



IO1 · ERASMUS+



WIDEN INTERACTIONS FOR INNOVATIVE INCLUSION

Guía del lazo intergeneracional para una educación inclusiva

Trece actividades prácticas para acercar a jóvenes y mayores

N.º de proyecto: 2024-1-FR-KA220-SCH-000243585

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Una guía creada por seis países

La Guía IO1 se ha elaborado en el marco del proyecto WIFII, Widen Interactions for Innovative Inclusion. Constituye uno de los principales resultados del proyecto y tiene como objetivo ofrecer una herramienta estructurada, práctica y transferible para fomentar las relaciones intergeneracionales entre jóvenes y personas mayores.

Esta guía es fruto de un esfuerzo colectivo y colaborativo en el que han participado organizaciones socias, docentes y alumnado de los seis países del proyecto: Francia, Italia, España, Turquía, Islandia y Grecia. Refleja el trabajo compartido, las experiencias y las aportaciones de todos los socios implicados en el proyecto, y reúne perspectivas y prácticas diversas en el ámbito de la educación inclusiva y del aprendizaje intergeneracional.

La guía responde a la necesidad de reforzar la inclusión, la diversidad y el bienestar en los entornos educativos y sociales, fomentando interacciones significativas entre generaciones. Ofrece una recopilación completa de actividades, metodologías y recomendaciones desarrolladas conjuntamente por alumnado y docentes de los países socios, con el objetivo de favorecer la comprensión mutua, el intercambio de conocimientos y la cohesión social.

ELABORADA CONJUNTAMENTE POR LAS ORGANIZACIONES SOCIAS

ASS Tourquenoise de Gestion — Francia

I.E.S. Alhaken II — España

Mykonos International Initiative — Grecia

Liceo Cannizzaro — Italia

Gaziantep Anadolu Lisesi — Turquía

Fjölbrautaskóli Vesturlands — Islandia

Finalidad y objetivos

El propósito principal de esta guía es ayudar a centros educativos, instituciones y comunidades a implantar prácticas intergeneracionales sostenibles. Pretende crear oportunidades de diálogo y colaboración entre jóvenes y mayores, al tiempo que aborda cuestiones como el aislamiento social, la falta de comunicación entre generaciones y la necesidad de entornos inclusivos.

Más concretamente, la guía se propone promover la inclusión y la diversidad, desarrollar las competencias sociales y emocionales del alumnado, favorecer el bienestar cognitivo y emocional de las personas mayores participantes y ofrecer herramientas prácticas para poner en marcha actividades intergeneracionales en contextos diversos.

Por qué importan los lazos intergeneracionales

La interacción intergeneracional desempeña un papel importante en la construcción de sociedades inclusivas. A los jóvenes les brinda la oportunidad de desarrollar la empatía, la capacidad de comunicación y la conciencia de las perspectivas históricas y culturales. A las personas mayores les ayuda a combatir la soledad, mantener la actividad cognitiva y reforzar su sentimiento de valía y de pertenencia a la sociedad.

En un plano más amplio, las iniciativas intergeneracionales contribuyen a la cohesión social al tender puentes entre generaciones, promover la solidaridad y favorecer la transmisión de conocimientos, valores y patrimonio cultural.

Cómo se elaboraron las actividades

Las actividades intergeneracionales presentadas en esta guía son el resultado de un proceso colaborativo y participativo llevado a cabo por el alumnado de los países socios en el marco del proyecto WIFII. Estas actividades se recopilaron y desarrollaron a través de una plataforma digital compartida, Padlet, que sirvió de espacio para generar ideas, intercambiar prácticas y construir contenidos de forma conjunta.

Se invitó al alumnado a reflexionar sobre cómo establecer y mantener interacciones significativas entre jóvenes y personas mayores. A lo largo de este proceso, el alumnado propuso una gran variedad de actividades basadas en sus propias experiencias, sus contextos culturales y su percepción de la inclusión y de las relaciones intergeneracionales. Después, las aportaciones se revisaron, se agruparon y se estructuraron en un conjunto coherente de propuestas que constituye la base de esta guía.

Entre ellas figuran actividades creativas y artísticas, tareas cognitivas y de memoria, iniciativas de inclusión digital, intercambios sociales y culturales, así como prácticas físicas y orientadas al bienestar. Esta diversidad permite adaptar la guía a distintos entornos institucionales y perfiles de participantes.

Un enfoque recíproco

El alumnado también destacó la importancia de la música, la narración de historias y el intercambio cultural como potentes herramientas de comunicación entre generaciones. Se propusieron actividades al aire libre y ejercicios físicos suaves para favorecer el bienestar, mientras que las comidas compartidas y los talleres de cocina se consideraron oportunidades para transmitir el patrimonio cultural y fomentar la interacción informal.

Cabe destacar que las aportaciones no se centraron únicamente en actividades dirigidas por el alumnado. También pusieron de relieve el papel activo que las personas mayores pueden desempeñar en el intercambio intergeneracional. Se reconoció a los mayores como agentes clave de este intercambio, al compartir sus experiencias de vida, sus conocimientos culturales, sus saberes tradicionales y sus consejos personales.

Además, el alumnado subrayó el valor de las actividades que favorecen una interacción a largo plazo, como el intercambio de cartas, los clubes de lectura intergeneracionales y los proyectos colaborativos de memoria. Estas iniciativas contribuyen a construir relaciones duraderas y a garantizar la continuidad más allá de los encuentros puntuales.

PRINCIPIOS CLAVE

Las actividades propuestas en esta guía se basan en unos principios clave que garantizan su eficacia y su carácter inclusivo: el respeto a las capacidades y necesidades de los participantes, la accesibilidad de las actividades, el fomento de la participación activa y la promoción de un intercambio mutuo en lugar de un aprendizaje unidireccional. Las actividades deben ser adaptables e inclusivas, y estar diseñadas para crear un entorno seguro y de apoyo para todos los participantes. Cada actividad incluye objetivos claros, los materiales necesarios y unas pautas paso a paso.

Talleres creativos (arte y manualidades)

45–60 min

OBJETIVO

Estimular la creatividad, fomentar la expresión personal y crear un ambiente distendido que favorezca la interacción.

MATERIALES

Papel, lápices, pinturas, pinceles, rotuladores de colores, tijeras, pegamento, materiales sencillos de manualidades (cartón, tela, elementos decorativos).

CONSEJOS

Proponer tareas sencillas que no requieran una gran precisión motriz.
Asegurarse de que los materiales sean accesibles y seguros.

DESARROLLO

1. Los participantes se sientan en pequeños grupos mixtos de estudiantes y mayores.
2. La persona dinamizadora propone una tarea creativa sencilla, como dibujar un recuerdo, pintar sobre un tema común (p. ej., «mi infancia» o «un lugar feliz») o hacer tarjetas de felicitación.
3. Se hace una breve demostración de la actividad para que las instrucciones queden claras; cada participante trabaja a su ritmo.
4. El alumnado ayuda a los mayores cuando es necesario, pero sin acaparar la tarea.
5. Al final de la sesión, los participantes presentan sus creaciones y explican su significado.

Juegos de mesa y actividades cognitivas

30–45 min

OBJETIVO

Estimular la memoria, la concentración y la interacción social.

MATERIALES

Juegos de mesa (ajedrez, dominó, damas, Uno), cartas, puzles, cuestionarios o crucigramas impresos.

CONSEJOS

Evitar reglas demasiado complejas.
Fomentar la conversación durante el juego para reforzar la interacción.

DESARROLLO

1. Los participantes se dividen en pequeños grupos mixtos.
2. La persona dinamizadora presenta el juego y explica las reglas despacio y con claridad.
3. Cada equipo reúne a estudiantes y mayores para fomentar la cooperación más que la competición.
4. Se eligen juegos sencillos y conocidos; las sesiones transcurren en un ambiente distendido.
5. Las personas dinamizadoras están atentas al grado de implicación y de cansancio de los participantes.

Talleres digitales (apoyo tecnológico)

45–60 min

OBJETIVO

Promover la inclusión digital y capacitar a los mayores para que utilicen la tecnología de forma autónoma.

MATERIALES

Teléfonos inteligentes, tabletas u ordenadores portátiles; conexión a internet.

CONSEJOS

Utilizar un lenguaje sencillo, repetir las instrucciones con paciencia y dejar tiempo para practicar. Evitar abrumar a los participantes con demasiadas tareas.

DESARROLLO

1. Cada estudiante forma pareja con una persona mayor.
2. Al comienzo de la sesión, se pregunta a los mayores por sus necesidades concretas (enviar mensajes, hacer videollamadas, usar aplicaciones).
3. El alumnado muestra cada paso despacio y con claridad, y deja que los mayores repitan el proceso por sí mismos.
4. Las actividades pueden incluir redactar un correo electrónico, enviar fotos, usar aplicaciones de mensajería o descubrir las redes sociales.
5. Las sesiones avanzadas pueden abordar la seguridad en internet y cómo reconocer los sitios web fiables.

Sesiones de música y canto

30–45 min

OBJETIVO

Estimular la memoria, crear vínculos emocionales y favorecer la cohesión del grupo.

MATERIALES

Equipo de sonido, lista de reproducción con canciones de distintas generaciones, letras de las canciones impresas en caracteres grandes.

CONSEJOS

Mantener un volumen moderado y evitar la sobreestimulación. Animar a participar sin presionar.

DESARROLLO

1. La persona dinamizadora prepara una lista de reproducción que combina canciones conocidas por los mayores con otras que conoce el alumnado.
2. Los participantes escuchan juntos y se les anima a cantar.
3. El alumnado puede presentar canciones actuales y explicar su significado.
4. A continuación se abre un diálogo en el que los participantes comparten los recuerdos asociados a determinadas canciones.
5. Pueden introducirse pasos de baile sencillos o baile sentado, adaptados a las capacidades físicas.

Actividades físicas y al aire libre

30–45 min

OBJETIVO

Promover el bienestar físico y la interacción social informal.

MATERIALES

Un espacio cómodo para caminar (parque, jardín), agua, ropa adecuada.

CONSEJOS

Garantizar la seguridad, vigilar el estado físico de los participantes y adaptar el ritmo en consecuencia.

DESARROLLO

1. Los participantes realizan actividades físicas suaves, como pasear por un parque o un jardín.
2. El alumnado acompaña a los mayores por parejas o en pequeños grupos; se fomenta la conversación durante el paseo.
3. Opcional: observación de la naturaleza (identificar plantas o aves) o ejercicios sencillos en grupo, como estiramientos o yoga suave.

Talleres de cocina

60–90 min

OBJETIVO

Fomentar el intercambio cultural y animar a compartir tradiciones.

MATERIALES

Utensilios básicos de cocina,
ingredientes para recetas sencillas.

CONSEJOS

Elegir recetas sencillas y seguras.
Garantizar la higiene y la supervisión en todo momento.

DESARROLLO

1. Se invita a los mayores a compartir recetas tradicionales mientras el alumnado ayuda en la preparación.
2. Las tareas se reparten según las capacidades de los participantes.
3. La actividad incluye la preparación, la cocción y la degustación.
4. Durante la sesión, los participantes hablan del origen de las recetas y de lo que significan para ellos.

Sesiones de lectura y narración

30–45 min

OBJETIVO

Promover la comunicación, la evocación de recuerdos y la reflexión compartida.

MATERIALES

Libros, relatos breves, periódicos, textos impresos.

CONSEJOS

Seleccionar textos atractivos y accesibles. Dejar pausas para el diálogo.

DESARROLLO

1. El alumnado lee en voz alta textos breves, poemas o artículos a un ritmo moderado.
2. Tras la lectura, se invita a los participantes a comentar el contenido.
3. Se anima a los mayores a compartir historias o experiencias personales relacionadas con lo leído.
4. Otra opción es centrar las sesiones en los relatos de vida de los mayores, mientras el alumnado escucha y hace preguntas respetuosas.

Círculos de diálogo intergeneracional

30–40 min

OBJETIVO

Facilitar el diálogo y la comprensión mutua.

MATERIALES

Preguntas guía preparadas de antemano.

CONSEJOS

Evitar los temas delicados, salvo que los participantes se sientan cómodos.
Fomentar una participación equilibrada.

DESARROLLO

1. Los participantes se dividen en pequeños grupos.
2. La persona dinamizadora propone temas de conversación sencillos: la infancia, la vida escolar, las tradiciones, la rutina diaria de antes y de ahora.
3. Se anima al alumnado a escuchar de forma activa y respetuosa.
4. Uno de los participantes puede moderar la conversación para que fluya, sin que resulte formal.

Talleres de saberes tradicionales (dirigidos por los mayores)

45–60 min

OBJETIVO

Favorecer la transmisión de conocimientos y del patrimonio cultural.

MATERIALES

Según la actividad: material para hacer punto, kits de costura, herramientas de jardinería.

CONSEJOS

Preparar los materiales con antelación.
Dar instrucciones sencillas y claras.

DESARROLLO

1. Los mayores hacen una demostración de saberes tradicionales como el punto, la costura o la artesanía.
2. El alumnado observa y después practica siguiendo sus indicaciones.
3. La sesión avanza despacio para que el alumnado pueda seguir cada paso.
4. Los mayores ofrecen explicaciones y comentarios sobre el trabajo realizado.

Proyecto de recuerdos compartidos

45–60 min

OBJETIVO

Documentar experiencias y reforzar los vínculos emocionales.

MATERIALES

Cuaderno, dispositivo de grabación (opcional), fotografías.

DESARROLLO

1. El alumnado entrevista a los mayores con preguntas abiertas sobre sus experiencias de vida.
2. Un estudiante puede tomar notas o grabar la conversación (con el consentimiento de la persona entrevistada).
3. Las historias recogidas pueden reunirse después en un cuadernillo, un documento digital o una presentación.

CONSEJOS

Respetar la privacidad y obtener el consentimiento antes de grabar o difundir cualquier información.

Sesiones de cine y debate

1,5–2 h (debate incluido)

OBJETIVO

Estimular la reflexión y el diálogo intergeneracional.

MATERIALES

Pantalla, proyector, película seleccionada.

DESARROLLO

1. Los participantes ven juntos una película, preferiblemente relacionada con temas comunes o con distintas épocas.
2. Tras la proyección, se organiza un debate guiado en el que los participantes comparten opiniones y reflexiones personales.

CONSEJOS

Elegir películas adecuadas a los intereses y a la capacidad de atención de los participantes.

Jardinería y proyectos colaborativos

45–60 min / sesión

OBJETIVO

Promover la cooperación y el compromiso a largo plazo.

MATERIALES

Plantas, tierra, herramientas de jardinería, macetas.

CONSEJOS

Proponer tareas sencillas y garantizar la accesibilidad para todos los participantes.

DESARROLLO

1. Los participantes trabajan juntos para crear un pequeño jardín o una composición de plantas.
2. Las tareas incluyen plantar, regar y cuidar las plantas.
3. La actividad puede prolongarse durante varias sesiones, lo que permite a los participantes observar cómo crecen las plantas con el tiempo.

Dinámicas de grupo (bienestar)

20–30 min

OBJETIVO

Mejorar el bienestar emocional y la cohesión del grupo.

MATERIALES

Ninguno o casi ninguno (música opcional).

DESARROLLO

1. Las actividades pueden incluir risoterapia, juegos de grupo o ejercicios sencillos de relajación.
2. Estas sesiones animan a los participantes a expresar sus emociones, reducir el estrés y estrechar lazos.

CONSEJOS

Proponer actividades ligeras e inclusivas. No obligar a nadie a participar.

Consideraciones metodológicas

El éxito de las actividades intergeneracionales depende de una planificación cuidadosa, una dinamización atenta y una adaptación continua a las necesidades de los participantes. Las actividades deben diseñarse teniendo en cuenta la diversidad de capacidades físicas, cognitivas y emocionales tanto de los jóvenes como de las personas mayores. Son esenciales unas instrucciones claras, un enfoque estructurado pero flexible y un ritmo adecuado.

La organización de los grupos desempeña un papel clave: los grupos pequeños y equilibrados favorecen la comunicación, la participación y los vínculos interpersonales. La duración de cada actividad debe gestionarse con cuidado para mantener la atención y evitar el cansancio, sobre todo en el caso de las personas mayores.

Las personas dinamizadoras tienen una función central en la creación de un entorno positivo e inclusivo. Deben fomentar activamente la participación, promover una comunicación respetuosa y empática, y apoyar la interacción sin imponer estructuras rígidas. Los materiales y recursos deben ser accesibles; los espacios físicos, seguros y cómodos, y todos los participantes deben sentirse valorados e incluidos.

Por último, conviene reservar un tiempo para la reflexión y la valoración tras cada actividad. Esto permite a los participantes expresar sus vivencias, refuerza el proceso de aprendizaje y aporta información valiosa para la mejora continua de las actividades futuras.

Vocabulario común y resultados esperados

Un vocabulario común y bien definido es fundamental para favorecer una comprensión compartida de las relaciones y prácticas intergeneracionales. Los términos identificados en este proyecto reflejan los valores y conceptos clave en los que se basa el trabajo intergeneracional: lazo intergeneracional, cohesión social, transmisión de conocimientos, solidaridad, empatía, memoria, inclusión, respeto, autonomía y apoyo. El vocabulario multilingüe completo está disponible en el Glosario digital inclusivo de WIFII (IO2) y en la plataforma del proyecto.

Se espera que la puesta en práctica de las actividades descritas en esta guía genere importantes efectos positivos en el plano individual, institucional y comunitario. Para los participantes, implicarse en actividades intergeneracionales favorece la creación de relaciones significativas, mejora la comunicación y las habilidades sociales, y promueve una mayor conciencia de la diversidad y la inclusión.

Es probable que las personas mayores participantes se beneficien de una mayor interacción social, de un mejor bienestar emocional y de una estimulación cognitiva continuada, lo que contribuye a reducir la sensación de aislamiento. Al mismo tiempo, los jóvenes adquieren aprendizajes valiosos, desarrollan la empatía y refuerzan su sentido de la responsabilidad social.

En un plano más amplio, la guía impulsa la adopción de prácticas inclusivas en los entornos educativos y comunitarios. Fomenta la colaboración entre centros educativos, centros asistenciales y organizaciones locales, lo que refuerza las alianzas y contribuye a una cohesión social y una ciudadanía activa duraderas.

Comunidades más fuertes y más unidas

La Guía IO1 ofrece un marco completo y práctico para diseñar y poner en marcha actividades intergeneracionales. Al incorporar las perspectivas y aportaciones de estudiantes procedentes de contextos culturales diversos, reúne un conjunto rico y adaptable de prácticas que pueden aplicarse en una amplia variedad de entornos educativos y sociales.

Al promover el diálogo, la colaboración y el respeto mutuo, la guía contribuye a crear espacios inclusivos en los que personas de distintas generaciones puedan relacionarse de manera significativa. De este modo, favorece el desarrollo de comunidades más fuertes y más unidas, y fomenta una cultura de aprendizaje permanente y de experiencias compartidas.



Toma la iniciativa y da vida a estas actividades en tu propia comunidad para crear vínculos intergeneracionales dinámicos que impulsen la inclusión y el aprendizaje y tengan un impacto social duradero.





Guía del lazo intergeneracional para una educación inclusiva

www.wifii.eu

WIFII · wifiierasmus

N.º de proyecto: 2024-1-FR-KA220-SCH-000243585

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.