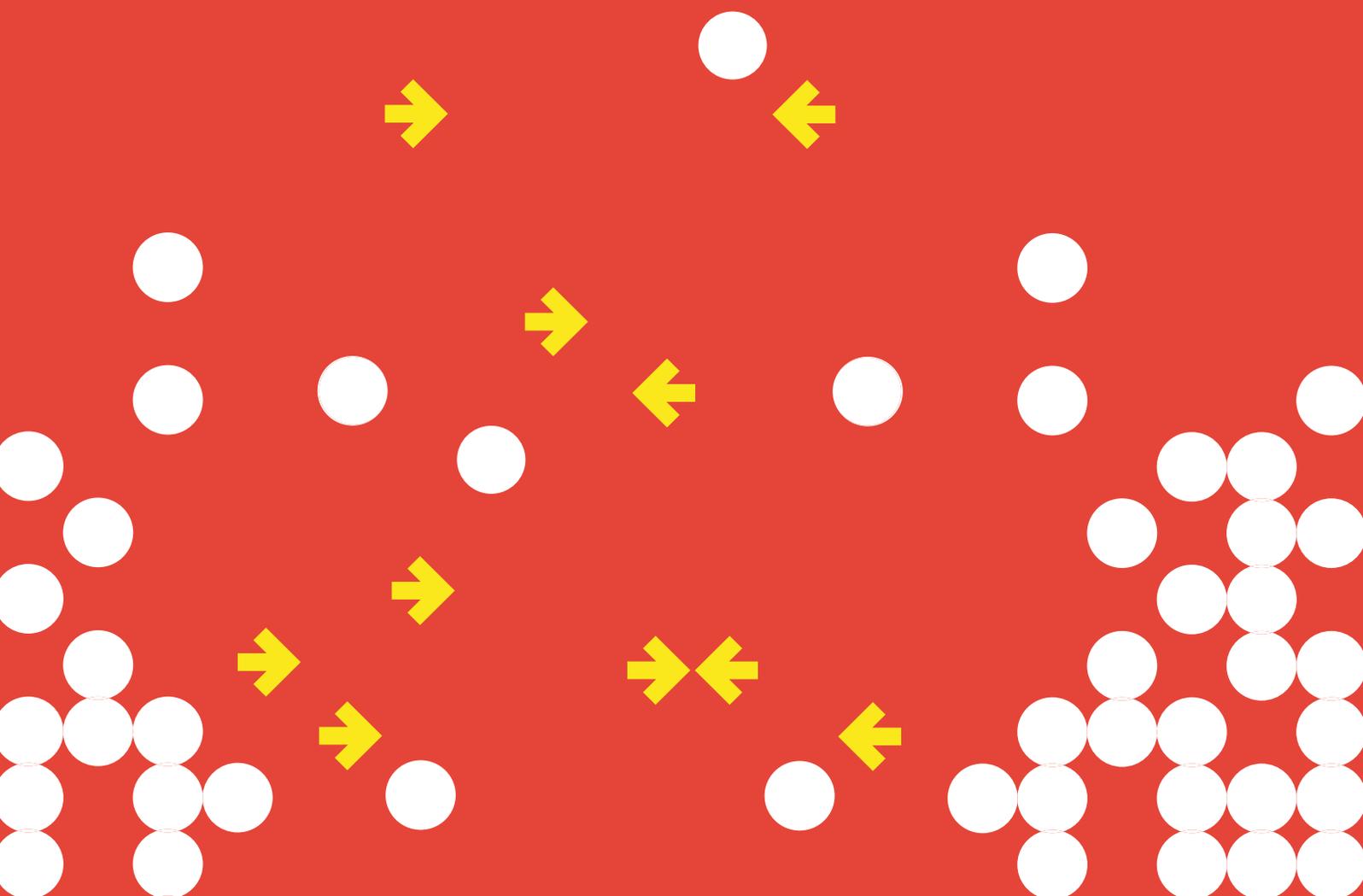
que los gobiernos locales den prioridad a la planificación urbana a escala humana. Participar en el compromiso cívico, apoyar políticas que reduzcan la dependencia del automóvil y trabajar para crear barrios inclusivos, transitables y conectados que salven las diferencias generacionales. Otra posibilidad es la Ciudad de los Niños, una organización con sede en Italia que anima a las ciudades a incluir a los jóvenes en la toma de decisiones para garantizar que las ciudades sean también seguras para jugar. En última instancia, la visión es la de comunidades inclusivas y conectadas que beneficien a personas de todas las edades.

**Fuente: Foro Económico Mundial**



# COOPERAR

VÍA DOS



## Vía dos: Cooperar

Existen estudios antropológicos centrados en la prehistoria que ponen en relevancia la importancia que tuvieron las abuelas para la evolución de la especie humana y la longevidad. “La hipótesis de la abuela” sostiene que las mujeres, al llegar a la época post-reproductiva, ayudaban a recolectar alimentos y protegían a sus nietos mientras sus padres iban en busca de comida, contribuyendo al fortalecimiento de generaciones venideras. Esta hipótesis pone de relieve que las relaciones intergeneracionales están arraigadas en nuestra historia evolutiva y subraya su importancia para construir comunidades resistentes.

**Reconocer el valor de las conexiones intergeneracionales es esencial para crear un mundo más integrado entre personas de diferentes edades. Esta sección de la guía hace hincapié en la participación de las generaciones a través de tres ideas clave:**

### **1. Beneficios para todos:**

Interactuar con las generaciones mayores enriquece nuestras vidas y ofrece perspectivas que contribuyen a una mejor longevidad, alimentando un sentido de interconexión.

### **2. Igualdad de oportunidades:**

Promover la igualdad de oportunidades y capacidades para todos, independientemente de la edad, refuerza el principio de cuidado mutuo..

### **3. Valorar la sabiduría:**

Reconocer la sabiduría y el potencial de las personas mayores, a pesar de los prejuicios sociales relacionados con la edad, desbloquea el bloqueo de capacidades y conocimientos.

El compromiso de cooperación con otras generaciones es el paso fundamental en nuestro camino hacia la solidaridad intergeneracional. Adoptar este principio nos permite cultivar conexiones significativas y apoyo mutuo, forjando un futuro mejor que beneficie a todas las generaciones.

## Organización destacada: Alzheimer's Indonesia

Alzheimer's Indonesia desempeña un papel crucial en la asistencia a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer. Con un enfoque único en las conexiones intergeneracionales, esta organización fomenta una comunidad de apoyo uniendo a cuidadores jóvenes y personas mayores que se enfrentan al Alzheimer. En un entorno así, donde la sabiduría de la experiencia se complementa con la vitalidad juvenil, todos aprenden a empatizar y a apoyarse mutuamente.

Alzheimer's Indonesia no sólo ofrece apoyo emocional y físico, especialmente a quienes se enfrentan a los retos del Alzheimer, sino que también proporcionan a los cuidadores apoyo y consejo en cuestiones relacionadas con el envejecimiento saludable o la empatía

Esta organización aprovecha la tecnología para facilitar las conexiones intergeneracionales. Organizan sesiones de narración de historias y actividades

en línea que permiten a las personas mayores compartir sus experiencias vitales, preservando recuerdos preciados al tiempo que educan e inspiran a las generaciones más jóvenes. Su canal de YouTube se mantiene al día sobre cómo explicar mejor la demencia a los familiares de distintas generaciones. Incluso han creado un cómic -Elphi, el elefante- que ayuda a los nietos a entender cómo la demencia está cambiando a sus abuelos.

Los esfuerzos de Alzheimer's Indonesia ponen de relieve el importante impacto positivo de la colaboración intergeneracional. Mejoran las vidas de los afectados por el Alzheimer al tiempo que defienden el concepto de una vida más prolongada y saludable a través de la compasión, la comprensión y las experiencias compartidas. Esto sirve como demostración ejemplar de cómo los esfuerzos colectivos, independientemente de la edad, pueden contribuir a un futuro mejor para todos.

**un futuro mejor para todos**

## Recurso cuatro: Baile social

**DIFICULTAD:** ● ○ ○ ○ ○ ○

**PARA:** PARTICULARES Y ORGANIZACIONES

Social Dancing (baile social en español) se inspira en el baile Poco Poco de la comunidad de Alzheimer's Indonesia, como herramienta para la prevención de la demencia. Esta organización integró el baile en su programa basándose en la influyente investigación de la Dra. Ria Maria Theresa, que utiliza el Poco Poco en pacientes de Alzheimer para mejorar su salud cognitiva. El baile social fomenta los lazos a través de experiencias compartidas, uniendo a generaciones y celebrando la diversidad. Prueba de ello se observa en las redes sociales, por ejemplo: los retos TikTok, el Jerusalem Challenge, el baile en línea, los bailes K-Pop, los estilos de fusión y las clases en línea.

### LO BÁSICO

**Cuándo:** El baile social puede practicarse en el momento adecuado para los participantes, incluidos eventos de baile organizados, reuniones sociales o sesiones de práctica comunitaria.

**Tiempo necesario:** La duración de cada sesión puede variar, pero es aconsejable practicar baile social durante un mínimo de 30 minutos a una hora varias veces por semana para maximizar los beneficios cognitivos.

**Materiales:** Un espacio adecuado para bailar (por ejemplo, un salón, un centro comunitario o un estudio de danza), una lista de reproducción de música y ropa y calzado cómodos. Opcional: acceso a instructores de baile o tutoriales en línea para principiantes.

**Objetivo:** El objetivo del baile social es introducir y promover la práctica de formas locales de baile social como medio eficaz para prevenir la demencia. Esta herramienta pretende mejorar la función cognitiva, fomentar el compromiso social y estimular la actividad física entre los participantes.

### PASOS

- 1. Encontrar un espacio adecuado para bailar:** Asegurarse de disponer de un espacio en el que las personas puedan moverse cómodamente y sin obstáculos.
- 2. Reunir el material necesario:** Preparar la música, ponerse ropa cómoda y asegurarse de llevar calzado adecuado.
- 3. Calentamiento:** Comenzar la sesión de baile con un calentamiento suave para prevenir lesiones. Estirar los músculos y aflojar las articulaciones.
- 4. Empezar a bailar:** Poner la música y empezar bailar. Elegir una tendencia de baile que tenga pasos relativamente sencillos y que se pueda aprender a través de tutoriales en línea o con la ayuda de un instructor de baile.
- 5. Invitar a otros a bailar:** Animar a amigos, familiares o miembros de la comunidad a bailar. El baile social es aún más divertido cuando se comparte con otras personas.

**6. Establecer una rutina:** Procurar tener sesiones de baile constantes, de entre 30 minutos y una hora de duración, para maximizar los beneficios cognitivos y sociales.

**7. Disfrutar del proceso:** Relajarse, divertirse, disfrutar de la música y de la compañía de las otras personas. Bailar debe ser una experiencia agradable.

Incorporar variaciones del baile para que la actividad siga siendo atractiva y estimulante. Fomentar las conversaciones y establecer contactos con otros bailarines para mejorar el aspecto social de la experiencia.

Consultar con un profesional sanitario antes de iniciar cualquier actividad física nueva, especialmente en caso de personas que padecen alguna enfermedad subyacente.

**Fuente:** La inspiración procede de la comunidad de Alzheimer's Indonesia, donde el baile Poco Poco ha demostrado notables beneficios en la mejora de la salud cognitiva y el bienestar general.

**FACTORES A TENER EN CUENTA:**

Ajustar la intensidad y la duración de las sesiones de baile en función del estado de forma y de las capacidades físicas de cada persona.

Fotografía: Dipa Mulya | Alzheimer's Indonesia



## Recurso cinco: Abuelas Mentoras

**DIFICULTAD:** ●●●●○

**PARA:** ORGANIZACIONES

Grandmas2Go es un programa que conecta a abuelas con nuevas familias que necesitan cuidados, orientación, apoyo y tutoría adicionales. En lugar de hacer de niñeras o de decir a las nuevas madres y padres lo que tienen que hacer, las “ Abuelas Mentoras” son compañeras que aportan sabiduría, cariño y una gran experiencia vital para ayudar a las familias a superar los retos, aumentar la resiliencia y mejorar su bienestar.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Grandmas2Go funciona con un horario flexible, en el que las Abuelas Mentoras y los participantes acuerdan las horas de reunión que mejor convengan a ambas partes.

**Tiempo necesario:** Puede variar en función de la disponibilidad y de las necesidades del grupo.

**Materiales:** Aunque no se requiere ningún material específico, las Abuelas Mentoras pueden utilizar sus experiencias vitales y sus habilidades comunicativas para proporcionar orientación y apoyo. Pero es recomendable que reciban la formación y la información más recientes sobre el desarrollo de la primera infancia y la protección infantil.

### Objetivos:

- ➔ **Proporcionar un sistema de apoyo:** Ofrecer una presencia afectuosa y comprensiva a personas o familias que se enfrentan a diversos retos.
- ➔ **Compartir sabiduría:** Compartir experiencias vitales, consejos y orientación para ayudar a los participantes a navegar por las complejidades de la vida.
- ➔ **Fomentar la resiliencia:** Fomentar el crecimiento personal, la autoconfianza y el bienestar emocional.
- ➔ **Crear vínculos intergeneracionales:** Promover el intercambio de sabiduría y conocimientos entre las generaciones mayores y las más jóvenes.

## PASOS:

### 1. Emparejamiento de entrenadoras y participantes:

Los participantes son emparejados con las Abuelas Mentoras en función de sus necesidades y preferencias. Durante el proceso de emparejamiento se tiene en cuenta la compatibilidad.

**2. Reunión introductoria:** Las Abuelas Mentoras y los participantes se reúnen para conocerse, establecer objetivos y discutir las expectativas.

**3. Reuniones periódicas:** Se programan reuniones o interacciones periódicas, ya sea en persona, por teléfono o a través de videoconferencias.

**4. Orientación y apoyo:** Las Abuelas Mentoras ofrecen orientación, apoyo y tutoría basados en sus experiencias vitales y en las necesidades específicas de los participantes. Los temas pueden ir desde retos personales hasta consejos prácticos.

**5. Reflexión y progreso:** Los participantes y las Abuelas Mentoras reflexionan periódicamente sobre los progresos realizados, fijan nuevos objetivos y ajustan su enfoque según sea necesario.

**6. Cierre:** El programa concluye cuando tanto ambas partes están de acuerdo en que sus objetivos se han alcanzado, o cuando cualquiera de las partes decide interrumpir la relación.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

Garantizar una comunicación y unas expectativas claras entre las abuelas mentoras y los participantes desde el principio. Todos los implicados deben tener claro que la relación es mutuamente beneficiosa.

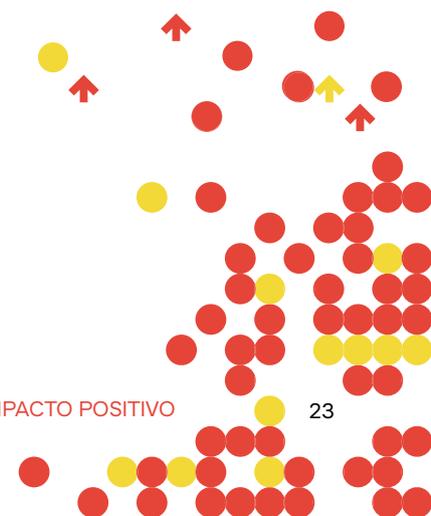
Fomentar la escucha activa y la empatía durante las interacciones.

Mantener la confidencialidad y respetar la privacidad de los participantes.

Proporcionar formación continua y recursos sobre nuevas ciencias en el cuidado de los niños/as o técnicas o enfoques para ayudar a las Abuelas Mentoras a mejorar sus habilidades.

Promover actividades intergeneracionales y oportunidades para que se establezcan vínculos fuera de las sesiones formales de tutoría.

**Fuente:** [Grandmas2Go](#)  
([Family Nurturing Center](#))



## Recurso seis: Tutoría conjunta

**DIFICULTAD:** ●●●●●

**PARA:** ORGANIZACIONES

**“Fue este mentor quien siguió animándome a decir: creo que puedes hacer más con tu liderazgo, y probablemente sea tu valor para tu comunidad, que es una idea que nunca me había planteado. Como lo respetaba a él y a lo que hacía, dije, bueno, lo intentaré. Y eso me abrió el mundo.”**

- Arundhuti Gupta, fundadora de Mentor Together

Mentor Together (tutoría conjunta en español) es una organización sin ánimo de lucro que se centra en la mentoría de jóvenes que provienen de entornos desfavorecidos en la India con el propósito de empoderarlos, de mostrarles un futuro mejor y de romper los ciclos de desigualdad. Para dar a los jóvenes nuevas perspectivas, se han de cruzar las barreras de género, clase y casta. Uno de sus programas destacados es Mentor To Go, en el que los mentores trabajan con estudiantes universitarios para proporcionarles orientación, apoyo y tutoría con el fin de ayudarles a tener opciones para su futuro antes de terminar sus estudios.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** En el momento en el que los estudiantes universitarios se preparan para entrar en el mercado laboral.

**Tiempo necesario:** De 6 a 8 meses, con reuniones entre 2 y 3 veces al mes de forma virtual a través de la aplicación Mentor To Go.

**Materiales:** Para ayudar a los alumnos en la práctica de habilidades de preparación para el trabajo, se utilizan una serie de actividades

pautadas. Mentor Together ha creado estas actividades basándose en la clasificación de habilidades de UNICEF. Mentores y alumnos las practican a lo largo de toda la relación.

**Objetivos:** Los objetivos principales son **aumentar la confianza en uno mismo, promover la toma de decisiones profesionales positivas, reforzar las redes profesionales, fomentar relaciones significativas entre mentores y alumnos y apoyar la entrada a la vida profesional y el compromiso intergeneracional.**

### PASOS:

#### 1. Introducción del programa:

Establecer colaboraciones con departamentos de Educación Superior y Universidades.

Organizar sesiones en la universidad para presentar el programa Mentor To Go a los posibles alumnos.

Los estudiantes interesados se inscriben, completan una encuesta de antecedentes y participan en sesiones de autoaprendizaje.

Los alumnos elegibles hablan de sus necesidades de tutoría con un miembro del equipo de Mentor To Go.

Un algoritmo empareja a los alumnos con mentores formados en función de sus preferencias.

## 2. Incorporación de empresas y tutores:

Las empresas financiadoras y los socios de divulgación se unen para ampliar el programa a los empleados.

Los mentores se inscriben, presentan sus antecedentes académicos y profesionales y reciben una formación obligatoria de 4 módulos.

Los mentores hablan con el personal del programa, obtienen la aprobación y reafirman su compromiso.

## 3. Proceso de emparejamiento:

Los mentores aprobados reciben solicitudes de alumnos en la aplicación.

Los mentores y alumnos son elegidos para los emparejamientos, iniciando la tutoría.

## 4. Iniciación a la tutoría:

Mentores y alumnos utilizan la aplicación Mentor To Go para actividades y debates sobre la preparación para el trabajo.

Después de un ciclo de tutoría, los tutores pueden iniciar nuevas tutorías.

## 5. Mejora continua:

Recoger las opiniones de mentores y alumnos para mejorar el programa.

Identificar oportunidades para ampliar el proyecto Mentor Together y llegar a más personas e instituciones.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

Identificar lugares para reclutar mentores, empresas objetivo (como ha hecho Mentor To Go), o encontrar comunidades de jubilados y centros comunitarios locales.

Estos pasos podrían adaptarse a una configuración más analógica mediante reuniones en persona o por Zoom.

Invitar a presentar solicitudes a los interesados en ser mentores. Si se cumplen los criterios básicos, se puede invitar a los mentores a enviar un segundo formulario que recoja más detalles sobre sus aptitudes e intereses exactos como mentores.

Realizar entrevistas individuales con los mentores solicitantes como parte del proceso de selección.

Si es necesario, comprobar una o dos veces las referencias de un tutor hablando con personas que conozcan al candidato personal o profesionalmente.

Los mentores realizan entre ocho horas (programas presenciales) y cuatro horas (mentoría a distancia) de formación obligatoria antes de empezar el programa. La formación inicial abarca las funciones de un mentor, los antecedentes de los jóvenes, los estilos de comunicación y facilitación, el establecimiento de límites y el manejo de situaciones difíciles.

**Fuente: Mentor Together**

# Amplificar el cambio: Diversidad en el lugar de trabajo



La segregación por edades en el lugar de trabajo es un reto presente en nuestro día a día que está generando consecuencias negativas. Por un lado, perpetúa la desconexión intergeneracional, ya que en la mayoría de los casos los empleados más jóvenes y los de más edad suelen trabajar de forma aislada en equipos y espacios diferentes. Esta segregación crea una falta de comprensión y apreciación de las habilidades, experiencias y perspectivas únicas que cada generación aporta. Los trabajadores de más edad, en particular, no ven el valor de su aportación a la empresa, y sus habilidades y competencias son infrautilizadas. Esto no sólo bloquea el potencial de transferencia de conocimientos y alianzas, sino que también obstaculiza el fomento de entornos de trabajo cohesionados, diversos e innovadores. La segregación por edades en los lugares de trabajo limita el potencial individual y colectivo de las organizaciones al no aprovechar la riqueza de talento y sabiduría presente en todos los grupos de edad.

## ¿CÓMO MEJORAR LA DIVERSIDAD INTERGENERACIONAL EN EL ENTORNO LABORAL?

Un ejemplo de cómo abordar este reto es la iniciativa Labora, un modelo exitoso que fomenta la diversidad y la inclusión en las empresas a través de la tecnología, uniendo las habilidades y propósitos del talento de empleados de diferentes generaciones para abordar retos empresariales complejos. Su enfoque implica un análisis exhaustivo de la cultura del lugar de trabajo, la formación, el establecimiento de nuevas métricas y medición de resultados. Labora hace uso de la tecnología disponible para reinventar el trabajo y alinearlos con las tendencias del futuro.

## ¿POR QUÉ LABORA ES UN MODELO DE ÉXITO?

Porque crea entornos de trabajo más inclusivos y dinámicos (de forma medible) que aprovechan las habilidades y experiencias de las personas mayores.

## ASPECTOS CLAVE DEL TRABAJO DE LABORA:

### ➤ **Café ComVida and Lab60+:**

Labora es una escisión del movimiento Lab60+. Lab60+ es un movimiento que fomenta la colaboración entre personas de todas las edades y procedencias. Se centra en compartir ideas, iniciativas y experiencias relevantes para la vida de los brasileños mayores e invita a todos a colaborar.

Café ComVida es una de sus iniciativas más pioneras (más información en el Recurso 3). Las reuniones de Café ComVida ofrecen un foro público para que las personas mayores vuelvan a participar en la vida comunitaria y creen nuevas redes sociales.

### ➤ **Redefinir la longevidad:**

La visión de Labora de una "longevidad redefinida" busca maximizar el valor de cada etapa de la vida, gestionando con éxito las transiciones entre ellas. Esta perspectiva cuestiona la definición tradicional de la vida en tres etapas -juventud, edad adulta y vejez- y reconoce que las personas viven más tiempo, lo que exige un enfoque más flexible del trabajo y las etapas de la vida.

### ➤ **Talentos sénior:**

Labora trabaja tanto con empresarios como con empleados para crear nuevos modelos de empleo para personas mayores. La organización se centra en la importancia del trabajo como fuente de socialización, bienestar y conexión, más allá de los meros recursos económicos. Su objetivo es diseñar empleos que aprovechen las habilidades y competencias únicas de las personas mayores.

### ➤ **Soluciones tecnológicas:**

Existen soluciones tecnológicas desarrolladas por Labora para que las personas mayores puedan elegir modalidades de trabajo flexibles, que les permitan trabajar tanto o tan poco como deseen cada semana. Este enfoque está en consonancia con el concepto de "economía colaborativa para las personas mayores", diseñada para mejorar su bienestar al tiempo que se abordan los retos de los empleadores.

### ➤ **Aprender en el trabajo:**

Esta iniciativa introduce a personas mayores en organizaciones para asesorarlas sobre retos reales relacionados con la gestión, los equipos, la comunicación, la cultura y la creatividad. Este enfoque aprovecha la experiencia de toda una vida de las personas mayores para entender a los demás y les ayuda en la transición a nuevas funciones e industrias.

### ➤ **Asociaciones:**

Mediante la colaboración de Labora con startups, grandes empleadores tecnológicos y organizaciones, se crean nuevas profesiones en torno a la tecnología para personas mayores. El objetivo de estas asociaciones es crear equipos tecnológicos intergeneracionales que puedan contribuir a mejorar los productos digitales y la innovación.

### ➤ **Diversidad de edad:**

Labora aboga por la diversidad de edad en la mano de obra y anima a los empresarios a considerar los beneficios de contratar a personas mayores de 50 años. Desafía la idea de que todos los miembros del equipo deben tener menos de 30 años y hace hincapié en las ventajas de la colaboración intergeneracional.

### ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO?

Varios retos frenan la transformación de los lugares de trabajo para que sean más inclusivos y valoren las conexiones intergeneracionales. Estos retos pueden incluir la resistencia al cambio dentro de las organizaciones, los estereotipos arraigados sobre los trabajadores mayores y la necesidad de cambios culturales en la forma en que las empresas ven la diversidad.

### ¿CÓMO AYUDAR?

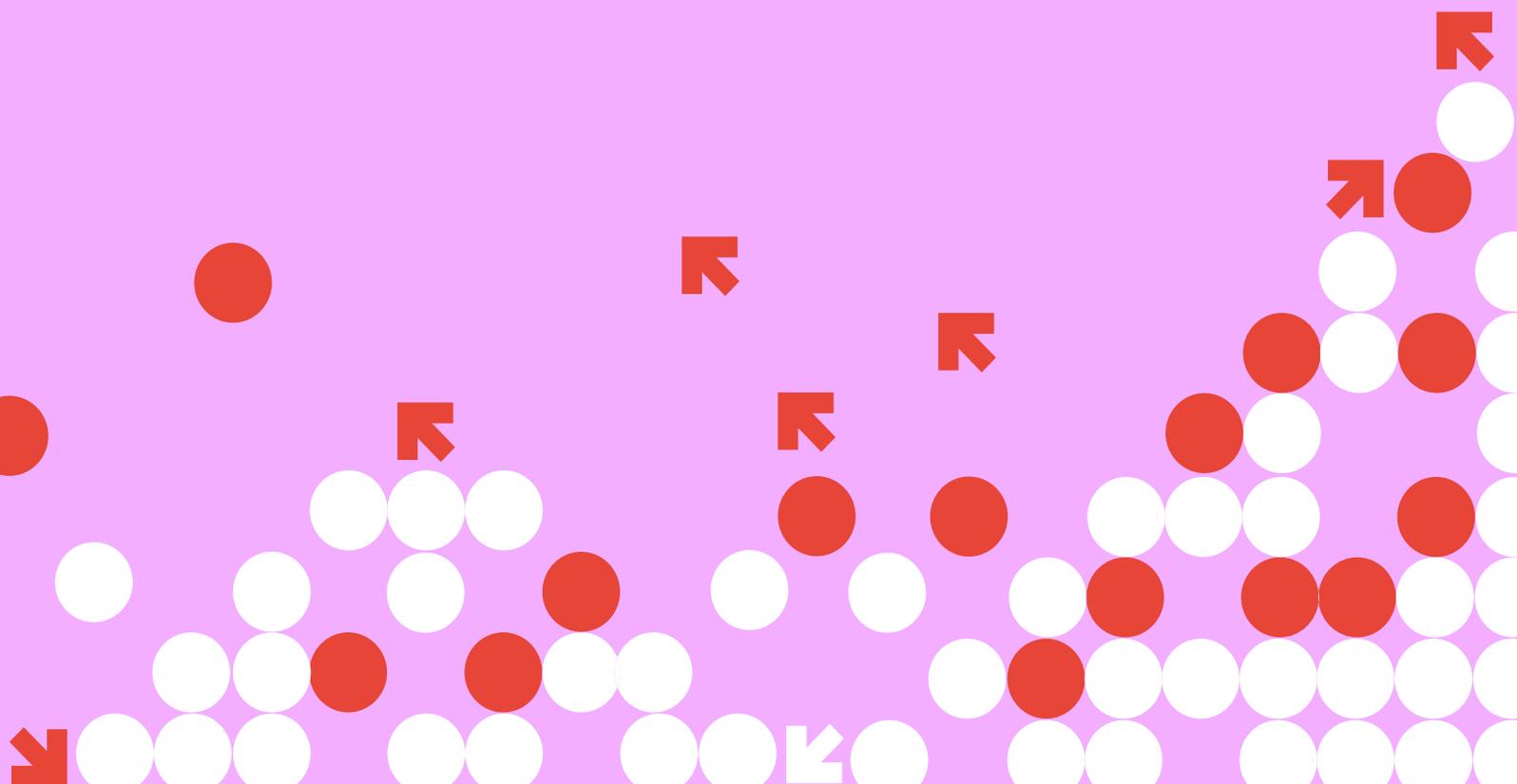
Se puede contribuir a superar estos retos abogando por la diversidad y la inclusión en el lugar de trabajo. Aumentar la concienciación sobre el valor de las conexiones intergeneracionales y los beneficios de incluir a personas mayores en la plantilla. Apoyar a organizaciones como Labora, que trabajan para abordar estas cuestiones, y participar activamente en debates e iniciativas encaminados a crear lugares de trabajo más inclusivos y con mayor diversidad de edad. De este modo, se ayuda a derribar barreras y promover un entorno laboral que valore las contribuciones de las personas de todas las generaciones.



**crear vínculos intergeneracionales**

# CONSTRUIR

VÍA TRES





## Vía tres: Construir

Para comprender el poder de las conexiones intergeneracionales en la construcción de comunidades, también podemos fijarnos en modelos económicos alternativos como el mutualismo. En las economías mutualistas, los individuos se apoyan mutuamente, dando más importancia a la comunidad y a los recursos compartidos que a la competencia y el individualismo. Este cambio hacia la colaboración y el apoyo mutuo se alinea con los principios de la construcción de comunidades intergeneracionales.

Los vínculos naturales entre generaciones son cada vez más escasos. De hecho, casi parecen ficticios. Aun así, hay organizaciones y comunidades dedicadas a reconstruir estas relaciones. ¿Por qué? Porque la falta de conexiones intergeneracionales se traduce en una falta de comunidad. La gente busca conexiones significativas, no sólo con sus iguales, sino entre generaciones.

**¿Cuál es la base de estas conexiones intergeneracionales?**



### **Compartir actividades e intereses comunes:**

Las comunidades prosperan cuando la gente se reúne para compartir sus pasiones y participar en actividades que les inspiran y conectan. Estos intereses compartidos forman la espina dorsal de la vida comunitaria, ya sea una huerta vecinal, un club de lectura o un equipo deportivo local.

### **Reconocer la cultura e inventar tradiciones:**

Las comunidades suelen definirse por sus culturas y tradiciones únicas. La colaboración intergeneracional garantiza que estos hilos culturales permanezcan intactos y sigan evolucionando, reflejando la sabiduría colectiva y la creatividad de mayores y jóvenes.

### **Conectar profundamente con el lugar:**

El sentido del lugar es esencial para la identidad de la comunidad. Cuando las generaciones se unen para cuidar y celebrar su entorno, surge una profunda conexión con la tierra y su historia, lo que refuerza los lazos de la comunidad.

### **Conocerse:**

En el corazón de toda comunidad dinámica está el simple hecho de conocerse. Las conexiones intergeneracionales fomentan una comprensión y un aprecio más profundos de las diversas experiencias y perspectivas que cada miembro aporta a la comunidad.

A medida que avanzamos en nuestro camino para reconstruir puentes intergeneracionales, lo hacemos con la profunda conciencia de que la comunidad trasciende la geografía; abarca el rico tapiz de conexiones, tradiciones y experiencias compartidas que nos unen. Los recursos de esta sección apoyan la construcción intencionada de la comunidad como punto clave del camino.



## Organización destacada: Universidad Ciudadana

Universidad Ciudadana (Citizen University en inglés) se embarcó en su misión con una idea profunda: **“¿Qué pasaría si cada uno de nosotros creyera que tiene el poder de hacer que se produzca un cambio en la vida cívica y sintiera la responsabilidad de intentarlo?”**. Estas palabras captan la esencia de una organización dedicada a dotar a ciudadanos de todas las edades de las herramientas, ideas y relaciones necesarias para transformar nuestra cultura cívica. A través de este trabajo, abordan retos fundamentales que socavan una cultura cívica saludable, como la polarización política, la segregación por edades en los espacios cívicos, el declive de los espacios de reunión comunitarios y la pérdida de conocimiento y compromiso cívicos.

El trabajo de Universidad Ciudadana reconoce que los intereses comunes compartidos son la base de las comunidades fuertes. La organización elabora rituales cívicos como “La alegría de votar” (Joy of Voting) y “Júralo de nuevo, America” (Sworn-Again America) que rejuvenecen el compromiso de las personas con la democracia y entre sí. Estos rituales proporcionan un espacio compartido para que las personas se conecten, salvando las diferencias de edad, política, género o raza, y uniéndolas en torno a una causa común: el bienestar de la democracia. En sus reuniones de “Los Sábados Cívicos” los participantes actúan como los análogos

cívicos intergeneracionales de las reuniones religiosas, ejemplificando el compromiso de celebrar la cultura e inventar nuevas tradiciones cívicas. Al infundir a estos actos significado y sentido, crean oportunidades para que las personas conecten profundamente con sus raíces culturales, al tiempo que forjan nuevas tradiciones que resuenan con valores cívicos compartidos.

Para construir comunidades resistentes, iniciativas como “Los Sábados Cívicos” y el “Colectivo juvenil” (Youth Collaboratory) crean oportunidades para que las personas aprendan unas de otras, establezcan relaciones duraderas y aprecien diferentes perspectivas y trayectorias vitales. Comparan acertadamente la democracia con un jardín, que es alimentado mediante conexiones basadas en intereses compartidos. De esta manera se celebra la diversidad cultural y se inventan tradiciones que se alinean con los valores cívicos fundamentales.

La Universidad Ciudadana invita a personas de toda condición para que se unan a ellos en este viaje transformador. Reconocen que la ecuación de la ciudadanía es “poder + carácter”, y que su fuerza reside en un compromiso colectivo con la democracia, alimentando comunidades que abrazan la diversidad, aprecian la tradición y se valoran profundamente unos a otros.

## Recurso siete: Sábado Cívicos

DIFICULTAD: ●●●○○

PARA: ORGANIZACIONES

Los Sábados Cívicos son encuentros que reúnen a grupos de diferentes edades para fomentar el sentido de comunidad cívica y la promoción de conversaciones significativas sobre democracia, ciudadanía y compromiso cívico. Ofrecen un espacio para que distintas generaciones se conecten, reflexionen sobre valores compartidos y vuelvan a comprometerse con su papel de ciudadanos activos.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Los Sábados Cívicos suelen celebrarse en determinados fines de semana o según lo programado por la organización anfitriona.

**Tiempo necesario:** Una reunión del Sábado Cívico puede variar en duración, pero suele durar unas horas en las que se incluyen debates y actividades.

**Materiales:** Los materiales pueden incluir el lugar de celebración, la disposición de los asientos, materiales de facilitación como temas de debate y cualquier accesorio o elemento visual que realce el tema o el mensaje del acto.

**Objetivo:** El objetivo de los Sábados Cívicos es fomentar un sentido de propósito cívico compartido y reflexionar sobre nuestro papel como ciudadanos.

Los participantes se reúnen para reflexionar sobre cuestiones como: 

- \* ¿Por qué nos importa este experimento de la democracia?
- \* Si la democracia es un experimento que requiere compromiso, ¿qué nos pide realmente este compromiso?
- \* ¿Cómo podemos involucrar a otros/as para activar una ciudadanía generalizada en nuestra comunidad?

### PASOS:

**1. Bienvenida y reunión:** Se da la bienvenida a los participantes y se les anima a relacionarse entre sí.

**2. Ritual cívico:** El acto suele comenzar con un ritual cívico, que puede ser un acto simbólico que refuerce el tema de la reunión.

**3. Lectura de textos cívicos:** Se comparten textos, ensayos o discursos clave relacionados con el compromiso cívico y la democracia. Estas lecturas sirven para iniciar la conversación.

**4. Música y poesía:** En los Sábados Cívicos se refuerza el corazón y la mente de los participantes a través de la música y la poesía.

**5. Sermón cívico:** Reflexiones sobre un tema o idea central.

**6. Círculos cívicos:** Los participantes se dividen en pequeños grupos para debatir las lecturas y sus perspectivas personales sobre el compromiso cívico.

**7. Reflexión y compromiso:** Tras los debates, hay un período de reflexión en el que se anima a los y las participantes a pensar en su compromiso personal con la acción cívica.

**8. Cierre:** Las reuniones concluyen con un ritual o actividad de cierre que refuerza los temas tratados.

#### FACTORES A TENER EN CUENTA:

La celebración periódica de los Sábados Cívicos puede contribuir a crear un sentimiento de continuidad y comunidad.

Elegir lecturas y temas que sean relevantes para el contexto cívico actual y que resuenen entre los participantes.

Fomentar la participación activa y el diálogo abierto durante los debates en pequeños grupos.

Pensar qué socios ayudarían a crear un sentimiento de confianza y colaboración para los Sábados Cívicos.

Ofrecer a los participantes la oportunidad de emprender acciones concretas o de comprometerse con iniciativas locales tras el acto.

Solicitar la Beca del Sábado Cívico de la Universidad Ciudadana para aprender a dirigir estas reuniones uno mismo.

**Fuente: Universidad Ciudadana**

Fotografía: Alan Alabastro



## Recurso ocho: Días del Elogio a las Abuelas

**DIFICULTAD:** ●●○○○

**PARA:** ORGANIZACIONES

Los Días del Elogio a las Abuelas son una poderosa herramienta de participación comunitaria de la iniciativa “Proyecto de las abuelas: Cambio a través de la cultura” en Senegal. Sirve para celebrar y reconocer el papel fundamental que desempeñan las abuelas y las mujeres mayores en la configuración de las normas sociales relacionadas con la educación y el bienestar de las niñas. Esta herramienta es poderosa porque aprovecha el respeto cultural por los mayores y su influencia para catalizar un cambio positivo en las comunidades. Combinar un ritual cultural con una actividad de aprendizaje es un componente esencial del enfoque de “Proyecto de las abuelas: Cambio a través de la cultura”, y puede adaptarse fácilmente a otros contextos culturales, lo que lo convierte en una herramienta versátil y eficaz para el desarrollo comunitario y el cambio social en todo el mundo.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Los Días del Elogio a las Abuelas suelen organizarse periódicamente a lo largo del programa, en función de las preferencias y los horarios de la comunidad. Estos actos suelen celebrarse en horario diurno.

**Tiempo necesario:** La duración de cada jornada puede variar, pero suele durar un día entero, en el que se incluyen diversas actividades y ceremonias.

**Materiales:** Instrumentos tradicionales (tambores, flautas, etc.), espacios de reunión de la comunidad, materiales decorativos (flores, pancartas, etc.) y material de escritura para documentar las discusiones y los acuerdos.

**Objetivo:** El objetivo de los Días del Elogio a las Abuelas es celebrar y honrar el papel de las abuelas y las mujeres mayores en la comunidad. Sirve de plataforma para reconocer su autoridad, sabiduría e importancia cultural. Al mismo tiempo, crea una oportunidad para el diálogo intergeneracional, la creación de consenso y el inicio de un cambio positivo relacionado con la educación y el bienestar de las niñas.

### PASOS:

#### 1. Preparación:

- \* Determinar una fecha y hora adecuadas para el acto en consulta con la comunidad.
- \* Reunir los instrumentos tradicionales, los materiales decorativos y toda la logística necesaria.
- \* Invitar a miembros de la comunidad, como abuelas, mujeres mayores, líderes tradicionales, músicos locales, cargos electos y profesores.

## 2. Ceremonia de apertura:

- \* Comenzar con una ceremonia formal de apertura, que puede incluir discursos, canciones tradicionales y rituales en honor a las abuelas.
- \* Es importante destacar la importancia del acontecimiento y el papel de las abuelas en la comunidad.

## 3. Cantos de alabanza:

- \* Músicos locales y miembros de la comunidad interpretan canciones dedicadas a las abuelas, celebrando su sabiduría y sus aportaciones.

## 4. Diálogo comunitario:

- \* Facilitar debates abiertos sobre temas relacionados con la educación de las niñas, el matrimonio infantil, el embarazo adolescente y otras prácticas culturales (como la ablación o circuncisión femenina).
- \* Animar a las abuelas, a los líderes de la comunidad y a otras personas a compartir sus perspectivas y experiencias.
- \* Es necesario destacar la necesidad de consenso y acción colectivos.

## 5. Recomendaciones y acuerdos:

- \* Formular recomendaciones y acuerdos basados en los debates.
- \* Identificar las acciones específicas que deben emprender las familias, los líderes comunitarios, los profesores y las ONG asociadas para apoyar el bienestar de las niñas.

## 6. Ceremonia de cierre:

- \* Concluir el acto con una ceremonia de cierre, reafirmando la importancia de las abuelas y su compromiso con el cambio positivo.
- \* Documentar los acuerdos clave y los puntos de acción.

## 7. Seguimiento:

- \* Tras el suceso, es necesario asegurarse de que se aplican las medidas acordadas.
- \* Seguir colaborando con la comunidad y supervisar los avances.

## FACTORES A TENER EN CUENTA:

Asegurarse de que el acto respeta y valora las tradiciones y normas culturales.

Hay que fomentar un ambiente de respeto y diálogo abierto durante los debates, así como la participación activa de todos los miembros de la comunidad, independientemente de su sexo.

Es importante documentar los resultados y acuerdos del evento para futuras referencias y rendición de cuentas.

La colaboración con músicos locales y el uso de elementos culturales es importante para que el acto resulte atractivo y agradable.

Mantener una comunicación continua y el apoyo a las acciones acordadas para garantizar un cambio duradero en la comunidad.

[Fuente: Los Días del Elogio a las Abuelas son parte integrante del programa de Desarrollo Holístico de las Niñas del Proyecto Abuelas \(GMP\) en Senegal.](#)

## Recurso nueve: Círculos de Historias

**DIFICULTAD:** ●●○○○

**PARA:** ORGANIZACIONES

“Círculo de Historias” es una reunión estructurada en la que un grupo de 5-15 personas se sientan en círculo para compartir historias personales bajo la guía de un/a facilitador/a. Cada Círculo de Historias se adapta a un propósito y un tema específico, fomentando la escucha profunda y las conexiones significativas. Promueve el arte de contar historias y anima a los participantes a reflexionar, empatizar y comprometerse con la cualidad meditativa del diálogo. Los Círculos de Historias son valiosos para la construcción de comunidades, la exploración cultural y la expresión.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Los Círculos de Historias suelen tener lugar después de que un grupo de entre 5 y 15 personas se haya reunido y socializado, por ejemplo, durante una cena o una reunión similar.

**Tiempo necesario:** Se recomienda un mínimo de 60 minutos para una sesión de Círculo de Historias.

**Materiales:** Los participantes podrán utilizar papel y lápices para tomar notas durante la sesión.

**Objetivo:** Los Círculos de Historias pretenden crear un espacio para que las personas compartan historias basadas en sus propias experiencias personales. Los objetivos pueden variar en función de la finalidad específica de cada círculo. Algunos ejemplos de temáticas podrían ser: el refuerzo de la identidad cultural, el examen de cuestiones de raza y clase, la identificación de las preocupaciones de la comunidad o la presentación de un proyecto comunitario de narración de historias. El objetivo principal es promover la narración de historias, la escucha activa y la conexión entre los participantes.

### PASOS:

#### 1. Socialización previa al Círculo:

Antes del Círculo de Historias, los participantes se reúnen y socializan en un acto o reunión informal.

#### 2. Definición de una historia:

En este contexto, una historia es una narración de acontecimientos derivados de la experiencia personal del narrador. Puede incluir recuerdos, sueños, reflexiones o momentos en el tiempo, y suele tener un principio, un nudo y un desenlace, además de personajes y ambiente.

### 3. Qué no es una historia:

Contar historias en este contexto no es dar una conferencia, argumentar, debatir o intelectualizar, aunque estos elementos puedan formar parte de una historia.

### 4. El papel del facilitador:

Cada Círculo de Historias está dirigido por un facilitador formado. El papel del facilitador es aclarar el propósito y el tema del círculo, explicar las reglas, enfatizar la importancia de escuchar profundamente, animar a los participantes a no pensar demasiado sus historias, asegurar la gestión del tiempo y guiar el flujo del círculo.

### 5. Proceso de narración:

El círculo comienza con el facilitador compartiendo una historia que establece el tono. Los participantes se turnan para compartir sus historias o ceder su turno, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Después de que todos hayan hablado o pasado, la rotación continúa para los que cedieron su turno. Los participantes pueden elegir compartir historias inspiradas en las historias de otros participantes.

### 6. Reflexión y cierre:

Tras compartir las historias, los participantes reflexionan sobre la

experiencia, compartiendo observaciones y comentarios. Algunos círculos pueden concluir con una canción o un poema para cerrar la sesión.

### FACTORES A TENER EN CUENTA:

#### \* Reglas del Círculo de Historias:

No hay observadores (sólo participantes), el facilitador es también un participante y comparte una historia; cada persona habla sólo cuando es su turno y mantienen una escucha profunda durante todo el proceso.

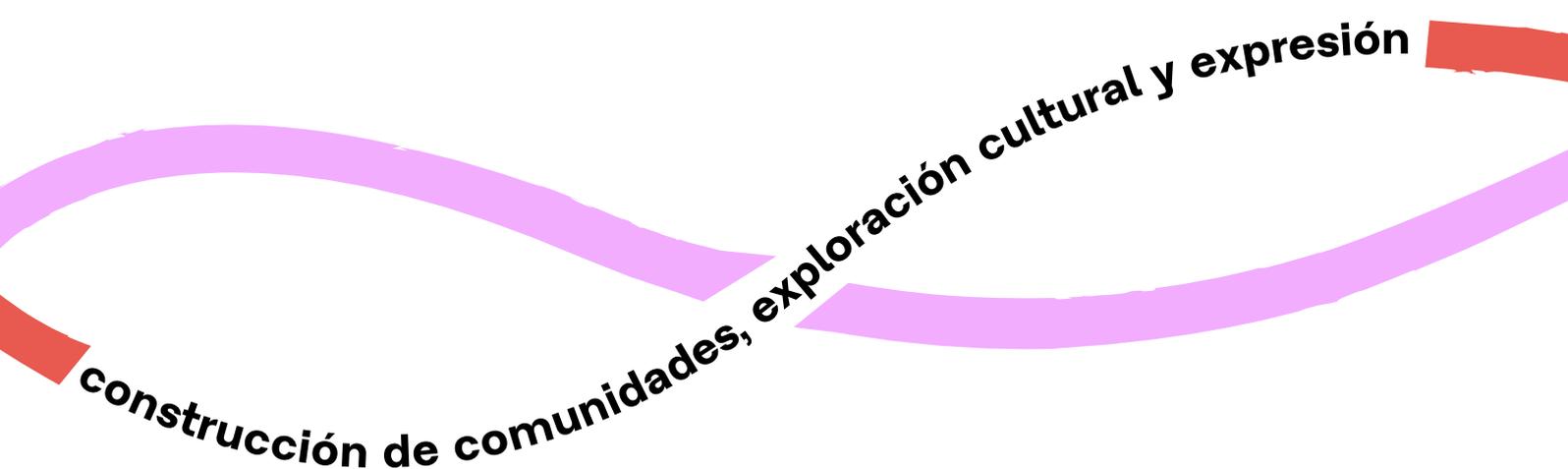
#### \* Temas delicados:

Los animadores deben actuar con criterio cuando surjan historias dolorosas, velando por el bienestar de los participantes. Si es necesario, pueden hacer una pausa, ofrecer apoyo o remitir a las personas afectadas a los profesionales adecuados.

#### \* Grabación y autorización:

Los círculos de historias no suelen grabarse sin el consentimiento de los participantes. Si las historias pueden servir de base para el desarrollo de una obra de teatro o un proyecto similar, debe obtenerse el permiso de los participantes.

[Fuente: Roadside Theater](#)



## Amplificar el cambio: Reforzar las identidades culturales



En todo el mundo, individuos y comunidades enteras están cada vez más desconectados de sus raíces y patrimonio culturales, lo que provoca una sensación de pérdida cultural y crisis de identidad. Esta desconexión se traduce en la erosión de prácticas, costumbres, rituales y lenguas tradicionales, a medida que las generaciones más jóvenes se distancian de las identidades relacionadas con nuestro pasado. Pero la diversidad cultural es importante para ayudarnos a comprender nuestra humanidad -las formas en que pensamos y actuamos- y recordarnos nuestra mejor versión.

### ¿CÓMO PODEMOS RECONECTAR CON LAS IDENTIDADES CULTURALES?

Linkages es una organización a la vanguardia de la reconexión entre generaciones y el fortalecimiento de las identidades culturales. Con una cartera de más de 40 programas intergeneracionales desarrollados en colaboración con universidades, centros de mayores y organizaciones sin ánimo de lucro, Linkages infunde una lente cultural en cada faceta de sus iniciativas. Un ejemplo destacado es el Programa de Recuperación Colaborativa a través de las Artes (Collaborative Healing Through Arts (CHTA) en inglés), diseñado para aprovechar las afinidades culturales para fomentar las conexiones entre grupos y facilitar la recuperación frente a diversos obstáculos que han generado secuelas emocionales.

### RAZONES POR LAS QUE EL ENFOQUE DE LA CHTA ES PODEROSO:

La génesis de la CHTA se produjo cuando sus fundadoras, Haley y Confidence, producto ellas mismas del apoyo intergeneracional, reconocieron la capacidad de recuperación que les inculcó su educación. Imaginaron un programa que combinara los elementos narrativos y rituales de su infancia para hacer frente al aumento de la depresión y la soledad tras la pandemia. Aunque originalmente se centró en las comunidades LGBTQ+, las técnicas del programa son universalmente aplicables a cualquiera que se enfrente a la preservación de la identidad y a garantizar que las identidades se vean como una herramienta para el cambio, no como un obstáculo.

### ASPECTOS CLAVE DEL PROGRAMA CHTA:

- **Superar las diferencias a través de la narración y el arte:** El programa de la CHTA emplea elementos culturales universales para crear una cohorte intergeneracional capaz de explorar emociones y curar traumas juntos.
- **Construir puentes:** El modelo reúne conscientemente a 10 jóvenes y 10 adultos mayores para una experiencia de inmersión de ocho semanas, fomentando conexiones duraderas.
- **Formación de la identidad:** La CHTA reconoce el papel fundamental de la identidad en la recuperación de las secuelas emocionales y ofrece un espacio



para que los participantes forjen y afirmen sus identidades a través de experiencias culturales compartidas.

✎ **Reivindicaciones culturales:** Un objetivo central es preservar las tradiciones culturales existentes y forjar otras nuevas. El sentido de pertenencia que es central en el programa se convierte en un poderoso catalizador para la curación colectiva.

\* **Promover:**  
Compartir las historias y los éxitos de los programas de revitalización cultural para inspirar a otros a participar.

\* **Interconexión:**  
Reconocer el valor de las conexiones intergeneracionales para preservar y revitalizar la identidad cultural y participar activamente en estas conexiones.

## ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO?

Entre los retos que pueden dificultar una reconexión basada en programas arraigados en formas culturales figuran el acceso limitado a los recursos, la dispersión geográfica de las comunidades y la posible resistencia al cambio dentro de las comunidades. Además, factores externos como las limitaciones de tiempo y las prioridades contrapuestas pueden plantear obstáculos.

## ¿CÓMO AYUDAR?

\* **Defender la conservación cultural:**  
Concienciar sobre la importancia de preservar el patrimonio cultural y la identidad de su comunidad.

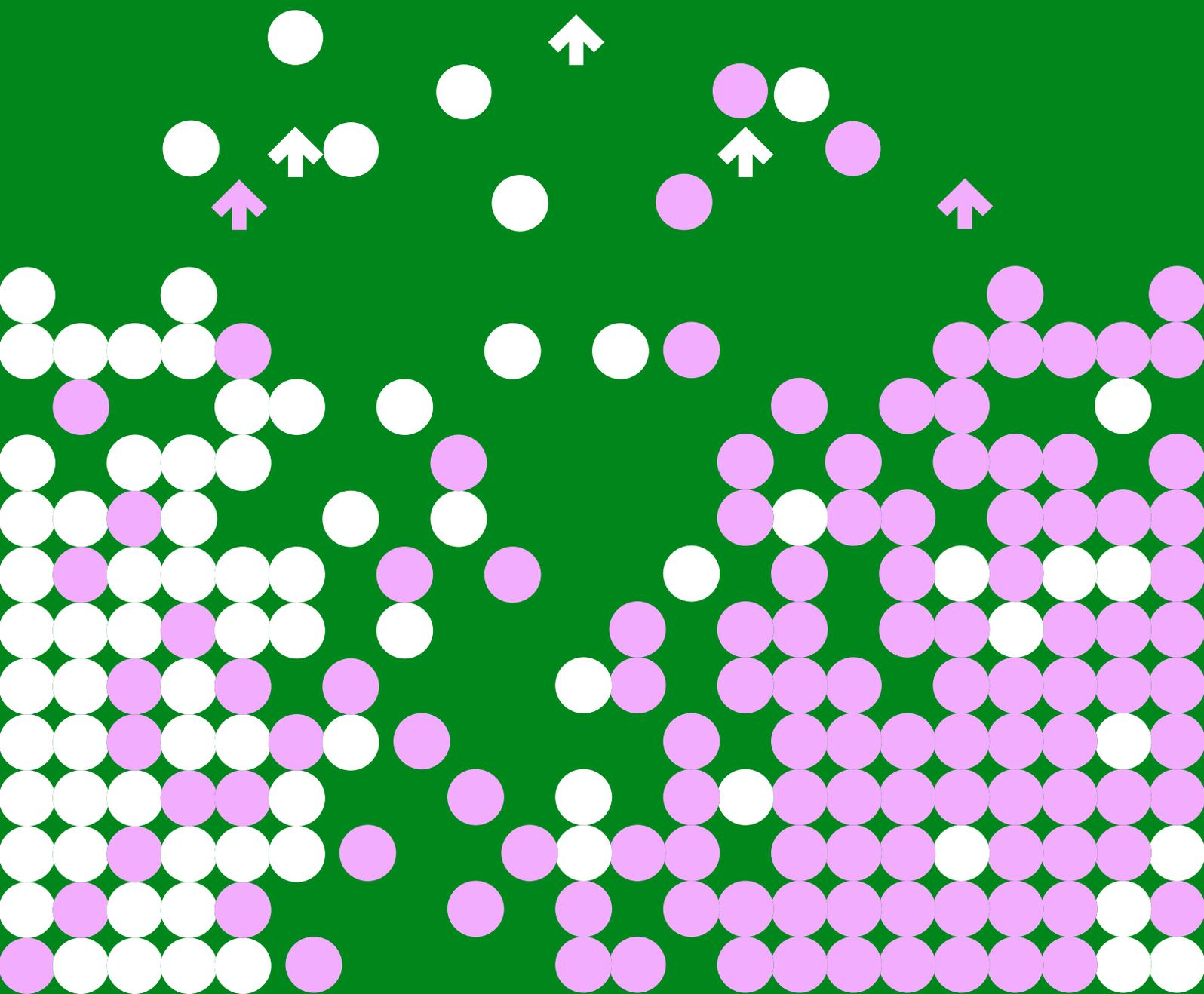
\* **Participar:**  
Participar activamente en programas de revitalización cultural y animar a otros a hacer lo mismo.

\* **Asignación de recursos:**  
Interceder por la obtención de recursos y financiación para apoyar iniciativas culturales en su comunidad.

# INSPIRAR



VÍA CUATRO





## Vía cuatro

A lo largo del tiempo, la narración de historias siempre ha conectado nuestro pasado, presente y futuro. Nos permite comprender el mundo, empatizar unos con otros y salvar las diferencias generacionales. En el mundo actual se está produciendo una notable transformación. No somos meros oyentes pasivos de los relatos de la sociedad; nos estamos convirtiendo en sus autores. Las historias intergeneracionales que compartimos son importantes en nuestra evolución hacia una comunidad global más empática y colaborativa. Ello también significa desafiar el trato injusto de la discriminación por edad. Es un problema social al que podemos poner fin.

Pongamos como ejemplo el podcast “Más sabio que yo” (Wiser than Me en inglés) presentado por Julia Louis-Dreyfus. En él se amplifican las voces de mujeres de más de 70 años, compartiendo sus vibrantes historias de vida. Estos relatos echan por tierra estereotipos obsoletos y revelan la riqueza y el valor que la vida sigue ofreciendo a medida que nos hacemos más longevos. Del mismo modo, organizaciones como la Asociación Americana de las Personas Retiradas (American Association of Retired Persons en inglés, más conocida como AARP) celebran las extraordinarias contribuciones de las personas mayores a nuestras comunidades.

**Contar historias es un superpoder. Tiene el potencial de generar confianza, forjar conexiones y remodelar las grandes narrativas de nuestra sociedad. En este camino final, hay tres aspectos esenciales de la narración que se relacionan con la conexión intergeneracional:**

### **Historias que construyen relaciones:**

Explorar cómo la narración de historias se convierte en un vehículo para transmitir tradiciones, reparar heridas emocionales y crear vínculos que trascienden generaciones.

### **Escuchar para conectar:**

El arte de escuchar desempeña un papel fundamental en el mundo de la narración. Descubrir cómo la escucha activa fomenta conexiones basadas en la empatía entre distintas generaciones, fortaleciendo los lazos que nos unen.

### **Historias desde una perspectiva de grupo:**

Las historias que nos contamos como sociedad influyen en nuestra perspectiva colectiva sobre la prolongación de la vida. Examinar juntos cómo podemos cambiar intencionadamente estas narrativas para alimentar culturas que acojan el envejecimiento con inclusión y positividad.

En palabras de Marc Freedman, **“uno de los estereotipos más inexactos y dañinos sobre las personas mayores es que sus mejores días pertenecen al pasado”**. En efecto, el viejo paradigma de trabajar durante unas décadas y luego jubilarse ya no se ajusta a nuestras vidas actuales, más largas y saludables. Todos anhelamos conexiones, un sentido de propósito y oportunidades para contribuir, independientemente de nuestra edad.

Karen Worcman, del Museo de la Persona de Brasil, nos recuerda que escuchar la historia de la vida de alguien no es un mero recuento de acontecimientos, sino un profundo acto de sanación. Transforma no sólo al narrador sino también al oyente atento, forjando vínculos que acortan las diferencias generacionales. A través de los relatos compartidos podemos sanar, aprender y crecer juntos, vinculando las lecciones y la sabiduría del pasado con un futuro mejor para todas las edades.



## Organización destacada: El Museo de la Persona

Con más de 7.000 millones de personas en la Tierra, hay tantas historias de vida como individuos. Mientras que algunas historias llegan a la tradición familiar, las novelas, las autobiografías o incluso se convierten en el tema de películas, la gran mayoría no se cuentan ni se escuchan. ¿Y si prestáramos más atención a estas historias no contadas? ¿Y si escucháramos los relatos de personas de todo el mundo?

El Museo de la Persona (Museu da Pessoa en portugués), un museo virtual y colaborativo de historias de vida, desarrolló una metodología que permite a cualquier persona grabar su historia y también contribuir con quienes estén interesados en grabar las historias de las personas mayores, haciendo de esta escucha una forma de conectar generaciones.

Fundado en 1991, este museo invita a todo el mundo -independientemente de su edad- a participar y compartir sus relatos únicos. Las personas pueden relatar sus viajes personales, organizar sus colecciones y explorar las historias de personas de todos los ámbitos de la vida en Brasil y más allá. Aquí, cualquiera puede iniciar una colección, ser curador o visitante.

No sólo honra su propia misión, sino también los esfuerzos de todos los museos que reconocen el valor de las experiencias humanas. Estas instituciones son testimonio de las decisiones y percepciones de individuos, grupos y sociedades que consideran valiosos determinados objetos, hechos o momentos de la historia.

Su valor no reside únicamente en alterar el curso de la historia o glorificar un momento concreto, sino en revelar la naturaleza polifacética de nuestra humanidad compartida. Mediante la democratización de la memoria, la colaboración y la justicia social, este museo pretende transformar la historia de cada persona en un patrimonio de la humanidad.

En esencia, este museo nos recuerda que las historias tienen el poder de reforzar las conexiones, derribar barreras e iluminar la belleza de nuestra experiencia humana compartida. A través de la narración de historias, nos anima a todos a convertirnos en participantes activos en la siempre cambiante narrativa de la humanidad.



## Recurso diez:

# Dibujar una línea de tiempo individual

**DIFICULTAD:** ●●○○○

**PARA:** ORGANIZACIONES

Dibujar una línea de tiempo individual es una poderosa herramienta que ayuda a las personas a trazar visualmente los principales hitos, contratiempos, valores y personas influyentes de su vida. Permite a los y las participantes reflexionar sobre sus trayectorias personales, fomentando una comprensión más profunda de sus relatos vitales. Este ejercicio interactivo y creativo ayuda a las personas a sanar su pasado, identificar los momentos clave que les han marcado y ver patrones en un grupo diverso. Puede realizarse en diversos entornos, como la familia, la comunidad, la organización, etc.

### LO BÁSICO

**Cuándo:** Puede realizarse en diversos entornos para crear una historia y un significado en un contexto de grupo.

**Tiempo necesario:** Al menos una hora para que los participantes dibujen sus líneas de tiempo, más tiempo adicional para debates en grupo.

**Materiales:** Papel, tijeras, pegamento, bolígrafos de colores e imágenes (pueden tomarse de revistas, periódicos o fotocopias de fotografías antiguas).

**Objetivo:** El objetivo es animar a los participantes adultos a crear una representación visual de sus historias vitales a través de líneas de tiempo. Se guía a los participantes para que identifiquen los principales hitos vitales, los contratiempos, los valores perdurables y las personas influyentes que han desempeñado un papel significativo en sus vidas.

### PASOS:

#### 1. Distribuir materiales:

Repartir papel, tijeras, pegamento, bolígrafos de colores e imágenes a los participantes. Asegúrese de que haya suficientes materiales para que cada participante construya su línea de tiempo. Los participantes pueden traer sus propios materiales visuales o utilizar imágenes proporcionadas por el facilitador.

#### 2. Establecer el contexto:

Pedir a cada persona que dibuje una línea de tiempo de la historia de su vida. Pueden presentarla en un póster de papel o crear una presentación digital si disponen de tecnología.

#### 3. Preguntas orientativas:

Plantear preguntas que inciten a la reflexión para estimular el pensamiento de los participantes sobre la construcción de sus líneas de tiempo. Algunas de estas preguntas pueden ser:

- \* ¿Cuáles son los principales hitos de su vida?
- \* ¿Por qué los considera hitos?
- \* ¿Cuáles son las principales dificultades o contratiempos?
- \* ¿Por qué los considera contratiempos?
- \* ¿Cuáles son sus valores permanentes?
- \* ¿Quiénes son las personas más influyentes en su vida?

#### 4. Elaboración de la línea de tiempo:

Dar a los participantes al menos una hora para trazar sus líneas de tiempo. Fomentar la creatividad y la expresión personal en la representación visual de las historias de vida.

#### 5. Compartir en grupo:

Organizar a los participantes en grupos de tres o cuatro para que compartan sus



historias entre ellos. Animar a cada grupo a identificar las principales similitudes y diferencias que aparecen en sus líneas de tiempo. Esto fomenta el diálogo y las conexiones entre los participantes.

### 6. Puesta en común con el grupo más amplio:

Seleccionar a una persona de cada grupo para que presente al grupo en su conjunto las diferencias y similitudes identificadas.

### FACTORES A TENER EN CUENTA:

Hacer hincapié en que los participantes son los conservadores de su propio pasado y que el ejercicio no consiste simplemente en poner los hechos en orden cronológico. Se trata de seleccionar y articular los sucesos y acontecimientos esenciales que han conformado sus vidas.

Considerar la posibilidad de poner un límite al número de eventos que los participantes pueden incluir (por ejemplo, 10 eventos, que comprendan cinco hitos y cinco contratiempos) para fomentar una selección meditada.

Utilizar este ejercicio como una oportunidad para debatir los conceptos de memoria e historia, ayudando a los participantes a diferenciar entre recuerdos personales y relatos históricos más amplios.

Animar a los participantes a ver sus historias de vida como parte de una narrativa colectiva y conectiva que abre la puerta a explorar la construcción de narrativas colectivas y conectivas dentro de una comunidad, familia o grupo.

**Fuente: Museu da Pessoa**

Photo: Museu da Pessoa





## Recurso once:

# Proyecto de Historia Oral: Verdad y Reconciliación

**DIFICULTAD:** ●●●●○

**PARA:** ORGANIZACIONES

El Proyecto de Historia Oral, patrocinado por varias instituciones educativas, entre las que se hallan instituciones enfocadas en la educación de la comunidad afroamericana (llamadas en inglés Historically Black Colleges and Universities), realiza entrevistas grabadas en vídeo a personas de origen afroamericano y latino para documentar sus historias personales de discriminación racial. Esta iniciativa pretende fomentar la recuperación emocional, la reconciliación y el cambio social proporcionando una plataforma para que las personas compartan sus experiencias y sean escuchadas. Estas entrevistas constituyen una poderosa herramienta para conectar generaciones, promover la comprensión y fomentar la equidad.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Puede organizarse para estudiantes durante un semestre, o como parte de proyectos comunitarios.

**Dónde:** Las sesiones se realizan a través de Zoom o de aplicaciones similares y son individuales.

**Objetivo:** El objetivo principal de las entrevistas en vídeo del Proyecto de Historia Oral es crear una plataforma para que las personas de color compartan historias personales de discriminación racial y su impacto. Al documentar estos relatos, el proyecto pretende promover la

**recuperación emocional a nivel personal y la reconciliación a escala nacional. Además, las entrevistas grabadas sirven de base a cambios en la política educativa y facilitan el crecimiento espiritual de las comunidades. Este esfuerzo de base está impulsado por la creencia de que compartir estas historias y ser escuchado puede activar la curación y la compasión en la sociedad.**

### PASOS:

#### 1. Preparar las entrevistas:

Los estudiantes reciben formación para realizar entrevistas a personas que han sufrido discriminación racial. Estas entrevistas están diseñadas para ofrecer un espacio seguro y empático a los narradores.

#### 2. Sesiones de grabación:

Se realizan entrevistas en vídeo que permiten a los narradores compartir sus experiencias personales, emociones y puntos de vista relacionados con la discriminación racial.

#### 3. Documentación:

Las instituciones participantes documentan, transcriben y archivan meticulosamente las entrevistas grabadas. Esta documentación es esencial para preservar las historias para la posteridad.



#### 4. Investigación académica:

Los temas y relatos del proyecto se utilizan para el pensamiento académico, la investigación y la praxis relacionados con la discriminación racial y la reconciliación. Esta investigación informa la política educativa y contribuye a los esfuerzos organizativos de base.

#### 5. Compartir en comunidad:

Las historias se comparten dentro de las comunidades, creando una oportunidad de validación y recuperación. El acto de compartir y documentar sirve como prueba "forense" para los narradores frente a la incredulidad de la comunidad.

#### 6. Involucrar a la Iglesia:

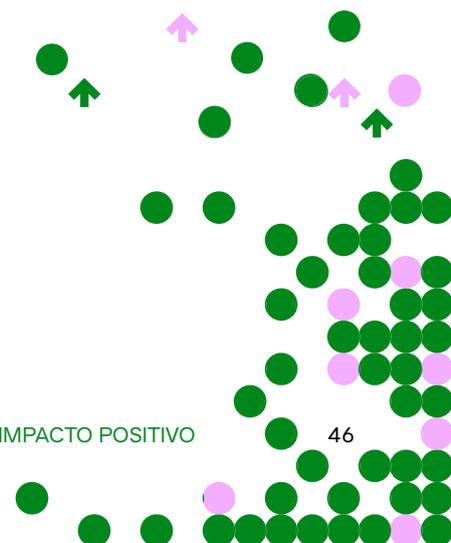
Las historias se emplean para involucrar a la Iglesia y su autoridad moral para abordar la equidad racial y la construcción de relaciones. Se anima a la Iglesia a desempeñar un papel de liderazgo a la hora de abordar estas cuestiones.

#### Razones por las que esta herramienta es poderosa:

Las entrevistas en vídeo del Proyecto de Historia Oral son herramientas poderosas para salvar las diferencias generacionales y fomentar el entendimiento. Al proporcionar una plataforma para que los individuos compartan sus historias, esta iniciativa humaniza las experiencias, valida los sentimientos y promueve la recuperación emocional. El hecho de ser escuchado y la documentación de estos testimonios sirven como prueba, dando credibilidad a los narradores y a sus experiencias. Además, estas historias implican a la Iglesia y a su autoridad moral a la hora de abordar la igualdad racial y el cambio social, apelando al corazón de la humanidad cuando los hechos y las cifras se quedan cortos.

Esta iniciativa muestra el poder de la narración para crear vínculos y promover el cambio social. Permite que las generaciones se unan, aprendan unas de otras y trabajen por una sociedad más equitativa y compasiva.

**Fuente: Proyecto de Historia Oral de la Verdad y la Reconciliación de las HBCU**





## Recurso doce:

# Uncovering The Hidden Me, The Hidden You

**DIFICULTAD:** ● ○ ○ ○ ○

**PARA:** PARTICULARES

El ejercicio “El yo oculto, el tú oculto” anima a los y las participantes a compartir experiencias personales, incluyendo sus luchas y fracasos, en un entorno seguro y de apoyo. Esta actividad ayuda a las personas a trascender las etiquetas, descubrir los hilos comunes que las conectan y construir relaciones más sólidas. Es una herramienta poderosa para fomentar la empatía y la comprensión entre adolescentes y adultos.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Este ejercicio es ideal para adolescentes y adultos que deseen tener o que ya tengan una relación sólida con otra persona que participe en el ejercicio (por ejemplo, a través de programas de mentores o de compañerismo o de coaching entre iguales).

**Tiempo necesario:** De 60 a 90 minutos.

**Materiales:** Papel y bolígrafo.

**Objetivo:** Animar a los participantes a profundizar, compartir sus experiencias personales y los momentos cruciales de su vida. El objetivo es ampliar su comprensión y su conexión con los demás

### PASOS:

**1. Preparación:** Dividir al grupo grande en parejas o tríos.

**2. Escribir sobre las experiencias:** Entregar a cada persona dos hojas de papel, cada una

doblada por la mitad. En la parte superior de cada hoja debe aparecer escrito “lo mejor” y “lo peor” en lados opuestos del pliegue. En la primera hoja, se pide a los participantes que hagan dos listas: una con lo mejor y otra con lo peor que les ha ocurrido en la vida. En la segunda hoja, los participantes han de enumerar las mejores y las peores decisiones que han tomado a lo largo de su vida. Pedir a cada persona que busque un lugar tranquilo, sin aparatos electrónicos, y que dedique entre 20 y 30 minutos a completar sus listas.

**3. Escuchar a los/as compañeros/as:** Una vez listos, cada pareja o trío debe encontrar un lugar tranquilo para sentarse juntos. Por turnos, cada uno lee su lista en voz alta a los demás, que escuchan para detectar similitudes, diferencias y temas recurrentes.

**4. Reflexionar:** El grupo total debate las similitudes que surgen. Animar a las y los participantes a compartir su admiración por lo que han aprendido sobre sus compañeros, así como cualquier idea inesperada. Explorar cómo esta nueva comprensión podría influir en las interacciones dentro del grupo en el futuro.

### FACTORES A TENER EN CUENTA:

- \* Este ejercicio es ideal para un grupo en el que se ha establecido la confianza y fomenta la escucha activa.
- \* Es imprescindible mantener la confidencialidad.

**Fuente:** [Thread: El Nuevo Tejido Social](#)



## Recurso trece: El Río de la Vida Familiar

**DIFICULTAD:** ●●○○○

**PARA:** FAMILIAS

El Río de la Vida Familiar es un ejercicio en el que todas las generaciones de la familia pueden participar en el descubrimiento, la reflexión y la conexión.

### LO BÁSICO:

**Cuándo:** Ideal para familias que buscan una experiencia reflexiva memorable.

**Tiempo necesario:** De 60 a 90 minutos.

**Materiales:** Papel grande o cartulina, marcadores y un espacio tranquilo.

**Objetivo:** El Río de la Vida Familiar pretende ofrecer a las familias un espacio de reflexión para explorar y compartir su viaje, fomentando la comprensión, la empatía y la identificación de valores y lecciones familiares clave.

### PASOS:

**1. Visualizar:** Pedir a los miembros de la familia que visualicen su vida familiar como un río. ¿Qué aspecto tiene? ¿Hay recodos, curvas, rocas o cascadas? Animarlos a asociar estos elementos con momentos felices o difíciles del viaje familiar.

**2. Encuadre:** Identificar los acontecimientos importantes en la vida de la familia, clasificándolos por periodos específicos (por ejemplo, desde el matrimonio de los padres). Hablar sobre cuándo ocurrieron estos acontecimientos y cuál ha sido su impacto en la familia.

**3. Guía:** Identificar a las personas influyentes o las relaciones clave que desempeñaron un papel en la configuración de los

acontecimientos importantes de la familia. Hablar sobre cómo contribuyeron estas personas influyentes a la trayectoria de la familia.

**4. Contextualizar:** Explorar la conexión entre los acontecimientos familiares y los factores externos a la familia. Considerar los desastres naturales, las crisis económicas, las pandemias o cualquier otro elemento contextual relevante que pueda haber influido en el viaje de la familia.

**5. Reflexionar:** Discutir y reflexionar sobre los valores o las lecciones clave aprendidas en la trayectoria vital de la familia. Involucrar a todos los miembros de la familia en este debate, fomentando una comunicación abierta y honesta.

**6. Compartir e inspirar:** Una vez que la familia haya creado su Río de la Vida Familiar, animarla a compartir su historia con amigos, dentro de su círculo social o en las redes sociales. Hacer hincapié en la posibilidad de inspirar a otros con su singular viaje familiar.

### FACTORES A TENER EN CUENTA:

- \* Crear un espacio cómodo y seguro para el debate abierto, en el que la gente escuche en lugar de reaccionar.
- \* Animar a cada miembro de la familia a participar activamente.
- \* Destacar la importancia de comprender y respetar las diferentes perspectivas dentro de la familia.

**Fuente:** [Adaptación del método del Río de la Vida desarrollado por Joyce Mercer, de la Universidad de Yale, aplicado por Gerakan Pembaharu Keluarga \(Gaharu Keluarga\) en Indonesia.](#)



## Amplificar el cambio: Abordar la discriminación por motivos de edad



El edadismo es un problema social profundamente arraigado que perpetúa creencias sesgadas, comportamientos discriminatorios y políticas institucionales que clasifican y separan a las personas en función de su edad. En el plano cultural, suele manifestarse como la percepción de que las personas mayores están en declive, lo que refuerza los estereotipos y las actitudes negativas. Simultáneamente, en el plano económico, la discriminación por motivos de edad se ve impulsada por estrategias publicitarias y de marketing que tratan de sacar provecho de estos estereotipos. Estas industrias suelen promocionar y vender productos anti-envejecimiento, perpetuando la noción de que el envejecimiento es algo que hay que temer y contra lo que hay que luchar.

El siglo XXI aún no ha reconocido plenamente la evolución de las necesidades de las poblaciones que envejecen y que ya no encajan en los viejos moldes creados por estas fuerzas culturales y económicas. Estos obstáculos sistémicos conducen a numerosos resultados perjudiciales, como efectos negativos en la salud, aislamiento de la sociedad, inseguridad financiera, disminución de la calidad de vida e incluso mayores cargas económicas para la sociedad. Además, el edadismo se cruza con otras formas de prejuicio y discriminación y las exacerba, agravando las dificultades a las que se enfrentan las personas mayores.

### ¿QUÉ FORMAS HAY DE CAMBIAR EL SISTEMA?

Una forma poderosa de desafiar y cambiar el problema sistémico de la discriminación por motivos de edad es a través de las voces y acciones de las personas mayores, en particular las mujeres mayores que están reescribiendo la narrativa del envejecimiento, promoviendo el envejecimiento positivo como contrapunto a los estereotipos y prejuicios generalizados. Además, es crucial responsabilizar a las empresas e industrias que perpetúan estos estereotipos. Abogando por una publicidad y unas prácticas de marketing responsables, y animando a las empresas a valorar la diversidad y las contribuciones de las personas mayores, podemos trabajar por una sociedad más inclusiva y equitativa.

### RAZONES POR LAS QUE ES PODEROSO:

Este movimiento hacia un envejecimiento positivo es poderoso porque desafía las normas sociales profundamente arraigadas que equiparan el envejecimiento con el declive y la pérdida de valor. En su lugar, celebra la sabiduría, la experiencia y la capacidad de recuperación de las personas mayores, reconfigurando la percepción del envejecimiento como una etapa de crecimiento continuo, vitalidad y contribución a la sociedad. Redefine lo que significa el poder en el contexto del envejecimiento, haciendo hincapié en la autoaceptación, la confianza en uno mismo y la búsqueda de pasiones e intereses independientemente de la edad.



## ASPECTOS ESPECÍFICOS DE ESTE TRABAJO:

➤ **Representación mediática:** Las personas mayores son cada vez más visibles en plataformas de medios sociales como TikTok, donde desafían los estereotipos edadistas y debaten sobre el envejecimiento positivo. Utilizan estas plataformas para compartir sus experiencias y sabiduría, y redefinir los papeles que desempeñan en la actualidad.

➤ **Positividad corporal:** El movimiento de las “abuelas sexys” y las mujeres mayores que celebran su poder después de la menopausia está cambiando el debate sobre la imagen corporal. Estas mujeres cuestionan la idea de que la belleza y el atractivo se limitan a la juventud.

➤ **Capacitación a través de la educación:** Las personas mayores participan en iniciativas educativas, ya sea a través de cursos formales o de aprendizaje informal autodirigido, para mantener la mente activa y participar en la evolución de la sociedad.

## LO QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO:

A pesar de los progresos realizados, persisten varios obstáculos en la lucha contra la discriminación por motivos de edad. Entre ellos se encuentran los estereotipos profundamente arraigados, los prejuicios institucionales en el empleo y la atención sanitaria, y las expectativas sociales de que el envejecimiento es un período de declive. La discriminación por motivos de edad también puede entrecruzarse con otras formas de discriminación, lo que dificulta que algunas personas mayores, sobre todo mujeres, hagan oír su voz y cuestionen estos prejuicios.

## CÓMO AYUDAR:

**Concientizar:** Es importante instruirse e instruir a los demás sobre la discriminación

por motivos de edad, sus consecuencias y el poder del envejecimiento positivo. Compartir historias y ejemplos de mujeres mayores que desafían las normas del edadismo.

**Apoyar a las empresas que tienen una mirada positiva con respecto a la edad:** Hacer un esfuerzo consciente para patrocinar y apoyar a las empresas que incluyen a personas de cualquier edad en sus prácticas y marketing. Al respaldar a las empresas que dan prioridad a la inclusión y la representación diversa de la edad, ayudas a impulsar un cambio positivo en el mercado.

**Desafiar los estereotipos:** Ser consciente de las propias actitudes y lenguaje en relación con el envejecimiento y desafiar activamente los estereotipos sexistas cuando los encontramos.

**Apoyar la inclusión:** Apoyar políticas inclusivas en la sanidad, el empleo y otros ámbitos que promuevan la igualdad de oportunidades independientemente de la edad.

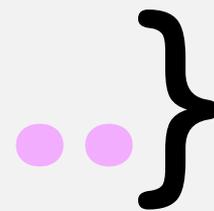
**Escuchar y amplificar:** Escuchar las voces de las personas mayores y amplificar sus mensajes de empoderamiento y envejecimiento positivo. Fomentar su participación en el discurso público.

**Promover la interseccionalidad:** Reconocer y abordar la intersección de la discriminación por edad con otras formas de prejuicios, incluidos el sexismo y el racismo, para crear una sociedad más inclusiva para todas las generaciones.

**En conclusión,** reescribir la narrativa del envejecimiento, como lo ejemplifican las personas mayores que adoptan el envejecimiento positivo, es una forma poderosa de combatir el edadismo y remodelar las percepciones sociales de las personas mayores. Desafiar las normas del edadismo y fomentar una sociedad más inclusiva y equitativa en la que personas de todas las edades puedan prosperar y contribuir.

# Colaboración intergeneracional

## en el siglo XXI



### Cómo la tecnología favorece la conexión

Reconociendo que las herramientas aquí expuestas son ilustraciones de formas de encontrar, construir, cocrear y evocar a través de las generaciones, hemos querido reconocer también las crecientes formas en las que la tecnología está proporcionando también oportunidades prácticas. A continuación, presentamos algunas posibilidades para crear comunidades intergeneracionales sin fronteras.

#### Combatir la soledad en Internet

Gracias a plataformas como Zoom y a iniciativas creativas como la de la organización estadounidense Big & Mini, personas de distintas generaciones se encuentran de formas que nunca antes se habían imaginado. Estos espacios en línea se han convertido en una vía para que jóvenes y mayores conecten a pesar de estar a kilómetros de distancia. Zoom, que inicialmente se hizo popular para reuniones de trabajo, sirve ahora de plataforma amistosa para amistades intergeneracionales. Big & Mini va un paso más allá, ayudando activamente a las personas a encontrar conexiones individuales y a disfrutar juntas de actividades de grupo, aportando alegría y evitando el aislamiento. En un giro positivo provocado por la pandemia, estas plataformas digitales se han convertido en puentes que conectan generaciones, permitiendo compartir historias, sabiduría y apoyo, creando relaciones significativas que alegran la vida de todos los implicados.

#### Colaborar por el cambio

Las campañas del movimiento social en línea, ejemplificadas por organizaciones estadounidenses como La Acción Climática de los Mayores (Elders Climate Action) y Tercer Acto (Third Act), muestran una sinergia de colaboración entre activistas experimentados y las herramientas que utilizan las generaciones más jóvenes. Estas campañas aprovechan los conocimientos tecnológicos de los activistas más jóvenes, creando una poderosa fusión de experiencia y competencia digital. La Acción Climática de los Mayores, por ejemplo, salva las distancias generacionales utilizando plataformas de medios sociales, sitios web interactivos y actos virtuales para amplificar su mensaje. Tercer Acto también utiliza herramientas en línea para movilizar a los mayores, aprovechando la energía y la conectividad de los activistas más jóvenes. Esta colaboración no sólo amplía el alcance de las campañas, sino que también las enriquece con una gama diversa de perspectivas y estrategias, lo que demuestra el potencial transformador de la colaboración intergeneracional en la era digital.

## **Crear comunidad con “Aprende con la Abuela”**

Aprende con la Abuela (Learn with Grandma) es un lugar de encuentro amistoso para personas de todo el mundo. Fundado por Valerie Wood-Gaiger, una enérgica mujer de 84 años, utiliza grupos de Facebook (¡más de 50!) para reunir a la gente. Estos espacios en línea se convierten en puntos de encuentro digitales donde personas de diferentes edades comparten sus historias, ideas y cosas que han aprendido. No se trata sólo de tecnología, sino de crear un sentimiento de comunidad. A través de Aprende con la Abuela, personas de orígenes diversos se asocian en proyectos como huertas comunitarias o eventos artísticos. Esto demuestra que la tecnología puede ser un puente que nos conecte y fortalezca nuestras comunidades compartiendo lo que sabemos unos con otros.

## **Presencia virtual y narración de historias**

La conexión entre generaciones a través de la narración virtual de historias abre posibilidades apasionantes de nuevos conocimientos y vínculos. Plataformas como Storied, StoryWorth y StoryCorp ofrecen un escenario digital para que los abuelos tejan el mapa de historias familiares, fomentando un sentido de continuidad y entendimiento entre generaciones. Además, los clubes de lectura virtuales y las sesiones de narración de cuentos a través de videollamadas pueden servir como foros interactivos en los que los mayores y los jóvenes intercambian pensamientos, ideas y reflexiones personales, profundizando su conexión mutua. Asimismo, las plataformas de medios sociales ofrecen oportunidades para aprender algo nuevo e inspirar nuevas formas de contribuir a la sociedad a cualquier edad. Algunos ejemplos en Instagram son @iris.apfel, @aryfontoura y @retirementhouse.

## **Qué ocurre cuándo...?**

Trabajar en esta guía ha sido para nosotros un trabajo maravilloso, que nos ha permitido entender mejor la base de la cooperación entre personas de diferentes generaciones, y movernos de lo teórico a lo práctico.

Los recursos que te ofrecemos en esta guía son herramientas prácticas y probadas en otros contextos, que si tomas la decisión de implementar en tu país, tendrás que adaptar, rediseñar y encajar con tu realidad local. Seguro encontrarás también recursos ya existentes con los que unir esfuerzos o inspirarte para la adaptación local.

Esperemos que esta guía te haya inspirado, y te haya servido de orientación y guía para empezar un camino de intercambio intergeneracional. Si todos ponemos de nuestra parte conseguiremos que tengan que dejar de existir guías como ésta, porque colaborar y cooperar entre generaciones sea lo común en el lugar de trabajo, en espacios públicos, y en todos los ámbitos de la vida.

## Conclusión:

# Todos podemos contribuir

Reconocer que las personas de distintas generaciones pueden trabajar juntas es un gran paso para que todos sepan que pueden tener un papel importante en la vida, crear nuevas oportunidades para sí mismos y, de paso, acceder al amor y a oportunidades de trabajo. Pero, ¿cómo acelerar los cambios en nuestros sistemas sociales e institucionales?

**En nuestro trabajo, hemos identificado varios elementos clave que pueden ayudar a acelerar el cambio hacia la colaboración intergeneracional:**



### **1. Cambiar las narrativas del envejecimiento:**

Transformar la forma en que percibimos el envejecimiento y enfatizar el potencial de crecimiento y contribución en la vejez.



### **2. Ampliar la comprensión de la longevidad y el envejecimiento saludable:**

Reconocer que la edad no es un obstáculo para una vida sana y plena.



### **3. Crear comunidades amigables con las personas mayores:**

Diseñar entornos vitales que fomenten las conexiones y refuercen los vínculos intergeneracionales.



### **4. Aprovechar las comunidades en línea:**

Utilizar plataformas digitales para facilitar las conexiones intergeneracionales directas y la divulgación.



### **5. Evolución de la enseñanza bidireccional:**

Reconocimiento de la naturaleza bidireccional del aprendizaje, donde el intercambio de conocimientos entre generaciones se reconoce como mutuamente valioso.



### **6. Flexibilidad en los cambios de carrera y de funciones:**

Facilitar el acceso a la información y a los recursos para las personas que deseen hacer la transición a nuevas funciones y carreras en cualquier etapa de la vida.



---

Esta guía intergeneracional se ha elaborado para dotar a individuos, organizaciones y comunidades de los recursos e ideas necesarias para fomentar conexiones significativas e instigar la transformación sistémica en diversos ámbitos. A lo largo de esta guía, hemos explorado vías de colaboración, destacado organizaciones inspiradoras y profundizado en iniciativas impactantes que tienden puentes entre generaciones.

Nuestro trabajo ha desvelado el enorme potencial que conlleva la colaboración intergeneracional. Organizaciones como Ciclismo sin Edad, Alzheimer's Indonesia, Universidad Ciudadana y Museo de la Persona han demostrado el profundo impacto de los programas y proyectos intergeneracionales en la resiliencia de la comunidad, la preservación cultural y la lucha contra la discriminación por motivos de edad. Mostramos valiosos recursos e ideas sobre cómo participar en actividades intergeneracionales, desde programas de ciclismo y fiestas de té hasta tutorías y cuentacuentos. Estas actividades no sólo unen a personas de distintas edades, sino que también fomentan el crecimiento personal, el aprendizaje mutuo y el fortalecimiento de los lazos comunitarios.

A nivel sistémico, hemos examinado conceptos como la Ciudad de 15 Minutos, la diversidad en el lugar de trabajo, la identidad cultural y el omnipresente problema de

la discriminación por motivos de edad, subrayando la necesidad de cambios sociales para crear entornos integradores y adaptados a las personas mayores. La discriminación por motivos de edad, en particular, tiene raíces muy arraigadas y consecuencias de gran alcance, por lo que es imperativo cuestionar los estereotipos, la discriminación y las políticas que perpetúan los prejuicios basados en la edad.

A medida que nos enfrentamos a los desafíos y oportunidades de nuestro mundo en constante evolución, es evidente que la colaboración intergeneracional no es una mera noción sentimental, sino un potente catalizador para el cambio positivo. Al adoptar los principios, las prácticas y las lecciones que se comparten en esta guía, podemos construir colectivamente comunidades más inclusivas, resistentes y compasivas en las que cada generación sea estimada y contribuya a la mejora de la sociedad.

Esperamos que esta guía se convierta en un recurso que aporte valor a personas, familias, organizaciones y comunidades que emprendan sus propios viajes intergeneracionales. Juntos, podemos crear un mundo más conectado y equitativo, en el que personas de distintas generaciones puedan compartir sus experiencias y activos individuales para impulsarnos hacia un futuro mejor.

# ADENDA

## Agradecimientos



### **Autoría:**

Lynsey Farrell  
Maria Clara Pinheiro  
Samara Randhawa  
Fernanda Crivellente

### **Revisión editorial:**

Tammanna Aurora

### **Diseño gráfico:**

Alejandra Rovira Ruiz

### **Contribuciones:**

Mandla Mazibuko, REPSSI  
Meryl Davies, Re-Engage  
Judi Aubel, Grandmother Project  
Kayla deMonte and Zoey Cane Belyea, Citizen University  
Arundhuti Gupta, Mentor Together  
Jen Chandler, Elders Climate Action  
Marc Freedman, Eunice Lin, and Janet Oh, Co-Generate  
Ole Kassow, Cycling Without Age  
Marie Trelu-Kane, Unis Cite  
Sergio Serapião, Labora  
DY Suharya, Alzheimer's Indonesia  
Karen Worcman, Museum of the People  
Jennifer Vilas Hanks-Allaire, Grandmother Collective  
Ara Kusuma, Ashoka Indonesia Youth Years Manager  
Joan Holliday, Bridging the Community

**Ashoka agradece al equipo de Making More Health su apoyo, que ha hecho posible esta guía.**

**Con el apoyo de:**



## Referencias adicionales

- \* Cambiar la narrativa. "Get on the Same Page Toolkit," 2023. [https://actionnetwork.org/forms/download-the-virtual-on-the-same-page-toolkit?source=direct\\_link&clear\\_id=true](https://actionnetwork.org/forms/download-the-virtual-on-the-same-page-toolkit?source=direct_link&clear_id=true)
- \* "COGENERATION a National Opinion Survey from Encore.org with NORC at the University of Chicago's AmeriSpeak Panel® Is America Ready to Unleash a Multigenerational Force for Good?," 2022. <https://cogenerate.org/wp-content/uploads/2022/09/Encore-Cogeneration-Report-1.pdf>.
- \* Dinner Party Labs, Faith Matters Network and Rural Assembly. "Pathways to Repair\_Final" 2019. [https://drive.google.com/file/d/1f7l-avQbnPWuYzohHH7tGLe\\_GmaYuydq/view](https://drive.google.com/file/d/1f7l-avQbnPWuYzohHH7tGLe_GmaYuydq/view)  
Generaciones unidas. "Strengthening Cultural Responsiveness in Intergenerational Programs - Generations United," 2018. <https://www.gu.org/resources/strengthening-cultural-responsiveness-in-intergenerational-programs/>
- \* Informe Mundial sobre el Envejecimiento. Organización Mundial de la Salud, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020504>.
- \* HelpAge International. "Uniando generaciones para el cambio: Learning from Intergenerational Approaches to Address Issues Facing Older and Younger People" Consultado el 28 de noviembre de 2023. <https://www.helpage.org/silo/files/intergenerational-guide.pdf>
- \* Kaplan, M., and L. Hanhardt. 2003. Intergenerational activities sourcebook. Universidad Estatal de Pensilvania. Consultado el 28 de noviembre de 2023. <https://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/curricula-and-activities/intergenerational-activities-sourcebook>
- \* Iniciativa Reframing Aging. "Communication Best Practices Reframing Aging Initiative Guide to Telling a More Complete Story of Aging", 2022. <https://www.reframingaging.org/Portals/GSA-RA/images/RAI%20Communication%20Best%20Practices%20Guide%20220328.pdf?ver=yoPyMu-AfQLqH9ZuzKqjNw%3d%3d>
- \* Ria Maria Theresa, Martina Wiwie, Czeresna Heriawan Soejono, e Indang Trihandini. "Los efectos de la danza Poco-Poco en las funciones ejecutivas de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 con deterioro cognitivo leve logrados a través de mejoras en las funciones neuronales y la plasticidad". International Journal of Pharmaceutical Research, July 1, 2019. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2019.11.02.097>.
- \* Centro Stanford de Longevidad. "El nuevo mapa de la vida: Un informe del Stanford Center on Longevity", 2023. <https://longevity.stanford.edu/wp-content/uploads/2022/04/Short-Report-2.pdf>.
- \* Cirujano General de EE.UU. "Nuestra epidemia de soledad y aislamiento". The US Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community 2023 (2023). <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- \* Worcman, Karen, y Joanne Garde-Hansen. Tecnología de la memoria social. Routledge, 2016. <https://www.routledge.com/Social-Memory-Technology-Theory-Practice-Action/Worcman-Garde-Hansen/p/book/9781138599598>.

## Acerca de **Ashoka**

<https://www.ashoka.org/en-us/new-longevity>



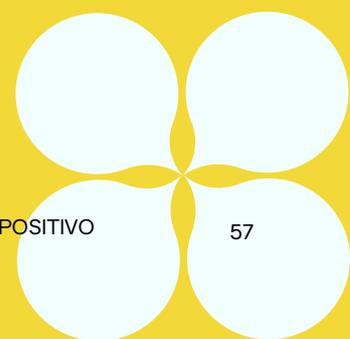
Ashoka es la mayor red mundial de emprendedores sociales líderes: personas con nuevas ideas para abordar de forma sistémica los mayores retos del mundo y con la capacidad empresarial para transformar esas ideas en un impacto social nacional, regional y mundial. Durante más de 40 años, Ashoka ha apoyado a casi 4.000 emprendedores sociales en más de 90 países con soluciones que abordan los problemas más acuciantes de la sociedad. La visión de Ashoka es un mundo en el que Todo el mundo es un Changemaker-una sociedad que responde rápida y eficazmente a los desafíos, y donde todo el mundo tiene la libertad, la confianza y el apoyo social para hacer frente a cualquier problema social. Desde 2019, la iniciativa Nueva Longevidad de Ashoka ha estado co-creando un marco de acción compartido a través de nuestra red de Emprendedores y Socios para garantizar la contribución, el propósito y el bienestar a lo largo de toda la vida.

## Acerca del **Proyecto de las Abuelas**

<https://www.grandmothercollective.org/>



El Proyecto de las Abuelas (GMC, por sus siglas en inglés) es una asociación mundial centrada en elevar el perfil de las abuelas como contribuyentes esenciales al cambio social. Esta organización trabaja para que las abuelas y los profesionales del cambio social colaboren y garanticen que la sabiduría, las ideas y las contribuciones de los mayores no sólo se celebren, sino que se consideren esenciales para el cambio social. Todo ello se consigue implicando al público, desarrollando y compartiendo herramientas y recursos, convocando redes y apoyando nuevas iniciativas.





**ASHOKA**  
EVERYONE A CHANGEMAKER™