



## FICHA TÉCNICA: BUENAS PRÁCTICAS INTERGENERACIONALES

LOS \* SON CAMPOS OBLIGATORIOS A RELLENAR

Título de la Buena Práctica*	Programa, actividad, etc....
CONECTANDO GENERACIONES	
Servicio, Distrito, Área...*	Servicios, organizaciones involucradas...
MADRID SALUD SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD CENTRO JOVEN, CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO Y CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA	
Fecha de inicio de la buena práctica*	
25 de abril de 2022	
Fecha de actualización de la buena práctica* (Cuando sea una actualización de una práctica ya presentada).	
Persona de contacto*	Datos de la persona de contacto de la buena práctica: Nombre, teléfono y email
Maria José Zomeño zomenosmj@madrid.es	
Beneficiarios o destinatarios de las BBPP*	Personas a las que va dirigida e intervienen en la buena práctica
Personas jóvenes dispuestas ayudar a personas mayores en el manejo de la tecnología. Personas mayores con deterioro cognitivo leve que necesitan apoyo en el manejo de tecnología.	
Descripción de la buena práctica*(entre 200 y 300 palabras)	Resumen ejecutivo con los antecedentes, fecha inicio y finalización, descripción de la idea, instrumentos necesarios en su puesta en marcha, etc., con foco a que otros puedan hacerse una idea de lo que implica su replicabilidad. Además, contendrá una descripción específica relacionada con los aspectos más innovadores de la práctica, respecto a otras soluciones estándar o habituales.



En un intento por fomentar acciones intergeneracionales en las que las personas jóvenes y las personas mayores encontrasen un espacio donde interactuar, los dos centros promotores de la buena práctica han diseñado una actividad que se basa en la colaboración y apoyo entre generaciones. La iniciativa se lleva a cabo a través de 5 sesiones en las que las personas jóvenes apoyan en el aprendizaje del uso del ordenador, concretamente programas relacionados con el ejercicio de la memoria.

#### Objetivos generales\*

Idea central y finalidad de la buena práctica.

- Disminuir la brecha digital en las personas mayores.
- Prevenir el deterioro cognitivo en las personas mayores.
- Disminuir el sentimiento de soledad no deseada, tanto en el grupo de personas mayores como en el de personas adolescentes y jóvenes.

#### Objetivos específicos

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

- Adquirir conocimientos teórico-prácticos en materia digital.
- Facilitar el acceso a actividades digitales para la prevención del deterioro cognitivo
- Mejorar el bienestar emocional de las personas participantes.
- Fomentar actitudes de ayuda entre las personas participantes.
- Reducir los estereotipos asociados a la edad

#### Metodología\*

Actividades, fases de aplicación, recursos utilizados, implementación

La metodología utilizada en esta área es fundamentalmente práctica.

La enseñanza de cada técnica se compone de una explicación teórica, una demostración práctica de la misma y finalmente apoyo en el ejercicio práctico realizado por el alumnado.

Las sesiones son flexibles, teniendo en cuenta el nivel y el ritmo que se encuentra cada una de las personas participantes.

Se pone en marcha una metodología activa que promueve la participación de todas las personas asistentes.

##### - FASE 1

Se realiza una selección de aquellas personas que refieren sentimientos de soledad no deseada, tanto en el grupo de adolescentes y jóvenes, como en el grupo de personas mayores. Además, las personas mayores deben presentar un deterioro cognitivo leve.

##### - FASE 2

Sensibilización a las personas adolescentes y jóvenes para que conozcan nociones básicas del deterioro cognitivo, así como de la herramienta digital en la que van a tutorizar a las personas mayores.

##### - FASE 3

Se realiza una sesión en la que ambos grupos se conocen e interrelacionan, con el objetivo de que se formen parejas o tríos donde cada persona mayor tiene una persona adolescente o joven como tutor/a. Además, se crea un grupo de WhatsApp desde el que ambos grupos se puedan comunicar e interrelacionarse.

##### - FASE 4



Se realizan sesiones donde las personas jóvenes y adolescentes ayudan a las personas mayores a manejar herramientas digitales que tiene como objetivo frenar el deterioro cognitivo leve.

- FASE 5

Se lleva a cabo una sesión de cierre de grupo dinamizada con el objetivo de que las personas participantes puedan expresar cómo se han sentido durante el transcurso de las sesiones, así como lo que les ha supuesto conocerse.

**Innovación**

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

La actividad se basa en el uso de las TIC para favorecer la capacidad de comunicación y participación de las personas mayores y, a su vez, la tarea facilita el encuentro intergeneracional

**Recursos necesarios**

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

Es necesario contar con elementos digitales como ordenadores y móviles. Además, es importante contar con acceso por internet a las actividades interactivas de memoria que utiliza el CPDC. Es aconsejable contar con una pantalla donde proyectar los ejemplos.

**Coparticipación de los beneficiarios o destinatarios\***

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

Aunque existe una base de aprendizaje, las sesiones son lo suficientemente flexibles como para que las personas participantes propongan elementos o aspectos a abordar en las sesiones.

**Resultados\***

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

Los objetivos se han cumplido de manera diferente en los distintos grupos, ya que en algunos de ellos han sido más difícil la adherencia al grupo, mientras que, en otros, la participación ha sido continua y han referido un alto grado de satisfacción. Algunas personas mayores han conseguido la motivación necesaria para llevar a cabo ejercicios de estimulación que les resultaba una tarea difícil y poco motivadora. Por otra parte, las personas jóvenes se han enriquecido con la experiencia aportada por el grupo de mayores y han tenido la oportunidad de conocer diferentes realidades.

**Impacto\*/Efectividad\***

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



Mejora de las competencias digitales y de comunicación de las personas mayores  
Acceso a actividades interactivas digitales a ejercicios para la prevención del deterioro cognitivo  
Mejora de las capacidades de ayuda y empatía en las personas jóvenes  
Comprensión intergeneracional a partir de relaciones interpersonales  
Intercambio de vivencias y experiencias

**Continuidad\***

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

**Replicabilidad\***

Análisis de replicabilidad de la práctica en otros escenarios.

La actividad es replicable ya que se ha realizado con diferentes grupos con resultados positivos, también se ha valorado realizarlo con jóvenes y adolescentes procedentes de otros recursos y entidades que pudieran estar interesados.

**Enfoque de género**

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

La actividad se dirige a ambos sexos en todos los grupos etarios donde el enfoque de género está presente a la hora de diseñar actividades que promuevan la igualdad de ambos sexos.

**Accesibilidad cognitiva**

La experiencia es fácil de entender por todos los usuarios

La actividad está especialmente diseñada para que se pueda entender por ambos grupos etarios, ya que las personas jóvenes reciben una formación para entender el deterioro cognitivo y desde el Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo se trabaja con especial énfasis la accesibilidad y adaptabilidad de los materiales utilizados.

**Aspectos éticos**

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

Las actividades se adecuan a las necesidades y capacidades de las personas que participan. Es una actividad voluntaria y orientada a la promoción de la salud.

**Canales de difusión y soportes utilizados\***

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

La actividad se difunde a través de cartelería, así como llamadas telefónicas a usuarios/as del Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo y Centro Joven que se adaptan al perfil idóneo para participar en la actividad.

**Documentación y material elaborado en la práctica\***

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



### Lecciones aprendidas y conclusiones\*

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

Partimos de dos grupos etarios muy distantes en intereses y estilos de vida por lo que hacer confluír a ambos grupos no siempre es sencillo. Analizando los resultados nos parece óptimo que el grupo de mayores y jóvenes esté parejo en cuanto a número de participantes, tanto para favorecer las alianzas entre ambos grupos como para poder dar respuesta a las dudas y preguntas que las personas mayores plantean.

### Testimonios

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

Se realizó un vídeo por parte del Centro de Deterioro Cognitivo y Centro Joven, donde se recogen los testimonios de las personas participantes en la actividad.  
Es necesario crear grupos etarios que estén equipados, con una participación numérica similar en el grupo de adolescentes y jóvenes y en el de mayores.  
No es aconsejable que las personas mayores que participan tengan un deterioro cognitivo avanzado puesto que genera dificultades para recordar lo aprendido en las sesiones anteriores, así como el vínculo que se establece entre las personas mayores y las personas jóvenes y adolescentes.