



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de Intervención

Título: Entrelaza2. Propuesta de Intervención de un Programa Intergeneracional

Autor: Mercedes Signes Solbes

Tutora: Beatriz Bonete López

Elche a 1 de junio de 2022

Índice

Resumen	Pág. 4
1. Introducción	Pág. 5
2. Objetivos	Pág. 8
3. Método	Pág. 9
3.1. Procedimiento	Pág. 9
3.2. Participantes	Pág. 10
3.3. Evaluación	Pág. 12
3.4. Recursos necesarios	Pág. 13
3.5. Desarrollo del programa: Estructuración de las sesiones.....	Pág. 13
4. Resultados	Pág. 20
5. Conclusiones	Pág. 21
6. Referencias	Pág. 23
Tabla 1	Pág. 11
Tabla 2	Pág. 13
Tabla 3	Pág. 15
Tabla 4	Pág. 18
Tabla 5	Pág. 19
Figura 1	Pág. 5

Anexo A	Pág. 27
Anexo B	Pág. 30
Anexo C	Pág. 33
Anexo D	Pág. 34
Anexo E	Pág. 35
Anexo F	Pág. 37
Anexo G	Pág. 40



Resumen

El envejecimiento de la población es un hecho cada vez más evidente. La sociedad actual muestra estereotipos negativos hacia las personas adultas mayores, esto es, edadismo. El modelo PEACE de Levy ofrece como solución para su reducción la formación sobre el envejecimiento y el contacto intergeneracional. Pese a la importancia de actuar en edades tempranas, no existen programas intergeneracionales realizados en contextos universitarios dirigidos a adolescentes. Con el fin de reducir los estereotipos negativos hacia la vejez surge la propuesta de intervención “Entrelaza2”, un programa intergeneracional de cinco sesiones dirigido a una población adolescente (Aula Junior de la Universidad Miguel Hernández de Elche) que incluye formación y contacto intergeneracional con personas mayores de 65 años (Sabiex), y con el que se promueve un envejecimiento activo. Para conocer su efectividad, se propone una evaluación pre y post intervención (cuestionario CENVE y encuesta de satisfacción), esperándose observar una reducción de los estereotipos negativos hacia la vejez y un alto grado de satisfacción con la experiencia, resultando enriquecedor para ambos grupos. Con todo ello, “Entrelaza2” se muestra como una estrategia novedosa al realizarse en un contexto universitario y enfocarse a una población adolescente, empleando los dos componentes del modelo PEACE.

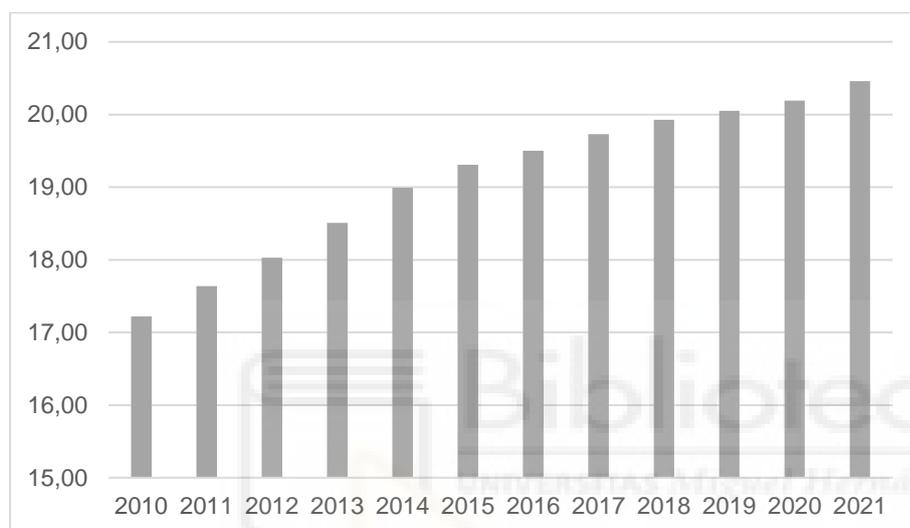
Palabras clave: envejecimiento activo, programa intergeneracional, estereotipos negativos, adolescentes, personas adultas mayores

1. Introducción

El aumento de la población mayor en España se hace cada vez más evidente. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2021), en la provincia de Alicante la proporción de personas a partir de 65 años aumentó en un 3,24% desde el año 2010 al 2021 (Figura 1). Se espera que hacia 2050 la población mayor duplique al número actual - debido a la creciente esperanza de vida -, mientras que la infantil disminuya (Pérez et al., 2020).

Figura 1

Proporción de personas mayores de 65 años en la provincia de Alicante



Nota. Elaborada con datos de “Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia”, por Instituto Nacional de Estadística (INE), 2022.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) introdujo el término “envejecimiento activo” definido como el “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p.99). Además, expuso que, para el desarrollo de dicho envejecimiento activo se requiere tanto de interdependencia como de solidaridad intergeneracional, pues la calidad de vida de las personas adultas mayores (PAM, en adelante) dependerá, en gran parte, de la ayuda que le brinden las nuevas generaciones.

Para el fomento del envejecimiento activo, la OMS (2002) sugiere la promoción de redes sociales en los mayores, debido al aumento del aislamiento social que suele tener lugar en este grupo poblacional. Con tal fin propone, entre otras alternativas, la realización de programas intergeneracionales. En esta misma línea, Fernández-Ballesteros (2012) también

sugiere como estrategia la promoción del intercambio intergeneracional para promover la participación social de las PAM, una de las bases del envejecimiento activo.

Por otra parte, y en relación con el envejecimiento, la OMS proclamó en su “Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud” (2015) que, pese a que las PAM son diversas, la sociedad las ve de una manera estereotipada que puede derivar en una discriminación por motivos de edad. A esta discriminación y estos estereotipos, es a lo que la OMS (2021) denomina “edadismo” y lo define como “la forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) con respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad”.

El edadismo supone un problema que afecta a la población a nivel mundial, pues, según la OMS (2021), la mitad de la misma es edadista. Además, en Europa, son los más jóvenes los que muestran unos mayores niveles de edadismo con respecto a otros grupos (OMS, 2021). En este orden de ideas, Cisternas y Sarabia (2018) afirman que el edadismo es el tercer “ismo” más habitual en el mundo, junto con el sexismo y el racismo. Es, por tanto, una problemática actual con una elevada prevalencia en la sociedad. En palabras de Gallardo-Flores et al. (2016): “la visión que tiene nuestra sociedad sobre las personas mayores y el hecho de envejecer está muy influenciada por los estereotipos”. La OMS (2015) considera estos estereotipos anticuados y los ve como un reto a la hora de dar una respuesta integral al envejecimiento. A su vez, expone que la lucha frente a este suceso precisa de una reconceptualización de la noción de envejecimiento, con una visión más actualizada que se infunda en todas las generaciones. Sirlin (2008) también expone la necesidad de revertir este tipo de estereotipos que generan actitudes de rechazo hacia las PAM.

Ante la problemática del edadismo, Levy (2016) propone el modelo PEACE (Positive Education about Aging and Contact Experiences), con el fin de ofrecer estrategias eficaces para reducir los estereotipos negativos hacia el envejecimiento y la vejez. Según el modelo, esto se consigue mediante dos componentes clave interrelacionados: uno educativo y otro experiencial.

En cuanto al primero de los componentes, el modelo propone ofrecer educación sobre el envejecimiento en la que se incluyan datos y modelos positivos, con el fin de hacer que desaparezcan las imágenes estereotipadas. Wurtele y Maruyama (2013) (como se citó en Levy, 2016), concluyen que un conocimiento más exacto sobre el envejecimiento conllevaría una actitud más positiva hacia las PAM.

Atendiendo el componente experiencial, se plantea un contacto intergeneracional en el que se promuevan experiencias positivas de contacto entre las PAM y los niños/as, adolescentes y/o adultos (Levy, 2016). Si bien es cierto, se concreta una serie de condiciones

que, pese a necesitar una mayor investigación, favorecerían los resultados de dichas experiencias intergeneracionales. Estas condiciones hacen referencia a que las interacciones deben ser individualizadas, promover la igualdad de estatus y ser cooperativas (trabajar hacia una meta común), además, implican compartir información y ser sancionadas dentro del mismo entorno (Levy, 2016).

Con todo ello, Levy expone que la interacción de ambos componentes podría no solo reducir los estereotipos negativos hacia las PAM, sino también los prejuicios y la discriminación asociados a este grupo y el envejecimiento, reduciendo la ansiedad hacia el envejecimiento.

Un estudio realizado recientemente en España (Lorente et al., 2020), puso a prueba el impacto del componente experiencial del modelo PEACE, concluyéndose la eficacia de los programas combinados para combatir los estereotipos negativos en contextos educativos. De igual forma, en el Proyecto Intergeneracional realizado en la Universidad de Granada, en el que un grupo de estudiantes de primer año se incorporó voluntariamente en el programa del Aula de Mayores Ciudad de Granada, se observó una reducción significativa en los estereotipos negativos (Elliott y Rubio, 2017). Del mismo modo, en una revisión realizada por Giraudeau y Bailly en 2019, se concluyó que los cambios en las actitudes y comportamientos tras la realización de un programa intergeneracional estarían relacionados con el conocimiento que se tiene sobre la otra generación. Con todo ello, quedaría de manifiesto la utilidad de los programas mixtos a la hora de eliminar los estereotipos negativos hacia la vejez.

Como se ha mencionado, el contacto intergeneracional es una manera eficaz de contribuir en la reducción de estereotipos negativos hacia la vejez (Levy, 2016; Elliott y Rubio, 2017; Lorente et al., 2020), a la vez que promueve un envejecimiento activo mediante la participación social (OMS, 2002; Fernández-Ballesteros, 2012). En España, la Fundación “la Caixa” recogió en 2007 una serie de Programas Intergeneracionales realizados a nivel local que resultaron exitosos y a los cuales cualificó como buenas prácticas (Newman y Sánchez, 2007). Para una mayor información acerca de cada programa, véase Anexo A.

Del mismo modo, también hay programas realizados con la colaboración de universidades o en sus instalaciones. Uno de los más frecuentados entre las universidades españolas son los de convivencia intergeneracional, como el programa “València-Conviu” en el que intervienen tanto el Ayuntamiento como la Universitat de València y la Universitat Politècnica de València (Universitat Politècnica de València, s.f.). Otro ejemplo sería el “Programa de Acercamiento Intergeneracional: Personas Mayores, Estudiantes de la Universidad” en el que, además de convivencia, se realizan otra serie de actividades, entre las que se incluyen cursos y talleres en la universidad como el “Taller Intergeneracional: ¿Por

qué nos olvidamos de las cosas? Cómo aprender a ejercitar nuestra memoria” (Universidad de Burgos, 2021). En este programa colaboran las Universidades de Burgos, León, Salamanca y Valladolid, junto a diversos ayuntamientos. Entre los programas de convivencia intergeneracional también se halla “CONVIVE – Programa de solidaridad intergeneracional”, en el que colaboran siete universidades de Madrid (Solidarios para el Desarrollo, 2022).

Otro tipo de programas son los de mentorización, como el proyecto intergeneracional “¡Escúchame! (Hear me!)”, coordinado desde la Universitat de València (Pinazo-Hernandis et al., 2011). Para conocer en mayor profundidad los programas expuestos, véase Anexo B.

Ahora bien, aunque en España se han llevado a cabo una gran variedad de programas intergeneracionales, la mayoría no se han realizado específicamente en contextos universitarios, siendo la universidad únicamente un órgano colaborador. Además, aquellos realizados en universidades cuentan con la participación de estudiantes, es decir, jóvenes a partir de 18 años. Sin embargo, investigaciones como las de Montepare y Zebrowitz (2005) y la de Nelson (2005) (cómo se citó en Cisternas y Sarabia, 2013), esclarecen que el edadismo empieza a desarrollarse en las primeras etapas del ciclo vital y, como exponen Gutiérrez y Mayordomo (2019), se debería trabajar desde momentos más tempranos sobre la idea del proceso de envejecimiento. Asimismo, Levy (2016) expone que el modelo PEACE puede generalizarse a diversos grupos de edad (niños, adolescentes y adultos). Así pues, podría resultar de especial interés trabajar los estereotipos negativos desde edades más tempranas, como la infancia o la adolescencia.

Por todo ello, se ha elaborado la presente propuesta de intervención, un programa intergeneracional enfocado a adolescentes de entre 12 y 14 años y basado en el modelo PEACE, que pretende minimizar los estereotipos negativos hacia las PAM.

2. Objetivos

El objetivo general consiste en elaborar una propuesta de intervención que fomente las relaciones intergeneracionales en un grupo de PAM (a partir de 65 años), pertenecientes al programa Sabiex de la Universidad Miguel Hernández (UMH), y un grupo de adolescentes (de entre 12 y 14 años), participantes del Aula Junior de la UMH, con el fin de reducir los estereotipos negativos hacia la vejez.

Para tal propósito, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Elaborar una sesión de formación sobre el proceso de envejecimiento para los/as adolescentes, antes de que tenga lugar el contacto intergeneracional, con el fin de aumentar sus conocimientos sobre el envejecimiento.
- Elaborar cuatro sesiones en las que se lleven a cabo actividades intergeneracionales que fomenten un envejecimiento activo y propicien un contacto intergeneracional positivo.
- Realizar una evaluación cuantitativa pre y post intervención de los estereotipos negativos hacia el envejecimiento y la vejez de los/as adolescentes.
- Evaluar la experiencia de los/as participantes en el programa, mediante un cuestionario de satisfacción.
- Crear un consentimiento informado para los padres, las madres y/o tutores/as legales de los/as adolescentes.
- Diseñar un formulario de participación para las PAM.
- Comparar los resultados pre y post intervención, dando feedback a los participantes.

3. Método

3.1. Procedimiento

Una vez elaborado el programa intergeneracional mediante una revisión sobre la bibliografía actual, se procedería a su implementación en la UMH de Elche.

El programa, al que se ha denominado “Entrelaza2”, se realizaría durante el mes de julio, con sesiones de contacto intergeneracional los viernes en el horario de 10:00h a 11:30h. La primera sesión, tendría lugar unos días antes del primer contacto, en el horario habitual. La realización de las sesiones sería en las aulas habituales del Aula Junior.

Los participantes del programa serían PAM y adolescentes. En cuanto a la población mayor, se trata de personas activas pertenecientes a Sabiex, un programa integral para mayores de 55 años para el envejecimiento activo y saludable de la UMH, creado en 2015 con el fin de optimizar la calidad de vida de las PAM mediante diferentes actividades (cursos, encuentros, talleres e investigaciones, entre otras). De este modo, seis meses antes de la implementación del programa (en enero), se hablaría con Esther Sitges, directora de Sabiex, para poder establecer una reunión informativa sobre “Entrelaza2”.

Atendiendo a la población adolescente, se contaría con la participación de los/as alumnos/as del Aula Junior de la UMH de Elche, en la que se realizan diferentes actividades y talleres durante los meses de verano. Como con Sabiex, se programaría una reunión con

Cordelia Estévez, directora del Aula Junior y la Escuela de Verano de la UMH, seis meses antes de la implementación del programa.

Con la aprobación de ambas directoras, se pondría en marcha la preparación de “Entrelaza2”. Se recogerían los materiales, se contactaría con los/as diferentes profesionales para conocer su disponibilidad y se realizaría una formación para los/as monitores. Dicha formación tendría una duración de entre tres y cuatro horas, y la realizaría la responsable del programa. Durante la misma, se educaría a los/as monitores/as en materia del envejecimiento y se les ofrecería una formación específica sobre el programa y su correcta ejecución, preparándolos/as para atender las necesidades de ambos grupos.

Para reunir a los/as participantes, se realizarían dos reuniones informativas, una para los padres, las madres y/o tutores/as legales de los/as alumnos/as y otra para las PAM. En ambas reuniones, la responsable del programa junto a las directoras de los diferentes grupos expondría la presentación de “Entrelaza2” (objetivos, actividades y metodología), así como los beneficios y la importancia de participar en el mismo. Además, se explicaría que la participación no tendría ningún coste adicional para los/as matriculados/as en el Aula Junior y sería gratuita para los/as mayores.

Las PAM se apuntarían al programa de manera voluntaria, por lo que se les proporcionaría un formulario de inscripción con el consentimiento de imagen (véase Anexo C). Por su parte, y puesto que se trata de menores, en la reunión del grupo adolescente, se proporcionaría a padres, madres y/o tutores/as legales una hoja con el consentimiento de participación y uso de la imagen (véase Anexo D) que deberían traer firmado en caso de autorizar la participación de sus hijos/as.

Si bien se espera un elevado número de participantes, de no contar con un mínimo de diez PAM y diez adolescentes, el programa no se implementaría.

Finalmente, tras realización del programa, se compararían los resultados de la pre y la post intervención, dando feedback a los/as participantes.

3.2. Participantes

En el programa participarían PAM de 65 años, pertenecientes al programa Sabiex de la Universidad Miguel Hernández de Elche, y adolescentes de entre 12 y 14 años, pertenecientes al Aula Junior de la UMH de Elche.

Se ha escogido la edad de 65 años por ser la más empleada en este tipo de programas, además de ser la mencionada en el cuestionario CENVE (Blanca et al., 2005), empleado en la evaluación de “Entrelaza2”.

Como se ha señalado anteriormente, se han seleccionado adolescentes con el fin de intervenir en edades más tempranas sobre los estereotipos negativos hacia la vejez. Ahora bien, se planteó la posibilidad de realizar el programa con niños/as de menor edad. Sin embargo, se ha considerado más adecuada la participación de los/as adolescentes debido a las preguntas planteadas en el cuestionario CENVE (Blanca et al., 2005) y al contenido de las sesiones de “Entrelaza2”.

El número de participantes ideal sería un grupo proporcionado de adolescentes y mayores, con una PAM por cada adolescente, como mínimo. El número total de participantes dependería del grado de participación voluntaria del grupo de PAM y del número de estudiantes del Aula Junior que presenten el consentimiento firmado.

En la Tabla 1 se muestran los criterios de inclusión y exclusión de cada grupo.

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión en el programa

	Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
PAM	<ul style="list-style-type: none"> - Tener 65 años o más. - Ser participante del programa Sabiex. - Apuntarse de manera voluntaria al programa 	<ul style="list-style-type: none"> - No haber acudido a todas las sesiones.
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> - Tener entre 12 y 14 años. - Ser alumno/a del Aula Junior. - Contar con el consentimiento de padres, madres y/o tutores/as legales. 	<ul style="list-style-type: none"> - No haber acudido a todas las sesiones.

3.3. Evaluación

Partiendo de la idea de que los/as adolescentes muestran estereotipos negativos hacia la vejez, se realizaría una evaluación de los mismos en dos momentos temporales: antes y después de realizar el programa. Con este fin, se emplearía el Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez (CENVE) (Blanca et al., 2005). Este cuestionario (véase Anexo E) está compuesto por 15 ítems y contiene tres factores referidos a los estereotipos negativos en cuanto a la salud (Factor 1: Salud), los aspectos motivacionales y sociales (Factor 2: Motivacional-social), y aspectos relativos al carácter y la personalidad (Factor 3: Carácter-personalidad). Cada uno de estos factores se compone de cinco ítems con un modelo de respuesta tipo Likert y cuatro alternativas de respuesta (siendo 1 totalmente en desacuerdo y 4 totalmente de acuerdo). Las puntuaciones que se pueden obtener en cada factor oscilan entre 5 y 20 puntos, pudiendo puntuarse un máximo de 60 puntos en el cuestionario. Así, las puntuaciones altas indicarían un elevado grado de creencia en los estereotipos negativos y las puntuaciones bajas indicarían poco nivel de creencia (Blanca et al., 2005).

Pese a que este instrumento fue validado en población mayor inicialmente (Blanca et al., 2005) y en jóvenes y adultos años más tarde (Menéndez et al., 2016), diversos trabajos de investigación lo han empleado también para evaluar los estereotipos negativos en edades más tempranas como la infancia (Cortés et al., 2020) y la adolescencia (Borrella, 2013; Pinazo-Hernandis y Pinazo-Clapés, 2018).

Por otra parte, en la última sesión, se realizaría una evaluación a todos/as los/as participantes del programa para conocer su grado de satisfacción con la experiencia, qué aspectos positivos destacarían de la misma y posibles sugerencias de mejora. Esta evaluación se realizaría en la última sesión mediante un cuestionario generado ad-hoc (Anexo F), que consta de seis ítems en los que se combina una escala de respuesta tipo Likert con respuestas abiertas. Si bien no se trata de una evaluación mixta, el cuestionario de satisfacción permitirá conocer de manera cualitativa sus opiniones sobre la experiencia y qué destacarían de esta.

Finalmente, también se tendría en cuenta la asistencia a las sesiones. Para ello, el/la monitor/a de cada aula dispondría de una lista con todos/as los/as participantes, con la que poder pasar lista y anotar posibles faltas de asistencia.

3.4. Recursos necesarios

Para la implementación del programa serían necesarios una serie de recursos materiales y humanos, recogidos en la Tabla 2.

Tabla 2

Recursos necesarios para la implementación del programa

Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas y sillas - Lápices y/o bolígrafos - Cuestionarios impresos - Lista de participantes - Material de apoyo impreso - Proyector y pantalla - Ordenadores - Traje Gert
Recursos humanos	<ul style="list-style-type: none"> - Monitores/as - Profesionales en la materia: <ul style="list-style-type: none"> - Esther Fuentes (Nutrición) - Diego Pastor (Actividad física) - Nieves Erades (TIC) - Cordelia Estévez (Mindfulness) - Juan Pedro Serrano (Reminiscencia) - José Miguel Latorre (Reminiscencia) - Beatriz Bonete (Presentación y evaluación)

3.5. Desarrollo del programa: Estructura de las sesiones

El programa se desarrollaría durante mes de julio, mientras se realiza la Escuela de Verano de la UMH de Elche. La elección del mes de julio es debida a que se espera que un mayor número de adolescentes estén presentes en el Aula Junior, frente a junio o septiembre.

“Entrelaza2” consta de cinco sesiones en total: una de formación en la que solo participarían los/as adolescentes y cuatro de contacto intergeneracional para ambos grupos. Como se propone en la “Guía de implementación de programas de aprendizaje intergeneracional” (Orte et al., 2018), la duración de las sesiones sería de una hora y media, realizándose los viernes de 10:00h a 11:30h.

El contenido de las sesiones se ha seleccionado con el fin de fomentar la interacción entre ambas generaciones, a la vez que se promueve un envejecimiento activo y saludable. Este envejecimiento es, según la OMS (2002), aquel que “permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital”, además de permitirles participar en la sociedad atendiendo a sus necesidades. En base a estas premisas, surgen las sesiones de “Entrelaza2”. Cabe mencionar el programa “Vivir con vitalidad-M®” de Fernández-Ballesteros (2004), dirigido a PAM y dedicado al fomento del envejecimiento activo tratando temas similares a los del presente programa. Los buenos resultados obtenidos constatarían su eficacia para la promoción de un envejecimiento activo.

Durante las sesiones se generaría un intercambio de conocimientos en el que, tanto mayores como adolescentes, participarían activamente. Las sesiones seguirían un esquema similar entre ellas: explicación, desarrollo de las actividades, puesta en común y despedida.

A continuación, se presentan las sesiones que componen el programa. Las dos primeras sesiones se detallarán a modo de ejemplo, mostrando cómo se estructuraría cada sesión y su ficha técnica.

Primera sesión. “Bienvenida”

La primera sesión la realizaría el grupo adolescente, debido a que a las PAM ya se les habría realizado la presentación y, además, no serían evaluadas ni requerirían de formación.

Estaría dividida en dos partes, una de presentación y evaluación y otra de formación. Al ofrecer formación, se estaría empleando el componente educativo que se propone en el modelo PEACE (Levy, 2016).

Primera parte

Actividad. ¿En qué consiste el programa?

En primer lugar, se realizaría la presentación de “Entrelaza2”, proyectándose un PowerPoint en el que se mostrasen los objetivos del programa, la metodología y las actividades que se realizarían durante las cinco semanas, resolviendo las posibles dudas.

Actividad. Evaluación

Seguidamente, se llevaría a cabo la evaluación pre-intervención, empleando el cuestionario CENVE (Blanca et al., 2005). Se repartirían los cuestionarios impresos, ofreciendo indicaciones para completarlo y resolviendo las posibles dudas. Tras la evaluación habría un breve descanso de 10 minutos antes de dar comienzo a la segunda parte.

Segunda parte

En la segunda parte se realizaría la formación de los/as adolescentes, constituida por dos componentes: uno educacional y otro experiencial.

Componente educacional (Actividad. ¿Qué es envejecer?)

En primer lugar, se propondría una lluvia de ideas lanzando la pregunta “¿Qué es envejecer?”. Así, los/as adolescentes podrían expresar sus ideas y creencias, introduciendo la segunda parte de la sesión. A continuación, recibirían formación teórica sobre el proceso de envejecimiento. Finalmente, se resolverían dudas.

Componente experiencial (Actividad. En su piel)

Seguidamente, se llevaría a cabo la actividad “En su piel”, en la que los/as adolescentes probarían el Traje Gert, un traje empleado para simular las limitaciones naturales que ocurren en el envejecimiento a nivel sensorial y motor. Seguidamente, se organizarían en pequeños grupos y escogerían a un/a representante encargado/a de realizar una Yincana de actividades de la vida diaria con el traje, con la ayuda del equipo. Finalmente, expondrían delante del grupo las limitaciones encontradas y las conclusiones extraídas.

Esta experiencia permitiría a los/as adolescentes comprender el proceso de envejecimiento desde una perspectiva más realista, reduciendo la visión estereotipada que puedan tener sobre la vejez.

En la Tabla 3, se encuentra la ficha técnica de la sesión para facilitar la realización de la misma.

Tabla 3

Ficha técnica de la sesión 1

SESIÓN 1: BIENVENIDA	
<i>Primera parte</i>	
Actividad. “¿En qué consiste el programa?”	<ul style="list-style-type: none"> - Temporalización: 10 minutos. - Procedimiento: Presentación de un PowerPoint con información del programa (objetivos, actividades, etc.) y posterior resolución de dudas. - Materiales: Proyector y pantalla.
Actividad. Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Temporalización: 10-15 minutos.

-
- **Procedimiento:** De manera individual, cada participante realizaría el cuestionario CENVE. La persona responsable se encargaría de repartir y recoger la prueba, así como responder las posibles dudas.
 - **Materiales:** Cuestionario CENVE impreso y bolígrafo.
-

Segunda parte

-
- | | |
|----------------------|---|
| Actividad. | - Temporalización: 35 minutos |
| “¿Qué es envejecer?” | - Procedimiento: El/la responsable formularía la pregunta “¿Qué es envejecer?”, dando lugar a una lluvia de ideas (5 minutos). Después, realizaría una breve explicación sobre el proceso de envejecimiento (25 minutos). Para ello, se apoyaría en material visual en formato PowerPoint. Finalmente, se resolverían dudas. |
| | - Materiales: Proyector y pantalla. |
-

- | | |
|------------------|---|
| Actividad | - Temporalización: 30 minutos |
| “En su piel” | - Procedimiento: Primero, todos/as se probarían el traje (10 minutos). A continuación, se formarían grupos de 3 a 5 personas y se elegiría a una persona para que realizara la Yincana sobre actividades diarias con el traje Gert (15 minutos). Finalmente, los/as representantes, expondrían sus sensaciones y conclusiones (5 minutos). |
| | - Materiales: Yincana preparada y traje Gert. |
-

Segunda sesión. “Quién soy y quién fui”

Puesto que es la primera toma de contacto entre ambos grupos y debido a los excelentes resultados que obtiene este tipo de intervención, se ha escogido la reminiscencia para dar comienzo al contacto intergeneracional.

La reminiscencia es el proceso de pensar o contarle a alguien experiencias propias pasadas que fueron significativas para la persona (Pinquart y Forstmeier, 2012). Empleada de manera intergeneracional es potencialmente eficaz para reducir las barreras generacionales, estimulando interacciones positivas entre generaciones (Gaggioli et al., 2014). Además, permite transmitir tradiciones populares y despertar interés en los jóvenes

acerca de las raíces del adulto mayor (Gaggioli et al., 2014). Levy (2016), al proponer el modelo PEACE, expone la eficacia de realizar sesiones de reminiscencia para eliminar estereotipos, al igual que Gallagher y Carey (2012).

Las actividades facilitarían que los/as participantes se conociesen mejor, descubriesen su historia e intereses mediante la reminiscencia simple, una narración autobiográfica no estructurada que pretende recordar eventos pasados y enseñar a otros (Pinquart y Forstmeier, 2012).

Actividad. Quién soy

Al entrar en el aula, las sillas estarían colocadas en círculo y los/as participantes se sentarían intercalando los diferentes grupos, con el fin de que los/as adolescentes se sentasen junto a PAM. A continuación, se realizaría la actividad de presentación: se iría pasando la pelota a cada participante, quien la cogería, se levantaría y se presentaría (diría su nombre, edad y hobbies), después pasaría la pelota a un/a compañero/a de la otra generación.

Actividad. Quién fui

Durante esta actividad se emplearía la reminiscencia simple, favoreciendo una conversación intergeneracional. Se crearían parejas (adolescente-PAM) para realizar la actividad. De ser impares, se crearían grupos de 3 personas. Durante el transcurso de la actividad, los/as adolescentes deberían animar a las personas mayores a que contasen sus experiencias vitales más importantes, mientras ellos/as escucharían activamente. Se alentaría a los/as adolescentes a mostrar interés y realizar preguntas. No se trataría de una entrevista estructurada, sino una conversación beneficiosa para ambas partes, los/as mayores al recordar y sentirse escuchados/as y los/as adolescentes al aprender sobre la vida de su compañero/a.

Adicionalmente, se entregaría una ficha de apoyo con diferentes preguntas a realizar a los/as mayores basadas, que podrían utilizar en caso de no saber qué preguntar (véase Anexo G). Estas preguntas estarían basadas en la Adaptación de la Revisión de vida de Haight (1979) realizada por Serrano (2002).

Actividad. Los juegos de mi infancia

Siguiendo la metodología de la actividad anterior, los/as adolescentes preguntarían a su compañero/a mayor sobre los juegos de su infancia y, después, ellos explicarían sus juegos preferidos, logrando una transmisión de tradiciones populares en cada generación.

En la Tabla 4 se puede observar la ficha técnica de la segunda sesión.

Tabla 4

Ficha técnica de la sesión 2

SESIÓN 2: QUIÉN SOY Y QUIÉN FUI	
Actividad. “Quién soy”	<ul style="list-style-type: none"> - Temporalización: 15 minutos - Procedimiento: Se iría pasando la pelota a cada participante y este debería presentarse al grupo (nombre, edad, hobbies), pasar la pelota y volverse a sentar. - Materiales: Pelota y sillas en círculo.
Actividad. “Quién fui”	<ul style="list-style-type: none"> - Temporalización: 30 minutos. - Procedimiento: En parejas (o grupos), los/as adolescentes mantendrían una conversación con los/as mayores acerca de sus acontecimientos vitales más importantes. - Materiales: Sillas colocadas por parejas/grupos.
Actividad. “Los juegos de mi infancia”	<ul style="list-style-type: none"> - Temporalización: 25 minutos. - Procedimiento: En parejas (o grupos), ambas generaciones intercambiarían información sobre los juegos tradicionales de su época. - Materiales: Sillas colocadas por parejas/grupos.

Nota. Al final la sesión se dedicaría 15 minutos a la puesta en común. Se compartirían la experiencia, sensaciones e impresiones sobre las actividades de manera grupal.

Tercera sesión. “Mens sana...”

Se realizaría una sesión de mindfulness, las aportaciones del cual han sido constatadas por Sánchez y Vicente (2016) como eficaces en el ámbito del envejecimiento activo y saludable. Las actividades estarían basadas en el libro “Mindfulness para mayores” (Palomas, 2015).

Cuarta sesión. “... in corpore sano”

Durante esta sesión se darían a conocer hábitos saludables. Las actividades realizadas irían enfocadas tanto a la actividad física como a la nutrición, hábitos clave que

influyen en el Envejecimiento Saludable y que, según declara la OMS (2015), deben comenzar a una edad temprana, continuando a lo largo de la vida.

Quinta sesión. Guardándolo en la memoria.

La última sesión se dirigiría a las TIC, ya que el Internet se considera un apoyo para el envejecimiento activo y una herramienta para contrarrestar el riesgo de exclusión en las personas mayores (Llorente et al., 2015), permitiendo a sus familias mantener un mayor contacto y evitando su aislamiento social (Sánchez-Martínez et al., 2015). Además, también se realizará la post-evaluación (CENVE y Cuestionario de satisfacción con el programa).

En la Tabla 5, se muestra un resumen de las sesiones del programa.

Tabla 5

Resumen de las sesiones de “Entrelaza2”

Sesiones	Actividades	Objetivos
Sesión 1. Bienvenida y Formación (Grupo adolescente)	1. ¿En qué consiste el programa? 2. Evaluación 3. ¿Qué es envejecer? 4. En su piel	- Presentar el programa. - Evaluar los estereotipos negativos hacia la vejez. - Ofrecer formación sobre el proceso de envejecimiento.
Sesión 2. Quién soy y quién fui	1. Quién soy 2. Quién fui 3. Los juegos de mi infancia	- Crear un ambiente propicio para que ambos grupos se conozcan. - Facilitar una conversación intergeneracional mediante la reminiscencia.
Sesión 3. Mens sana...	1. La importancia de nuestro bienestar 2. ¿Nos relajamos juntos?	- Conocer en grupo la importancia del bienestar emocional. - Experimentar de manera conjunta habilidades de relajación para identificar las dificultades de ambos grupos, mediante el Mindfulness.

Sesión 4. ... in corpore sano	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocemos hábitos saludables 2. Elaboramos juntos un menú 3. ¿Jugamos? 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer conjuntamente los beneficios sobre hábitos de vida saludable (actividad física y nutrición), fomentando el bienestar físico. - Elaborar un menú saludable en común. - Realizar actividad física en común, permitiendo conocer el nivel base de cada grupo.
Sesión 5. Guardándolo en la memoria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las TIC, ¿qué sabemos de ellas? 2. Guardamos en la memoria virtual nuestra experiencia 3. Almorzamos juntos y ¡Hasta siempre! 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el uso de las TIC en las PAM, mediante las enseñanzas de los/as adolescentes. - Elaborar un post conjunto para las redes sociales acerca del programa. - Realizar un almuerzo saludable, empleando los conocimientos adquiridos en la sesión anterior, dando fin al programa.

Nota. Al final de cada sesión se dedicarían 15 minutos a la puesta en común: compartir la experiencia, sensaciones e impresiones de las actividades de manera grupal.

4. Resultados

Con el fin de evaluar si los estereotipos negativos hacia la vejez de los/as adolescentes se reducen tras su participación en “Entrelaza2”, se realizaría una pre y una post intervención, esperándose observar una disminución significativa de los mismos, lo que implicaría un conocimiento más realista.

La formación recibida y la experiencia generada con el traje Gert, permitiría a los/as adolescentes obtener una visión más ajustada a la realidad del proceso de envejecimiento, mientras que el contacto intergeneracional reforzaría esta idea al mostrar la realidad de las personas mayores, desvaneciendo la visión estereotipada.

Aunque se espera una reducción en los estereotipos referidos a los tres factores (salud, motivacional-social y carácter-personalidad), se podría esperar una mayor reducción del factor respectivo a los aspectos motivacionales y sociales, como ocurrió en el estudio realizado por Lorente et al. (2020). Ahora bien, cabe mencionar que se espera un cambio significativo en los estereotipos de aquellos/as participantes que acudan a un mínimo del 75% de las sesiones (siendo una de ellas la de formación), pues, de lo contrario, existe la posibilidad de que no se beneficien del programa de igual forma que aquellos/as que han acudido a todas.

Asimismo, se confía en que los/as componentes de ambos grupos poblacionales tendrían una elevada participación y colaboración durante el desarrollo de las sesiones.

Por otra parte, se espera que los/as participantes muestren una elevada satisfacción con la experiencia, encontrándola enriquecedora y positiva, además de sinceridad en sus comentarios y sugerencias, que se tendrían en cuenta para realizar los ajustes pertinentes.

5. Conclusiones

Los estereotipos negativos hacia las PAM tienen una gran prevalencia a nivel mundial, algo que influye negativamente tanto sobre las propias personas mayores como el resto de la población, que también será mayor algún día. Partiendo de la premisa de que existen estereotipos negativos hacia la vejez en adolescentes y que estos pueden reducirse de manera significativa mediante la formación en materia del envejecimiento y contacto intergeneracional, se ha elaborado el presente programa con la pretensión de conseguir dicho objetivo.

Si bien es cierto existen programas de esta índole, la gran mayoría se realiza en residencias o centros de día, con el fin de aumentar el bienestar y la empatía hacia los/as usuarios/as, pero no centrados en reducir los estereotipos negativos. También se realizan programas en contextos universitarios dirigidos a estudiantes a partir de los 18 años, sin embargo, resulta de gran interés e importancia actuar en edades más tempranas para eliminar o reducir el edadismo.

Además, no se realizan con frecuencia programas intergeneracionales que incluyan la formación en el envejecimiento, siendo este un componente esencial para generar un cambio en la percepción que se tiene sobre las PAM.

Por todo ello, "Entrelaza2" se muestra como un programa intergeneracional novedoso al realizarse en un contexto universitario, pero dirigido a una población adolescente, y estar

compuesto por los dos componentes clave expuestos en el modelo PEACE de Levy (2016). Así, se propone realizar “Entrelaza2” en la Universidad Miguel Hernández, al contar con los dos grupos poblacionales diana para la realización del programa, con el fin de generar una experiencia beneficiosa para ambos grupos que logre reducir los estereotipos negativos del grupo adolescente hacia las PAM.

No obstante, cabe exponer la existencia de diversos aspectos que deberían controlarse para evitar que el programa fracasase. En primer lugar, se contempla el riesgo de que los/as participantes no acudan a todas las sesiones, por lo que se registraría la asistencia para controlar este factor. Aunque se espera una asistencia total, se considera la posibilidad de que existan faltas por diversas causas en ambos grupos, siendo esperable que la reducción de los estereotipos en aquellos/as participantes que acudan a un menor número de sesiones tenga una menor significación que la de los/as que acudan todas.

Otro riesgo sería la posible falta de participación de algún grupo. Por ello, cuando se presentase el programa a las PAM y a los padres, madres y/o tutores/as legales, se debería procurar exponer la importancia de su realización, con el fin de conseguir el mayor número de participantes. Puesto que el programa no supone un coste adicional, este riesgo se vería minimizado, esperándose una participación elevada. Sin embargo, de no tener un mínimo de participantes, se cancelaría el programa.

Finalmente, mencionar como limitación del programa la fecha de su finalización que podría coincidir con el fin del Aula Junior, aspecto a considerar de cara a su futura implementación. Además, de cara al futuro podría realizarse un estudio experimental con “Entrelaza2” en el que se disponga de un grupo control y uno experimental, a fin de corroborar la eficacia del programa. Por otra parte, como propuesta de mejora podría contemplarse la idea de realizar una evaluación cualitativa empleando un grupo de discusión para obtener una mayor información sobre el aprendizaje de los/as participantes.

“Entrelaza2” está diseñado para poder llevarse a cabo en la Universidad Miguel Hernández de Elche. De cumplir su cometido, podría ser una herramienta útil para implementar en otras universidades o contextos similares, pudiendo trabajar de manera más temprana sobre los estereotipos negativos hacia la vejez, a la vez que se promueve un envejecimiento activo y saludable. En este sentido, podrían pedirse diversas subvenciones (por ejemplo, a la Fundación la Caixa).

En conclusión, “Entrelaza2” se muestra como una estrategia novedosa en cuanto a programas intergeneracionales se refiere, con una potencial replicabilidad futura en diferentes contextos.

6. Referencias

- Blanca, M. J., Sánchez, C., y Trianes, M. V. (2005). Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez. *Rev. multidiscipl. gerontol*, 212-220.
- Borrella, S. (2013). Programa educativo para fomentar actitudes positivas en adolescentes hacia los mayores. [Tesis de doctorado, Universidad de Extremadura]. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/133476>
- Cisternas, N., y Sarabia, L. (2018). El edadismo como un factor de riesgo para el envejecimiento activo. En V. Plaza (Coord.), *Necesidades emergentes en Chile Avances en investigación y propuestas de intervención para la promoción del envejecimiento activo desde la Psicología* (pp. 51–66). Ril Editores.
- Cortés, J., León, J., Chandia, J., Muñoz, C., Orellana, A., y Robbiano, G. (2020). Estereotipos negativos de la vejez en estudiantes de establecimientos rurales. *Gerokomos*, 31(1), 2–5. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2020000100002>
- Elliott, P. V., y Rubio, L. (2017). Cambios en los estereotipos sobre la vejez de estudiantes tras su participación en un proyecto intergeneracional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(2), 61-68. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1108>
- Fernández-Ballesteros, R. (2012). Envejecimiento Activo: Algunas consideraciones básicas. En Ramiro, D. (Coord.), *Una vejez activa en España* (pp. 83–87). EDIMSA. <http://hdl.handle.net/10261/69327>
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M. G., y García, L. F. (2004). Vivir con vitalidad-M@: Un programa europeo multimedia. *Psychosocial Intervention*, 13(1), 63–84.
- Gaggioli, A., Morganti, L., Bonfiglio, S., Scaratti, C., Cipresso, P., Serino, S., y Riva, G. (2014). Intergenerational Group Reminiscence: A Potentially Effective Intervention to Enhance Elderly Psychosocial Wellbeing and to Improve Children's Perception of Aging. *Educational Gerontology*, 40(7), 486–498. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.844042>
- Gallagher, P., y Carey, K. (2012). Connecting with the Well-Elderly Through Reminiscence: Analysis of Lived Experience. *Educational Gerontology*, 38(8), 576–582. <https://doi.org/10.1080/03601277.2011.595312>
- Gallardo-Flores, A., Fernández, C., Sánchez-Medina, J. A., Alarcón, D., y Amian, J. (2016). Percepciones de niños y niñas sobre envejecimiento activo y saludable. En Castejón Costa, J. L. (Coord.), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 878–884). ACIPE. <http://hdl.handle.net/10045/63770>

- Gutiérrez, M., y Mayordomo, T. (2019). Edadismo en la escuela. ¿Tienen estereotipos sobre la vejez los futuros docentes? *Revista Educación*, 43(2), 19. <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.32951>
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia*. INE. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1488>
- Levy, S. R. (2016). Toward Reducing Ageism: PEACE (Positive Education about Aging and Contact Experiences) Model. *The Gerontologist*, gnw116. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw116>
- Llorente-Barroso, C., Viñarás-Abad, M., y Sánchez-Valle, M. (2015). Mayores e Internet La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar*, 23(45), 29–36. <https://doi.org/10.3916/c45-2015-03>
- Lorente, R., Brotons, P., y Sitges, E. (2020). Estrategias para combatir el edadismo: ¿formación específica sobre envejecimiento o contacto intergeneracional? *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 17(33), 6–16. <https://doi.org/10.29197/cpu.v17i33.368>
- Lorente, R. (2017). La soledad en la vejez: análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas. [Tesis de doctorado, Universidad Miguel Hernández]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014>
- Menéndez, S., Cuevas-Toro, A. M., Pérez-Padilla, J., y Lorence, B. (2016). Evaluación de los estereotipos negativos hacia la vejez en jóvenes y adultos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 51(6), 323–328. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.12.003>
- Newman, S., y Sánchez, M. (2007). Los programas intergeneracionales: concepto, historia y modelos. En Sánchez, M. (Coord.), *Programas intergeneracionales: Hacia una sociedad para todas las edades*. (Vol. 23, pp. 37–69). Fundación "la Caixa".
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: Un marco político*. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37, 74-105.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Estados Unidos de América. Recuperado el 20 de abril de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 18 marzo). *Envejecimiento: Edadismo*. Recuperado el 20 de abril de 2022 de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>
- Orte, C., Vives, M., Gilliland, G., y Costa, E. (2018). *Guía de Implementación de Programas de Aprendizaje Intergeneracional. Basado en las experiencias del Proyecto SACHI2*. https://gifes.uib.eu/digitalAssets/560/560339_SACHI2_OI1-Guidelines_ESPxx.pdf
- Palomas Peix, M. T. (2015). *Mindfulness para mayores* (1.ª ed.). Kairós SA.

- Pinazo-Hernandis, S., Agulló, C., Cantó, J., Moreno, S., Torró, I., y Torró, J. (2016). Compartiendo visiones sobre la educación. Un proyecto intergeneracional con seniors de la Universitat dels Majors y estudiantes de Magisterio. *Educar*, 52(2), 337-5 <https://raco.cat/index.php/Educar/article/view/v52-n2-pinazo-agullo-canto-et-al>
- Pérez, J., Abellán, A., Aceituno, P., y Ramiro, D. (2020, marzo). *Un perfil de las personas mayores en España 2020. Indicadores estadísticos básicos* (N.º 25). Informes Envejecimiento en red. <http://hdl.handle.net/10261/241145>
- Pinazo-Hernandis, S., Molpeceres, M. A., y Aliena, R. (2011, 28 diciembre). *Proyecto Intergeneracional Escúchame*. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante. Recuperado 30 de mayo de 2022, de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/20182>
- Pinazo-Hernandis, S., y Pinazo-Clapés, C. (2018). Literatura y transgeneracionalidad. Un proyecto intergeneracional de apadrinamiento lector en ámbito residencial. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, 17(3), 42–54. https://doi.org/10.18239/ocnos_2018.17.3.1799
- Pinquart, M., y Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 16(5), 541–558. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.651434>
- Sánchez, A. I., y Vicente, F. (2016). “MINDFULNESS”: REVISION SOBRE SU ESTADO DE ARTE. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 41-50. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.293>
- Sánchez-Martínez, M., Kaplan, M., y Bradley, L. (2015). Using technology to connect generations: Some considerations of form and function. *Comunicar*, 23(45), 95–104. <https://doi.org/10.3916/c45-2015-10>
- Serrano, J. P. (2002). Entrenamiento en Memoria Autobiográfica sobre Eventos Positivos Específicos en Ancianos con Síntomas Depresivos. [Tesis de doctorado, Universidad de Castilla la Mancha]. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/903>
- Sirlin, C. (2008). *Los Adultos Mayores como Agentes de Socialización: Importancia de los programas intergeneracionales como estrategia de intervención social*. (N.º 18). Asesoría General en Seguridad Social. <https://www.bps.gub.uy/bps/file/1641/1/adultos-mayores-agentes-de-socializacion.-programas-intergeneracionales.-c.-sirlin.pdf>
- Solidarios para el Desarrollo. (2022, 5 mayo). *Programa CONVIVE - Solidarios para el Desarrollo*. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://www.solidarios.org.es/que-hacemos/programa-convive/>

Universidad de Burgos. (2021, 23 diciembre). *Programa de acercamiento intergeneracional: Personas Mayores, Estudiantes de la Universidad | Universidad de Burgos*. Recuperado 21 de abril de 2022, de <https://www.ubu.es/servicio-de-estudiantes-y-extension-universitaria/servicios-unidad-de-extension-universitaria/programa-de-acercamiento-intergeneracional-personas-mayores-estudiantes-de-la>

Universidad de Granada. (s. f.). Programa de «Alojamiento de estudiantes con personas mayores y/o personas con discapacidad». Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. Recuperado 30 de mayo de 2022, de <https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/alojamiento-con-personas-mayores>

Universitat Politècnica de València. (s. f.). *PROGRAMA VALENCIA-CONVIU : Vicerrectorado de Arte, Ciencia, Tecnología y Sociedad : UPV*. Recuperado 21 de abril de 2022, de <http://www.upv.es/entidades/VACTS/info/965635normalc.html>



ANEXO A

Tabla resumen sobre los Programas Intergeneracionales españoles, catalogados como buenas prácticas por la Fundación 'la Caixa' (2007).

<p>La memoria industrial</p> <p>2005</p> <p>Donostia, País Vasco</p>	<p><i>Resumen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayores y niños realizan juntos actividades en un espacio museístico - Aprovechar la memoria industrial de los mayores y transmitirla a los niños
<p>La pequeteca. Cuentos para educar en valores</p> <p>2002</p> <p>Coaña, Asturias</p>	<p><i>Objetivos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover hábitos lectores - Favorecer el acercamiento de los/as niños/as a la biblioteca - Aumentar la utilización del servicio - Hacer protagonistas a las personas mayores, provocando un contacto intergeneracional
<p>Programa intergeneracional para el incremento de la calidad de las acciones del voluntariado en el ámbito de Alzheimer</p> <p>Desde 2006</p> <p>Zamora, Castilla y León</p>	<p><i>Resultados:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la calidad de vida de familiares y cuidadores de enfermos de Alzheimer u otras demencias - Aumento de la formación del voluntariado - Intercambio intergeneracional
<p>Programa de intercambio cultural</p> <p>Desde 1997</p> <p>Valladolid, Castilla y León</p>	<p><i>Población:</i> Mayores y jóvenes universitarios</p> <p><i>Objetivos (alcanzados):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilitar un espacio donde desarrollar actividades que promuevan: el crecimiento personal, la interacción social y la ocupación activa del tiempo libre - Promocionar el tiempo libre - Potenciar la solidaridad intergeneracional
<p>El día de les padrines</p> <p>Palma de Mallorca, Islas Baleares</p>	<p><i>Resumen:</i> Las "padrines" (abuelas) acuden al aula de Educación Infantil cada martes, ayudan a la maestra, enseñan normas y tradiciones mallorquinas. Cada padrina se sienta en una mesa con grupos de cinco niños/as y van rotando.</p>

Proyecto educativo de intercambio intergeneracional	<p><i>Resumen:</i> Actividades estructuradas en cuatro apartados:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La gente mayor enseña a la infancia 2. La gente mayor enseña a los jóvenes 3. Los jóvenes enseñan a los mayores 4. Mayores y jóvenes comparten
Rubí, Cataluña	
Disfruta de la experiencia	<p><i>Población:</i> Personas mayores de una residencia y niños/as de Educación Primaria (Educación Especial).</p> <p><i>Actividades:</i> Los mayores enseñan a los/as niños/as cuentos, tradiciones, juegos de calle, etc.</p>
Andorra, Aragón	
Tenemos mucho en común	<p><i>Resumen:</i> Un grupo de personas mayores van por las aulas de 5º y 6º de Educación Primaria, con el fin de promocionar estilos de vida saludables.</p>
Valencia, Comunidad Valenciana	
Escuela de abuelos	<p><i>Población:</i> mayores del Club de Convivencia de Jubilados y pensionistas responsables de la educación de sus nietos, hijos/as y nietos/as.</p> <p><i>Objetivo:</i> promover el desarrollo de las personas mayores, a través del incremento de información y formación.</p>
Aldaia-Quart de Poblet, Comunidad Valenciana	
Gent gran, gent petita	<p><i>Resumen:</i> Los colegios reciben en el aula de Educación Infantil a una persona mayor que habla de su historia. A continuación, los/as niños/as visitan a los mayores en la residencia y participan en tareas de psicomotricidad, estimulación cognitiva o manualidades.</p>
Menorca, Islas Baleares	
Campo de Trabajo Fundación ADSIS. Residencia San Prudencio	<p><i>Población:</i> Mayores de la Residencia San Prudencio y residentes de la prisión Nanclares de Oca.</p> <p><i>Objetivos:</i> Romper los estereotipos.</p> <p><i>Actividades:</i> Talleres de estimulación, tertulias, excursiones, etc. Dirigidas a favorecer autonomía y hábitos de salud para controlar el deterioro cognitivo y motriz.</p>
Vitoria, País Vasco	
De acampada con mis abuelos	<p><i>Población:</i> Niños/as de entre 4 y 13 años, familiares de los residentes de Multiva Alta.</p> <p><i>Actividades:</i> Educativas y de ocio y tiempo libre con sus familiares en el centro.</p>
Pamplona, Navarra	
Encuentros intergeneracionales	<p><i>Resumen:</i> Encuentros, mediados por educadores/as y terapeutas, entre niños/as de Educación Infantil (escuela</p>

Meco, Madrid	MICARE) y personas mayores residentes del Centro Care Meco.
Marca las diferencias	<i>Resumen:</i> Taller intergeneracional con plataforma en Internet, en el que niños/as y mayores reflexionan sobre las ventajas del uso de productos del comercio justo.
Barcelona, Cataluña	

Nota. Adaptado de Newman y Sánchez (2007, pp. 64-68)



ANEXO B

Tabla resumen acerca de los Programas Intergeneracionales realizados en Universidades españolas.

<p>Acompaña-Té</p> <p>2017</p> <p>Universidad Miguel Hernández de Elche</p>	<p><i>Resumen:</i> Programa de voluntariado universitario en el que se realiza un curso teórico-práctico para formar a los/as voluntarios/as, encargados de intervenir de manera psicosocial mediante un acompañamiento conversacional, enteramiento atribucional y activación conductual. ^a</p> <p><i>Resultados:</i> Reduce el nivel de soledad y aumenta la autoeficacia, por lo que se recomienda su uso para el sentimiento de soledad y la promoción de un envejecimiento activo. ^b</p>
<p>Memoria y patrimonio vivo ^c</p> <p>2014</p> <p>Universitat de València (Campus d'Ontinyent)</p>	<p><i>Resumen:</i> Proyecto enfocado en el diálogo intergeneracional de las experiencias de vida y de vida educativa entre estudiantes séniors (Universitat dels Majors) y alumnos de cuarto curso de Magisterio Infantil).</p> <p><i>Periodicidad:</i> Sesiones quincenales durante seis meses.</p> <p><i>Resultados:</i> se consiguió establecer un diálogo intergeneracional sobre la educación a lo largo de la vida, gracias a lo que se obtuvieron diferentes visiones y se superaron estereotipos presentes entre las personas de generaciones distintas.</p>
<p>València-Conviu ^d</p> <p>Universitat de València y la Universitat Politècnica de València</p>	<p><i>Resumen:</i> Programa de convivencia intergeneracional de viviendas compartidas entre personas mayores y estudiantes universitarios.</p> <p><i>Población:</i> Personas mayores de 60 años autónomas y que viven solas y estudiantes universitarios (menores de 35 años) que vivan en la ciudad y no puedan sustentar un alojamiento.</p> <p><i>Objetivos:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitar la convivencia entre personas de generaciones diferentes, mayores y estudiantes, con el fin de lograr ventajas y beneficios para los dos grupos. 2. Promover y facilitar relaciones solidarias de ayuda mutua entre ambas generaciones.

	<p>3. Experimentar medidas alternativas para hacer frente a los problemas de soledad de las personas mayores.</p> <p>4. Proporcionar alternativas de alojamiento a los/las jóvenes estudiantes.</p>
<p>¡Escúchame! (Hear me!)^e</p> <p>2011</p> <p>Universitat de València (Gandia)</p>	<p><i>Resumen:</i> Programa intergeneracional basado en la mentorización en el que personas mayores, formadas como mentores, tutorizarán a adolescentes en riesgo de abandono académico.</p>
<p>Programa de Acercamiento Intergeneracional: Personas Mayores, Estudiantes de la Universidad^f</p> <p>Desde 2006</p> <p>Universidades de Burgos, León, Salamanca y Valladolid</p>	<p><i>Resumen:</i> El programa se conforma de tres acciones diferentes que componen el eje central:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alojamientos compartidos entre personas mayores y universitarios 2. Aulas Intergeneracionales (en las que se realizan actividades intergeneracionales como cursos, talleres, concursos y paseos). 3. Voluntariado intergeneracional <p><i>Población:</i> Personas de 60 o más años que residan en Castilla y León y alumnado y personal vinculado a las Universidades públicas de Castilla y León.</p>
<p>CONVIVE – Programa de solidaridad intergeneracional^g</p> <p>U. Complutense, U. Autónoma, U. Politécnica, U. Carlos III, U. Rey Juan Carlos, U. Pontificia de Comillas y U. de Alcalá</p>	<p><i>Resumen:</i> Programa de convivencia intergeneracional mediante el que se consigue que un/a estudiante universitario/a (de entre 18 y 36 años) viva en casa de una persona mayor (de más de 65 años) durante el curso.</p> <p><i>Objetivos:</i> Entre los objetivos que persigue “Convive”, cabe mencionar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuir a romper prejuicios y estereotipos sobre las personas mayores y sobre los estudiantes universitarios. - Crear un espacio de encuentro intergeneracional donde compartir una diversidad de experiencias de vida. - Ofrecer un entorno estable donde los universitarios pueden progresar en sus estudios. - Promover la autonomía de las personas mayores y sentirse parte activa de la sociedad. - etc.

Programa de alojamiento alternativo entre personas mayores y/o con discapacidad y estudiantes universitarios^h	<p><i>Resumen:</i> Programa de convivencia dirigido a personas mayores y/o con discapacidad y estudiantes de la Universidad de Granada, basado en la ayuda mutua y la solidaridad intergeneracional. Las personas mayores aportan su domicilio, mientras que los/as estudiantes brindan su compañía y colaboración en las tareas del hogar.</p> <p><i>Objetivos:</i> facilitar el alojamiento al estudiantado y mejorar las situaciones de soledad que en muchos casos presentan las personas mayores o con discapacidad.</p>
Universidad de Granada	

Nota: ^aLorente (2017). ^bLorente et al. (2020). ^cPinazo-Hernandis et al. (2016). ^dUniversitat Politècnica de València (2022). ^e Pinazo-Hernandis et al. (2011). ^f Universidad de Burgos (2021). ^g Solidarios para el Desarrollo (2022). ^h Universidad de Granada (s.f.)



ANEXO C

FORMULARIO DE PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA INTERGENERACIONAL

El formulario de inscripción en el programa debe estar firmado por la persona que vaya a participar en el programa intergeneracional, realizado durante del mes de julio en la Universidad Miguel Hernández de Elche de manera gratuita. Deberá entregarse antes del comienzo del mismo.

Por favor, rellene con sus datos:

Nombre _____

Apellido _____

Edad _____

Email _____

Número de teléfono _____

¿Tiene disponibilidad para acudir a todas las sesiones del programa (los viernes de 10:00h a 11:30h durante el mes de julio)?

Sí	No
----	----

CONSENTIMIENTO PARA EL USO DE IMAGEN

Mediante este documento presto mi consentimiento expreso para que, durante la realización de las actividades, se puedan captar imágenes (fotografías y vídeos) que posteriormente podrán ser difundidos en la página web y las redes del Programa.

De **no** consentir la captación y/o publicación de su imagen, marque con una "X" las siguientes casillas:

No consiento la captación de mi imagen	
No consiento la publicación de mi imagen	

Fecha: _____

Firma: _____

ANEXO D

AUTORIZACIÓN DE MENORES PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA INTERGENERACIONAL “ENTRELAZA2”

(Esta autorización debe estar firmada por el padre, la madre o el tutor/a legal del menor y deberá entregarse antes del comienzo del Programa)

D./D^a _____ con DNI _____, en mi condición de padre/madre/tutor/a legal de _____, autorizo a mi hijo/hija para que participe en el Programa Intergeneracional que se llevará a cabo durante el mes de julio en la Escuela de Verano de la Universidad Miguel Hernández de Elche, sin coste adicional.

CONSENTIMIENTO PARA EL USO DE IMAGEN

En calidad de padre/madre/tutor legal del/la menor indicado/a en este documento, presto mi consentimiento expreso para que, durante la realización de las actividades, se puedan captar imágenes (fotografías y vídeos) que posteriormente podrán ser difundidos en la página web y las redes del Programa.

De **no** consentir la captación y/o publicación de la imagen del/la participante, marcar con una “X” las siguientes casillas:

No consiento la captación de la imagen del/la participante	
No consiento la publicación de la imagen del/la participante	

Fecha: _____

Firma del padre/la madre/tutor/tutora legal:

ANEXO E

Cuestionario Cuestionario de estereotipos negativos hacia la vejez (CENVE)

(Blanca et al., 2005)

1	2	3	4
Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo

	1	2	3	4
1. La mayor parte de las personas, cuando llegan a los 65 años de edad, aproximadamente, comienzan a tener un considerable deterioro de memoria.				
2. Las personas mayores tienen menos interés por el sexo.				
3. Las personas mayores se irritan con facilidad y son "cascarrabias".				
4. La mayoría de las personas mayores de 65 años tienen alguna enfermedad mental lo bastante grave como para deteriorar sus capacidades normales.				
5. Las personas mayores tienen menos amigos que las más jóvenes.				
6. A medida que las personas mayores se hacen mayores, se vuelven más rígidas e inflexibles.				
7. La mayor parte de los adultos mantienen un nivel de salud aceptable hasta los 65 años, aproximadamente, en donde se produce un fuerte deterioro de la salud.				
8. A medida que nos hacemos mayores perdemos el interés por las cosas.				
9. Las personas mayores son, en muchas ocasiones, como niños.				
10. La mayor parte de las personas mayores de 65 años tienen una serie de incapacidades que les hacen depender de los demás.				
11. A medida que nos hacemos mayores perdemos la capacidad de resolver los problemas a los que nos enfrentamos.				

12. Los defectos de la gente se agudizan con la edad.				
13. El deterioro cognitivo (pérdida de memoria, desorientación o confusión) es una parte inevitable de la vejez.				
14. Casi ninguna persona mayor de 65 años realiza un trabajo tan bien como lo haría otra más joven.				
15. La mayor parte de las personas, cuando llegan a los 65 años de edad aproximadamente, comienzan a tener un considerable deterioro de memoria.				

Nota. Adaptado de Blanca et al. (2005).



ANEXO F**Cuestionario de satisfacción con el Programa Entrelaza2**

A continuación, se presentan una serie de preguntas para conocer tu opinión respecto al programa para poder mejorarlo. La encuesta es anónima y no hay respuestas correctas ni incorrectas. Por favor, te pedimos que seas totalmente sincero/a con tus respuestas. Muchas gracias por tu colaboración.

1. En general, ¿cómo describirías el programa?

1 – Nada bueno	2	3	4	5 - Excelente
----------------	---	---	---	---------------

Explica brevemente tu respuesta:

**2. ¿Cómo de satisfecho/a estás con la experiencia?**

1 - Nada satisfecho/a	2	3	4	5 - Muy satisfecho/a
-----------------------	---	---	---	----------------------

Explica brevemente tu respuesta:

3. ¿Recomendarías el programa a tus amigos/as?

1 – Nada probable	2	3	4	5 – Muy probable
-------------------	---	---	---	------------------

Explica brevemente tu respuesta:

4. ¿Te han parecido adecuadas las actividades y dinámicas realizadas en el programa?

1 - Nada adecuadas	2	3	4	5 - Muy adecuadas
--------------------	---	---	---	-------------------

Explica brevemente tu respuesta:

**5. ¿Cuál ha sido la sesión que más te ha gustado? Explica brevemente por qué.**

6. Por último, te pedimos que rellenes este espacio con algún comentario sobre el programa. Puede ser algún aspecto para mejorarlo y cómo lo harías, una reflexión sobre tu experiencia o algo que te gustaría destacar, etc.



¡Muchas gracias por tu colaboración!

ANEXO G

Material de apoyo, elaborado en base a Adaptación de la Revisión de vida de Haight (1979) realizada por Serrano (2002). Material creado para la realización de la Actividad “Quién fui”, de la segunda sesión.

Actividad. Quién fui

Establece un diálogo intergeneracional con tu pareja, permite que te cuente sus vivencias y escucha activamente. Si no supieras cómo continuar la conversación o qué preguntar, puedes realizar alguna de las preguntas de las que se muestran a continuación:

- Cuéntame algún momento de tu vida que recuerdes como especial para ti.
- ¿Te gustaría hablarme sobre tu familia?
- ¿Recuerdas algún momento especial con tu familia? ¿Cuál?
- ¿Hay algún regalo que recuerdes con especial ilusión?
- ¿Dónde vivías? ¿Siempre has vivido aquí?
- ¿Qué querías ser de mayor cuando eras pequeño/a?
- ¿Fuiste a la escuela? ¿Cómo era antes?
- ¿A qué sitios te gustaba ir?
- ¿Cuál es el momento más agradable que recuerdas de tu niñez? ¿Y de tu adolescencia?
- ¿Qué es lo más importante que crees que has hecho en tu vida?
- ¿Qué es lo que más te gustaba hacer en tu niñez? ¿Y cuando eras joven?
- ¿De qué has trabajado?
- ¿Quiénes fueron tus mejores amigos/as? Cuéntame algún momento especial con ellos/as.
- ¿Te gustaría contarme alguna anécdota que recuerdes como graciosa de cuando eras adolescente?
- ¿Cuál era tu comida preferida?
- ¿Recuerdas algún día especial de tu niñez/adolescencia/juventud? ¡Cuéntamelo!
- ¿Cuál ha sido la mayor alegría que has tenido en tu vida?
- En general, ¿cómo crees que ha sido tu vida?