



COMUNIDADES EUROPEAS AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

GUÍA DEL PROYECTO

En colaboración con:



**Co-funded by
the European Union**

2024-1-ES01-KA210-ADU-000243656

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son, no obstante, responsabilidad exclusiva del/de los autor/es y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la entidad financiadora se hacen responsables de ellas.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-Compartir-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Tabla de contenido

CONTENIDO	PÁGINA
Introducción al proyecto ESFC	3
Resumen de la guía	12
Módulo 1: Comunidad y atención sanitaria	16
Módulo 2: Transporte	44
Módulo 3: Vivienda	69
Módulo 4: Participación social	93
Módulo 5: Exterior	117
Módulo 6: Respeto e inclusión social	138
Cuestionarios de retroalimentación	163

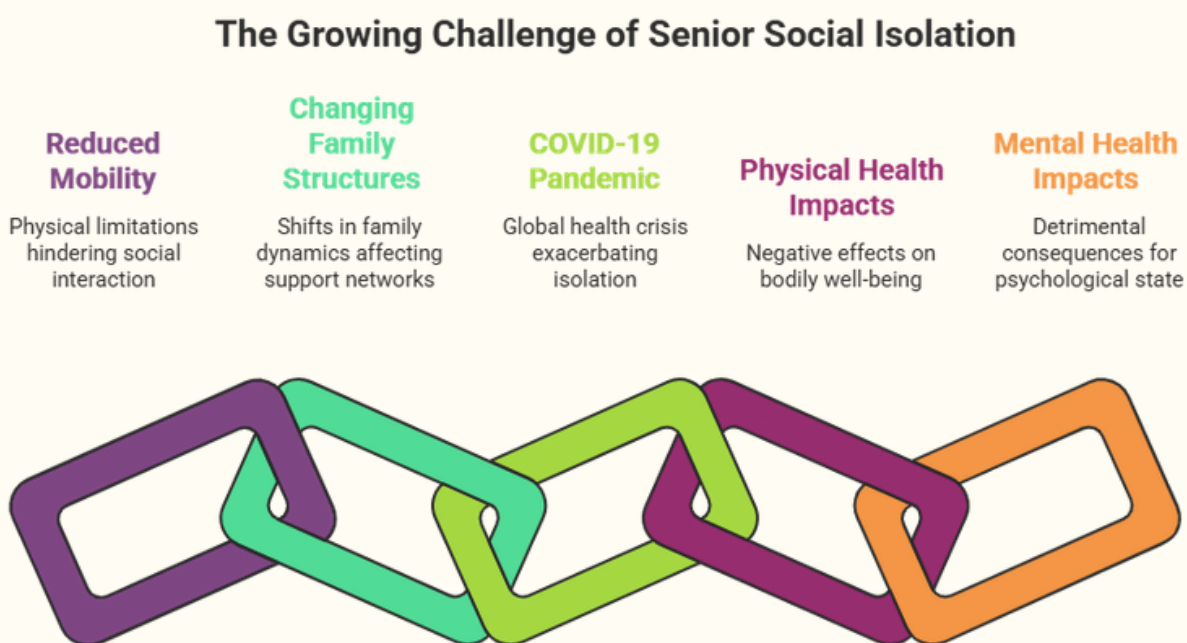


Introducción al proyecto ESFC



Contexto y antecedentes

Europa está experimentando una importante transformación demográfica. La proporción de adultos mayores en la población sigue creciendo de forma constante, lo que refleja las mejoras en la atención sanitaria, las condiciones de vida y la esperanza de vida. Según datos de Eurostat, en 2020 aproximadamente el 20,6 % de la población de la Unión Europea tenía 65 años o más, lo que representa un aumento de alrededor del 3 % con respecto a la década anterior. Se prevé que esta tendencia continúe en los próximos años, convirtiendo el envejecimiento de la población en uno de los desarrollos sociales más importantes de Europa.



Si bien el aumento de la esperanza de vida es un gran logro, también plantea nuevos desafíos sociales. Uno de los problemas más acuciantes que afectan a los adultos mayores es el aislamiento social y la soledad, que pueden tener consecuencias significativas para la salud física y mental. Esta situación se ha intensificado en los últimos años debido a factores como la menor movilidad, los cambios en las estructuras familiares y, en particular, el impacto de la pandemia de COVID-19, que incrementó la distancia entre las personas y las comunidades.

El aislamiento social no solo afecta el bienestar de las personas mayores, sino que también representa una pérdida para la sociedad en su conjunto. Los adultos mayores poseen valiosos conocimientos, experiencia de vida y memoria cultural, que pueden contribuir positivamente a las comunidades y al aprendizaje intergeneracional. Por lo tanto, garantizar que los adultos mayores sigan participando activamente en la sociedad es fundamental para construir comunidades inclusivas y resilientes.

Por este motivo, las políticas europeas hacen cada vez más hincapié en la importancia del envejecimiento activo, la participación social y los entornos adaptados a las personas mayores. Estas prioridades están estrechamente alineadas con los valores fundamentales de la Unión Europea, tal como se expresan en el Tratado de Lisboa y la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE, que destacan la dignidad, la igualdad, la no discriminación y la solidaridad intergeneracional. En particular:

ARTÍCULO 1

Prohíbe la discriminación por motivos de edad.



ARTÍCULO 25

Reconoce el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural.

Por lo tanto, promover comunidades inclusivas donde los adultos mayores se sientan respetados, seguros y capaces de contribuir activamente a la sociedad es una responsabilidad compartida de las autoridades locales, las organizaciones y los ciudadanos de toda Europa.

El proyecto ESFC también se inspira en los principios del Marco de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores de la OMS, que identifica ámbitos clave que influyen en la calidad de vida de los adultos mayores. Estos incluyen áreas como los servicios comunitarios y de salud, el transporte, la vivienda, la participación social, los espacios al aire libre y el respeto y la inclusión social.



**WHO Global Network
for Age-friendly Cities
and Communities**

Proyecto ESFC

El proyecto ESFC – Comunidades Europeas Amigables con las Personas Mayores – se desarrolló para responder a los desafíos asociados con el envejecimiento de la población y para promover comunidades más inclusivas y solidarias para los adultos mayores.

El proyecto busca fortalecer el papel de las personas mayores en las comunidades locales, fomentando su participación, promoviendo la colaboración entre los diferentes actores comunitarios y creando entornos amigables para la tercera edad. Mediante el desarrollo de módulos de capacitación, recursos prácticos e iniciativas comunitarias, ESFC pretende empoderar a las personas mayores y, al mismo tiempo, apoyar a educadores, partes interesadas y organizaciones locales para que comprendan y respondan a las necesidades de una población que envejece.

Más concretamente, el proyecto se centra en:

Promover oportunidades de aprendizaje adaptadas a las necesidades de las personas mayores.

Fortalecer las alianzas locales que brindan oportunidades sociales, culturales y educativas.

Fomentar la participación cívica y el compromiso entre los adultos mayores.

Compartir experiencias y buenas prácticas entre socios europeos

Desarrollar herramientas prácticas para apoyar la creación de comunidades más inclusivas y amigables con las personas mayores.



El proyecto ESFC está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea, que apoya la cooperación internacional en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte.

Erasmus+ tiene como objetivo promover el aprendizaje permanente, la inclusión, la participación cívica y el intercambio de buenas prácticas entre organizaciones de toda Europa. Mediante proyectos colaborativos, el programa fomenta el desarrollo de herramientas y enfoques educativos innovadores que respondan a los retos sociales.

- En este marco, la ESFC contribuye a las prioridades de Erasmus+ relacionadas con la inclusión y la diversidad, la ciudadanía activa y la participación comunitaria, centrándose especialmente en las necesidades y el potencial de las personas mayores como miembros activos de la sociedad.

Asociación de proyecto

El proyecto ESFC es implementado por un consorcio de organizaciones europeas que trabajan juntas para promover la inclusión de las personas mayores, el desarrollo comunitario y el aprendizaje a lo largo de la vida.

La entidad coordinadora del proyecto, Aging to the Future (España), es una organización sin ánimo de lucro dedicada a promover el bienestar, los derechos y la participación activa de las personas mayores en una sociedad cada vez más digitalizada. La organización desarrolla iniciativas innovadoras centradas en la inclusión digital, el aprendizaje intergeneracional y soluciones comunitarias que apoyan a las personas mayores, en particular a aquellas que viven en entornos rurales o vulnerables.

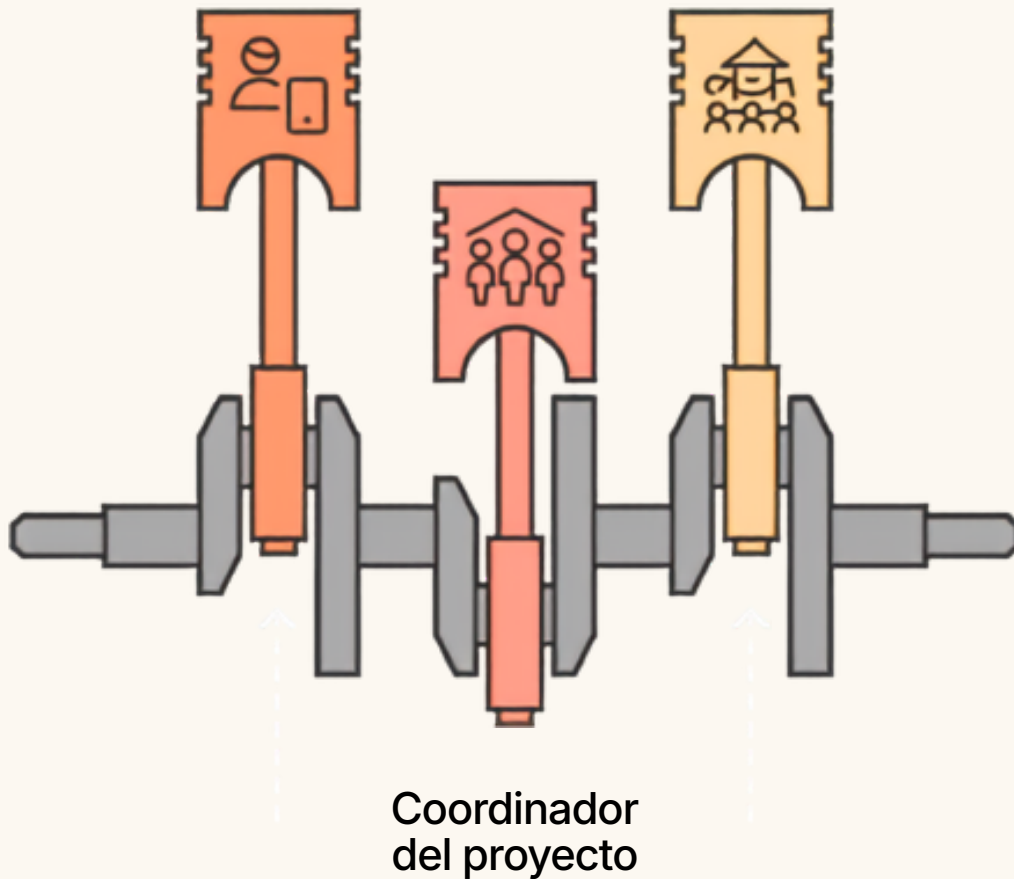
El consorcio también incluye a Sinergia (Italia), una ONG comprometida con la promoción de la inclusión social, los derechos humanos y la innovación social a través de la educación no formal y la participación comunitaria. Sinergia cuenta con una amplia experiencia en la movilización de grupos vulnerables y el fomento de la participación social mediante enfoques educativos innovadores.

- Otro socio es Meath Partnership (Irlanda), una organización consolidada especializada en el desarrollo rural y comunitario. Con una amplia experiencia en proyectos de cooperación europea, Meath Partnership trabaja para combatir la exclusión social y promover el aprendizaje permanente, el voluntariado y la participación comunitaria a través de una amplia gama de programas locales e internacionales.

Estas organizaciones, en conjunto, combinaron su experiencia en educación de adultos, inclusión social y desarrollo comunitario para crear recursos prácticos que apoyan el desarrollo de comunidades amigables con las personas mayores en toda Europa.



Consorcio ESFC



El proyecto Aging to the Future (España) se centra en la inclusión digital y el aprendizaje intergeneracional para las personas mayores.

Socio del proyecto

Sinergia (Italia) promueve la inclusión social y los derechos humanos a través de la educación no formal.

Socio del proyecto

Meath Partnership (Irlanda) aborda la exclusión social y promueve el aprendizaje permanente en las zonas rurales.

Un consorcio colaborativo de expertos europeos

Nodo 1: Italia (Sinergia)

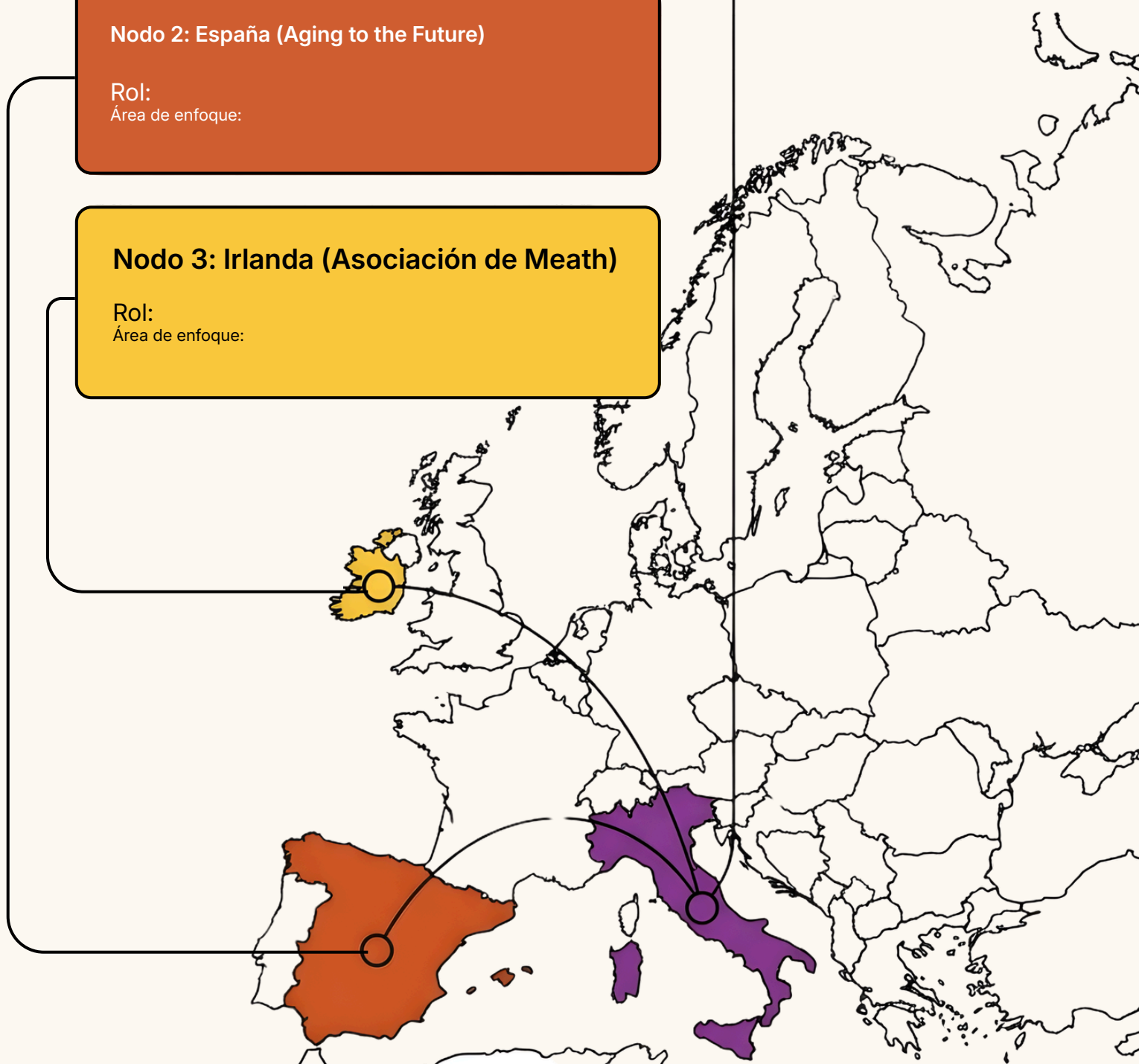
Rol:
Área de enfoque:

Nodo 2: España (Aging to the Future)

Rol:
Área de enfoque:

Nodo 3: Irlanda (Asociación de Meath)

Rol:
Área de enfoque:



Resumen de la guía



Objetivo de la guía

Finalidad y uso previsto

La Guía Europea de Comunidades Amigables con las Personas Mayores (ESFC, por sus siglas en inglés) se ha desarrollado como un recurso práctico y educativo para apoyar la creación y el fortalecimiento de comunidades amigables con las personas mayores en toda Europa. Su principal objetivo es proporcionar un marco estructurado que ayude a los agentes locales a comprender las dimensiones clave de los entornos amigables con las personas mayores y a desarrollar acciones concretas para mejorar la calidad de vida, la participación y el bienestar de las personas mayores.

Esta guía está diseñada para traducir los principios de las comunidades amigables con las personas mayores en módulos de aprendizaje accesibles y actividades prácticas que puedan implementarse en diferentes contextos locales. Basándose en el marco de la Organización Mundial de la Salud sobre ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, la Guía ESFC se centra en seis áreas temáticas particularmente relevantes para la vida diaria de las personas mayores: atención comunitaria y sanitaria, transporte, vivienda, participación social, espacios y edificios al aire libre, y respeto e inclusión social.

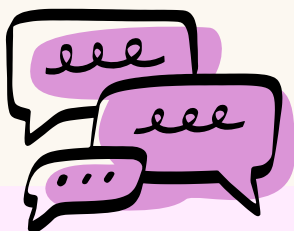
La guía brinda apoyo a las comunidades en:



Comprender los retos y las oportunidades relacionados con el envejecimiento de la población.



Promover el envejecimiento activo y la inclusión social de las personas mayores.



Fomentar la colaboración entre ciudadanos, autoridades locales, educadores y proveedores de servicios.



Desarrollar actividades de aprendizaje e iniciativas comunitarias que fomenten entornos amigables para las personas mayores.

- Además de brindar conocimientos, la guía sirve como herramienta práctica para la capacitación, la participación comunitaria y el diálogo político. Puede utilizarse para organizar talleres, estimular el debate entre los actores comunitarios y apoyar el desarrollo de iniciativas y acuerdos locales destinados a mejorar la adaptabilidad de las comunidades a las personas mayores.

La Guía ESFC también se ha diseñado para apoyar la puesta en marcha y la evaluación de módulos educativos en entornos comunitarios reales, lo que permite a los socios y las partes interesadas evaluar la eficacia y la adaptabilidad de las actividades propuestas, al tiempo que se recopilan las opiniones de los participantes.



Público objetivo

La Guía ESFC se dirige a tres grupos principales que desempeñan un papel crucial en la creación de comunidades amigables para las personas mayores. Cada grupo puede utilizar la guía según su función, intereses y nivel de participación específicos.

Personas mayores

Las personas mayores son el eje central del enfoque de ESFC. La guía ofrece contenido de capacitación accesible y actividades participativas que las animan a reflexionar sobre su entorno comunitario, compartir sus experiencias y contribuir activamente a la identificación de soluciones que mejoren su vida diaria. Mediante estas actividades, se empodera a las personas mayores para que participen activamente en la construcción de comunidades más inclusivas y solidarias.



Educadores y facilitadores

Los educadores que trabajan en educación de adultos, aprendizaje comunitario o iniciativas intergeneracionales pueden utilizar esta guía como recurso pedagógico. Ofrece materiales de capacitación, orientación metodológica y actividades prácticas que pueden implementarse en talleres o programas de aprendizaje con personas mayores y otros miembros de la comunidad. La guía apoya a los educadores en la facilitación del diálogo, la promoción del aprendizaje participativo y la sensibilización sobre el concepto de comunidades amigables con las personas mayores.



Partes interesadas y actores de la comunidad

Los actores locales —incluidas las autoridades públicas, los proveedores de servicios, las organizaciones de la sociedad civil, las empresas y los líderes comunitarios— pueden utilizar esta guía para comprender mejor las necesidades y perspectivas de las personas mayores y explorar formas prácticas de mejorar las políticas, los servicios y las infraestructuras. Las actividades y los recursos incluidos en la guía fomentan la participación de los actores en procesos de colaboración y contribuyen al desarrollo de acuerdos e iniciativas locales que promuevan entornos amigables para las personas mayores.



Además, la guía también puede ser útil para las comunidades locales y los ciudadanos, quienes desempeñan un papel importante en la creación de entornos inclusivos y de apoyo donde las personas mayores puedan seguir siendo miembros activos, conectados y respetados de la sociedad.

Cómo navegar y utilizar la guía

La Guía ESFC se ha estructurado para ser fácil de usar y adaptable a diferentes contextos de aprendizaje y comunitarios. Los lectores pueden explorar la guía de forma secuencial o centrarse en secciones específicas según sus intereses y necesidades.

Tras la sección introductoria que presenta el contexto y los objetivos del proyecto, la guía se organiza en seis módulos temáticos, cada uno de los cuales aborda una dimensión clave de las comunidades amigables con las personas mayores:



**Atención comunitaria
y sanitaria**



Transporte



Alojamiento



**Participación
social**



**Espacios y edificios
al aire libre**



**Respeto e
inclusión social**

Cada módulo contiene varios elementos diseñados para apoyar el aprendizaje y la implementación práctica:

Introducción teórica: presentación de los conceptos clave y la información de contexto sobre el tema.

Análisis del statu quo, que resume las conclusiones recabadas a través de grupos de discusión realizados con personas mayores, ciudadanos y proveedores de servicios.

Resultados del aprendizaje: identificación de los conocimientos, habilidades y actitudes que los participantes pueden desarrollar.

Recursos de formación que ofrecen referencias y materiales para seguir aprendiendo.

Herramientas y actividades educativas diseñadas específicamente para personas mayores, educadores y demás partes interesadas.

Los usuarios pueden seleccionar actividades en función del grupo objetivo con el que trabajan y adaptarlas a las características específicas de su contexto local.

- Al final de la guía, una sección de evaluación proporciona herramientas para valorar el proceso de aprendizaje y el impacto de las actividades. Estas incluyen formularios de retroalimentación, cuestionarios y plantillas para ayudar a los educadores y socios del proyecto a evaluar las experiencias de los participantes y medir los resultados de los módulos de capacitación.

Esta estructura modular permite que la guía funcione tanto como manual de capacitación como herramienta de participación comunitaria, apoyando a educadores, partes interesadas y personas mayores en la exploración conjunta de soluciones que contribuyan a comunidades más inclusivas y amigables con las personas mayores.



MÓDULO 1

Comunidad y atención médica



Comunidad y
atención médica

Transporte

Alojamiento

Participación social

Espacios y edificios
exteriores

Respeto e inclusión
social

MÓDULO: COMUNIDAD Y ATENCIÓN SANITARIA**INTRODUCCIÓN TEÓRICA**

La atención sanitaria comunitaria es un aspecto fundamental de la salud pública, que se centra en mejorar el bienestar de las poblaciones abordando las desigualdades en salud, promoviendo la atención preventiva y garantizando el acceso a los servicios sanitarios esenciales. Integra múltiples conceptos teóricos, entre ellos la Atención Primaria de Salud (APS), los Determinantes Sociales de la Salud (DSS), la Promoción de la Salud y la Participación Comunitaria.

La Atención Primaria de Salud (APS) es un concepto fundamental que enfatiza el acceso universal a los servicios de salud esenciales, la equidad y la atención preventiva. Se formalizó en la Declaración de Alma-Ata (1978), que destaca la importancia de los enfoques comunitarios en la prestación de servicios de salud.

Los determinantes sociales de la salud (DSS) se refieren a factores no médicos que influyen en los resultados de salud, como el estatus socioeconómico, la educación, el entorno y el acceso a los servicios de salud. La OMS identifica los DSS como factores clave que contribuyen a las inequidades en salud, lo que exige intervenciones que vayan más allá del ámbito clínico para garantizar una atención integral.

La promoción de la salud implica estrategias que empoderan a las personas y las comunidades para que tomen el control de su salud. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986) hace hincapié en facilitar, mediar y abogar por la salud a través de políticas, educación e iniciativas comunitarias. Las medidas preventivas, como las vacunaciones, los programas de detección y las modificaciones del estilo de vida, son fundamentales para este concepto.





La participación comunitaria es fundamental para la eficacia de las intervenciones sanitarias. Teorías como el Modelo de Empoderamiento de Freire enfatizan la educación participativa, donde las comunidades se involucran activamente en la identificación y solución de problemas de salud. El Modelo Socioecológico también destaca la influencia de factores individuales, interpersonales, organizacionales y sociales en los resultados de salud.

En resumen, la atención sanitaria comunitaria es un campo multidisciplinario que integra factores sociales, económicos y ambientales para lograr resultados de salud equitativos. Al aplicar estos conceptos teóricos, los profesionales de la salud pueden diseñar intervenciones sostenibles que mejoren el bienestar de la comunidad.



ESTADO DEL ARTE

En toda Europa, las personas mayores se enfrentan a importantes obstáculos para acceder a los servicios sanitarios, lo que pone de manifiesto la urgente necesidad de sistemas más inclusivos y adaptados a sus necesidades. Las largas listas de espera, la escasez de profesionales sanitarios y la creciente dependencia de las plataformas digitales para concertar citas crean importantes dificultades para los adultos mayores que requieren una atención oportuna y accesible. La falta de médicos disponibles, sobre todo en las zonas rurales, implica que muchas personas mayores deban esperar largos periodos para recibir atención médica básica, lo que repercute negativamente en su bienestar general.

Además, los servicios de atención médica a domicilio siguen siendo en gran medida insuficientes, lo que dificulta que las personas mayores con problemas de movilidad accedan a hospitales y clínicas. Si bien la población de edad avanzada requiere cada vez más atención médica en el hogar, los sistemas de salud actuales dependen en gran medida de las visitas presenciales a centros médicos, que suelen ser difíciles o poco prácticas para las personas mayores con movilidad reducida. La ausencia de programas generalizados de visitas a domicilio aumenta la carga para los adultos mayores y sus familias, reforzando una sensación de dependencia que muchos desean evitar.

Otro problema crucial es la digitalización de los servicios sanitarios, que, si bien beneficia a algunos, excluye desproporcionadamente a las personas mayores. Muchos servicios esenciales, como la reserva de citas, la renovación de recetas y las consultas médicas, se gestionan ahora a través de plataformas en línea y aplicaciones móviles. Sin embargo, una parte importante de la población anciana carece de conocimientos digitales o acceso a la tecnología necesaria, lo que les impide utilizar estos sistemas de forma independiente. En consecuencia, muchas personas mayores dependen de familiares o cuidadores para acceder a la atención médica, lo que menoscaba su autonomía y genera estrés adicional para los cuidadores.

A estos problemas se suma la fragmentación de los servicios de salud, donde la falta de coordinación entre los distintos proveedores confunde a las personas mayores sobre dónde buscar ayuda. Los servicios médicos, sociales y comunitarios suelen operar de forma aislada, lo que dificulta que las personas mayores encuentren el apoyo que necesitan. Sin canales de comunicación claros y un enfoque integral de la atención médica, las personas mayores a menudo se enfrentan a deficiencias en la prestación de servicios, lo que retrasa el tratamiento y aumenta su vulnerabilidad.

Además, la salud mental y el bienestar social siguen siendo temas poco abordados en los debates sobre la atención sanitaria a las personas mayores. La soledad y el aislamiento social tienen un profundo impacto en la salud emocional y física de los adultos mayores, pero los servicios de salud mental adaptados a este grupo poblacional son escasos. Si bien la participación social es esencial para mantener el bienestar cognitivo y emocional, muchos adultos mayores tienen oportunidades limitadas de interacción, lo que contribuye a un aumento del estrés, la ansiedad y la depresión.

ESTADO DEL ARTE

El estigma que rodea la salud mental en las poblaciones mayores las desalienta aún más a buscar la ayuda que necesitan, lo que resulta en necesidades psicológicas y emocionales no satisfechas.

En resumen, el panorama actual de la atención sanitaria plantea numerosos retos para las personas mayores, muchas de las cuales tienen dificultades para acceder a una atención médica oportuna, asequible e inclusiva. Para superar estas barreras se requiere un enfoque más integral que incluya la atención domiciliaria, la formación en accesibilidad digital, una mejor coordinación de los servicios y una mayor atención a la salud mental y la inclusión social. Solo abordando estas cuestiones fundamentales podrán las comunidades europeas convertirse en entornos verdaderamente amigables con las personas mayores y promover el bienestar de la población de edad avanzada.

Resultados específicos por país

- Italia: La sanidad pública está infrafinanciada, lo que provoca largas listas de espera y dependencia de la sanidad privada. Muchos adultos mayores desconocen los servicios sanitarios disponibles.
- Irlanda: Si bien las tarjetas sanitarias dan derecho a los servicios de salud, muchos adultos mayores aún enfrentan dificultades para acceder a la atención médica debido a las largas listas de espera, la escasez de médicos de cabecera y especialistas, y la limitada disponibilidad de proveedores que participan en los sistemas públicos. Por lo tanto, el acceso a los servicios dentales, auditivos, de terapia y de atención primaria no urgente puede retrasarse o ser desigual según la región.
- España: La escasez de médicos y la discriminación por edad dificultan el acceso a la atención sanitaria. Las citas suelen ser exclusivamente digitales, lo que excluye a las personas mayores que no pueden utilizar la tecnología.





RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EDUCADORES

Conocimiento

- Comprender los conceptos clave de la atención sanitaria comunitaria, incluyendo la atención primaria de salud (APS), los determinantes sociales de la salud (DSS) y las estrategias de promoción de la salud.
- Reconocer la importancia de la atención preventiva, el manejo de enfermedades crónicas y la salud mental en entornos comunitarios.
- Aprenda sobre métodos basados en la evidencia para educar a poblaciones diversas sobre temas relacionados con la salud.

Habilidades

- Desarrollar e implementar programas de educación para la salud comunitaria adaptados a diferentes grupos de edad y contextos culturales.
- Utilice estrategias de enseñanza interactivas y participativas para involucrar a los estudiantes de manera efectiva.
- Evaluar los niveles de alfabetización en salud y adaptar la comunicación para mejorar la comprensión y el cambio de comportamiento.

Actitudes

- Promover la inclusión y el respeto por la diversidad cultural y socioeconómica.
- Fomentar el aprendizaje permanente y la adaptación a los desafíos cambiantes de la salud pública.
- Fomentar la colaboración con profesionales de la salud, partes interesadas y actores locales.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Conocimiento

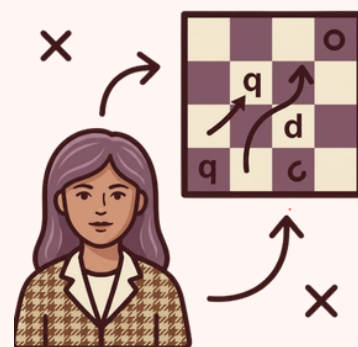
- Adquiera conocimientos sobre políticas de salud pública, accesibilidad a la atención médica y el impacto de las intervenciones comunitarias.
- Comprender el papel de la gobernanza local, las ONG y las instituciones sanitarias en la promoción de la salud comunitaria.
- Infórmese sobre las oportunidades de financiación y los recursos disponibles para iniciativas de salud sostenibles.

Habilidades

- Desarrollar alianzas con proveedores de atención médica, educadores y miembros de la comunidad para implementar programas eficaces.
- Promover políticas que mejoren la salud de la comunidad y reduzcan las desigualdades.
- Utilice la toma de decisiones basada en datos para asignar los recursos de manera eficiente.

Actitudes

- Comprométase con el liderazgo ético y la responsabilidad social en las iniciativas de atención médica.
- Dar prioridad a la participación y el compromiso de la comunidad en la toma de decisiones relacionadas con la salud.
- Apoyar soluciones innovadoras y sostenibles para la mejora de la salud a largo plazo.





RESULTADOS DE APRENDIZAJE

PERSONAS MAYORES

Conocimiento

- Fomentar la concienciación sobre las prácticas de envejecimiento saludable, incluyendo la nutrición, la actividad física y el cuidado de la salud mental.
- Comprender las afecciones de salud comunes relacionadas con la edad y las estrategias de prevención.
- Infórmese sobre los servicios de salud disponibles y los recursos comunitarios.

Habilidades

- Aplica técnicas de autocuidado para mantener tu independencia y bienestar.
- Aprender a desenvolverse en el sistema de salud y a defender las necesidades de salud personales.
- Participa en actividades comunitarias que promuevan la interacción social y el bienestar mental.

Actitudes

- Desarrollar una actitud proactiva y positiva hacia el envejecimiento.
- Fomentar la resiliencia y la adaptabilidad para afrontar los desafíos de salud.
- Fomentar el aprendizaje intergeneracional y el intercambio de experiencias dentro de la comunidad.

Estos objetivos garantizan que cada grupo contribuya a un ecosistema comunitario sólido y centrado en la salud, y que a su vez se beneficie de él.

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:

"Comunicación y salud: Taller de simulación para educadores"

Público objetivo: educadores

Duración

75 minutos

Materiales*

1. Cartas con situaciones simuladas
2. Accesorios para juegos de rol (bastones, gafas de imitación, etc.)
3. Reloj o cronómetro
4. Formularios de observación con criterios de evaluación

**Descripción
(2000
caracteres):**

Actividad: Simulaciones de situaciones comunicativas.
Objetivo: Ayudar a los educadores a practicar una comunicación clara, empática y adaptativa con los adultos mayores mediante la simulación de desafíos de la vida real.

Paso 1: Introducción a las barreras de la comunicación (10-15 minutos)

Comience con una breve discusión grupal o una miniconferencia que presente las barreras comunes para la comunicación con los adultos mayores, tales como:

- Discapacidades auditivas y visuales
- Dificultades de memoria
- Miedo o desconfianza (por ejemplo, hacia la tecnología o las intervenciones sanitarias).
- Factores emocionales (por ejemplo, aislamiento, miedo, frustración)

Paso 2: Juego de roles en parejas o tríos (40 minutos)

Los participantes forman pequeños grupos (de 2 a 3 personas). Rotan los roles entre "educador", "experto" y "observador". Cada grupo recibe una tarjeta con un escenario, como por ejemplo:

- Una persona mayor que no entiende cómo renovar su receta digital.
- Una persona mayor que tiene miedo de vacunarse
- Un adulto mayor aislado que se niega a participar en actividades de salud comunitarias.

	El "educador" debe: • Utilice un lenguaje claro, lento y adaptado. • Mantén el contacto visual y utiliza ejemplos visuales. • Generar confianza y fomentar la participación. Cada simulación dura entre 5 y 7 minutos, seguida de una breve retroalimentación estructurada por parte del "observador". Paso 3: Retroalimentación y reflexión grupal (15-20 minutos) Después de las simulaciones, reúnanse en grupo para compartir: • ¿Qué estrategias de comunicación funcionaron mejor? • ¿Qué desafíos surgieron repetidamente? • ¿Cómo se sentía al desempeñar el papel de "superior"? ¿Qué observaron los asistentes que facilitó o dificultó la comunicación eficaz?
Consejos para entrenadores	• Proporcione ejemplos de buena comunicación al principio (puede usar un video corto o demostrarlo en persona). • Asegúrate de que los roles roten para que todos puedan experimentar diferentes puntos de vista. • Anímelos a reflexionar después: ¿Qué sintieron? ¿Qué funcionó? ¿Qué se puede mejorar? • Validar el uso de la empatía y la escucha activa como herramientas clave, más allá del contenido técnico. • Invite a los participantes a compartir experiencias de la vida real si se sienten cómodos, enriqueciendo así el aprendizaje colectivo.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Círculo de aprendizaje: Planificación de intervenciones comunitarias"	
Público objetivo: educadores	
Duración	90 minutos
Materiales *	1. Pizarra blanca o rotafolio 2. Marcadores 3. Hojas A3 o rotafolios 4. Tarjetas con perfiles ficticios de la comunidad/personas mayores 5. Ordenadores o tabletas (opcional para búsquedas rápidas)
Descripción (2000 caracteres):	Actividad: Diseño de intervenciones de salud para adultos mayores Objetivo: Proporcionar a los educadores experiencia práctica en la planificación de intervenciones de salud comunitarias de forma colaborativa y contextualizada. Paso 1: Introducción al escenario (10-15 minutos) Los participantes se dividen en pequeños grupos. Cada grupo recibe un perfil de comunidad ficticio pero realista, que incluye: • Datos sociodemográficos • desafíos sociales y de salud locales • Niveles de alfabetización en salud • Recursos disponibles y partes interesadas Paso 2: Trabajo en grupo – Planificación de la intervención (45 minutos) Cada grupo asume el rol de equipo de planificación de un programa de salud comunitaria. Su tarea consiste en diseñar una intervención educativa breve dirigida a adultos mayores en la comunidad asignada. Deberán responder las siguientes preguntas orientadoras: • ¿Cuál es el problema de salud prioritario en esta comunidad? • ¿Qué partes interesadas deben participar? • ¿Qué métodos educativos utilizarán? (charlas, materiales visuales, juegos, etc.) • ¿Cómo garantizarán la participación activa de las personas mayores? • ¿Cómo evaluarán el impacto de la intervención? Paso 3: Presentaciones en grupo (20 minutos) Cada grupo presenta su propuesta al grupo completo (5 minutos por grupo). Fomente preguntas breves de seguimiento o comentarios entre compañeros.

	Paso 4: Reflexión y análisis en grupo (10 minutos) Discusión guiada para reflexionar sobre: • ¿Qué propuestas fueron las más creativas o viables? • Patrones o brechas comunes en las estrategias grupales • Conclusiones clave sobre cómo adaptar las intervenciones a las necesidades reales de la comunidad.
Consejos para entrenadores	• Fomentar propuestas que no sean exclusivamente clínicas, sino que aborden cuestiones psicosociales y estructurales (como el aislamiento social o las barreras digitales). • Fomentar que los materiales sean inclusivos y estén adaptados a personas con bajo nivel de alfabetización o habilidades digitales.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Diálogo abierto: La ciudadanía escucha sobre la salud y el bienestar en la vejez"	
Público objetivo: partes interesadas y actores locales	
Duración	90 minutos
Materiales*	1.Espacio abierto o visible (plaza, mercado, centro cultural, feria) 2.Mesas y sillas 3.Señales visibles con preguntas clave 4.Tarjetas para escribir opiniones o sugerencias 5.Grabadora de voz (opcional, con consentimiento) 6.Urna o buzón para propuestas anónimas
Descripción (2000 caracteres):	Actividad: Las partes interesadas participan en un diálogo con adultos mayores a través de un espacio de escucha informal. Objetivo: Recopilar información de primera mano de adultos mayores sobre sus experiencias con la salud, el bienestar y la vida comunitaria, al tiempo que se fomenta la confianza entre las partes interesadas y los ciudadanos. Paso 1: Preparación de la clínica ciudadana (15 minutos) Las partes interesadas organizan un espacio abierto e informal en un entorno público comúnmente utilizado por personas mayores (por ejemplo, un centro comunitario, un parque o una sala de espera de una clínica). Se muestran varios paneles temáticos, cada uno con una pregunta orientadora como por ejemplo: • "¿Qué te ayuda a mantenerte bien en tu vida diaria?" • ¿Qué es lo más difícil al visitar a un médico o pedir ayuda? • "¿Cómo te gustaría que fuera tu barrio dentro de 10 años si todavía vives aquí?" Paso 2: Recopilación de opiniones (45 minutos) Se invita a las personas mayores a participar en conversaciones breves e informales con los facilitadores o a escribir sus respuestas en notas adhesivas o tarjetas colocadas en los paneles. El tono debe ser respetuoso, amigable y no institucional, creando un espacio seguro para la libre expresión.

	• ¿Qué métodos educativos utilizarán? (charlas, materiales visuales, juegos, etc.) • ¿Cómo garantizarán la participación activa de las personas mayores? • ¿Cómo evaluarán el impacto de la intervención? Paso 3: Recopilación de comentarios y observación (15 minutos) Las partes interesadas toman notas, observan temas recurrentes y recopilan todas las contribuciones escritas. Se presta especial atención a las manifestaciones de necesidades insatisfechas, barreras ocultas o aspiraciones que puedan servir de base para la planificación futura. Paso 4: Compartir con la comunidad (15 minutos) Las respuestas se recopilan en un informe ciudadano o se transforman en un mural participativo o una exhibición visual. Este material se comparte con la comunidad local y se utiliza para apoyar el diálogo político, la planificación o la promoción de intereses.
Consejos para entrenadores	• Elija un lugar que sea fácilmente accesible, seguro y familiar para las personas mayores. • Ofrezca un espacio acogedor: café, agua, sillas cómodas y buena señalización. • Capacitar a las partes interesadas en la escucha activa, sin prometer soluciones inmediatas. • Validaremos públicamente cada contribución ("lo que dices es importante y lo incluiremos en nuestro informe final"). • Documentar los resultados y, de ser posible, proporcionar comentarios públicos a la comunidad para cerrar el ciclo participativo.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Paseo por el vecindario: Detección de obstáculos para un envejecimiento saludable"	
Público objetivo: partes interesadas y actores locales	
Duración	2 horas (1 hora de caminata + 1 hora de reflexión)
Materiales*	1. Mapa del barrio/zona (se puede imprimir o usar como aplicación, similar a Google Maps). 2. Teléfonos con cámara o cámaras digitales 3. Cuadernos o fichas de observación (con categorías como accesibilidad, señalización, transporte, recursos comunitarios, etc.) 4. Chalecos reflectantes si se utilizan espacios públicos.
Descripción (2000 caracteres):	Actividad: Caminata participativa y reflexión con adultos mayores. Objetivo: Evaluar la idoneidad de un barrio para las personas mayores recorriéndolo junto con adultos mayores y otras partes interesadas, identificando barreras, recursos y oportunidades para un envejecimiento saludable. Paso 1: Presentación y formación del equipo (10 minutos) - Se informa a los participantes (partes interesadas, autoridades locales, profesionales de la salud, ONG) sobre el propósito de la actividad. - Se forman pequeños grupos mixtos, cada uno de los cuales incluye a adultos mayores y partes interesadas. - Cada grupo recibe herramientas sencillas para la recopilación de datos (portapapeles, teléfonos/cámaras, contornos de mapas, notas adhesivas). Paso 2: Recorrido participativo (60 minutos) Los grupos recorren un área predefinida de la comunidad, documentando: - Barreras físicas (por ejemplo, aceras rotas, falta de bancos o rampas) - Recursos existentes (por ejemplo, farmacias, parques, centros comunitarios) - Espacios infrautilizados que podrían tener fines sanitarios o sociales. - Comentarios e historias en tiempo real de adultos mayores sobre el vecindario. - Se recopilan fotografías y notas como prueba.

	Paso 3: Sesión informativa y de mapeo (35 minutos) De vuelta en el punto de encuentro (por ejemplo, el ayuntamiento o el centro cívico), los grupos: • Compartir sus hallazgos verbalmente • Crea un mapa mental o un póster que organice las barreras, los recursos y las oportunidades. • Agrupa las ideas en soluciones a corto, mediano y largo plazo. Paso 4: Reflexión final (15 minutos) Pregunta de círculo abierto: • "¿Qué podríamos mejorar con un presupuesto reducido y una gran voluntad?" • Anime a cada participante a proponer al menos una acción factible.
Consejos para entrenadores	• Invite a personas mayores activas del vecindario a participar como "guías de experiencias". • Garantizar la accesibilidad a lo largo de la ruta y las pausas frecuentes (para sentarse e hidratarse). • Proporcione hojas de recolección de datos sencillas con pictogramas o elementos concretos. • Fomente la escucha activa sin interrumpir ni justificar los comentarios de las personas mayores. • Anímelos a que traduzcan lo que observan en acciones concretas, aunque sean pequeñas (por ejemplo, añadir un banco, mejorar la señalización, abrir un espacio comunitario los fines de semana).
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Libro de recetas para el bienestar: Conocimientos y sabores para una vida sana"	
Público objetivo: personas mayores	
Duración	Dos sesiones de 90 minutos cada una.
Materiales*	1. Recetarios impresos o en blanco 2. Rotuladores, lápices de colores, tijeras, pegamento 3. Recortes de revistas o imágenes impresas (comida, personas, naturaleza, etc.) 4. Mesa grande para trabajo en grupo 5. Grabadora o teléfono móvil para grabar historias (opcional)
Descripción (2000 caracteres):	Objetivo: Celebrar y compartir tradiciones que promueven la salud, combinando comida, recuerdos y bienestar emocional a través de un proceso creativo participativo. Sesión 1: Compartiendo recetas y prácticas de bienestar (90 minutos) Paso 1: Bienvenida y calentamiento (10-15 minutos) Preguntar a los participantes: • ¿Qué alimentos te recuerdan a sentirte bien? • ¿Qué pequeño hábito diario te ayuda a sentirte bien emocionalmente? • Crea un ambiente relajado que invite a contar historias. Paso 2: Recopilación de las recetas (50-60 minutos) Se invita a los participantes a compartir: • Una receta tradicional y saludable (por ejemplo, té de hierbas, plato ligero, remedio casero). • Una práctica personal de bienestar (por ejemplo, jardinería, paseos con amigos, baile, etc.) • Cada persona escribe o dibuja su receta en una tarjeta y la decora libremente con bolígrafos, pegatinas o recortes. Opcional: Grabe un breve audio que acompañe al audio.

	Paso 3: Resumen y adelanto de la próxima sesión (10-15 minutos) Presente brevemente algunos ejemplos. Explique que la próxima vez el grupo convertirá sus creaciones en un libro de cocina compartido y celebrará su conocimiento colectivo. Sesión 2: Creación y celebración del libro de cocina (90 minutos) Paso 1: Bienvenida y repaso (10 minutos) Recuerden las recetas y prácticas compartidas. Colóquenlas sobre una mesa o pared para que todos las vean. Paso 2: Reunión colectiva y puesta en común (45-50 minutos) • Trabajen en pequeños grupos para ponerle nombre al libro de cocina, ultimar las recetas y encuadernar o recopilar los materiales. • Cada grupo puede presentar algunas propuestas, explicar su significado o mostrar una demostración (por ejemplo, preparación de té, técnica de respiración). • Opcional: mostrar algunas versiones impresas o diapositivas digitales. Paso 3: Celebración y distribución (25-30 minutos) • Entregue una copia impresa o digital del libro de cocina a cada participante. • Analicen formas de compartirlo con otras personas (por ejemplo, con el centro de salud local o la biblioteca comunitaria). • Finaliza con una ronda de agradecimiento: ◦ ¿Qué fue lo que más disfrutaste? ◦ ¿Qué ejercicio de otra persona pondrás en práctica esta semana?
Consejos para entrenadores	• Valoramos todas las contribuciones sin emitir juicios médicos, incluyendo el conocimiento tradicional. • Ofrezca sugerencias saludables si hay buena disposición para ello (por ejemplo, versiones sin sal o con menos azúcar). • Fomentar el intercambio entre pares, el humor y el reconocimiento mutuo. • Si alguien tiene dificultades para escribir, puede dictar su receta a otra persona. • Esta actividad puede dar lugar a una publicación comunitaria o a una feria de salud intergeneracional.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Sendero de la Memoria: Un paseo con la memoria y el movimiento"	
Público objetivo: personas mayores	
Duración	1 sesión de 2 horas
Materiales*	1. Mapa del barrio o ciudad (puede ser impreso o dibujado a mano). 2. Post-it o tarjetas de colores 3. Cinta adhesiva 4. Cámara o teléfono móvil para grabar 5. Opcional: audio portátil para música de fondo
Descripción (2000 caracteres):	Objetivo: Combinar la actividad física ligera con la narración de cuentos y la memoria colectiva, fortaleciendo los lazos sociales y la identidad comunitaria. Paso 1: Bienvenida e introducción (15-20 minutos) • Reúnanse en un punto de partida accesible (por ejemplo, un centro de barrio o una plaza). • Distribuye un mapa sencillo o un esquema de la ruta a pie. • Explica la actividad: Los participantes recorrerán calles conocidas y se les invitará a compartir historias personales relacionadas con lugares específicos. Proporcione tarjetas de memoria en blanco con indicaciones como: • "Solía venir aquí con mis hijos..." • "Aquí fue donde conocí a mi pareja..." • "Este edificio significó mucho para mí porque..." Los participantes pueden escribir o dibujar en sus tarjetas. Paso 2: Paseo guiado para estimular la memoria (60 minutos) • El grupo da un tranquilo paseo por el barrio. • En cada parada designada, los participantes podrán: ◦ Comparte un recuerdo en voz alta Coloca su tarjeta en el lugar como una "huella de memoria" simbólica. • Opcional: Reproducir música de fondo de su juventud o hacer pausas para charlas breves y momentos de descanso.

	Paso 3: Reflexión y creación del mural (30-35 minutos) • Regresa al punto de partida. • Reúne todas las tarjetas, fotos y pensamientos. • En pequeños grupos, armen un mural llamado "Mapa de la Memoria": ◦ Pega las tarjetas a un mapa grande. ◦ Añade imágenes impresas o dibujadas del paseo. ◦ Decora con colores, símbolos y palabras clave de las historias compartidas. • Exhiba el mural en el centro comunitario o en alguna instalación local. Reflexión final: Pregunta al grupo: ◦ ¿Qué se siente al recordar y compartir esos lugares? ◦ ¿Aprendisteis algo nuevo sobre vuestro barrio o sobre los demás? ◦ ¿Qué espacio te resultó más significativo?
Consejos para entrenadores	• Asegúrese de que la ruta sea segura, corta y accesible (evite terrenos irregulares y tráfico denso). • Permita pausas frecuentes para descansar y conversar. • Validar y celebrar cada historia como parte del patrimonio de la comunidad. • Esta actividad también puede realizarse en formato intergeneracional con niños o jóvenes. • Anímelos a que continúen caminando con sus compañeros o vecinos como un hábito saludable.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



RECURSOS DE CAPACITACIÓN

ESTADO DE SALUD DE LA POBLACIÓN ANCIANA EN ITALIA INFORME DEL ISTAT 2019	Informe oficial de 2019 sobre las condiciones de salud de la población anciana en Italia	https://www.istat.it/it/files/2021/07/Report-anziani-2019.pdf
Superar el modelo RSAcura, territorio, cuidado del hogar	Un análisis crítico del modelo RSA en Piamonte, con propuestas para fortalecer la atención comunitaria, los servicios a domicilio y un sistema de atención más humano, sostenible y personalizado.	https://www.cislpiemonte.it/pensionati-fnp/wp-content/uploads/sites/6/2021/02/Documento-Unitario-sulle-RSA.pdf
Acción comunitaria para ganar salud... o cómo trabajar en común para mejorar las condiciones de vida	Esta guía responde al compromiso de fortalecer la orientación comunitaria dentro de la Estrategia D del Marco Estratégico para la Atención Primaria y Comunitaria.	https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/docs/Guia_Accion_Comunitaria_Ganar_Salud.pdf
Estrategia de Salud Comunitaria de Extremadura	La Estrategia de Salud Comunitaria de Extremadura proporciona un modelo de trabajo común adaptado a la realidad de nuestra región. Integra las diversas acciones necesarias para fortalecer el carácter comunitario de la Atención Primaria y posibilita la participación de sus diversos agentes, incluyendo a la ciudadanía, a lo largo de todo el proceso.	https://saludextremadura.ses.es/saludcomunitaria/estrategia-salud-comunitaria-extremadurahttps://saludextremadura.ses.es/saludcomunitaria/assets/pdf/estrategia_de_salud_comunitaria_de_extremadura.pdf

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Atención integral a las personas mayores: directrices sobre intervenciones a nivel comunitario para gestionar el deterioro de la capacidad intrínseca.	La prestación de atención integral es fundamental para las personas mayores. Las Directrices de la OMS sobre la Atención Integral a las Personas Mayores (ICOPE) proponen recomendaciones basadas en la evidencia para que los profesionales de la salud prevengan, ralenticen o reviertan el deterioro de las capacidades físicas y mentales de las personas mayores. Estas recomendaciones exigen que los países prioricen las necesidades y preferencias de las personas mayores y coordinen la atención.	https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/258981/9789241550109-eng.pdf?sequence=1
Prestación de atención comunitaria integral para personas mayores: un estudio de caso cualitativo en el sur de China.	El rápido envejecimiento y las crecientes demandas de atención entre la población anciana plantean desafíos al sistema de salud y asistencia social de China. El concepto de envejecimiento en el propio hogar ha impulsado la implementación de la atención comunitaria integrada (ACI) en el país. Este estudio tiene como objetivo proporcionar información empírica sobre las prácticas de las políticas y enfoques de atención integrada a nivel comunitario. Los datos para este estudio se recopilaban a través de seis meses de observaciones participativas en un centro local de servicios de salud comunitarios en una ciudad del sur de China.	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11203458/pdf/ijerph-21-00680.pdf

BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1978). Declaración de Alma-Ata: Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2007). Ciudades amigables con las personas mayores a nivel mundial: una guía. Ginebra: OMS.

Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Continuum.

Kolb, D. A. (1984). Aprendizaje experiencial: la experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo. Prentice Hall.

Instituto de la UNESCO para el Aprendizaje a lo Largo de Toda la Vida. (2016). El aprendizaje en la edad adulta. Hamburgo: UNESCO.

Naciones Unidas. (2020). Década del Envejecimiento Saludable 2021–2030.





Sección de Evaluaciones



MÓDULO: COMUNIDAD Y ATENCIÓN SANITARIA

EDUCADORES

Tema: Alfabetización sanitaria, atención preventiva y comunicación.

¿Qué es la atención primaria de salud (APS)?

1. **A. Solo atención hospitalaria para enfermedades graves B. Tratamientos homeopáticos C. Un enfoque básico y universal para la atención médica esencial D. Servicios médicos de emergencia**

Verdadero o falso: La Carta de Ottawa está relacionada con la promoción de la salud y el empoderamiento de las comunidades.

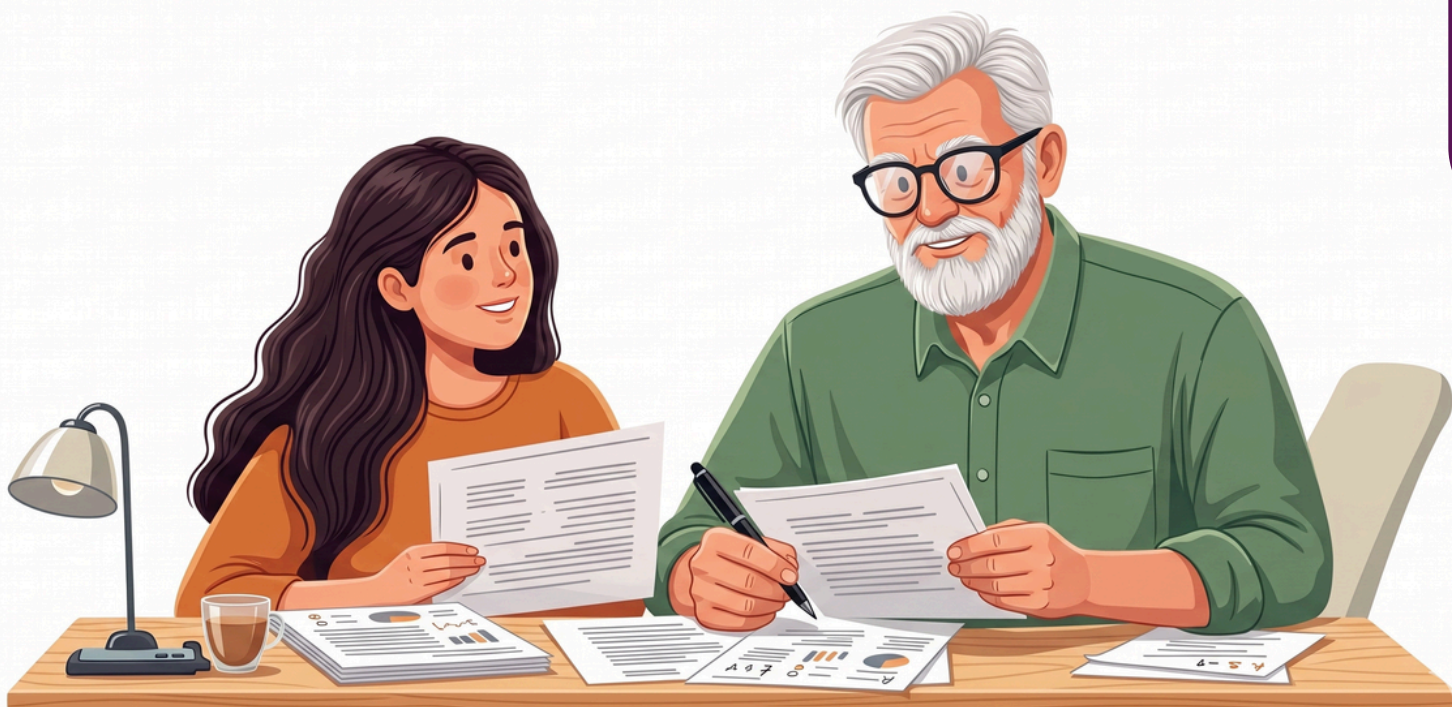
– Sí / No

¿Cuál de los siguientes no es un determinante social de la salud (DSS)?

A. Educación B. Velocidad de conexión a Internet C. Ingresos D. Vivienda

¿Te sientes con la suficiente confianza para diseñar estrategias educativas adaptadas al bajo nivel de conocimientos sobre salud entre las personas mayores?

– Sí / No



MÓDULO: COMUNIDAD Y ATENCIÓN SANITARIA

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Integración de políticas, acceso y participación

¿Cuál es el problema que afecta con mayor frecuencia a las personas mayores a la hora de acceder a la atención sanitaria en Europa?

5. A. Exceso de atención domiciliaria B. Sistemas exclusivamente digitales y largos tiempos de espera C. Actividad física excesiva D. Escasez de grupos para caminar

6. Verdadero o falso: La salud mental a menudo se pasa por alto en los sistemas de atención a las personas mayores.
– Sí / No

¿Cuál de las siguientes opciones define mejor un sistema de atención médica inclusivo?

- A. Uno que solo brinda atención presencial B. Uno diseñado por legisladores sin la participación de los usuarios C. Uno que ofrece servicios de salud física, mental y social adaptados a las necesidades de los usuarios D. Uno que prioriza la eficiencia sobre la comunicación

8. ¿Involucraría usted directamente a las personas mayores en la evaluación de los servicios de salud locales?
– Sí / No



MÓDULO: COMUNIDAD Y ATENCIÓN SANITARIA

PERSONAS MAYORES

Tema: Autonomía, autocuidado y acceso al apoyo

¿Cuál es un signo de envejecimiento saludable?

9. **A. Evitar el movimiento físico B. Permanecer aislado C. Mantener la actividad social, física y emocional D. Rechazar la atención médica**

Verdadero o falso: Usted tiene derecho a comprender y cuestionar las instrucciones médicas.

– Sí / No

10. **¿Alguna vez has utilizado un servicio comunitario (por ejemplo, un punto de información sanitaria, una clínica local) para mejorar tu bienestar?**

– Sí / No

11. **¿Qué podría ayudarte a sentirte más independiente en el manejo de tu salud?**
A. Información clara y sencilla B. Confiar únicamente en la familia C. Saltarse los chequeos médicos D. Evitar las nuevas tecnologías

¿Te sentirías cómodo/a participando en talleres comunitarios sobre salud mental o física?

– Sí / No



MÓDULO 2

Transporte

Comunidad y
atención médica

Transporte

Alojamiento

Participación social

Espacios y edificios
exteriores

Respeto e inclusión
social



Guía europea para comunidades amigables con las personas mayores **MÓDULO: TRANSPORTE**

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

El acceso a un transporte seguro, accesible y eficiente es un pilar fundamental para garantizar la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. La movilidad es clave para su participación activa en la sociedad, permitiéndoles acceder a servicios esenciales como atención médica, actividades culturales, espacios sociales y comercios.

Las principales barreras a las que se enfrentan las personas mayores en materia de transporte incluyen la falta de infraestructura adaptada (aceras en mal estado, falta de rampas y ascensores, iluminación insuficiente), dificultades para utilizar sistemas de pago electrónico, diseños inadecuados en autobuses y trenes (como escalones altos o falta de asientos prioritarios) y una oferta de transporte que no siempre satisface sus necesidades (horarios limitados, rutas que no llegan a las zonas residenciales para personas mayores y precios elevados).

Desde una perspectiva europea, varias ciudades han comenzado a implementar soluciones para facilitar el acceso al transporte. En este sentido, el Marco de Ciudades Amigables con las Personas Mayores de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece directrices para el diseño de entornos urbanos que promuevan la movilidad de las personas mayores, garantizando su inclusión y participación.

En el marco del proyecto Comunidades Europeas Amigables con las Personas Mayores (ESFC), el transporte es un área clave para la creación de comunidades adaptadas a las personas mayores. Este módulo analizará las barreras existentes y ofrecerá estrategias y herramientas educativas para educadores, partes interesadas y las propias personas mayores, con el fin de promover soluciones de transporte accesibles y adaptadas a sus necesidades. Mediante el intercambio de experiencias y el desarrollo de metodologías innovadoras, ESFC busca fortalecer la colaboración entre comunidades, responsables políticos y proveedores de transporte, con el objetivo de garantizar que las personas mayores puedan desplazarse de forma segura e independiente en sus entornos.

ESTADO DEL ARTE

El acceso a un transporte fiable y adaptado a las personas mayores es fundamental para este colectivo en toda Europa. Los sistemas de transporte público a menudo no satisfacen las necesidades de movilidad de las personas mayores, lo que dificulta considerablemente sus desplazamientos diarios. Los autobuses y trenes suelen carecer de elementos adaptados a las personas mayores, como escalones bajos, pasamanos y asientos prioritarios, lo que obliga a muchas personas mayores a tener dificultades para subir o encontrar un asiento seguro. La falta de asistencia en tiempo real por parte del personal de transporte complica aún más los desplazamientos de quienes tienen movilidad reducida, problemas de visión u otras limitaciones físicas.

Para las personas mayores que viven en zonas rurales o pueblos pequeños, la falta de transporte público regular y bien conectado agrava el aislamiento social y limita el acceso a servicios esenciales, como la atención médica, las compras y las actividades sociales. Muchos pueblos y zonas remotas cuentan con pocos o ningún servicio regular de autobús o tren, lo que obliga a las personas mayores a depender de familiares, amigos o alternativas costosas como los taxis. Sin opciones de transporte asequibles y accesibles, las personas mayores en estas regiones corren un mayor riesgo de exclusión social, ya que actividades sencillas como ir al médico o asistir a un evento social se vuelven cada vez más difíciles.

Otro obstáculo importante es la transición hacia los sistemas de venta de billetes digitales y reservas en línea, lo que ha generado una gran brecha de accesibilidad para las personas mayores. Muchos proveedores de transporte han eliminado las taquillas físicas en favor de quioscos de autoservicio o reservas mediante aplicaciones, lo que dificulta que las personas mayores —muchas de las cuales no tienen conocimientos digitales ni teléfonos inteligentes— consigan billetes. En algunos casos, las reservas en línea son la única forma de acceder a tarifas con descuento, lo que significa que las personas mayores sin acceso digital terminan pagando más por el transporte o, directamente, sin poder utilizarlo.

Para quienes no pueden usar el transporte público, las alternativas como los taxis y los programas de conductores voluntarios siguen siendo insuficientes. Las tarifas de los taxis suelen ser prohibitivas, lo que las convierte en una solución diaria poco práctica para muchos adultos mayores con ingresos fijos. Si bien algunas comunidades cuentan con servicios de transporte gestionados por voluntarios para citas médicas o salidas sociales, los problemas de seguros y responsabilidad civil suelen limitar la disponibilidad y la fiabilidad de estos programas. En consecuencia, los adultos mayores que no conducen y carecen de apoyo familiar tienen pocas opciones para desplazarse de forma independiente.

En resumen, la infraestructura de transporte inadecuada y las crecientes exigencias digitales están dejando a muchos adultos mayores desconectados de los servicios esenciales y de la vida comunitaria. Para abordar estos desafíos se requiere un diseño de transporte público más accesible, una mejor conectividad en las zonas rurales, sistemas de billetes adaptados a las personas mayores y alternativas comunitarias más sólidas. Sin estas mejoras, muchos adultos mayores seguirán enfrentándose al aislamiento y a limitaciones de movilidad, lo que restringirá su capacidad para vivir de forma independiente y participar activamente en la sociedad.

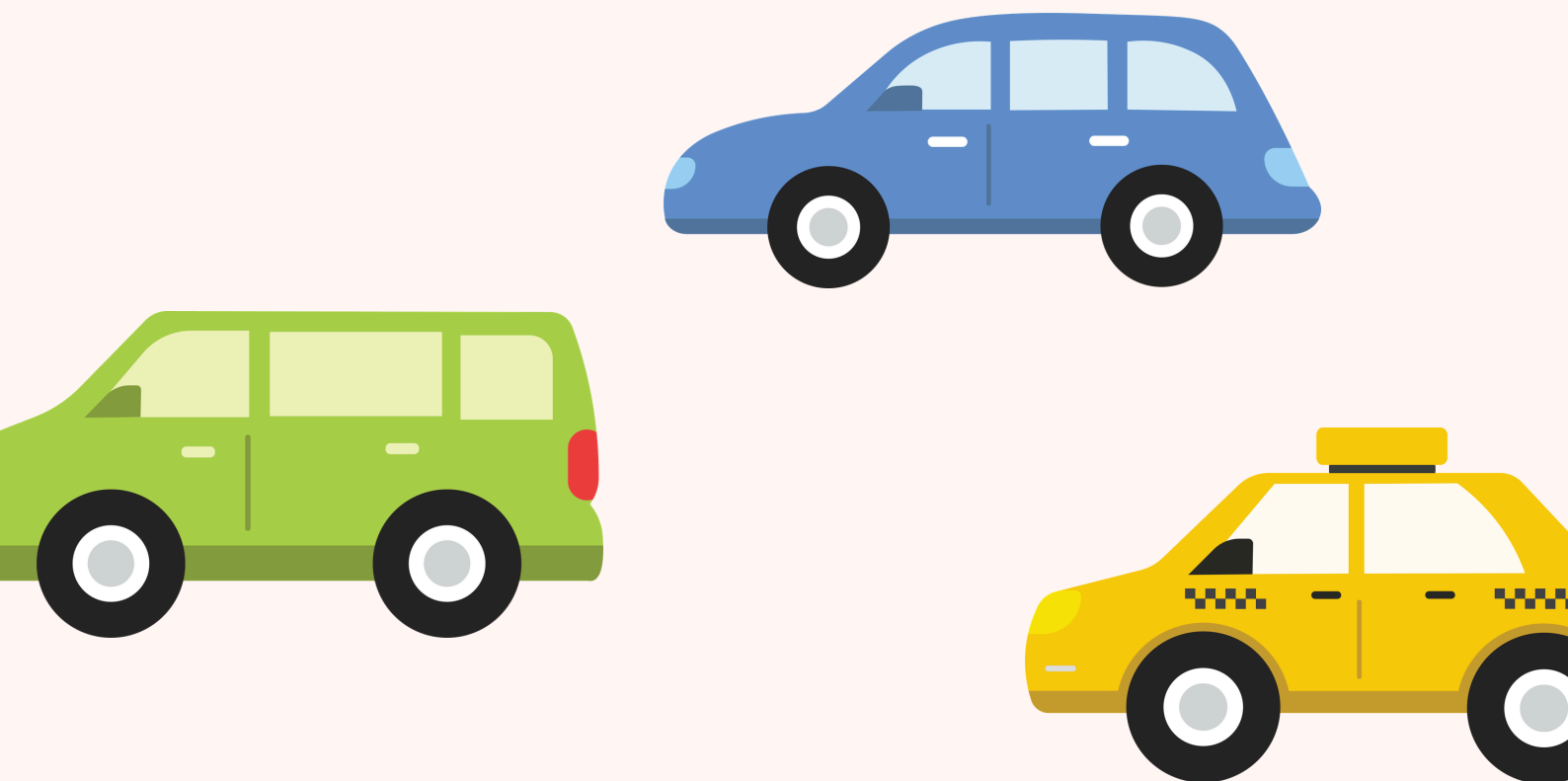
ESTADO DEL ARTE

Resultados específicos por país

Italia: En algunas zonas existen taxis sociales para personas mayores, pero en general, el transporte público no está bien adaptado a sus necesidades.

Irlanda: Los autobuses están abarrotados y es difícil subir a ellos. Existen servicios de conductores voluntarios, pero tienen problemas con los seguros.

España: El transporte entre pueblos es prácticamente inexistente, lo que deja a las personas mayores aisladas. La compra de billetes online es obligatoria, lo que supone un obstáculo para quienes no están familiarizados con la tecnología.



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción de los principales objetivos de aprendizaje y resultados que se pretenden alcanzar en términos de conocimientos, habilidades y actitudes:

- *educadores*
- *partes interesadas y actores locales*
- *personas mayores*

Educadores: Los educadores aprenderán a generar conciencia y fomentar la comprensión de la movilidad inclusiva en el contexto de las personas mayores. A través de este módulo, podrán identificar e implementar estrategias pedagógicas que promuevan el acceso equitativo al transporte, desarrollando habilidades para enseñar a las personas mayores sobre sus derechos de movilidad y cómo pueden exigir servicios adecuados a sus necesidades. Los educadores también podrán crear entornos educativos que generen conciencia en la comunidad sobre la importancia de un transporte accesible y seguro para las personas mayores.

Partes interesadas y actores locales: Las partes interesadas y los actores locales aprenderán sobre las políticas y estrategias necesarias para mejorar el acceso de las personas mayores al transporte. Este módulo les proporcionará las herramientas y los conocimientos clave para analizar las deficiencias del transporte público actual y desarrollar soluciones inclusivas a nivel local, regional y nacional. Además, recibirán orientación sobre cómo integrar a las personas mayores en la toma de decisiones y la creación de políticas públicas que mejoren su movilidad. Aprenderán a utilizar datos y las mejores prácticas internacionales para implementar cambios en su comunidad y garantizar que la infraestructura y los servicios sean accesibles para todos.

Adultos mayores: Los adultos mayores aprenderán sobre sus derechos y las opciones disponibles para garantizar su movilidad segura. Este módulo les permitirá conocer los diferentes medios de transporte accesibles y seguros, así como las políticas vigentes que protegen su derecho a la movilidad. Además, se les proporcionarán herramientas para mejorar su autonomía, ayudándoles a identificar y utilizar los servicios de transporte adecuados a sus necesidades, mejorando así su calidad de vida y su participación en la sociedad.

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Mapeo de la infraestructura de transporte accesible"

Público objetivo: educadores

Duración

90 minutos

Materiales*

1. Mapas locales
2. Información sobre transporte (horarios, accesibilidad, servicios disponibles)
3. Computadora
4. Pizarra blanca

**Descripción
(2000
caracteres):**

Objetivo: Ayudar a los educadores a identificar opciones de transporte accesibles y obstáculos en su área local, y crear una herramienta práctica para apoyar la movilidad y la independencia de las personas mayores.

Paso 1: Introducción e instrucciones (10-15 minutos)

Analice brevemente la importancia del transporte accesible para los adultos mayores:

- ¿Cómo afecta el transporte a la autonomía y la participación?
- ¿Cuáles son las barreras más comunes a las que se enfrentan las personas mayores?

Explicación de la actividad: Los educadores crearán un mapa comunitario que destaque la infraestructura de transporte accesible e inaccesible.

Paso 2: Trabajo en grupo – Mapeo del entorno (45-50 minutos)

Divida a los participantes en grupos pequeños.

Proporcione a cada grupo lo siguiente:

- Un mapa impreso o digital de la zona local.
- Rotuladores o alfileres de colores
- Lista de verificación de características de accesibilidad (rampas, señales visuales, anuncios de audio, ascensores, bancos con sombra, etc.)

Cada grupo deberá:

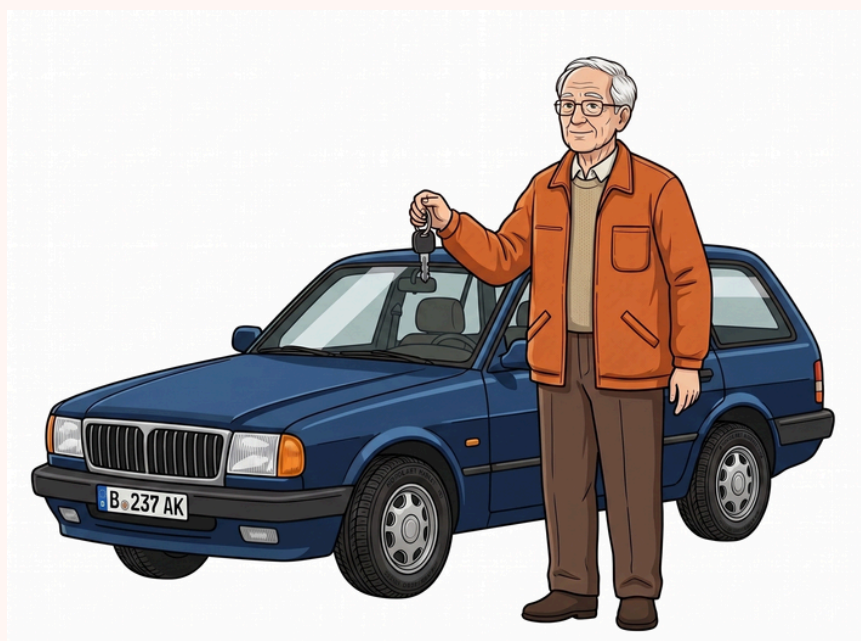
- Señaliza las ubicaciones de transporte público accesibles (por ejemplo, paradas de autobús, estaciones de tren, paradas de taxis).
- Identificar elementos o barreras faltantes (por ejemplo, falta de rampas, falta de señalización clara, pavimento roto).

	• Sugiera pequeños cambios que podrían mejorar el acceso. • Anime a los equipos a pensar desde la perspectiva de una persona mayor. Paso 3: Presentación y comparación (20 minutos) • Cada grupo presenta brevemente su mapa y sus observaciones clave. • El facilitador toma nota de los problemas recurrentes y destaca las buenas prácticas que ya están en marcha. Paso 4: Conclusiones y reflexión (5-10 minutos) • Preguntar: ◦ ¿Qué te sorprendió? ◦ ¿Qué áreas necesitan mejoras urgentes? ◦ ¿Cómo se puede convertir esta actividad cartográfica en una herramienta educativa para personas mayores? <i>Opcional: Recopilar todos los mapas y combinarlos en un recurso compartido para la comunidad o para un centro de personas mayores.</i>
Consejos para entrenadores	• Asegúrese de que cada grupo tenga acceso a los datos de transporte más actualizados. • Fomentar la colaboración entre los educadores para identificar nuevas opciones que quizás no estén documentadas.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Creación de una guía de transporte local accesible"	
Público objetivo: educadores	
Duración	90 minutos
Materiales*	Ordenadores con acceso a internet, información sobre transporte público local accesible (horarios, tarifas, accesibilidad), software de diseño (opcional).
Descripción (2000 caracteres):	Objetivo: Diseñar una guía visual práctica y fácil de usar sobre opciones de transporte accesibles para apoyar la movilidad y la independencia de las personas mayores. Paso 1: Introducción e instrucciones (10-15 minutos) Comencemos con una breve conversación: • ¿Por qué es importante la comunicación visual para las personas mayores? • ¿Qué tipo de información sobre transporte necesitan los adultos mayores para planificar un viaje con confianza? • Explica el objetivo: cada grupo diseñará una guía visual sencilla con información útil y adaptada a las personas mayores sobre el transporte accesible. Paso 2: Recopilación de datos y planificación de contenido (30 minutos) Trabajando en grupos pequeños, los educadores: • Consultar los datos de transporte local (mapas impresos, aplicaciones de transporte, sitios web, horarios). • Identificar estaciones accesibles, rutas adaptadas, ubicación de ascensores, servicios de transporte, etc. • Analicen qué tipo de contenido y formato sería más útil para las personas mayores: p. ej., pictogramas, letra grande, códigos de color de ruta, "conteo de pasos" desde las entradas, iconos para instalaciones Paso 3: Diseño de la guía visual (30-35 minutos) Cada grupo crea un borrador de su guía visual en papel o en formato digital. Deben incluir al menos: • 2-3 rutas accesibles

	• 3 paradas o estaciones accesibles • Al menos un servicio adicional (por ejemplo, taxi adaptado, servicio de transporte sanitario). Fomentar la claridad, la legibilidad y la simplicidad visual. Paso 4: Presentaciones y comentarios (10-15 minutos) Cada grupo presenta brevemente su guía. El facilitador u otros grupos brindan retroalimentación centrándose en: • Utilidad para personas mayores • Claridad visual y organización • Qué tan fácil le resultaría a una persona mayor usarlo por su cuenta. Opcional: Exhiba todas las guías en la sala y deje que los participantes voten por la que consideren más adecuada para personas mayores.
Consejos para entrenadores	• Garantizar que los educadores sepan cómo acceder a información precisa y actualizada. • Fomente el uso de imágenes o mapas que sean fáciles de entender para las personas mayores. • Revise y valide la información antes de finalizar la guía.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Análisis de los retos del transporte para las personas mayores"	
Público objetivo: partes interesadas y actores locales	
Duración	60 minutos
Materiales*	Pizarras blancas, rotuladores, datos de transporte (incluidos resultados de encuestas o quejas de personas mayores).
Descripción (2000 caracteres):	Objetivo: Sensibilizar a las partes interesadas sobre los retos relacionados con el transporte a los que se enfrentan las personas mayores y generar, de forma colaborativa, soluciones realistas e inclusivas. Paso 1: Introducción e instrucciones (10 minutos) <i>El facilitador presenta brevemente los desafíos comunes relacionados con el transporte a los que se enfrentan las personas mayores, basándose en encuestas recientes o en los comentarios de la comunidad:</i> • Disponibilidad limitada de vehículos adaptados • Dificultad para navegar por las plataformas en línea o comprar entradas digitalmente. • Altos costes de transporte • Falta de comunicación sobre los servicios accesibles <i>Se anima a los participantes a reflexionar sobre si han visto o escuchado problemas similares en su propia zona.</i> Paso 2: Análisis grupal de los desafíos (25 minutos) Los participantes se dividen en pequeños grupos. Cada grupo recibe un breve resumen de quejas o testimonios reales de personas mayores sobre problemas de transporte en la comunidad. Tareas: • Identifique las principales barreras mencionadas. • Clasifíquelos por temas: accesibilidad física, alfabetización digital, asequibilidad, lagunas de información, etc. • Analice cuáles son los desafíos más urgentes o más generalizados.

Paso 3: Desarrollo de soluciones (15 minutos)

Los grupos realizan una lluvia de ideas y proponen 2 o 3 posibles soluciones para abordar los obstáculos más apremiantes.

Se les anima a pensar en ideas políticas tanto de bajo coste como a largo plazo, por ejemplo:

- Guías impresas de transporte para personas mayores
- Controles periódicos de accesibilidad en los centros de transporte.
- Transporte subvencionado para adultos mayores

Paso 4: Compartir y reflexionar (10 minutos)

Cada grupo presenta brevemente sus ideas.

El facilitador dirige una reflexión final:

- ¿Qué soluciones podrían implementarse de forma rápida y local?
- ¿Qué requeriría coordinación entre sectores?
- ¿Qué opinarían las personas mayores sobre estas ideas?

**Consejos para
entrenadores**

- Garantizar que todas las partes interesadas participen activamente y escuchen las preocupaciones de los ancianos.
- Anime al grupo a proponer diversas soluciones posibles, aunque parezcan poco convencionales.
- Utilice datos reales o comentarios de personas mayores para respaldar el debate.

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Simulación de propuestas de mejora para el transporte accesible"	
Público objetivo: partes interesadas y actores locales	
Duración	60 minutos
Materiales*	Pizarra blanca, rotuladores, estudios de caso, quejas y comentarios de personas mayores.
Descripción (2000 caracteres):	Objetivo: Desarrollar soluciones prácticas y realistas a los problemas de transporte que afrontan las personas mayores, basándose en la retroalimentación real de la comunidad. Paso 1: Presentación y distribución de las quejas (10 minutos) <i>El facilitador presenta la actividad y distribuye una selección de quejas, inquietudes o citas reales o representativas de adultos mayores sobre el transporte. Algunos ejemplos pueden ser:</i> • "No hay bancos en la parada mientras espero." • "No entiendo cómo comprar entradas por internet." • "La acera cerca de la estación de autobuses está rota." <i>Los participantes se dividen en pequeños grupos de trabajo.</i> Paso 2: Lluvia de ideas para encontrar soluciones (30 minutos) Cada grupo analiza las quejas recibidas y trabaja para: • Identificar las causas fundamentales de cada problema. • Proponer soluciones prácticas y viables Las soluciones pueden estar relacionadas con: • Infraestructura (por ejemplo, rampas, señalización, asientos) • Comunicación (por ejemplo, guías impresas, asistencia telefónica) • Prestación de servicios (por ejemplo, transporte comunitario, mayor frecuencia) Se anima a los grupos a considerar tanto soluciones a corto plazo como estrategias a largo plazo, en función de la viabilidad y los recursos locales. Paso 3: Presentaciones en grupo (15 minutos) Cada grupo presenta sus soluciones propuestas al grupo más amplio en una breve exposición de 3 a 4 minutos.

	Paso 4: Reflexión colectiva y priorización (5 minutos) El facilitador dirige una breve reflexión grupal: • ¿Qué propuestas son las más realistas teniendo en cuenta los presupuestos actuales? • ¿Cuál tendría el mayor impacto en la vida de las personas mayores? • ¿Qué pasos podrían darse a continuación para explorar la implementación?
Consejos para entrenadores	• Asegúrese de que los grupos incluyan personas con experiencia en transporte y gestión de servicios públicos. • Facilitar el debate para generar soluciones prácticas y sostenibles a corto plazo.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Taller sobre compra de entradas online para personas mayores	
Público objetivo: personas mayores.	
Duración	60 minutos
Materiales*	Ordenador o teléfono inteligente con acceso a internet, guía impresa paso a paso.
Descripción (2000 caracteres) :	Objetivo: Fomentar la confianza digital de las personas mayores enseñándoles a buscar, seleccionar y comprar billetes de transporte en línea de forma sencilla y segura. Paso 1: Introducción y motivación (10 minutos) <i>El facilitador inicia el debate con una discusión grupal:</i> • "¿Alguna vez has comprado un billete de autobús o tren por internet?" • "¿Qué es lo que te preocupa o te confunde al respecto?" <i>Se garantiza a los participantes que la sesión es práctica, se desarrolla a su ritmo y está diseñada para ayudarles a sentirse más independientes a la hora de planificar sus viajes.</i> Paso 2: Demostración en vivo (15 minutos) El facilitador comparte un ejemplo paso a paso, proyectado o impreso, de cómo: • Acceda a un sitio web o aplicación de transporte. • Buscar rutas y horarios • Elige un boleto y un asiento. • Introduzca los datos básicos • Paga de forma segura (o simula el pago si no es posible realizarlo en efectivo). <i>Se destacan algunos consejos comunes: usar botones de navegación claros, tener precaución con los pagos y verificar la confirmación del billete.</i> Paso 3: Práctica guiada en parejas o grupos pequeños (25 minutos) <i>Los participantes se agrupan en parejas (o en grupos de 3 por dispositivo) para que prueben el proceso por sí mismos con el apoyo de un facilitador.</i>

	<i>Simulan la compra de un billete de ida y vuelta a un lugar conocido, utilizando:</i> • <i>Un sitio web o aplicación real (en modo de prueba)</i> • <i>Escenarios u objetivos impresos (por ejemplo, "Quiero ir a la ciudad el sábado a las 10:00 y regresar a las 17:00").</i> <i>Los facilitadores brindan ayuda y apoyo según sea necesario.</i> Paso 4: Reflexión y consejos en grupo (10 minutos) <i>De vuelta en sesión plenaria, el grupo reflexiona sobre:</i> • <i>¿Qué partes resultaron más fáciles de lo esperado?</i> • <i>¿Qué fue lo que resultó confuso?</i> • <i>¿Qué consejos le darías a alguien que lo intenta por primera vez?</i> <i>Opcional: Distribuya una guía visual para llevar a casa con pasos sencillos ilustrados.</i>
Consejos para entrenadores	• Asegúrese de que todos los participantes tengan acceso a dispositivos. • Explique cada paso lentamente, ofreciendo apoyo individualizado. • Deje tiempo para preguntas y repita las demostraciones si es necesario.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Reconociendo el transporte local"	
Público objetivo: personas mayores.	
Duración	45 minutos
Materiales*	Folletos informativos sobre el transporte local, mapas de rutas, imágenes del transporte público y ejemplos de horarios.
Descripción (2000 caracteres):	Objetivo: Ayudar a los adultos mayores a reconocer, comprender y sentirse más seguros al utilizar las opciones de transporte público disponibles en su comunidad. Paso 1: Introducción y descubrimiento visual (10 minutos) El facilitador comienza con una breve explicación de por qué conocer las opciones de transporte local es importante para la independencia y el bienestar. A los participantes se les muestran imágenes impresas o digitales de gran tamaño de: ◦ Autobuses locales, trenes o minibuses ◦ Paradas, señales, mapas y máquinas expendedoras de billetes. Se le pide al grupo: ◦ "¿Has usado este autobús o tren antes?" ◦ "¿Sabes dónde está la parada más cercana a tu casa?" Paso 2: Entender cómo funciona (15 minutos) El facilitador explica paso a paso: • Cómo leer un horario o cronograma básico • Cómo encontrar la parada o plataforma correcta • ¿Qué información buscar? (Número de línea, dirección, hora de llegada) Consejos de seguridad: dónde esperar, cómo hacerle señas al conductor, qué hacer si se pasa de una parada. Se proporcionan folletos sencillos o ejemplos ilustrados para que las personas mayores puedan seguirlos. Paso 3: Intercambio en grupo y práctica de escenarios (15 minutos) <i>Los participantes se agrupan en parejas (o en grupos de 3 por dispositivo) para que prueben el proceso por sí mismos con el apoyo de un facilitador.</i>

	Se invita a los participantes a compartir: • Una experiencia reciente, positiva o negativa, con el transporte público. • Su principal preocupación o barrera al intentar usarlo (por ejemplo, escalones, confusión, espacios concurridos). Luego, en parejas o en pequeños grupos, completan en papel "misiones" de transporte sencillas, como por ejemplo: • "¿Cómo irías de tu casa al centro de salud?" • ¿Qué fila tomarías para ir al mercado? Los facilitadores brindan orientación mientras los usuarios navegan por mapas reales o simulaciones de trazados de transporte. Paso 4: Reflexión final (5 minutos) <i>Preguntar:</i> • "¿Qué fue algo nuevo que aprendiste hoy?" • "¿Te sientes más preparado para intentar una ruta por tu cuenta?" <i>Opcionalmente, distribuya una pequeña tarjeta plastificada con información de contacto del transporte local y consejos clave.</i>
Consejos para entrenadores	• Asegúrese de que todos los materiales sean fáciles de entender (utilice imágenes claras y texto grande). • Fomentar la participación activa de las personas mayores, permitiéndoles hacer preguntas y compartir sus experiencias.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Ciudad y territorio justo - Accesibilidad universal	La accesibilidad universal es un pilar fundamental de una sociedad más justa y cohesionada. A través de ella, nuestro territorio, pueblos y ciudades pueden construir una nueva capa, una piel integradora para todas las personas, que va más allá del entorno físico.	https://observatorio2030.com/sites/default/files/2025-01/Documenta%201.2%20-%20Ciudad%20y%20Territorio%20justo%20-%20Accesibilidad%20universal%20%28Informe%20GT1.2%29%20%5BAccesible%5D_1.pdf
Itinerarios: Actividades para la seguridad vial de Mayores	La Dirección General de Tráfico desarrolla acciones para proteger a los usuarios más vulnerables de la vía pública, aquellos que, debido a diversas circunstancias, sus características físicas o el medio de transporte utilizado, tienen más probabilidades de verse involucrados o ser víctimas de un accidente de tráfico, incluidas las personas mayores.	https://drive.google.com/file/d/13bMaqAF_fifCXYZbMYOXQspShNLjfRA4/view
Hábitos de movilidad de las personas mayores de 65 años. El papel del transporte público.	Estudio del proyecto HAPPY sobre cómo los adultos mayores utilizan el transporte público en Varese, Milán y Padua. Analiza hábitos, barreras y escenarios posteriores a la COVID-19 para mejorar la movilidad adaptada a las personas mayores.	https://www.uninsubria.it/sites/default/files/Documenti_Ricerca/Progetto%20HAPPY%2026-10-2021_%20Crotti%20Akhavan%20Bonvento%281%29.pdf

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Transporte social en la Toscana	Presenta un estudio sobre el transporte social en la Toscana, destacando las prácticas locales impulsadas por voluntarios que garantizan la movilidad de las personas mayores y vulnerables que carecen de autonomía o apoyo familiar.	https://www.cesvot.it/storage/7025/II%20trasporto%20sociale%20in%20Toscana%20-%20Report%20completo.pdf
Construyendo una vida mejor: ciclismo sin importar la edad.	Te invitamos a unirte a Cycling Without Age, un movimiento mundial que busca brindar alegría y vitalidad a todos a través de la magia de los paseos en bicicleta. El simple hecho de compartir un paseo en bici crea un sentido de comunidad y reúne historias únicas e invaluables, reveladas solo por el viento y las ruedas.	https://cyclingwithoutage.org/
"OBJETIVO: Envejecer manteniendo la movilidad: Las necesidades de transporte de una sociedad que envejece"	El proyecto GOAL tuvo como objetivo recopilar el conocimiento actual e identificar las lagunas de investigación para desarrollar un plan de acción que satisfaga las necesidades de transporte de una sociedad que envejece. Este plan se está desarrollando mediante la interacción con diferentes partes interesadas, revisiones del estado del arte, la identificación de posibles desarrollos sociales relevantes y alternativas de transporte. Para lograr estos objetivos, GOAL organizó diversos talleres donde se presentaron los principales hallazgos de las revisiones del estado del arte a las partes interesadas clave y se realizaron sesiones interactivas para obtener sus comentarios.	https://cordis.europa.eu/project/id/284924

BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2007). Ciudades amigables con las personas mayores a nivel mundial: una guía. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS.

Comisión Europea. (2021). Estrategia de movilidad sostenible e inteligente: encaminando el transporte europeo hacia el futuro.

CEPE – Comisión Económica para Europa de las Naciones Unidas. (2022). Tendencias del transporte y economía para las personas mayores.

Musselwhite, C., & Haddad, H. (2010). "Movilidad, accesibilidad y calidad de vida en la vejez". Quality in Aging and Older Adults, 11(1), 25–37.

Age Platform Europe. (2022). Entornos amigables con las personas mayores en Europa: un manual para autoridades locales y partes interesadas.

Kolb, D. A. (1984). Aprendizaje experiencial: la experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo. Prentice Hall.



Sección de Evaluaciones

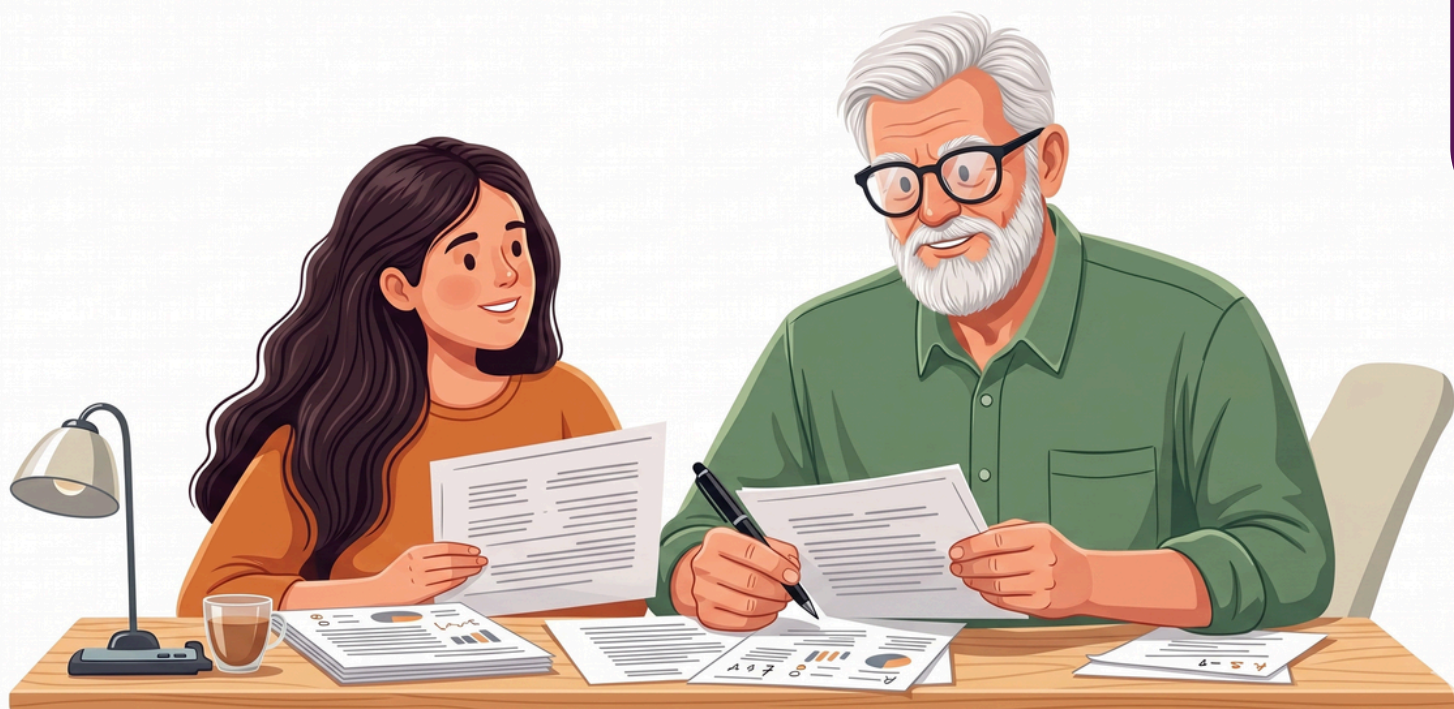


MÓDULO: TRANSPORTE

EDUCADORES

Tema: Sensibilización y enseñanza de la movilidad inclusiva

- ¿Por qué es importante el transporte accesible para los adultos mayores?
1. A. Para reducir el impacto ambiental B. Para aumentar el tráfico C. Para fomentar la autonomía y la participación social D. Para evitar el uso de dispositivos digitales
 2. Verdadero o falso: Los educadores deberían incluir contenido sobre los derechos de movilidad en la educación superior.
– Sí / No
 3. ¿Qué elemento incluiría en una guía de transporte para personas mayores?
A. Juegos interactivos B. Mapas de ruta con códigos de color y letra grande C. Solo enlaces a redes sociales D. Exenciones de responsabilidad legales extensas
 4. ¿Crees que puedes diseñar una herramienta didáctica que ayude a las personas mayores a utilizar los servicios de transporte local?
– Sí / No



MÓDULO: TRANSPORTE

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Políticas, análisis y planificación de infraestructuras

¿Cuál de las siguientes opciones constituye una barrera clave para el transporte de las personas mayores?

5. **A. Acceso frecuente al ascensor B. Horarios asequibles y adaptables C. Aceras rotas y falta de bancos D. Asistencia del personal en tiempo real en todas las paradas**

Verdadero o falso: Los sistemas de venta de billetes exclusivamente digitales mejoran la accesibilidad al transporte para las personas mayores.

– Sí / No

6. **¿Qué estrategia podría reducir la exclusión digital en el transporte?**

A. Eliminar todos los mapas en papel B. Promover la venta de entradas solo a través de la aplicación C. Ofrecer guías impresas y opciones de reserva telefónica D. Cerrar los mostradores de información

¿Consultaría usted a los adultos mayores antes de rediseñar las políticas de transporte locales?

– Sí / No



MÓDULO: TRANSPORTE

PERSONAS MAYORES

Tema: Independencia y confianza digital

¿Cuál de estas opciones ayuda a las personas mayores a desplazarse de forma independiente en el transporte público?

9. **A. Horarios en letra pequeña B. Señalización clara y asientos prioritarios C. Opciones exclusivas de entradas digitales D. Sistemas de reserva en línea complejos**

Verdadero o falso: Las personas mayores tienen derecho a servicios de transporte accesibles y seguros.

– Sí / No

¿Te sientes con la suficiente confianza para leer un horario básico de autobús o tren después de esta formación?

– Sí / No

¿Cuál de las siguientes acciones puede mejorar su confianza en la movilidad?

- A. Evitar por completo el transporte público B. Aprender a usar una guía visual de rutas C. Depender únicamente de la familia D. Rechazar la ayuda digital**

¿Estarías dispuesto a aprender a comprar entradas online con ayuda guiada?

– Sí / No



MÓDULO 3

Alojamiento

Comunidad y
atención médica

Transporte

Alojamiento

Participación social

Espacios y edificios
exteriores

Respeto e inclusión
social



Guía europea para comunidades amigables con las personas mayores **MÓDULO: VIVIENDA**

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

La vivienda es un pilar fundamental de las comunidades amigables con las personas mayores, ya que influye directamente en la autonomía, la salud y la participación social en la vejez.

Según la Organización Mundial de la Salud (2007), las viviendas adaptadas a las personas mayores deben ser seguras, asequibles y estar bien ubicadas, facilitando el acceso a los servicios, la movilidad y la interacción social. A medida que la población envejece, el concepto de «envejecer en casa» cobra especial relevancia: la posibilidad de vivir en el propio hogar y la comunidad de forma segura, independiente y cómoda, independientemente de la edad o las capacidades.

Los modelos de vivienda tradicionales a menudo no logran satisfacer las necesidades físicas, emocionales y sociales cambiantes de las personas mayores. En respuesta, están surgiendo nuevos paradigmas. La vivienda colaborativa —comunidades donde se combinan unidades privadas con espacios compartidos— promueve el apoyo mutuo, reduce el aislamiento y fomenta el intercambio intergeneracional. De manera similar, los condominios sociales ofrecen una solución intermedia entre la vivienda pública y el mercado privado, integrando servicios como asistencia para la vida diaria y áreas comunes para fomentar la cohesión social y el bienestar.

Las características de diseño como el diseño universal, el acceso sin barreras y la adaptación modular son esenciales para dar cabida a las limitaciones de movilidad y al deterioro cognitivo. Estos principios benefician no solo a las personas mayores, sino también a sus familias, a las personas con discapacidad y a sus cuidadores.

Más allá de las estructuras físicas, las políticas de vivienda deben estar alineadas con la planificación urbana y el desarrollo comunitario. Promover barrios de uso mixto, servicios integrados y enfoques de diseño participativo garantiza que las soluciones de vivienda reflejen las diversas realidades del envejecimiento. En definitiva, la vivienda para comunidades amigables con las personas mayores debe ser inclusiva, sostenible y estar integrada en una visión más amplia de justicia social y envejecimiento activo.

ESTADO DEL ARTE

Para muchos adultos mayores, envejecer en su propio hogar —permanecer en él el mayor tiempo posible— es una prioridad. Sin embargo, la falta de viviendas adaptadas a las necesidades de las personas mayores y la insuficiencia de servicios de apoyo dificultan cada vez más la vida independiente. En toda Europa, la mayoría de las viviendas no están diseñadas para satisfacer las cambiantes necesidades de movilidad y salud de las personas mayores. Muchas carecen de elementos esenciales de accesibilidad, como ascensores, pasamanos, entradas sin escalones y baños adaptados, lo que obliga a las personas mayores a desenvolverse en entornos inseguros. En las regiones más frías, el aislamiento deficiente y los sistemas de calefacción inadecuados comprometen aún más su bienestar, especialmente para aquellos con ingresos fijos que tienen dificultades para costear mejoras de eficiencia energética.

Aunque existen programas gubernamentales para ayudar con las adaptaciones del hogar, estas subvenciones suelen ser insuficientes, difíciles de obtener y están enredadas en trámites burocráticos. A muchos adultos mayores, especialmente a aquellos con escasa alfabetización digital o sin apoyo familiar directo, les resulta difícil solicitar financiación o sortear los complejos procedimientos necesarios para obtener ayuda económica para las modificaciones de su hogar.

Al mismo tiempo, la oferta de viviendas asequibles para personas mayores es muy escasa. Si bien algunos países han implementado modelos de vivienda colaborativa o alternativas de vida comunitaria, estas siguen siendo limitadas en escala y a menudo resultan demasiado caras para el jubilado promedio. Muchos adultos mayores desean mudarse a una vivienda más pequeña y manejable, pero encuentran pocas opciones adecuadas en sus comunidades. En algunos casos, existen viviendas para jubilados, pero están ubicadas lejos de los centros urbanos o de los servicios esenciales, lo que conlleva aislamiento social y pérdida de independencia.

Para quienes requieren asistencia diaria, los servicios de atención domiciliaria suelen ser irregulares, con personal insuficiente y difíciles de contratar. La escasez de cuidadores capacitados implica que muchos adultos mayores se enfrentan a largas listas de espera para recibir apoyo a domicilio, mientras que otros deben depender de familiares o de costosas opciones de atención privada. Incluso cuando la atención domiciliaria está disponible, los servicios suelen ser limitados en duración y alcance, cubriendo solo necesidades básicas como la preparación de comidas y la higiene, pero sin abordar el bienestar social y emocional en general.

ESTADO DEL ARTE

En resumen, el panorama de la vivienda para personas mayores presenta múltiples obstáculos para una vida segura e independiente. La falta de viviendas accesibles, el apoyo financiero insuficiente para adaptaciones, la escasez de viviendas asequibles para personas mayores y la inconsistencia de los servicios de atención domiciliaria dificultan cada vez más que los adultos mayores mantengan su calidad de vida. Abordar estos desafíos requiere un enfoque multifacético, que incluya una mayor inversión en programas de adaptación de viviendas, más viviendas asequibles e integradas en la comunidad para personas mayores, y un sector de atención domiciliaria más sólido y mejor financiado para brindar apoyo a las poblaciones que envejecen de manera digna y sostenible.

Resultados específicos por país

- *Italia: Las personas mayores tienen dificultades para realizar modificaciones en sus hogares debido a barreras financieras y burocráticas. Las iniciativas de vivienda colaborativa son escasas y difíciles de implementar.*
- *Irlanda: Las subvenciones para la adaptación de viviendas no cubren todos los costes, y el acceso a los servicios de ayuda a domicilio es difícil.*
- *España: Muchos ancianos viven en edificios antiguos sin ascensor, lo que los aísla en las plantas superiores. Existe poca ayuda económica para la adaptación de sus viviendas.*



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción de los principales objetivos de aprendizaje y resultados que se pretenden alcanzar en términos de conocimientos, habilidades y actitudes:

- educadores
- Partes interesadas y actores locales
- Personas mayores

Los educadores adquirirán una comprensión integral de los cambios físicos, sensoriales y cognitivos asociados al envejecimiento, así como del concepto de "envejecer en el propio hogar" y su importancia para la autonomía y el envejecimiento activo. Se familiarizarán con los principios de vivienda adaptada a las personas mayores, incluyendo el diseño universal y las estrategias de adaptación del hogar, y explorarán modelos de vivienda alternativos como la vivienda colaborativa y los condominios sociales.

Este conocimiento les permitirá desarrollar habilidades de observación, pensamiento crítico y resolución de problemas, lo que les ayudará a evaluar las barreras en el entorno doméstico y a codiseñar soluciones centradas en el usuario para lograr espacios de vida más seguros e inclusivos.

Los educadores también cultivarán la empatía hacia los adultos mayores, adoptarán una mentalidad reflexiva para cuestionar los prejuicios personales y adoptarán una actitud proactiva para crear entornos inclusivos y de apoyo tanto en contextos educativos como de cuidado.

Las partes interesadas y los actores locales aprenderán cómo los entornos físicos y sociales influyen en el envejecimiento en el propio hogar y se familiarizarán con los marcos nacionales y de la OMS para la vivienda adaptada a las personas mayores. Explorarán las diversas necesidades de vivienda de las personas mayores, incluyendo aspectos de movilidad, aislamiento y accesibilidad, y comprenderán mejor las políticas y herramientas de vivienda eficaces, respaldadas por las mejores prácticas nacionales e internacionales.

Desarrollarán habilidades para observar y analizar el entorno construido, evaluar la inclusividad de las políticas y codiseñar estrategias de vivienda personalizadas. Se hará hincapié en la colaboración intersectorial y el pensamiento estratégico para apoyar la creación de modelos de vivienda inclusivos.

A través de este módulo, fomentarán la empatía hacia las personas mayores, asumirán la responsabilidad compartida de una planificación inclusiva para todas las edades y adoptarán un enfoque progresista y equitativo en las políticas y el desarrollo locales.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Personas mayores: adquirirán conocimientos sobre los riesgos comunes en el hogar y aprenderán maneras económicas de mejorar la seguridad y la autonomía en casa. También se informarán sobre la vivienda colaborativa y otros modelos de convivencia compartida, comprendiendo los beneficios sociales y emocionales que ofrecen.

Se les capacitará para utilizar herramientas como listas de verificación de seguridad en el hogar, evaluar sus condiciones de vida actuales y considerar cambios prácticos. El módulo los animará a reflexionar sobre sus preferencias de vivienda futuras, comunicar sus necesidades y explorar nuevas opciones de vivienda que promuevan la independencia y el bienestar.

Las personas mayores adquirirán confianza para tomar decisiones informadas sobre sus hogares y estilos de vida, desarrollarán un espíritu de apoyo mutuo y aprendizaje entre pares, y cultivarán una perspectiva positiva y empoderadora sobre el envejecimiento y la vida en comunidad.



HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

VIVIENDO LA ERA

Objetivo:

- Para educadores

Duración

2 horas

Materiales*

1. Gafas con lentes borrosas o láminas de plástico esmerilado
2. Guantes (guantes de jardinería/trabajo o guantes quirúrgicos rellenos de algodón)
3. Vendajes para rodillas/codos o bandas de resistencia (para limitar la movilidad)
4. Tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruido
5. Pesas (1–2 kg) o bolsas para simular el transporte de cargas.
6. Un entorno que simula un hogar (aula o habitación con muebles dispuestos como obstáculos).
7. Papel y bolígrafos
8. Pizarra de rotafolio o proyector

**Descripción
(2000
caracteres):**

Este taller está diseñado para ayudar a los educadores a comprender los desafíos físicos, sensoriales y cognitivos que enfrentan los adultos mayores que envejecen en sus hogares. Se invitará a los participantes a experimentar tareas cotidianas desde la perspectiva de una persona mayor mediante una simulación guiada.

Tras una breve introducción a los cambios relacionados con el envejecimiento (movilidad, visión, audición, destreza, equilibrio), los participantes recibirán materiales de simulación que alterarán sus funciones sensoriales y motoras.

Realizarán actividades diarias tales como:

- Caminar a través de una habitación con obstáculos
- Abrir un frasco o un envase de medicamentos
- Recoger objetos del suelo
- Escribir una nota
- Subir escaleras o meterse en la cama

Los observadores tomarán nota de los desafíos y los comportamientos.

	Interrogar: Tras la simulación, los participantes participarán en una sesión informativa grupal para reflexionar sobre su experiencia, emociones y observaciones, y debatir las implicaciones para el diseño del hogar, el cuidado de personas dependientes y la práctica educativa.
Consejos para entrenadores	Garantizar un entorno seguro. Facilite una reflexión profunda formulando preguntas que inviten a la reflexión: • ¿Qué se siente al realizar tareas sencillas? • ¿Qué fue lo más sorprendente? • ¿Qué cambios recomendarías para mejorar el ambiente en el hogar?
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



UN LUGAR PARA ENVEJECER BIEN

Objetivo:

- Para educadores

Duración

2,5 horas

Materiales

*

1. Plantillas de diseño de casas en blanco
2. Rotuladores de colores, post-it, tijeras, pegamento
3. Fotografías de espacios reales adaptados y no adaptados a personas mayores.
4. Estudios de caso (breves descripciones de las necesidades de vivienda de los adultos mayores)
5. Pizarra de rotafolio/pizarra blanca
6. Acceso a recursos en línea sobre características de diseño universal
7. Opcional: Lego para alumnos con aprendizaje táctil.

Descripción (2000 caracteres):

Introducción:

La sesión comienza con una breve introducción a los cambios relacionados con la edad y cómo estos afectan la movilidad, la percepción y las rutinas diarias. Se presentará a los participantes el concepto de diseño universal, accesibilidad y estrategias de adaptación del hogar.

Codiseño:

Utilizando estudios de caso de adultos mayores con diversas necesidades (por ejemplo, discapacidad visual, movilidad reducida, deterioro cognitivo), los participantes trabajarán en pequeños grupos para rediseñar la distribución básica de una vivienda. Identificarán obstáculos (por ejemplo, puertas estrechas, suelos resbaladizos, iluminación deficiente) y propondrán modificaciones como entradas sin escalones, barras de apoyo, pasillos más anchos o señales multisensoriales.

Interrogación:

La actividad también incluirá un debate sobre modelos de vivienda colaborativa, convivencia intergeneracional y condominios sociales como soluciones innovadoras para facilitar el envejecimiento en el propio hogar y la participación comunitaria. En una reflexión final, los grupos presentarán sus propuestas de diseño y analizarán su viabilidad, los enfoques centrados en el usuario y las consideraciones éticas.

**Consejos
para
entrenadores**

- Comience con un recorrido visual: muestre ejemplos reales de diseños de vivienda, tanto positivos como problemáticos.
- Utilice casos prácticos reales.
- Finalice con un llamado a la acción: ¿cómo puede cada participante aplicar lo aprendido en su propio contexto?

Diseño de casa imprimible:



Plantilla de estudio de caso

Nombre: [Insertar nombre de la persona] Edad: [p. ej., 78] Situación de vivienda: [p. ej., Vive solo en una casa de dos pisos] Consideraciones de salud: [p. ej., Visión reducida, artritis, deterioro cognitivo leve] Rutina diaria: [p. ej., Prepara comidas, ve la televisión, sale a caminar] Desafíos enfrentados: [Ej., dificultad para usar las escaleras] [Ej., problemas con la iluminación por la noche] [Ej., confusión con puertas idénticas en el pasillo] Objetivos: [Por ejemplo, Mantenerse independiente] [Por ejemplo, Recibir ayuda ocasional de los vecinos]

PREDICA CON EL EJEMPLO

Objetivo:

- Para las partes interesadas y los actores locales

Duración

De 2 a 2,5 horas

Materiales *

1. Listas de observación impresas (adaptadas al contexto local)
2. Portapapeles y bolígrafos
3. Smartphones/tabletas para documentación fotográfica (opcional)
4. Alternativas para mal tiempo (fotos/vídeos de las zonas en lugar de un paseo).

Descripción (2000 caracteres) :

Se presenta a los participantes los criterios de accesibilidad para personas mayores (basados en los marcos de la OMS o nacionales) y se les divide en pequeños grupos con guías de observación. Analizarán elementos como:

- Acceso sin escalones a los edificios
- Condiciones del pavimento e iluminación
- Proximidad a centros sanitarios, zonas verdes y transporte público.
- Señalización, asientos y seguridad en las zonas comunes.

Tras el recorrido, los participantes se reúnen para compartir hallazgos, fotos e impresiones. El capacitador facilita un debate sobre las principales deficiencias y oportunidades, y sobre cómo mejorar las políticas de vivienda, la planificación urbana y la colaboración intersectorial.

Consejos para entrenadores

Seleccione un barrio con diversos tipos de vivienda y características urbanas. Informar a los participantes sobre los protocolos de seguridad (calzado, caminatas en grupo, seguridad en la calle).

Incluir participantes con perspectivas diversas (urbanistas, ONG, personas mayores).

Prepare preguntas orientadoras como:

- ¿Qué obstáculos encontraría una persona mayor en este caso?
- ¿Se puede acceder a los servicios a pie o en transporte público?
- ¿Este barrio sería apto para que las personas envejecan en su propio hogar?

LISTA DE VERIFICACIÓN DE OBSERVACIONES

Utilice esta lista de verificación para evaluar la idoneidad del vecindario o área residencial para personas mayores durante el recorrido. Califique o comente cada aspecto:

Accesibilidad

- ¿Las entradas a las casas y edificios son sin escalones o tienen rampas?
- ¿Las aceras están niveladas, son anchas y están libres de obstáculos?
- ¿Hay pasamanos o estructuras de apoyo donde se necesitan?

Seguridad

- ¿La zona está bien iluminada durante la noche?
- ¿Los pasos de peatones están claramente señalizados y son seguros?
- ¿Existen peligros visibles (por ejemplo, pavimento suelto, senderos cubiertos de maleza)?

Conectividad y servicios

- ¿Es fácilmente accesible el transporte público?
- ¿Hay servicios esenciales (supermercado, farmacia, centro de salud) a poca distancia a pie?
- ¿Hay bancos o zonas de descanso a lo largo de los senderos?

Espacios sociales y comunitarios

- ¿Existen espacios comunitarios donde los adultos mayores puedan reunirse?
- ¿Existe información o señalización visible para orientarse en la zona?
- ¿Los residentes sienten que están seguros y que pertenecen a un grupo?



DISEÑANDO LA EQUIDAD

Objetivo:

- Para las partes interesadas y los actores locales

Duración

De 2,5 a 3 horas

Materiales

*

1. Pizarras de rotafolio o pizarras blancas
2. Notas adhesivas y marcadores
3. Resúmenes impresos de marcos normativos (por ejemplo, OMS, estrategias nacionales sobre el envejecimiento).
4. Estudios de caso o informes de buenas prácticas (nacionales e internacionales)
5. Proyector

Descripción (2000 caracteres):

Introducción

La sesión comienza con una descripción general de los marcos normativos internacionales y nacionales que promueven el envejecimiento en el propio hogar, el diseño universal y los modelos de vivienda inclusivos (por ejemplo, viviendas colaborativas, condominios sociales, servicios integrados).

Análisis

Los participantes analizarán casos prácticos reales de intervenciones políticas exitosas, tanto a nivel local como global, y luego trabajarán en grupos para evaluar las deficiencias, los obstáculos y las oportunidades actuales en sus propias comunidades.

Reflexión

Mediante un enfoque participativo, los grupos identificarán elementos clave de las políticas que favorecen a las personas mayores, tales como:

- Normas de accesibilidad en la normativa de vivienda
- Incentivos para renovaciones adaptativas
- Integración de la atención y la vivienda
- Colaboración intersectorial
- Mecanismos de seguimiento y evaluación

Cierre

El taller finaliza con una actividad de "presentación de propuestas políticas": cada grupo presenta un borrador de idea o estrategia política, seguido de una reflexión colectiva.

**Consejos
para
entrenadores**

Utilice datos para fundamentar el problema (por ejemplo, datos demográficos locales sobre el envejecimiento de la población, escasez de viviendas).

Invite a un orador invitado o a un experto local a compartir brevemente experiencias o ejemplos vividos.

Anime a los participantes a que traigan sus propios reglamentos, políticas o planes municipales para su revisión.

Facilitar la diversidad de grupos

HOJA DE TRABAJO PARA EL ANÁLISIS DE POLÍTICAS

1. Título de la póliza:
2. Autoridad/Institución responsable:
3. Población objetivo:
4. Disposiciones clave relacionadas con el envejecimiento y la vivienda:
5. Puntos fuertes de la política:
6. Brechas/Barreras para los adultos mayores:
7. Sugerencias de mejora:
8. Partes interesadas involucradas en la implementación:

PLAN DE ACCIÓN DEL GRUPO

1. Título de la política o programa propuesto:
2. Objetivo (¿Qué reto aborda?):
3. Componentes clave (servicios, incentivos, regulaciones):
4. Grupo(s) objetivo:
5. Plan de implementación (Pasos, Cronograma, Socios):
6. Impacto previsto en los adultos mayores:
7. ¿Cómo evaluará el éxito? (Indicadores, herramientas de retroalimentación)

MI HOGAR SEGURO	
Objetivo: • <i>Para personas mayores.</i>	
Duración	De 1,5 a 2 horas
Materiales *	1. Listas de verificación impresas para la seguridad en el hogar (revisión habitación por habitación) 2. Bolígrafos, portapapeles 3. Fotografías de entornos domésticos "seguros" e "inseguros" (para debate) 4. Ejemplos de herramientas de seguridad (alfombras antideslizantes, barras de apoyo, detectores de humo, luces nocturnas) 5. Pegatinas o rotuladores de colores 6. Pizarra de rotafolio o pizarra blanca 7. Opcional: vídeo breve sobre prevención de caídas o peligros en el hogar.
Descripción (2000 caracteres) :	Introducción En primer lugar, los participantes entablarán un breve debate sobre los riesgos domésticos comunes (caídas, iluminación deficiente, alfombras sueltas, objetos de difícil acceso, riesgos de incendio, etc.) y las consecuencias que estos pueden tener. Lista de verificación de seguridad en el hogar A continuación, se les presentará una lista de verificación de seguridad para el hogar, habitación por habitación, que los guiará por áreas como baños, cocinas, escaleras y entradas. En grupos pequeños o en parejas, los participantes evaluarán escenarios de ejemplo (fotos, planos simulados o experiencias personales) y marcarán los peligros con pegatinas de colores o notas. Discusión Analizarán soluciones asequibles y verán ejemplos de herramientas o modificaciones útiles. Los instructores pueden presentar servicios locales o programas de financiación disponibles para realizar adaptaciones en el hogar. Conclusiones La sesión finaliza con la elaboración de un plan de acción personal por parte de los participantes: ¿qué pequeño cambio realizarán esta semana para mejorar la seguridad en sus hogares?

**Consejos
para
entrenadores**

- Mantén un tono positivo y motivador, céntrate en las soluciones y la independencia.
- Fomente que los participantes compartan experiencias reales o "consejos".

LISTA DE VERIFICACIÓN DE AUDITORÍA DE SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PERSONAS MAYORES

1. Entrada y pasillos

- ☐ ¿La entrada está bien iluminada y libre de escalones o obstáculos?
- ☐ ¿Se han fijado o retirado las alfombras para evitar tropiezos?
- ☐ ¿Hay pasamanos presentes y son resistentes donde se necesitan?

2. Sala de estar

- ☐ ¿Los caminos son lo suficientemente amplios y están despejados para facilitar el movimiento?
- ☐ ¿Están los muebles dispuestos de forma que se eviten golpes o tropiezos?
- ☐ ¿Son fáciles de alcanzar los interruptores de luz y los mandos a distancia?

3. Cocina

- ☐ ¿Los artículos de uso frecuente se guardan a la altura de la cintura?
- ☐ ¿Está libre de objetos inflamables la zona de la estufa?
- ☐ ¿Hay algún detector de humo que funcione cerca?

4. Baño

- ☐ ¿Hay barras de apoyo instaladas cerca del inodoro y la ducha?
- ☐ ¿Hay una alfombrilla antideslizante en la bañera o la ducha?
- ☐ ¿Está la temperatura del agua ajustada para evitar quemaduras?

5. Dormitorio

- ☐ ¿Puedes alcanzar fácilmente una luz desde la cama?
- ☐ ¿Están los cables y las alfombras sujetos para evitar caídas?
- ☐ ¿Hay algún teléfono o sistema de alerta de emergencia cerca?

6. Escaleras (si corresponde)

- ☐ ¿Los escalones están en buen estado y tienen el mismo tamaño?
- ☐ ¿Hay pasamanos en ambos lados y están bien sujetos?
- ☐ ¿Está bien iluminada la escalera en la parte superior e inferior?

VIVIR JUNTOS, ENVEJECER JUNTOS

Objetivo:

- *para personas mayores.*

Duración

De 1,5 a 2 horas

Materiales

*

1. Pizarra de rotafolio o pizarra blanca
2. Indicaciones impresas o imágenes que representan modelos de vivienda colaborativa.
3. Vídeo corto o presentación de diapositivas con ejemplos de viviendas colaborativas/comunitarias.
4. Notas adhesivas o tarjetas de colores

Descripción (2000 caracteres) :

Introducción

Los participantes comienzan con una pregunta introductoria: "¿Cómo es un buen hogar en la vejez?", seguida de una breve presentación sobre modelos de vivienda colaborativa: pequeñas comunidades donde los espacios privados se combinan con recursos y actividades compartidas.

Se muestran ejemplos reales (vídeos o fotos) de viviendas colaborativas intergeneracionales, residencias para personas mayores y comunidades intencionales para generar ideas.

Discusión en grupo

Mediante debates en pequeños grupos, los participantes exploran:

- Beneficios de la convivencia en comunidad (compañerismo, apoyo mutuo, gastos compartidos)
- Inquietudes o dudas (privacidad, compatibilidad de personalidades, gestión)
- Sueños para unas condiciones de vida ideales en el futuro.
- Los valores comunitarios que consideran más importantes

Conclusión

La sesión concluye con cada participante identificando algo que le gustaría cambiar o intentar en su experiencia de vivienda actual o futura. Esto podría incluir visitar un proyecto de vivienda colaborativa, hablar con la familia o unirse a un grupo local.

Consejos para entrenadores

- Comparta historias reales de adultos mayores que viven en viviendas compartidas.
- Fomente la narración de historias en grupo: "¿Han vivido alguna vez en comunidad?"
- Si es posible, invite a un participante (aunque sea por vídeo) de una iniciativa real de vivienda colaborativa.

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Las personas mayores y el derecho a la vivienda.	Explora el derecho a la vivienda para las personas mayores desde perspectivas legales, urbanas y sociales, abogando por una vida inclusiva e intergeneracional frente a la discriminación por edad y la exclusión urbana.	https://library.oapen.org/bitstream/id/c07fc2c6-ee59-4f71-8961-f3c6b0a90c90/9788835157922.pdf
Ejemplos de otros planes estadounidenses y europeos	Colección de modelos innovadores de vivienda intergeneracional y adaptada a las personas mayores procedentes de Europa y Estados Unidos, que muestran entornos inclusivos y de apoyo para personas mayores y jóvenes.	https://intergeneration.alhousingblog.files.wordpress.com/2018/03/examples-of-other-usa-and-european-schemes.pdf
La encuesta de AeA informa sobre las necesidades de vivienda de las personas mayores.	Encuesta realizada a 370 adultos mayores en Italia para examinar las necesidades de vivienda, las barreras de acceso, los lazos sociales y el deseo de contar con soluciones de vida comunitarias.	http://www.abitareeanziani.it/wp-content/uploads/2016/07/II-sondaggio-AeA-Inforna-sulle-esigenze-abitative-degli-anziani.pdf
Envejecer en casa en el Reino Unido	Un estudio británico sobre el envejecimiento en el propio hogar revela que entre los beneficios se incluyen la autonomía y la familiaridad, pero los riesgos incluyen el aislamiento y las malas condiciones de vivienda. Destaca el papel de la tecnología y el apoyo comunitario.	https://www.researchgate.net/publication/225688711_Ageing_in_Place_in_the_United_Kingdom

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Informe 'Defensa y protección de derechos de las personas mayores desde lo comunitario: el caso de la vivienda'

El coste y la adecuación de las viviendas dificultan el acceso a la vivienda para las personas mayores. Así lo revela el informe «Defensa y protección de los derechos de las personas mayores desde una perspectiva comunitaria: el caso de la vivienda», un estudio participativo que aborda los principales problemas relacionados con la garantía de este derecho, especialmente para quienes viven en situación de pobreza o exclusión social. La investigación se llevó a cabo mediante la fotovoz como herramienta para promover el empoderamiento, la participación y la movilización social de las personas mayores. Para ello, se reclutaron cinco grupos de participantes mayores de 60 años procedentes de Ceuta, Málaga, Toledo, Valencia, Sevilla y Valladolid. A través del trabajo fotográfico y testimonial, y en colaboración con organizaciones sociales, se analizaron los retos y las propuestas relacionados con el derecho a la vivienda de este grupo de edad.

https://www.eapn.es/publicaciones/599/informe-defensa-y-proteccion-de-derechos-de-las-personas-mayores-desde-lo-comunitario-el-caso-de-la-vivienda?utm_source=chatgpt.com

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

EL CONSUMIDOR
SÉNIOR Y LA
VIVIENDA: UN
ESTUDIO SOBRE
SUS ACTITUDES
HACIA LAS
COMUNIDADES
DE MAYORES

La Universidad de Extremadura y la Fundación Miguel Rosa Morán han puesto en marcha la Cátedra Senior Generation con el objetivo de desarrollar actividades docentes, de investigación e innovación en áreas que mejoren la calidad de vida relacionada con el bienestar de la población adulta. Estas actividades incluyen la elaboración de este informe sobre el consumidor senior y la vivienda, que se centra principalmente en el estudio de las actitudes de las personas mayores hacia las denominadas comunidades senior, una solución de vivienda que busca ampliar la autonomía funcional.

https://fundacionmrm.es/wp-content/uploads/2024/02/Informe-Vivienda-Senior_Final.pdf?

BIBLIOGRAFÍA

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2007) *Ciudades globales amigables con las personas mayores: Una guía*. Ginebra: OMS. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>

BUFFEL, T., HANDLER, S. y PHILLIPSON, C. (2018) *Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores: una perspectiva global*. Bristol: Policy Press.

TUMMERS, L. (2015) «El resurgimiento de la covivienda autogestionada en Europa: una revisión crítica de la investigación sobre covivienda», *Urban Studies*, 52(2), pp. 202–220. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0042098014539409>

LANZIERI, G. (2020) 'Condominios sociales y regeneración urbana en Italia: prácticas y políticas', *European Planning Studies*, 28(12), pp. 2331–2349. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09654313.2020.1728754>

SIXSMITH, A. y SIXSMITH, J. (2008) «Envejecimiento en el hogar en el Reino Unido», *Ageing International*, 32(3), pp. 219–235. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12126-008-9010-9>

Sección de Evaluaciones



MÓDULO: CARCASA

EDUCADORES

Tema: Comprender el envejecimiento y el diseño del hogar

¿Qué significa “envejecer en casa”?

1. **A. Trasladarse a una residencia de ancianos en la vejez B. Vivir en casa de forma segura e independiente, independientemente de la edad C. Evitar el contacto social en la vejez D. Alquilar una vivienda temporal en residencias para personas mayores**

¿Cuál de los siguientes no es un principio del diseño universal?

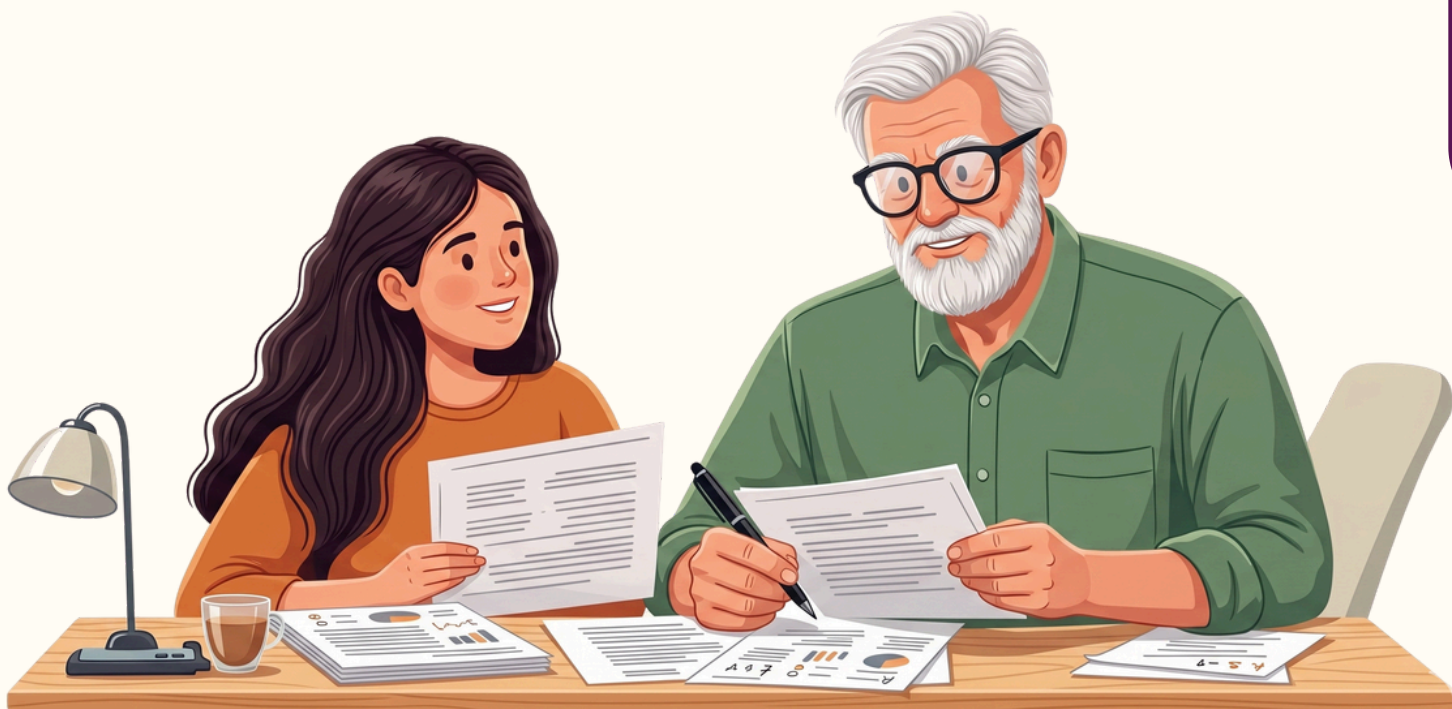
- A. Acceso sin escalones B. Puertas estrechas C. Accesorios fáciles de usar D. Buena iluminación**

¿Pueden las características del diseño universal beneficiar tanto a las personas mayores como a las más jóvenes?

– Sí / No

¿Te sientes más seguro/a identificando las barreras relacionadas con la edad en el entorno doméstico después de esta formación?

- Sí / No



MÓDULO: CARCASA

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Política y planificación

¿Cuál de las siguientes opciones apoya el envejecimiento en el propio hogar?

5. **A. Falta de calefacción y aislamiento deficiente B. Transporte público adaptado a las personas mayores y viviendas accesibles C. Servicios digitales limitados D. Viviendas de varias plantas sin ascensor**

¿Qué es un condominio social?

- A. Una residencia privada de lujo B. Vivienda pública para jóvenes C. Un modelo mixto con servicios y áreas comunes D. Una residencia de ancianos exclusivamente para personas mayores adineradas**

¿Suelen ser fáciles de acceder para las personas mayores a las ayudas nacionales para la vivienda?

– Sí / No

Verdadero o falso: Una política que promueva la integración de la atención y la vivienda puede favorecer la autonomía de las personas mayores.

– Sí / No

¿Te sentirías preparado/a para contribuir al diseño de estrategias de vivienda más inclusivas en tu comunidad?

– Sí / No



MÓDULO: CARCASA

PERSONAS MAYORES

Tema: Seguridad e independencia en el hogar

10. **¿Cuál de los siguientes es un peligro común para la seguridad en el hogar?**
A. Pasamanos B. Alfombrillas antideslizantes C. Alfombras sueltas D. Iluminación con sensor de movimiento

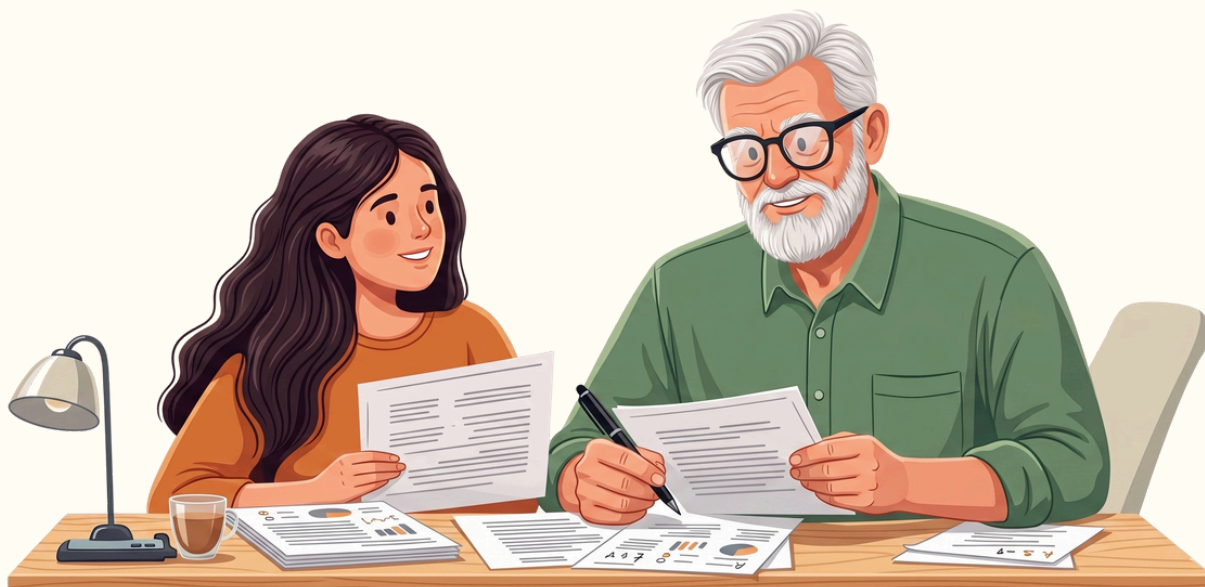
Verdadero o falso: Una barra de apoyo en el baño puede ayudar a prevenir caídas.
– Sí / No

11. **¿Alguna vez has realizado una revisión de seguridad en tu hogar?**
– Sí / No

12. **¿Cuál es una característica de una vivienda adaptada a las personas mayores?**
A. Estanterías altas B. Iluminación brillante C. Pasillos desordenados D. Escaleras empinadas

¿Te sientes ahora más informado sobre opciones como la vivienda colaborativa o las residencias para personas mayores?
– Sí / No

¿Consideraría la posibilidad de modificar su hogar para mejorar la seguridad y la comodidad?
– Sí / No



MÓDULO 4

Participación social



Respeto e inclusión
social

Espacios y edificios
exteriores

Participación social

Alojamiento

Transporte

Comunidad y
atención médica

Guía europea para comunidades amigables con las personas mayores

MÓDULO: PARTICIPACIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

La participación social es un factor clave para promover el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. A medida que aumenta la esperanza de vida y envejece la población, resulta cada vez más crucial garantizar que los adultos mayores se mantengan activos, comprometidos y valorados como miembros de la sociedad. La participación social se refiere a la implicación de las personas en actividades que fomentan la interacción, el sentido de pertenencia y la contribución a la vida comunitaria.

Para las personas mayores, esto puede incluir una amplia gama de actividades: voluntariado, participación en grupos culturales o recreativos, cursos educativos, colaboración en proyectos intergeneracionales o contribución a la toma de decisiones cívicas. Estas actividades no solo previenen el aislamiento y la soledad, sino que también mejoran la salud mental y física, fomentan el aprendizaje permanente y refuerzan el sentido de propósito.

Es fundamental abordar las barreras a la participación, como los problemas de movilidad, la brecha digital, los bajos ingresos o la discriminación por edad, mediante políticas inclusivas y accesibles. Esto implica crear entornos adaptados a las personas mayores, ofrecer soluciones de transporte, apoyar el desarrollo de habilidades digitales y promover narrativas positivas sobre el envejecimiento.

Las iniciativas intergeneracionales son especialmente valiosas: permiten la transmisión de conocimientos y tradiciones, reducen los estereotipos y fortalecen las comunidades. Las personas mayores, con su experiencia vital y resiliencia, constituyen un recurso fundamental para la sociedad.

Fomentar la participación social no es solo un derecho, sino una necesidad para sociedades sanas y cohesionadas. Al valorar y facilitar la participación activa de las personas mayores, invertimos en un futuro donde el envejecimiento se perciba como una etapa de potencial, contribución y conexión.



ESTADO DEL ARTE

Participar en actividades sociales y comunitarias es fundamental para el bienestar de las personas mayores; sin embargo, muchas desconocen las oportunidades disponibles debido a la falta de comunicación y difusión. A pesar de la existencia de eventos locales, programas educativos y grupos comunitarios, la información sobre estas iniciativas a menudo no llega a las personas mayores que más las necesitan. Muchos dependen del boca a boca, avisos impresos u organizaciones locales para mantenerse al día, pero gran parte de la comunicación actual se realiza en línea o a través de plataformas digitales que las personas mayores quizás no utilicen. Como resultado, muchas personas mayores permanecen desconectadas de las redes sociales, lo que refuerza su aislamiento y limita sus oportunidades de participación.

Más allá del acceso a la información, las cuestiones burocráticas y legales también han creado barreras para la participación, especialmente en el voluntariado. En algunas comunidades, las estrictas políticas de responsabilidad civil y de seguros impiden el voluntariado informal, lo que dificulta que las personas mayores participen de forma significativa. Los grupos e individuos locales que desean ofrecer ayuda —como apoyo con el transporte o programas de acompañamiento— a menudo se enfrentan a complejos requisitos legales, lo que desalienta iniciativas que podrían beneficiar tanto a las personas mayores como a la comunidad en general.

La pandemia de COVID-19 ha acentuado el aislamiento social, ya que muchos adultos mayores que antes participaban en centros comunitarios, actividades recreativas y programas de aprendizaje permanente dejaron de asistir debido a los riesgos para la salud. Si bien algunas actividades se han reanudado, muchos adultos mayores no han regresado, ya sea por miedo, pérdida de la rutina o por problemas de movilidad y salud persistentes. Para muchos adultos mayores, la interrupción de sus hábitos sociales habituales ha provocado un aislamiento prolongado, dificultando su reintegración a la vida comunitaria.

Otro problema importante es la falta de programas intergeneracionales, lo que ha debilitado los vínculos entre las generaciones jóvenes y mayores. Muchos adultos mayores tienen oportunidades limitadas para interactuar con los jóvenes de manera significativa, lo que conlleva la pérdida del intercambio de conocimientos, la mentoría y el apoyo mutuo. Las generaciones más jóvenes suelen observar el envejecimiento desde la distancia, mientras que los adultos mayores se encuentran cada vez más marginados de la participación cívica, la transformación digital y la evolución de la dinámica social. Sin iniciativas intergeneracionales estructuradas, la cohesión social se resiente y los adultos mayores carecen de un fuerte sentido de pertenencia en sus propias comunidades.

En resumen, las barreras a la participación social —como la escasa difusión de información, las regulaciones restrictivas para el voluntariado, los efectos persistentes de la pandemia y la falta de programas intergeneracionales— siguen limitando las oportunidades para que las personas mayores se mantengan activas, comprometidas y socialmente conectadas. Para abordar estos desafíos se requieren mejores estrategias de comunicación, cambios en las políticas que faciliten el apoyo comunitario informal, iniciativas que fomenten la reintegración pospandémica y programas específicos que reúnan a las diferentes generaciones para fortalecer los lazos comunitarios.

ESTADO DEL ARTE

En resumen, las barreras a la participación social —como la escasa difusión de información, las regulaciones restrictivas para el voluntariado, los efectos persistentes de la pandemia y la falta de programas intergeneracionales— siguen limitando las oportunidades para que las personas mayores se mantengan activas, comprometidas y socialmente conectadas. Para abordar estos desafíos se requieren mejores estrategias de comunicación, cambios en las políticas que faciliten el apoyo comunitario informal, iniciativas que fomenten la reintegración pospandémica y programas específicos que reúnan a las diferentes generaciones para fortalecer los lazos comunitarios.

Resultados específicos por país

- **Italia:** Las parroquias y la Universidad de la Tercera Edad ofrecen actividades, pero muchos adultos mayores permanecen aislados.
- **Irlanda:** Existen programas como Men's Sheds y Women's Sheds, pero los problemas con los seguros limitan el voluntariado informal.
- **España:** Los programas intergeneracionales son prácticamente inexistentes y las personas mayores se sienten excluidas de la planificación comunitaria.





RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción de los principales objetivos de aprendizaje y resultados que se pretenden alcanzar en términos de conocimientos, habilidades y actitudes:

- educadores
- Partes interesadas y actores locales
- Personas mayores

Los educadores aprenderán a reconocer y cuestionar los estereotipos comunes sobre las personas mayores, profundizando en el impacto del edadismo en el bienestar y explorando estrategias para contrarrestar los prejuicios basados en la edad tanto en el ámbito personal como profesional. Se les animará a promover narrativas positivas y realistas sobre el envejecimiento.

El módulo también les proporcionará las herramientas necesarias para diseñar y facilitar eventos intergeneracionales, ayudándoles a comprender tanto los beneficios como los posibles desafíos de la interacción entre generaciones. Los educadores codiseñarán conceptos de eventos inclusivos y elaborarán planes prácticos para reunir a jóvenes y adultos mayores de forma significativa y participativa.

Las partes interesadas y los actores locales explorarán las barreras burocráticas y estructurales que pueden desalentar el voluntariado de las personas mayores y colaborarán para desarrollar procesos simplificados y adaptados a sus necesidades. Se les orientará para que conciencien a sus propias organizaciones y redes —como ONG, municipios y organismos públicos— sobre el valor y el potencial del voluntariado para personas mayores.

Además, facilitarán la creación de redes entre los principales actores de la comunidad, identificando tanto las oportunidades existentes como las potenciales para la participación de las personas mayores. Juntos, cocrearán acciones que permitan a las personas mayores contribuir activamente a la vida comunitaria desempeñando roles significativos.

Se animará a las personas mayores a reflexionar sobre sus intereses, aficiones y talentos, descubriendo o redescubriendo actividades significativas que les aporten un sentido de propósito y promuevan un envejecimiento activo. El módulo ofrecerá oportunidades para la autoexpresión y la conexión con los demás, reforzando los lazos sociales y la participación comunitaria.

Además, los adultos mayores se familiarizarán con herramientas digitales —como redes sociales, videollamadas y comunidades en línea— mediante actividades prácticas diseñadas para fomentar la confianza digital básica. Explorarán cómo estas herramientas pueden ayudar a mantener y fortalecer las relaciones con familiares y amigos, promoviendo una mayor inclusión y autonomía en la vida diaria.



HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

Más allá del espejo: Desafiando los estereotipos sobre el envejecimiento.

Objetivo:

- para educadores

Duración

De 2 a 3 horas (ajustable según las necesidades específicas)

Materiales

*

1. Ordenador y proyector con conexión a internet.
2. Papel, rotuladores y bolígrafos
3. Tarjetas con diferentes escenarios (por ejemplo, en el consultorio de un médico, en una entrevista de trabajo, en un entorno familiar).

Descripción (2000 caracteres):

1. Bienvenida y presentación (15-20 min)

Actividad: "Círculo de asociación de palabras". Pida a los participantes que digan la primera palabra que les venga a la mente al escuchar "vejez" o "anciano". Escriba las respuestas en un rotafolio. Luego pregunte:

- ¿Cuáles de estos son positivos? ¿Negativos?
- ¿Alguna se basa en estereotipos?

2. Lluvia de ideas sobre estereotipos (30 min)

Actividad: Trabajo en grupo: ¿mito o realidad?

Proporcione una lista de afirmaciones comunes como:

- "Los ancianos son gruñones."
- "Los adultos mayores no pueden aprender cosas nuevas."
- "Las personas mayores son una carga."

Deje que pequeños grupos debatan si se trata de mitos o realidades, y pídeles que expliquen por qué.

Análisis posterior: Relacione sus respuestas con investigaciones y estadísticas sobre el envejecimiento.

3. Impacto de los estereotipos (20-30 min)

Miniconferencia o vídeo sobre la discriminación por edad: cómo los estereotipos afectan a la autoestima, los roles sociales, los resultados de salud y la participación social de las personas mayores.

Recurso de vídeo opcional: Charla TED "Acabemos con la discriminación por edad" de Ashton Applewhite.

	Preguntas para el debate: • ¿Has presenciado estos efectos en tu trabajo? • ¿Cómo internalizan o rechazan los estereotipos las personas mayores? 4. Escenarios de juego de roles (30-40 min) Actividad: Empatía mediante juegos de rol. Preparen breves escenarios donde los participantes deban representar a personas mayores que son víctimas de estereotipos (por ejemplo, en el consultorio de un médico, en una entrevista de trabajo o en un entorno familiar). Los demás representarán a las personas que los rodean. 5. Construyendo nuevas narrativas (30 min) Actividad: Campaña por el cambio. Cada grupo crea un eslogan breve, un cartel o una publicación en redes sociales que promueva una imagen positiva y realista del envejecimiento.
Consejos para entrenadores	<i>Crea un espacio seguro: marca la pauta desde el principio: fomenta la escucha activa, la apertura y la ausencia de prejuicios.</i> <i>Fomente la participación de diversos estilos de aprendizaje: utilice recursos visuales, movimiento, debates en grupo y reflexión individual para mantener a todos involucrados.</i>
Charla TED de Ashton Applewhite titulada "Acabemos con la discriminación por edad": https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare	





Uniendo generaciones: Diseñando eventos intergeneracionales significativos

Objetivo:

- para educadores

Duración

Un día completo (6-7 horas)

Materiales

*

1. Pizarras de rotafolio, post-its, marcadores
2. Proyector y diapositivas
3. Plantillas de perfiles de usuario
4. Plantillas de lienzo para eventos
5. Asientos cómodos para trabajar en grupo.

Descripción (2000 caracteres):

1. Bienvenida y rompehielos (30 min)

Actividad: "Generaciones en círculo" – Los participantes comparten un objeto o una historia que represente una generación diferente en su vida.

2. Comprender la interacción intergeneracional (45 min)

Minipresentación o vídeo: Beneficios de los eventos intergeneracionales (estimulación cognitiva, reducción de la soledad, transmisión cultural, etc.).

3. Identificación de necesidades e intereses (1 hora)

Actividad: Creación de perfiles de personas: los participantes crean perfiles de las personas mayores y los jóvenes con los que trabajan.

Explora: ¿Cuáles son sus motivaciones, miedos y estilos de comunicación?

4. Lluvia de ideas creativa (1 hora)

En grupos pequeños se generan ideas para eventos en torno a temas comunes (por ejemplo, comida, arte, narración digital, juegos, historia local).

Utilice preguntas del tipo "¿Cómo podríamos...?" para enmarcar la generación de ideas (por ejemplo, "¿Cómo podríamos crear un espacio donde las personas mayores enseñen algo tradicional a los jóvenes?").

Pausa para el almuerzo (1 hora)

5. Laboratorio de codiseño: Simulación de planificación de eventos (1,5 horas)

Los grupos seleccionan una idea y la desarrollan:

- Objetivos
- Roles de los adultos mayores y los jóvenes
- Actividades
- Materiales necesarios
- Cronología
- Estrategias de inclusión y accesibilidad



	6. Compartir y dar retroalimentación (45 min) Cada grupo presenta su concepto de evento. Comentarios de los compañeros: utilice el formato "Me gusta / Me pregunto". 7. Reflexión final y próximos pasos (30 min) Reflexión individual: "¿Qué pondré en práctica la semana que viene?" Reflexión grupal: Escribir una "tarjeta postal de compromiso" para sí mismos con una acción concreta.
Consejos para entrenadores	<i>Mezclar grupos intencionadamente: Procure garantizar la diversidad en la composición de los grupos (edad, procedencia, roles) para enriquecer los debates.</i> <i>Gestión del tiempo: Presente una agenda clara y asigne un cofacilitador o "encargado del tiempo" a cada grupo durante el trabajo en grupo.</i>



Eliminación de las barreras administrativas para el voluntariado de personas mayores

Objetivo:

- para las partes interesadas y los actores locales

Duración

2 horas

Materiales

*

Pizarras de rotafolio, post-its, marcadores

Descripción (2000 caracteres):

1. Bienvenida y presentación (15–20 min)

Introduzca el tema destacando:

- La importancia del voluntariado de las personas mayores (cohesión social, vínculos intergeneracionales, bienestar personal).
- Los retos comunes a los que se enfrentan las personas mayores (formularios de inscripción, requisitos digitales, problemas con los seguros, falta de reconocimiento).

Utiliza datos o testimonios para que resulte más cercano al público.

2. Mapeo de problemas: ¿Qué nos lo impide? (30 min)

Discusión en grupos pequeños o lluvia de ideas con notas adhesivas.

Pregunte a los participantes:

- ¿Has tenido dificultades al ser voluntario o al brindar apoyo a los voluntarios?
- ¿Qué trámites administrativos resultan más desalentadores (por ejemplo, formularios complejos, analfabetismo digital, exceso de papeleo, documentos de identidad o certificados sanitarios, horarios rígidos)?

Cree un mapa visual compartido de las barreras.

3. Rotura de barreras: ¡Vamos a solucionarlo! (30 min)

Sesión de codiseño de soluciones. Divida a los participantes en grupos temáticos (por ejemplo, "formularios y burocracia", "acceso digital", "aspectos legales/seguros", "reconocimiento").

Cada grupo:

- Identifica una barrera clave.
- Diseña una solución simplificada y adaptada a las personas mayores (por ejemplo, un formulario de registro de una sola página, puntos de atención presenciales, horarios flexibles, alternativas analógicas a los formularios digitales, tarjetas de voluntariado para personas mayores, etc.).

4. Sesión plenaria: Presente su solución (20 min)

Cada grupo presenta su idea. Recópilénlas en una "Mini Carta para el Voluntariado Inclusivo" para compartirla con las instituciones locales.



**Consejos
para
entrenador
es**

Combine diferentes roles en los grupos: incluya a personas mayores, personal de ONG, representantes municipales y voluntarios para que los debates reflejen las intersecciones reales.

Utilice herramientas de facilitación visual: utilice notas adhesivas o iconos codificados por colores para ayudar a identificar problemas recurrentes y tipos de soluciones.





Conectando generaciones, fortaleciendo comunidades: Un laboratorio de participación de las partes interesadas locales

Objetivo:

- para las partes interesadas y los actores locales

Duración

Medio día

Materiales

*

Pizarras de rotafolio, post-it, marcadores, mapa comunitario o plantilla de diseño de ciudad en blanco: lienzo de ideas, planificador de asociaciones

Descripción (2000 caracteres):

1. Bienvenida y círculo de apertura (20 min)

- Introducción del propósito y el desarrollo del evento.
- Ronda rápida de nombre, organización y una palabra que describa "comunidad".

2. Actividad de "Networking rápido" (30 min)

- Gira cada 5 minutos para conocer a alguien nuevo y responder preguntas como:
- ¿A qué se dedica su organización?
- ¿Cuál es uno de los retos que observa al involucrar a las personas mayores?
- ¿Qué oportunidad te gustaría que existiera en nuestra ciudad?

3. Panel de inspiración (30 min)

Relatos cortos de 5 a 7 minutos de duración, procedentes de:

- Una persona mayor que se ofrece como voluntaria
- Una organización con experiencia intergeneracional exitosa
- Un joven que se benefició de la conexión con adultos mayores.

4. Taller de mapeo comunitario (45 min)

- Trabajo en grupo con mapas o notas adhesivas:
 - ¿Qué recursos existen ya para la participación de la alta dirección?
 - ¿Qué deficiencias u oportunidades perdidas son evidentes?

Resultado: un gran tablero de "Activos y Necesidades de la Comunidad"

5. Laboratorio de cocreación: De las necesidades a las acciones (60 min)

- Grupos mixtos de partes interesadas trabajan con plantillas para responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué iniciativa o actividad podría involucrar más a las personas mayores?
 - ¿Quién podría liderarlo o apoyarlo?
 - ¿Qué tipo de apoyo/recursos se necesitan?
- ¿Qué alianzas podemos activar?

	6. Recorrido por la galería y muro de compromisos (30 min) • Cada grupo presenta su idea en un póster. • Los participantes colocan pegatinas o comentarios sobre las ideas que apoyan o a las que quieren unirse. Cada persona escribe un compromiso en una tarjeta de "Próximos pasos" (por ejemplo, "Llamaré a la organización X para explorar..."). 7. Círculo de clausura (10 min) Breve comentario: "¿Qué conexión o idea te llevas contigo?"
Consejos para entrenadores	<i>Modelar un comportamiento inclusivo: utilizar un lenguaje inclusivo: "adultos mayores", "contribuyentes de la comunidad", "aprendices de por vida".</i> <i>Contar con un co-entrenador o encargado del tiempo para facilitar las transiciones y la logística del grupo.</i>





Pasiones redescubiertas: Descubriendo tus talentos e intereses

Objetivo:

- *para personas mayores.*

Duración

De 2 a 3 horas (también puede estructurarse como un ciclo de 3 sesiones).

Materiales *

Rotuladores y bolígrafos de colores

Papel, notas Post-it en varios colores.

Papel para rotafolio o carteles grandes etiquetados con categorías:

- Artístico/Creativo
- Manual / Práctico
- Naturaleza / Movimiento
- Intelectual / Aprendizaje
- Social / Voluntariado

Descripción (2000 caracteres) :

1. Bienvenida y presentación (15-20 min)

Actividad: "Érase una vez... una afición que tuve en el pasado". En parejas o en grupos pequeños, invite a cada participante a compartir una afición que alguna vez disfrutó, incluso durante su infancia.

Sugerencias para guiar el intercambio:

- ¿Cuándo lo empezaste?
- ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Por qué te detuviste?

2. Muro de ideas para generar ideas sobre aficiones (20 min)

Actividad: Sesión de lluvia de ideas con Post-it. Preguntar a los participantes:

- ¿Cuáles son todos los pasatiempos que has tenido o que te gustaría probar?
- ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?
- ¿Qué te produce alegría o te da un sentido de propósito?

Los participantes escriben sus respuestas en notas adhesivas y las pegan en una hoja grande dividida en categorías:

- Artístico/Creativo
- Manual / Práctico
- Naturaleza / Movimiento
- Intelectual / Aprendizaje
- Social / Voluntariado

	3. Reflexión personal – “Mi mapa de pasiones” (30 min) Actividad: Crea tu propio mapa de intereses Reparte hojas en blanco con las siguientes secciones: • Solía disfrutar haciendo... • Me gustaría intentarlo... • Me siento hábil en... • Me gustaría compartirlo con otros... Se anima a los participantes a escribir, dibujar, garabatear o crear collages utilizando colores y materiales. 4. Círculo de Talentos (30–40 min) Actividad: Compartiendo nuestras pasiones Los participantes comparten voluntariamente una afición a la que les encantaría volver o probar por primera vez. Preguntas para el debate: • ¿Qué tipo de apoyo necesitarías para volver a empezar? • ¿Te gustaría hacerlo en grupo? 5. Mini Laboratorio de Descubrimiento (30 min) (Opcional) Actividad: Exploración práctica Ofrezca 2 o 3 pequeñas estaciones de "degustación" donde los participantes puedan probar pasatiempos de una manera relajada e informal, como por ejemplo: • Pintura o coloreado de mandalas • Tejer a dos agujas o a ganchillo • Rompecabezas o juegos de memoria • Escribir un breve recuerdo • Escuchar o tocar música • Ideas de jardinería 6. Cierre y compromiso (15 min) Finalice la sesión con un momento de reflexión. Pida a los participantes que completen la frase: “Una cosa que quiero hacer por mí mismo después de hoy es...”
Consejos para entrenadores	Toma nota de los temas e intereses comunes; esto puede inspirar futuros talleres, grupos de pares o clubes de pasatiempos. Fomentar un ambiente cálido, acogedor y sin prisas.



Conectados con el mundo: Explorando las redes sociales, las videollamadas y los foros en línea.

Objetivo:

- *para personas mayores.*

Duración

De 2 a 3 horas

Materiales

*

1. *Portátil con conexión a internet*
2. *Proyector o pantalla grande*
3. *Cuadernos y bolígrafos para los participantes*

Descripción (2000 caracteres):

1. Bienvenida y expectativas – Actividad de 15 minutos: “Curiosidades digitales” Una ronda de presentaciones relajada y abierta donde los participantes comparten sus inquietudes o lo que esperan aprender.

También preguntaremos:

- “¿Has usado alguna vez WhatsApp, Facebook, Zoom o herramientas similares?”
- ¿Cómo sueles mantenerte en contacto con tu familia y amigos?

Las respuestas se anotarán en una pizarra para adaptar el resto de la sesión a los intereses de los participantes.

2. ¿Por qué mantenerse conectado en línea? – 15–20 min

Una breve presentación visual sobre cómo pueden ayudar las herramientas digitales:

- Mantente en contacto con tus nietos y amigos.
- Únete a grupos y eventos según tus intereses personales.
- Acceda a los servicios y al apoyo cuando los necesite.

3. Redes sociales para principiantes – 30–40 min

Enfoque: WhatsApp o Facebook (elegir según las necesidades del grupo) Los participantes aprenderán:

- Cómo encontrar y seguir a familiares, amigos o grupos locales.
- Cómo reaccionar, comentar y compartir publicaciones
- Cómo proteger su privacidad y evitar estafas o noticias falsas

4. Videollamadas fáciles – 30–40 min Herramientas: WhatsApp Video, Zoom o Google Meet (elige 1 o 2 según tu familiaridad).



	Los participantes practicarán: • Unirse a una llamada • Encendido/apagado de la cámara y el micrófono • Invitar a otros • Usando el chat y las reacciones 5. Cierre y ¿Qué sigue? – 10 min Comentarios rápidos con una escala de emoticonos: 😊 Me siento seguro 😞 Necesito practicar más 😞 Todavía no estoy seguro Cada participante será invitado a compartir: "¿Qué voy a intentar con mi teléfono o mi ordenador esta semana?"
Consejos para entrenadores	Establece objetivos realistas: busca la confianza y la curiosidad, no la perfección. Prueba tu configuración tecnológica con antelación (Wi-Fi, proyector, cuentas de demostración).





RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Panorama general de la participación social en adultos mayores: conceptos y evaluaciones.	Explora las definiciones, los tipos y las evaluaciones de la participación social de los adultos mayores y su papel en la promoción de la salud.	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8419478/
LAS PERSONAS MAYORES COMO RECURSO: CASOS, TESTIMONIOS Y CONDICIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES	Investiga cómo los adultos mayores contribuyen a la sociedad a través de la participación social, con estudios de caso y análisis de políticas.	https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/2008-L'ANZIANO_COME_RISORSA_-_Area_Welfare_0.pdf
Mecanismos de los impactos de la participación social de los adultos mayores en su salud	Analiza cómo la participación social influye en la salud de los adultos mayores a través de la cohesión grupal, utilizando un estudio realizado en Pekín.	https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1377305/full
Encuesta IRES – Protagonismo social de las personas mayores: una comparación de estilos	Compara los estilos de participación social de las personas mayores en Italia y Europa, basándose en estudios de casos locales y actividades de voluntariado.	https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/protagonismo_anziani_0.pdf



RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Guía metodológica de Participación Social de las personas en situación de pobreza y exclusión social	Para la Red Europea contra la Pobreza en España (EAPN-ES), la participación de las personas que viven en situación de pobreza o exclusión es fundamental y constituye una de sus líneas de trabajo fundamentales y prioritarias.	https://www.eapn.es/publicaciones/31/guia-metodologica-de-participacion-social-de-las-personas-en-situacion-de-pobreza-y-exclusion-social?
Participación Comunitaria en Salud - Rioja Salud	La participación comunitaria es un ingrediente fundamental para la Acción Comunitaria en Salud, entendida como el proceso que promueve la movilización y el encuentro de los diferentes actores de la comunidad (ciudadanos, profesionales y técnicos, y administraciones).	https://www.riojasalud.es/escuela-salud/la-salud-en-tu-comunidad/salud-en-el-entorno-sanitario/participacion-comunitaria-en-salud
Mecanismos de los impactos de la participación social de los adultos mayores en su salud	Analiza cómo la participación social influye en la salud de los adultos mayores a través de la cohesión grupal, utilizando un estudio realizado en Pekín.	https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1377305/full
Encuesta IRES – Protagonismo social de las personas mayores: una comparación de estilos	Compara los estilos de participación social de las personas mayores en Italia y Europa, basándose en estudios de casos locales y actividades de voluntariado.	https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/protagonismo_anziani_0.pdf

BIBLIOGRAFÍA

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (2015) *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

ORGANIZACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y EL DESARROLLO ECONÓMICOS (OCDE) (2021) *Promoción del envejecimiento activo en la era digital*. Disponible en: <https://www.oecd.org/publications/promoting-active-ageing-in-the-digital-era-b1f6b1b6-en.htm>

COMISIÓN ECONÓMICA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EUROPA (CEPE) (2012) *Informe político sobre el envejecimiento n.º 17: Envejecimiento activo*. Disponible en: https://unece.org/DAM/pau/age/Policy_briefs/ECE-WG.1-17.pdf

CENTRO EUROPEO DE VOLUNTARIADO (CEV) (2011) *Agenda Política para el Voluntariado en Europa (PAVE)*. Disponible en: <https://www.cev.be>

APPLEWHITE, A. (s.f.) *Acabemos con la discriminación por edad [Charla TED]*. Disponible en: https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism

LEVY, B. R. (2009) «La encarnación del estereotipo: Un enfoque psicosocial del envejecimiento», *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), pp. 332–336. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>

GENERACIONES UNIDAS (s.f.) *Programas intergeneracionales: Fortaleciendo las conexiones humanas a través de las edades*. Disponible en: <https://www.gu.org>

AGE PLATFORM EUROPE (2020) *Inclusión digital y personas mayores: Cómo hacerlo bien*. Disponible en: <https://www.age-platform.eu>



Sección de Evaluaciones



MÓDULO: PARTICIPACIÓN SOCIAL

EDUCADORES

Tema: Discriminación por edad y estereotipos

¿Cuál de las siguientes opciones es un ejemplo de discriminación por edad?

1. **A. Invitar a personas mayores a un taller B. Suponer que los adultos mayores no pueden aprender tecnología C. Pedir a los adultos mayores que compartan historias de vida D. Promover el voluntariado de personas mayores**

Verdadero o falso: Los adultos mayores no pueden aprender nuevas habilidades con la misma eficacia que los jóvenes.

– Sí / No

2. **¿Cuál de estos es un efecto positivo de los proyectos intergeneracionales?**

- A. Refuerzo de estereotipos B. Menor comprensión mutua C. Mayor aislamiento
D. Transmisión de conocimiento cultural**

Tema: Compromiso intergeneracional

¿Cuál es uno de los beneficios de los programas intergeneracionales?

- A. Más reglas para los voluntarios B. Menos oportunidades para los jóvenes C. Fortalecimiento de los lazos comunitarios D. Intercambio limitado de habilidades**

¿Te sientes con la confianza suficiente para diseñar un plan para un evento intergeneracional después de esta capacitación?

– Sí / No





MÓDULO: PARTICIPACIÓN SOCIAL

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Barreras administrativas

¿Cuál de estas opciones es una barrera común para el voluntariado entre las personas mayores?

6. **A. Falta de interés de las personas mayores B. Requisitos complejos de registro y seguro C. Abundancia de programas D. Escasez de recursos digitales**

Verdadero o falso: Simplificar los procedimientos y formularios puede aumentar la participación de las personas mayores.

– Sí / No

7. **¿Piensa implementar procedimientos más amigables para las personas mayores en su organización después de esta capacitación?**

– Sí / No

Tema: Ecosistema local y redes de comunicación

¿Cuál es el propósito de mapear los recursos de la comunidad?

- A. Evaluar el desempeño del personal B. Crear barreras de acceso C. Identificar oportunidades de participación D. Evitar la colaboración**

¿Cuál de los siguientes no es un socio útil en la creación de redes comunitarias para la participación de las personas mayores?

- A. Asociaciones juveniles B. Gobiernos locales C. Instituciones culturales D. Clubes privados exclusivos para personas mayores sin programas de extensión comunitaria**





MÓDULO: PARTICIPACIÓN SOCIAL

PERSONAS MAYORES

Tema: Redescubriendo intereses

¿Te sientes más motivado para retomar o comenzar una nueva afición después de esta sesión?

11. **– Sí / No**

¿Cuál de estas actividades encaja mejor en la categoría "Intelectual/de aprendizaje"?

12. **A. Jardinería B. Pintura C. Clases de idiomas D. Voluntariado**

¿Has identificado algún talento o interés que te gustaría compartir con los demás?
– Sí / No

13. **Tema: Confianza digital**

¿Cuál de estas herramientas se puede utilizar para realizar una videollamada?
A. WhatsApp B. Google Meet C. Zoom D. Todas las anteriores

Verdadero o falso: Compartir tu contraseña en Facebook es seguro si es con un amigo.
– Sí / No

Tras la sesión de hoy, ¿qué tan seguro/a te sientes al usar un teléfono inteligente para mantenerte en contacto?

A. Muy seguro B. Algo seguro C. Necesito más práctica D. Nada seguro

¿Te has unido alguna vez a un grupo o comunidad en línea?
– Sí / No

MÓDULO 5

Espacios y edificios al aire libre



Respeto e inclusión
social

Espacios y edificios
exteriores

Participación social

Alojamiento

Transporte

Comunidad y
atención médica

Directrices europeas para comunidades amigables con las personas mayores

MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

El diseño y el mantenimiento de espacios exteriores y edificios son fundamentales para crear comunidades inclusivas, seguras y socialmente dinámicas para las personas mayores. Partiendo de marcos conceptuales establecidos y principios interdisciplinarios, los siguientes conceptos sustentan este módulo:

El diseño urbano amigable con las personas mayores, según la iniciativa Ciudades Amigables con las Personas Mayores de la Organización Mundial de la Salud, hace hincapié en el acceso equitativo a la infraestructura pública. Este enfoque prioriza elementos como senderos sin barreras, áreas de descanso con asientos e iluminación adecuada para garantizar que las personas mayores puedan desplazarse de forma independiente por calles, parques y edificios. Por ejemplo, los pavimentos táctiles y las rampas no solo ayudan a quienes tienen problemas de movilidad, sino que también crean entornos que benefician a padres con cochecitos de bebé o a personas con lesiones temporales, lo que refleja el principio del diseño universal.

El diseño universal va más allá del cumplimiento de las normas de accesibilidad, promoviendo espacios que sean inherentemente utilizables por personas de todas las edades y capacidades. Entre sus elementos clave se incluyen la señalización intuitiva, las superficies antideslizantes y los asientos ergonómicos, que reducen el esfuerzo físico y previenen accidentes. Esta filosofía se alinea con el modelo social de la discapacidad, reconociendo que son los entornos —y no las limitaciones individuales— los que generan exclusión.

El informe «Inclusión social a través de los espacios públicos» destaca el papel de los parques, plazas y centros comunitarios en el fomento de las relaciones intergeneracionales. Los espacios bien diseñados promueven actividades como clubes de caminata, mercados al aire libre o eventos culturales, que combaten la soledad y fomentan el bienestar mental. Por ejemplo, la disposición de asientos intergeneracionales en los parques puede facilitar la interacción espontánea entre adultos mayores y jóvenes, fortaleciendo así los lazos comunitarios.

La seguridad y la movilidad abordan las barreras físicas y psicológicas que impiden a las personas mayores disfrutar de los espacios exteriores. El mal estado de las aceras, las superficies irregulares y la iluminación deficiente contribuyen al miedo a las caídas, una de las principales causas de hospitalización entre los adultos mayores. Medidas proactivas como las inspecciones periódicas de riesgos, los sistemas de señalización claros y el transporte público accesible son fundamentales para fomentar la confianza y promover estilos de vida activos.



ESTADO DEL ARTE

A pesar de la creciente concienciación sobre los principios de diseño amigable con las personas mayores, persisten importantes deficiencias en los espacios exteriores y los edificios de Europa, como revelan los grupos de discusión realizados en Irlanda, Italia y España:

- **Accesibilidad física:** Las aceras agrietadas, los bordillos empinados y las superficies irregulares siguen siendo un problema generalizado, sobre todo en zonas rurales y urbanas históricas. En Irlanda, los participantes destacaron el mal estado de los senderos peatonales, donde las personas mayores evitan caminar debido al riesgo de tropiezos.
- **Falta de servicios:** Los bancos públicos, las zonas de sombra y los baños públicos son escasos. En Dublín, los adultos mayores señalaron que los parques carecen de suficientes asientos, lo que obliga a los visitantes a acortar sus paseos.
- **Falta de accesibilidad en los edificios:** Muchos edificios públicos, incluidos los centros sanitarios, carecen de rampas, ascensores o puertas automáticas. En España, los adultos mayores de Valencia informaron de dificultades para acceder a las clínicas situadas en las plantas superiores de edificios antiguos.
- **Exclusión digital:** Los sistemas de transporte dependen cada vez más de la venta de billetes mediante aplicaciones, lo que perjudica a las personas mayores que no están familiarizadas con los teléfonos inteligentes. Grupos de discusión irlandeses criticaron el cambio de Dublin Bus a billetes exclusivamente digitales, lo que deja a los pasajeros mayores dependiendo de otros para viajar.
- **Problemas de seguridad:** La escasa iluminación pública y los senderos aislados disuaden las salidas nocturnas. Los participantes italianos manifestaron evitar los paseos nocturnos por temor a robos o caídas.

RESULTADOS ESPECÍFICOS POR PAÍS

- **Irlanda:** La falta de transporte en las zonas rurales y la inaccesibilidad a los centros de salud son las principales preocupaciones. Los adultos mayores de Cork destacaron las largas listas de espera para obtener subvenciones para la adaptación de sus viviendas, lo que retrasa modificaciones esenciales como la instalación de salvaescaleras.
- **Italia:** Ciudades históricas como Florencia se enfrentan al problema de las calles empedradas irregulares y la falta de ascensores en los edificios patrimoniales, lo que aísla a los residentes mayores que viven en pisos superiores.
- **España:** Los adultos mayores urbanos de Madrid y Barcelona se enfrentan a la obligatoriedad del billete digital para autobuses y trenes, mientras que los de ciudades costeras como Málaga han denunciado la falta de zonas de descanso con sombra en las playas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción de los principales objetivos de aprendizaje y resultados que se pretenden alcanzar en términos de conocimientos, habilidades y actitudes:

Personas mayores:

- *Adquiera la capacidad de expresar requisitos específicos para los espacios públicos (por ejemplo, diseño de bancos, informes de riesgos) a través de actividades participativas.*
- *Desarrollar habilidades para identificar riesgos de seguridad (por ejemplo, pavimentos irregulares, iluminación deficiente) y colaborar en la búsqueda de soluciones prácticas utilizando herramientas.*

Partes interesadas y actores locales:

- *Aprenda a realizar auditorías de accesibilidad y a diseñar conjuntamente planes de mejora con personas mayores, garantizando una planificación urbana inclusiva.*
- *Mentalidad inclusiva: Reconocer y desafiar los estereotipos relacionados con la edad mediante juegos de rol, fomentando políticas que prioricen la equidad.*

Educadores:

- *Domina los principios del Diseño Universal (DU) y las directrices de la OMS para enseñar a otros cómo crear espacios exteriores accesibles.*
- *Diseñar y promover proyectos comunitarios inclusivos, como jardines, que reduzcan las brechas generacionales y combatan el aislamiento social.*





HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

Actividad 1: Auditoría de acceso colaborativa y planificación de mejoras

Público objetivo: partes interesadas y actores locales

Duración

2 horas

Materiales*

1. Listas de verificación de autoevaluación de accesibilidad (del Apéndice 1 de Great Outdoors: Guía de accesibilidad).
<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/great-outdoors-a-guide-for-accessibility.pdf>
2. Mapas impresos o fotografías de un lugar al aire libre de la zona (por ejemplo, un parque o un centro comunitario).
3. Notas adhesivas, marcadores y papel grande.
4. Casos prácticos de la Asociación Irlandesa de Sillas de Ruedas (Equipo Asesor de Acceso) o de CARA.

**Descripción
(2000
caracteres):**

Objetivo: Capacitar al personal para identificar barreras de accesibilidad y diseñar soluciones conjuntamente con las personas mayores.

1. Análisis de un caso práctico (30 minutos):

- Comience con una breve sesión de capacitación sobre igualdad para personas con discapacidad, utilizando estudios de caso (por ejemplo, "Cómo las desigualdades en el acceso a la vida laboral excluyen a las personas mayores"). Analice el modelo social de la discapacidad (las barreras son sociales, no individuales).
- Comparta ejemplos de mejoras exitosas en la accesibilidad (por ejemplo, los rediseños de parques de IWA).

2. Auditoría colaborativa (1 hora):

- Divida a los participantes en grupos pequeños. Entregue a cada grupo una lista de verificación y un mapa del sitio.
- Simulad ser "detectives de accesibilidad": identificad las barreras (por ejemplo, bordillos empinados, falta de asientos) y marcadlas en el mapa.
- Incluya a las personas mayores: Invite a 2 o 3 personas mayores a unirse a cada grupo y compartir sus experiencias (por ejemplo, "Evito este camino porque está demasiado resbaladizo").

	3. Codiseño de soluciones (1 hora): • Los grupos elaboran un Plan de Mejora de la Accesibilidad utilizando notas adhesivas: ◦ Soluciones a corto plazo: Pintar los bordillos de amarillo para mejorar su visibilidad. ◦ Mejoras a largo plazo: Instalar rampas o bancos. • Presentar los planes al grupo. Utilizar un formato tipo "Dragon's Den" donde los directivos y las partes interesadas formulen preguntas. 4. Compromisos de acción (30 minutos): ◦ Cada participante escribe una acción concreta (por ejemplo, "Informar sobre peligros a través de "FixMyStreet" o "Solicitar subvenciones de IWA").
Consejos para entrenadores	Asigne a su personal la supervisión de personas mayores durante las auditorías y asigne una responsabilidad clara para cada paso de mejora (por ejemplo, "María envía un correo electrónico al consejo sobre el mal estado de las aceras").

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

Materiales de apoyo:

- **Listas de verificación:** Utilice las plantillas del Apéndice 1 de <https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/great-outdoors-a-guide-for-accessibility.pdf>
- **Casos prácticos:** Descargue las guías de IWA sobre parques accesibles o los módulos de formación en aventuras inclusivas de CARA.
- **Recursos para subvenciones:** Comparta enlaces a programas de financiación de los ayuntamientos locales.





Actividad 2: Taller de dramatización para romper estereotipos

Público objetivo: partes interesadas y actores locales

Duración

60 minutos

Materiales
*

Tarjetas de escenarios (p. ej., "Una persona mayor quiere unirse a un grupo de senderismo pero teme ser excluida"). Consulte el material complementario a continuación.

Descripción (2000 caracteres):

Objetivo: Cuestionar los prejuicios sobre el envejecimiento y la discapacidad e integrar prácticas inclusivas.

Pasos:

1. Escenarios de juego de rol (1 hora):

- Los grupos representan diferentes escenarios (véanse los escenarios a continuación).

2. Rediseño de políticas (1 hora):

- Revise las políticas vigentes de su organización.
 - Modificar una política (por ejemplo, la de planificación de eventos) para incluir la opinión de la alta dirección.

3. Muro de compromisos:

- Los participantes publican sus compromisos en una pared (por ejemplo, "Siempre consultaré con las personas mayores al planificar actividades").

Consejos para entrenadores

Rotar los roles (personal de alto nivel, personal despectivo/inclusivo) y pausar las situaciones para desafiar los estereotipos (por ejemplo, "¿Por qué asumir fragilidad?").

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

Material de apoyo:

Escenario 1: El dilema de la venta de entradas digitales

Contexto:

Una persona mayor quiere asistir a un evento comunitario, pero debe reservar las entradas en línea. Se acerca a un miembro del personal para pedir ayuda y le explica que no tiene un teléfono inteligente.

Respuesta estereotípica:

Un miembro del personal suspira y dice: "Ahora todo el mundo usa aplicaciones. ¿Quizás podrías pedirle a un familiar que lo haga por ti?".

Respuesta inclusiva:

Un miembro del personal se ofrece a reservar las entradas en su nombre y sugiere introducir entradas en papel para futuros eventos. «También podríamos habilitar la opción de reservar por teléfono; lo comentaré con el equipo».

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo limita la exclusión digital la participación?
- ¿Qué alternativas pueden garantizar la igualdad de acceso?

Escenario 2: El banco del parque inalcanzable Contexto:

Una persona mayor con problemas de movilidad señala que el banco del parque más cercano está a 200 metros de distancia, lo que le impide descansar durante sus paseos.

Respuesta estereotípica:

Un miembro del personal dice: "No podemos añadir más bancos; es un parque histórico. ¿Quizás debería caminar distancias más cortas?"

Respuesta inclusiva:

Un miembro del personal toma nota de la preocupación y sugiere la instalación de asientos temporales (por ejemplo, taburetes portátiles) mientras se gestiona la colocación de bancos permanentes. "Vamos a trazar un mapa de su ruta para identificar los puntos prioritarios".

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo excluyen a las personas mayores las suposiciones sobre la "preservación del patrimonio"?
- ¿Qué soluciones de bajo coste pueden paliar las deficiencias mientras se esperan soluciones a largo plazo?

Escenario 3: El paseo por la naturaleza "demasiado arriesgado" Contexto:

Una persona mayor muestra interés en unirse a un grupo local de senderismo, pero le dicen: "El sendero es demasiado accidentado para alguien de su edad".

Respuesta estereotípica:

La organizadora dice: "No queremos que nadie retrase al grupo. ¿Por qué no prueban nuestra clase de yoga suave?"

Respuesta inclusiva:

El organizador adapta la ruta (por ejemplo, un circuito más corto, un camino más llano) y empareja a la persona mayor con un compañero. "¡Probemos juntos la ruta modificada la semana que viene!"

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo limitan las oportunidades los estereotipos sobre el envejecimiento?
- ¿Cómo se pueden adaptar las actividades sin tratar con condescendencia a los participantes?



Escenario 4: El contexto de la consulta médica invisible:

Una persona mayor tiene dificultades para acceder a la consulta de su médico de cabecera en la primera planta, ya que no hay ascensor. Pide ayuda a la recepcionista.

Respuesta estereotípica:

La recepcionista dice: "Llevamos décadas aquí; tendrá que subir las escaleras o buscar otra clínica".

Respuesta inclusiva:

La recepcionista le reserva una sala de consulta en la planta baja y se compromete a gestionar la instalación de un ascensor. «Hoy también le informaré sobre las opciones de visita a domicilio».

Preguntas para el debate:

- ¿Cómo normaliza la inacción la exclusión?
- ¿Qué soluciones provisionales pueden ofrecer las organizaciones mientras esperan cambios estructurales?





Actividad 1: Diseña el banco de tus sueños	
Público objetivo: personas mayores	
Duración	1 hora
Materiales *	Hojas de papel grandes, bolígrafos de colores y pegatinas.
Descripción (2000 caracteres) :	Objetivo: Capacitar a las personas mayores para que expresen sus necesidades en materia de asientos públicos. Pasos: 1. Debate: Pida a los alumnos de último año que compartan sus frustraciones sobre los bancos actuales (por ejemplo, "Son demasiado bajos para levantarse"). 2. Sesión de diseño: En grupos pequeños, dibujen un "banco de ensueño" que incorpore características como respaldo, reposabrazos o jardineras integradas. 3. Presentación: Los grupos presentan sus diseños, explicando cómo cada característica mejora la accesibilidad.
Consejos para entrenadores	<i>Consejo del formador: Utilice notas adhesivas para votar por las características de diseño más populares.</i>
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i>	



Actividad 2: Búsqueda y solución de riesgos

Público objetivo: personas mayores

Duración

1 hora

Materiales
*

- Mapas locales: Mapas impresos o digitales de un parque en cada país socio (por ejemplo, el Phoenix Park de Dublín, los Jardines del Turia de Valencia, el Parque Cascine de Florencia).
- Fichas de peligro: pegatinas/iconos de colores (por ejemplo, triángulos rojos para aceras agrietadas, puntos azules para iluminación deficiente).
- Tablero de soluciones: Un tablero compartido para generar ideas para solucionar problemas (pegatinas, bolígrafos, notas adhesivas).
- Fichas de herramientas para la elaboración de informes: versiones localizadas (por ejemplo, FixMyStreet Irlanda).

Descripción (2000 caracteres):

Objetivo: Identificar y priorizar los peligros en exteriores mediante la elaboración de mapas colaborativos, que culminen en soluciones prácticas.

Pasos:

1. Caza de peligros (20 minutos):

- Los adultos mayores exploran el mapa y colocan fichas donde han encontrado peligros (por ejemplo, "¡Este puente en Valencia no tiene pasamanos!").

2. Mapeo y patrones (15 minutos):

- Agrupe los elementos similares (por ejemplo, todos los problemas de iluminación). Analice las tendencias: "¿Por qué se concentran los peligros cerca de la entrada del parque de Dublín?"

3. Sprint de soluciones (25 minutos):

- Pequeños grupos proponen soluciones para los 3 principales peligros. Utilice el Tablero de Soluciones para categorizar:
 - Solución rápida (por ejemplo, informar sobre baches a través de la aplicación del ayuntamiento).
 - A largo plazo (por ejemplo, petición de más bancos).
- Vota por las mejores soluciones para implementar primero.

Consejos para entrenadores

- *Adaptación local: Colaborar con los ayuntamientos para proporcionar mapas y herramientas de elaboración de informes específicos para cada país.*
- *Fomente la narración de historias: Pida a las personas mayores que compartan una historia personal relacionada con un peligro (por ejemplo, "Me caí aquí el invierno pasado") para humanizar los datos.*



Actividad 1: Taller de capacitación sobre diseño universal y ciudades amigables con las personas mayores.

Público objetivo: educadores

Duración

1 hora

Materiales
*

Diapositivas de PowerPoint con información complementaria

Descripción (2000 caracteres) :

Objetivo: Capacitar a educadores y trabajadores de salud comunitarios para que enseñen y apliquen los principios del Diseño Urbano y las directrices de la OMS para mejorar los espacios al aire libre para las personas mayores.

Pasos del taller

1. Materiales para la clase y el debate:

- Diapositivas que resumen los principios de la UD y los objetivos de la OMS.
- Estudios de caso, por ejemplo, los bancos adaptados para personas mayores de Dublín, https://www.dublincity.ie/sites/default/files/media/file-uploads/2018-07/AF_PublicRealm_online-1.pdf

Pasos:

- Enseñar los conceptos básicos de UD: Utilice diapositivas para explicar los 7 principios (consulte la hoja de referencia adjunta).
- Enlace a los Objetivos de la OMS: Demuestre cómo el Diseño Urbano se alinea con el concepto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, por ejemplo, "Tolerancia al Error" = menos caídas. (Consulte los Objetivos de la OMS en la hoja de referencia adjunta).
- Análisis de caso práctico: Pregunta: "¿Cómo pueden las zonas peatonales en Meath mejorar la movilidad de las personas mayores?"

Consejos para entrenadores

- *Preparación: Guarda en favoritos todos los enlaces y diapositivas de PowerPoint con antelación.*

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

1. **Uso equitativo:** El diseño es útil para personas con diversas capacidades (por ejemplo, rampas junto a las escaleras).
2. **Flexibilidad de uso:** Se adapta a las preferencias (por ejemplo, asientos con o sin reposabrazos).
3. **Sencillo e intuitivo:** fácil de entender (por ejemplo, señalización clara con iconos).
4. **Información perceptible:** Comunicar de forma eficaz (por ejemplo, pavimento táctil para personas con discapacidad visual).
5. **Tolerancia al error:** Minimizar los riesgos (por ejemplo, superficies antideslizantes).
6. **Esfuerzo físico mínimo:** Reduzca la tensión (por ejemplo, bancos ergonómicos).
7. **Tamaño y espacio para el acceso/uso:** Garantizar la accesibilidad para todo tipo de cuerpos y para quienes utilicen ayudas para la movilidad.

Objetivos clave de la OMS para las ciudades amigables con las personas mayores en lo que respecta a los espacios al aire libre:

- **Seguridad:** Senderos bien iluminados, superficies uniformes.
- **Comodidad:** Asientos suficientes, zonas de sombra.
- **Inclusión social:** Espacios para la interacción intergeneracional.
- **Accesibilidad:** Acceso sin barreras a parques, transporte y edificios.

(Fuente: Guía de ciudades amigables con las personas mayores de la OMS)



Actividad 2: Diseño de huertos comunitarios intergeneracionales

Público objetivo: educadores

Duración

2 horas

Materiales

*

1. Recursos de AARP:
 - Creación de huertos comunitarios para todas las edades:
<https://www.aarp.org/livable-communities/tool-kits-resources/info-2023/creating-community-gardens.html>
 - Hojas de trabajo: <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/livable-communities/tool-kits-resources/2023/Creating%20Community%20Gardens-worksheet-0-Collection-012423.pdf>
 - Vídeos:
 - Cómo plantar un jardín en Oklahoma:
<https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2019/2019-community-challenge-video-anadarko-ok.html>
 - Cultivando alimentos en Providence, Rhode Island:
<https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2021/2021-community-challenge-video-providence-rhode-island.html>

Descripción (2000 caracteres) :

Objetivo: Capacitar a los educadores para diseñar huertos comunitarios inclusivos y adaptados a las personas de todas las edades, utilizando el conjunto de herramientas y los recursos de vídeo de AARP.

Pasos de la actividad:

1. Introducción y proyección de vídeo (20 minutos)

- **Mira: Muestra uno de los videos de AARP**
- **Conversar:**
 - ¿Qué hizo que estos jardines tuvieran éxito?
 - ¿Cómo abordaron las necesidades intergeneracionales?
 - ¿Qué retos afrontaron y cómo los resolvieron?

2. Reto de diseño de jardines (60 minutos)

- Escenario: "Diseñar un huerto comunitario para un barrio con espacios verdes limitados, alto índice de aislamiento entre las personas mayores e inseguridad alimentaria."



	• Tarea en grupo: 1. Planifica usando hojas de trabajo: ■ Utilice la hoja de trabajo de diseño de jardines para esbozar elementos accesibles (por ejemplo, senderos anchos, zonas de descanso). ■ Utilice la Hoja de cálculo de financiación para generar ideas sobre oportunidades de subvención (por ejemplo, el Desafío Comunitario de AARP). 2. Incorporar el Diseño Universal (DU): ■ Asegúrese de que los senderos sean accesibles para sillas de ruedas (Principio 1 de UD: Uso equitativo). ■ Incluir señalización con iconos y texto grande (Principio 4 del Diseño Universal: Información Perceptible). 3. Presente: Los grupos presentan su proyecto de jardín, explicando cómo cumple con los objetivos de la OMS para espacios amigables con las personas mayores (seguridad, accesibilidad, inclusión social). • Reflejar: ◦ ¿Cómo pueden los jardines combatir el aislamiento social entre las personas mayores? ◦ ¿Qué alianzas (ayuntamientos, escuelas) son fundamentales para la sostenibilidad?
Consejos para entrenadores	• Preparación: Guarda los enlaces de los vídeos en tus marcadores e imprime las hojas de trabajo con antelación. • Ponente invitado: Invite a un coordinador de jardinería local a compartir su experiencia práctica.
<i>*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.</i> <i>Materiales de apoyo:</i> • Casos de estudio de AARP: Comparta extractos de ejemplos locales, como pueblos limpios, para inspirarse. • Lista de verificación de UD: Alinee los elementos del jardín con los 7 Principios del Diseño Universal: https://universaldesign.ie/about-universal-design/the-7-principles	

RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Ciudades para el envejecimiento activo	Presenta las directrices de la OMS y reflexiones italianas sobre cómo lograr ciudades amigables con las personas mayores a través de entornos accesibles, movilidad, inclusión y participación intergeneracional.	http://www.abitareeziani.it/wp-content/uploads/2017/03/AeA_Magazine_02.pdf
ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODAS LAS GENERACIONES	Guía suiza para la planificación de espacios de actividades intergeneracionales al aire libre, centrada en el diseño participativo, la accesibilidad, el uso compartido y la promoción de la salud para todas las edades.	https://www.hopp-la.ch/wp-content/uploads/2022/04/Guida-spazi-per-lattivita-fisica-per-tutte-le-generazioni.pdf
GUÍA DE ACCESIBILIDAD EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS URBANIZADOS	Su finalidad es aclarar los criterios que rigen el proceso de revisión de la Orden en general, así como otros aspectos considerados útiles para comprender su contenido. Entre otras cosas, explica su naturaleza como norma básica, los criterios adoptados en relación con las normas citadas en el texto y la referencia a otras normas reglamentarias.	https://cdn.mitma.gob.es/portal-web-drupal/estudios_y_publicaciones/guia_accesibilidad.pdf
Guía de buenas prácticas de accesibilidad universal en las Entidades Locales	La accesibilidad es un concepto en constante evolución, que ha pasado de ser considerado un simple medio para mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad (facilitando su vida diaria, aunque sea parcialmente o sin autonomía) a convertirse en un elemento fundamental para garantizar la plena participación de todos los ciudadanos en la sociedad actual.	https://fundacionacs.com/descarga/guia-de-buenas-practicas-de-accesibilidad-en-municipios.pdf



BIBLIOGRAFÍA

OMS – Organización Mundial de la Salud (2007), Ciudades globales amigables con las personas mayores: una guía,
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>

OMS – Organización Mundial de la Salud (2015), Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud,
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

Sport Ireland (2019), Great Outdoors: A Guide for Accessibility,
<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/great-outdoors-a-guide-for-accessibility.pdf>

IWA – Asociación Irlandesa de Sillas de Ruedas (s.f.), Directrices de acceso a espacios naturales, <https://www.iwa.ie/access-guidelines/great-outdoors-access-guidelines/>

Ayuntamiento de Dublín (2018), Espacio público adaptado a las personas mayores: Directrices para la planificación de espacios exteriores,
https://www.dublincity.ie/sites/default/files/media/file-uploads/2018-07/AF_PublicRealm_online-1.pdf

Centro de Excelencia en Diseño Universal (s.f.), Los 7 Principios del Diseño Universal, <https://universaldesign.ie/about-universal-design/the-7-principles>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2023), Creación de huertos comunitarios para todas las edades, <https://www.aarp.org/livable-communities/tool-kits-resources/info-2023/creating-community-gardens.html>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2023), Hoja de trabajo sobre huertos comunitarios,
<https://www.aarp.org/content/dam/aarp/livable-communities/tool-kits-resources/2023/Creating%20Community%20Gardens-worksheet-0-Collection-012423.pdf>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2019), Plantando un jardín en Oklahoma [Video], <https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2019/2019-community-challenge-video-anadarko-ok.html>

AARP – Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (2021), Cultivo de alimentos en Providence, Rhode Island [Video], <https://www.aarp.org/livable-communities/community-challenge/info-2021/2021-community-challenge-video->

Sección de Evaluaciones





MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

EDUCADORES

Tema: Diseño universal e inclusión urbana

¿Cuál es el objetivo principal del Diseño Universal?

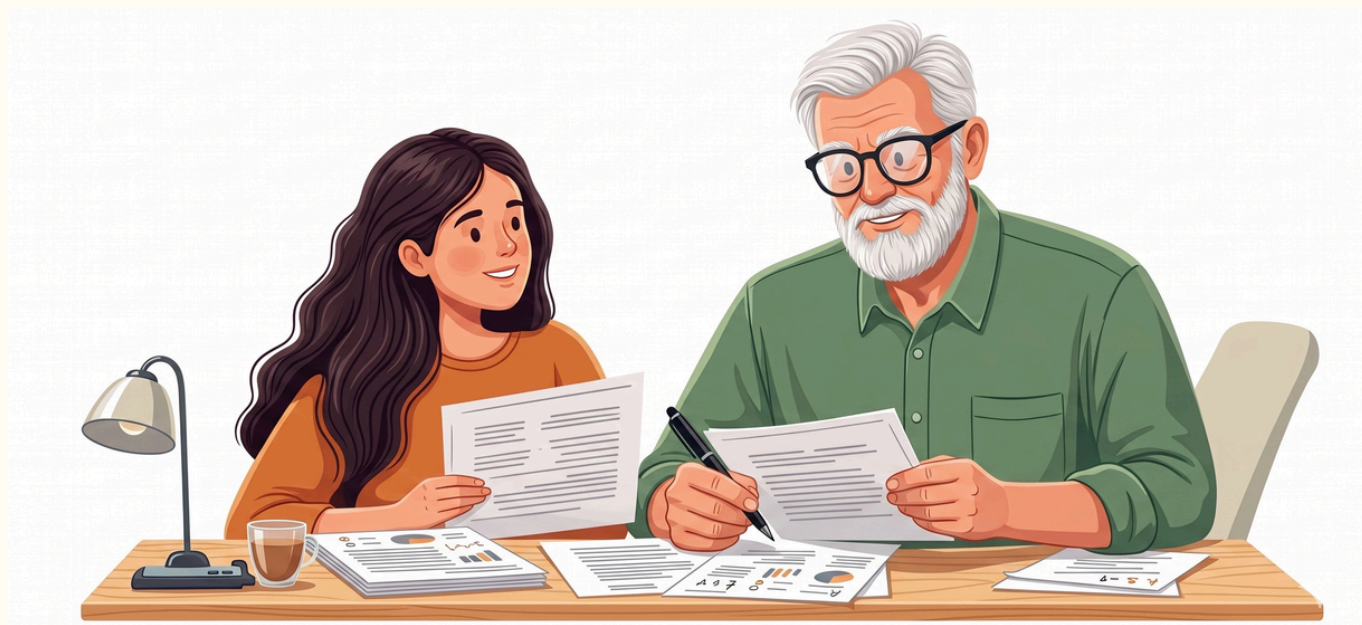
11. **A. Cumplir con las normas legales para rampas B. Diseñar solo para familias jóvenes C. Crear entornos utilizables por todas las personas independientemente de su capacidad D. Minimizar los costos de construcción**

¿Cuál de estos es un principio del Diseño Universal?

- A. Puntos de acceso de un solo uso B. Rutas de navegación complejas C. Información perceptible y señalización intuitiva D. Superficies de alto mantenimiento**

**Verdadero o falso: El diseño universal solo beneficia a los adultos mayores.
– Sí / No**

**¿Te sientes con la confianza suficiente para aplicar las directrices de la OMS sobre espacios exteriores adaptados a las personas mayores en tu labor docente o comunitaria?
– Sí / No**



MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Auditorías de accesibilidad y políticas inclusivas

¿Cuál de las siguientes opciones es una característica de los espacios públicos que fomenta la adaptación a las personas mayores?

5. **A. Aceras agrietadas B. Bancos sin sombra C. Acceso sin escalones con pasamanos D. Escaleras empinadas**

Verdadero o falso: Solo los cambios estructurales a largo plazo pueden mejorar la accesibilidad.

– Sí / No

6. **¿Qué enfoque refleja el modelo social de la discapacidad?**

- A. Culpar a las personas mayores por la movilidad reducida B. Evitar las renovaciones de parques debido al costo C. Identificar barreras ambientales y solucionarlas D. Priorizar la estética sobre la funcionalidad**

¿Se comprometería a consultar con las personas mayores al rediseñar los espacios públicos de su localidad?

– Sí / No



MÓDULO: ESPACIOS Y EDIFICIOS EXTERIORES

PERSONAS MAYORES

Tema: Empoderamiento y seguridad en espacios al aire libre

¿Cuál de estas opciones es una barrera común para el uso de espacios al aire libre?

9. **A. Senderos claramente señalizados B. Amplios asientos con sombra C. Aceras irregulares e iluminación deficiente D. Baños accesibles**

Verdadero o falso: Tu opinión sobre bancos y senderos es valiosa para el diseño de espacios públicos.

– Sí / No

10. **¿Sabes cómo informar de un peligro (como un camino en mal estado) a tu ayuntamiento o a la oficina de tu comunidad?**

– Sí / No

11. **¿Cuáles de estas características incluirías en el banco de tus sueños?**
A. Asientos bajos sin reposabrazos B. Superficie de madera resbaladiza C. Respaldo y reposabrazos D. Espacio estrecho entre los bancos

¿Le gustaría participar en una auditoría de senderos locales o en una revisión de parques con su comunidad?

– Sí / No



MÓDULO 6

Respeto e inclusión social



Respeto e inclusión
social

Espacios y edificios
exteriores

Participación social

Alojamiento

Transporte

Comunidad y
atención médica

Directrices europeas para comunidades amigables con las personas mayores

MÓDULO: RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

El respeto y la inclusión social son pilares fundamentales de las comunidades amigables con las personas mayores, ya que garantizan que los adultos mayores sean valorados como participantes activos y no como receptores pasivos de cuidados. En esencia, este módulo aborda las barreras sistémicas y culturales que marginan a los adultos mayores, haciendo hincapié en la dignidad, la equidad y la participación.

El respeto hacia las personas mayores comienza por reconocer sus contribuciones a lo largo de su vida y su derecho inherente a la autonomía. El edadismo, los prejuicios y la discriminación por edad impregnan muchas estructuras sociales, desde sistemas de salud que desestiman las preocupaciones de las personas mayores hasta diseños urbanos que excluyen sus necesidades de movilidad. Combatir el edadismo requiere replantear el envejecimiento como una etapa natural y valiosa de la vida y desafiar los estereotipos que presentan a las personas mayores como una carga.

La inclusión social implica crear entornos donde las personas mayores puedan participar plenamente en la vida comunitaria. Esto incluye el acceso a espacios sociales, oportunidades para una participación significativa y representación en la toma de decisiones. La solidaridad intergeneracional es fundamental; superar las brechas generacionales fomenta la comprensión mutua y elimina los prejuicios. Los programas que conectan a las personas mayores con las generaciones más jóvenes, como las iniciativas de mentoría, no solo combaten la soledad, sino que también preservan el conocimiento cultural y fortalecen los lazos comunitarios. Este enfoque participativo se alinea con el marco de ciudades amigables con las personas mayores de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que destaca la inclusión como pilar fundamental de las comunidades sostenibles.





ESTADO DEL ARTE

Principales desafíos

1. Aislamiento social y soledad:

- **Irlanda:** Las personas mayores manifiestan un conocimiento limitado de las actividades locales. Existen programas exitosos como los cursos digitales de ALONE, pero muchos los desconocen debido a la escasa difusión. Las preocupaciones sobre seguros y responsabilidad civil frenan las iniciativas de voluntariado de base (por ejemplo, el apoyo informal al transporte).
- **Italia:** Si bien las parroquias, los gimnasios para personas mayores y la Universidad de la Tercera Edad ofrecen espacios de encuentro social, las personas mayores que viven en zonas rurales se enfrentan al aislamiento debido a la falta de transporte adecuado. La resistencia a las nuevas rutinas y actividades limita aún más su participación.
- **España:** Muchos adultos mayores se sienten excluidos de la planificación municipal. Los programas intergeneracionales son escasos y las actividades culturales (por ejemplo, las corridas de toros) a menudo no logran conectar con la diversidad de la población mayor.

2. Exclusión digital:

- La excesiva dependencia de la comunicación digital (por ejemplo, la venta de entradas online en España o los sistemas de citas médicas en Irlanda) genera aislamiento entre las personas mayores poco familiarizadas con la tecnología. Muchas dependen de sus familiares para tareas básicas como la gestión bancaria, lo que merma su independencia.

3. Indecisión posterior a la COVID-19:

- Persisten los temores relacionados con la pandemia, y algunos adultos mayores evitan los espacios concurridos como los centros comunitarios. Los modelos de interacción híbridos (en línea/presenciales) están poco desarrollados.

4. Discriminación por edad en la prestación de servicios:

- En Irlanda, las personas mayores denuncian haber sido menospreciadas en centros médicos (por ejemplo, al ser etiquetadas como "ocupantes innecesarios de camas"). En España, comentarios discriminatorios por edad como "¿A tu edad, para qué?" menoscaban su autonomía.

Iniciativas exitosas:

Irlanda:

- **Café para personas con demencia en Kells:** Un centro social estructurado para personas mayores con demencia y sus cuidadores, que ofrece apoyo entre iguales y actividades.
- **El programa de apadrinamiento de Foróige** fomenta los lazos intergeneracionales a través de la mentoría entre personas mayores y jóvenes.
- **Cursos de habilidades digitales de ALONE:** Proporcionan a las personas mayores conocimientos tecnológicos para acceder a servicios y mantenerse conectadas.

Italia

- **Universidad de la Tercera Edad:** Promueve el aprendizaje permanente y la socialización a través de cursos y talleres.
- **Taxis sociales:** Los programas de transporte subvencionados ayudan a las personas mayores a acceder a la atención médica y a eventos sociales.
- **Actividades parroquiales:** Las iglesias locales sirven como centros para eventos sociales y culturales dirigidos por personas mayores.

ESTADO DEL ARTE

España:

- *Promoción de eventos culturales inclusivos: Iniciativas comunitarias para ampliar las actividades dirigidas a personas mayores más allá de las normas tradicionales (por ejemplo, talleres de arte, clases de tecnología).*
- *Proyectos piloto de vivienda intergeneracional: Modelos de convivencia que emparejan a personas mayores con cuidadores o estudiantes para reducir el aislamiento.*
- *Talleres de salud comunitaria: Las clínicas locales ofrecen orientación presencial a las personas mayores que tienen dificultades con los sistemas de atención médica digitales.*



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Descripción de los principales objetivos de aprendizaje y resultados que se pretenden alcanzar en términos de conocimientos, habilidades y actitudes:

educadores

- Los educadores aprenderán a diseñar formatos de aprendizaje flexibles e inclusivos.
- Los educadores identificarán y abordarán los prejuicios basados en la edad en las prácticas docentes.

Partes interesadas y actores locales

- Las partes interesadas aprenderán a implementar políticas para reducir las barreras que enfrentan las personas mayores.
- Las partes interesadas crearán oportunidades para que las personas mayores aporten su experiencia.

Personas mayores

- Las personas mayores compartirán con confianza sus habilidades, historias y experiencias en entornos intergeneracionales.
- Las personas mayores se adaptarán a las nuevas normas sociales y tecnológicas.





HERRAMIENTAS EDUCATIVAS

Actividad 1: Uniendo generaciones: Taller de narración de cuentos e intercambio de habilidades

Público objetivo: personas mayores

Duración

2,5 horas (flexible para varias sesiones).

Materiales
*

- Notas adhesivas grandes, marcadores y guías de discusión impresas.
- Opcional: Tablet o teléfonos inteligentes para la narración digital.
- Un kit de actividades para un "intercambio generacional" (por ejemplo, fotos históricas, dispositivos tecnológicos, materiales para manualidades).

Descripción
n (2000
caracteres)
:

Descripción:

Este taller interactivo fomenta el diálogo intergeneracional y el aprendizaje mutuo. Los participantes se dividen en grupos de edades mixtas y rotan por tres estaciones:

1. **Espacio para contar historias:** Las personas mayores comparten relatos personales sobre acontecimientos históricos, tradiciones culturales o desafíos de la vida, mientras que los jóvenes documentan estas narrativas a través de la escritura, el arte o vídeos cortos.
2. **Estación de Intercambio de Habilidades:** Las personas mayores enseñan habilidades prácticas (por ejemplo, tejer, jardinería, cocina tradicional), mientras que los jóvenes demuestran el uso de herramientas digitales (por ejemplo, el uso de aplicaciones, la seguridad en las redes sociales).
3. **Estación de Diseño:** Los grupos colaboran para generar ideas que permitan encontrar soluciones a un problema local (por ejemplo, mejorar la accesibilidad al transporte público o crear un evento comunitario para jóvenes y personas mayores).

Resultado:

- Los grupos presentan sus historias, habilidades e ideas. El taller culmina con un "Pacto de Respeto", un acuerdo colectivo sobre medidas concretas para combatir la discriminación por edad (por ejemplo, organizar encuentros intergeneracionales mensuales, si es posible).

Consejos
para
entrenadores

- *Utilice las preguntas planteadas en los grupos de discusión (por ejemplo, ¿Cómo podemos hacer que la tecnología sea más accesible para las personas mayores?).*
- *Anime a los jóvenes a entrevistar a personas mayores sobre sus experiencias con la discriminación por edad.*
- *Adapta las estaciones para que reflejen la cultura local (por ejemplo, recetas tradicionales en Italia, monumentos históricos en Irlanda).*



Actividad 2: Navegando por las nuevas normas

Público objetivo: personas mayores

Duración

2 horas

Materiales
*

- Carteles cronológicos de gran tamaño (por ejemplo, "Normas sociales en la década de 1960 frente a la actualidad").
- Tarjetas de debate con preguntas guía.
- Notas adhesivas y bolígrafos.

Descripción
(2000
caracteres)
:

Objetivo: Ayudar a las personas mayores a comprender las normas sociales en constante evolución (por ejemplo, la tecnología, los estilos de comunicación) y a desarrollar la confianza necesaria para adaptarse sin perder su identidad.

Estructura

1. Rompehielos: "Antes y ahora"

- Las personas mayores comparten una norma social de su juventud que ha cambiado (véase: Contenido de las tarjetas de debate y puede elegir entre dos o tres afirmaciones).

2. Debate en grupo: "¿Qué ha cambiado?"

- Utilice carteles cronológicos para explorar los cambios en la tecnología, los roles familiares y las interacciones comunitarias.
- Conversar:
 - ¿Qué cambios te resultan emocionantes? ¿Y cuáles te suponen un reto?
 - ¿Cómo podemos honrar las tradiciones al tiempo que adoptamos nuevas normas?

3. Estaciones para el desarrollo de habilidades:

- **Estación 1: Comunicación digital**
 - Practica el envío de mensajes de voz o emojis en una tableta.
- **Estación 2: Entrenamiento en asertividad**
 - Simula una situación en la que se defienden las necesidades de forma educada (por ejemplo: «¿Podrías ir más despacio? Necesito más tiempo»).
- **Estación 3: Conexiones con la comunidad**
 - Piensa en maneras de mantenerte involucrado (por ejemplo, unirse a clubes de pasatiempos, ser mentor de jóvenes).

a. Crea un "Plan de Adaptación Personal":

- Las personas mayores anotan una norma que desean explorar (por ejemplo, las compras en línea) y los pasos a seguir para intentarlo.

Resultado: Los adultos mayores se marchan con estrategias prácticas para afrontar el cambio y un plan, con el apoyo de sus pares, para mantenerse socialmente conectados.



**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

Contenido de las tarjetas de debate (8 ejemplos):

1. ¿Cómo ha cambiado la comunicación entre tu generación y las generaciones más jóvenes?
2. ¿Qué tradiciones o valores de tu juventud crees que deberían conservarse?
3. ¿Cómo pueden las personas mayores mantenerse conectadas en un mundo que depende tanto de la tecnología?
4. ¿Qué nuevas normas sociales (por ejemplo, los roles de género, el equilibrio entre la vida laboral y personal) le resultan sorprendentes o difíciles de adoptar?
5. ¿Cómo podemos pedir ayuda de forma respetuosa cuando nos enfrentamos a cambios que no comprendemos?
6. ¿Qué es lo que los jóvenes podrían aprender de las personas mayores sobre la comunidad y las relaciones interpersonales?
7. ¿Cómo pueden las personas mayores defender sus necesidades en espacios que resultan poco acogedores (por ejemplo, servicios exclusivamente digitales)?
8. ¿Qué papel deberían desempeñar las personas mayores en la configuración de las futuras normas sociales?





Actividad 1: Rompiendo barreras: Taller de empatía y acción

Público objetivo: partes interesadas y actores locales

Duración

2,5 horas

Materiales*

- Tarjetas con escenarios de discriminación por edad (basadas en los resultados de grupos focales).
- Papel de póster grande, rotuladores y notas adhesivas.
- Diarios o hojas de trabajo de reflexión.

**Descripción
(2000
caracteres):**

Este taller combina juegos de rol, reflexión y resolución colaborativa de problemas para abordar la exclusión social y la discriminación por edad. Está dividido en tres fases:

1. Fase 1: Ponte en su lugar (Juego de roles)
 - Los participantes se dividen en pequeños grupos y sacan tarjetas con escenarios que reflejan desafíos reales de los grupos focales (véanse las Declaraciones de las Tarjetas de Escenarios en los materiales complementarios).
 - Los grupos representan los escenarios, con los participantes rotando los roles (persona mayor, proveedor de servicios, espectador).
2. Fase 2: Reflexión y debate
 - Después de cada dramatización, los grupos debaten:
 - ¿Qué se siente al ser excluido o rechazado?
 - ¿Qué barreras sistémicas provocaron esta situación?
 - Se pueden utilizar citas de los grupos de discusión (por ejemplo, "¿A tu edad, para qué?") para profundizar en la conversación.

Después del juego de roles, comenten:

- ¿Cómo se sintió probablemente la persona mayor?
- ¿Qué sesgos sistémicos están en juego?
- ¿Qué políticas o medidas podrían evitarlo?

3. Fase 3: Creación conjunta de soluciones inclusivas

- Los grupos proponen ideas para acciones concretas que permitan abordar las barreras que han identificado. Ejemplos:
 - Diseño de una lista de verificación del respeto para profesionales de la salud.
 - Creación de un sistema de acompañamiento digital que empareje a jóvenes con personas mayores.
 - Planificar una jornada de bienvenida a la comunidad para reducir la resistencia a las nuevas actividades.



	• Los grupos pueden presentar sus soluciones y votar por las ideas más viables para su implementación local. Resultado: Un plan de acción compartido sobre respeto e inclusión con soluciones priorizadas (por ejemplo, programas de formación para proveedores de servicios, talleres tecnológicos intergeneracionales).
Consejos para entrenadores	• Invite a las personas mayores a co-facilitar los debates, asegurándose de que sus voces guíen la conversación. • Utiliza elementos de atrezzo para que el juego de rol sea más inmersivo (por ejemplo, una máquina expendedora de billetes exclusivamente digital simulada para el escenario de España). • Comparta ejemplos de iniciativas exitosas (por ejemplo, el Café para Personas con Demencia de Irlanda) para inspirar soluciones.

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad.*

Declaraciones de las tarjetas de escenario:

1. Una persona mayor duda en participar en un evento comunitario porque se siente demasiado mayor y le preocupa que los demás la juzguen.
2. Un profesional sanitario resta importancia al dolor crónico de una persona mayor, diciendo: "Es simplemente parte del envejecimiento".
3. Una persona mayor tiene dificultades para usar un sistema digital de reserva de citas y le dicen: "Ahora todo el mundo lo usa".
4. Una persona mayor se siente excluida de las reuniones familiares porque los parientes más jóvenes solo hablan de redes sociales o tecnología.
5. A una persona mayor se le niega un puesto de voluntaria en una escuela local porque el personal supone que no tendrá buena relación con los niños.
6. Una persona mayor evita el transporte público porque los conductores de autobús la apuran cuando tarda más de lo necesario para subir.
7. Una persona mayor queda excluida de la toma de decisiones sobre un proyecto de huerto comunitario, a pesar de ser una ávida jardinera.
8. Una persona mayor es objeto de burlas por llevar ropa pasada de moda en un evento social, lo que provoca que se muestre reacia a asistir a futuras reuniones.



Actividad 2: Auditoría organizacional

Público objetivo: partes interesadas y actores locales

Duración

2 horas

Materiales*

1. **Plantilla de lista de verificación de auditoría (versiones digital e impresa).**
2. Hoja de trabajo para análisis FODA con indicaciones guiadas.
3. Lienzo de diseño para la creación de prototipos de soluciones.

**Descripción
(2000
caracteres):**

1. Presentación (15 minutos)

Descripción general de los criterios de la OMS sobre "Respeto e Inclusión Social" y su relevancia para la cultura laboral, la productividad y la confianza en la comunidad.

2. Fase de auditoría exhaustiva (1 hora) Paso 1: Autoevaluación con lista de verificación

- Distribuya la Lista de verificación de la auditoría de respeto e inclusión (véase más abajo en los materiales complementarios).

Nota: también se puede consultar el manual de inclusión por edad: https://www.helppage.org/wp-content/uploads/2024/09/Age-Inclusion-Handbook-Section3_HelpAge-International.pdf

- Los participantes califican su lugar de trabajo (Sí/No) y anotan ejemplos.

Paso 2: Discusión en grupo y análisis FODA

- Divida a los participantes en grupos pequeños. Cada grupo seleccionará 1 o 2 criterios para analizar utilizando una hoja de trabajo FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas).

3. Diseño de soluciones colaborativas (0,5 horas)

- Los grupos priorizan entre 1 y 2 deficiencias y proponen soluciones utilizando el Lienzo de Principios de la OMS:
 - Participación: ¿Cómo participarán los adultos mayores en el diseño conjunto de la solución?
 - Accesibilidad económica: ¿Qué recursos se necesitan?
 - Impacto: ¿Cómo se alinea esto con los objetivos de la organización?

**Consejos
para
entrenadores**

- *Fomente que los grupos reúnan a profesionales de diferentes sectores para obtener perspectivas diversas.*
- *Utilice un temporizador para mantener las discusiones centradas.*



Criterio de la OMS	Preguntas de auditoría
Consulta	<i>¿Se consulta a los empleados/clientes de mayor edad durante el diseño de políticas o servicios?</i>
Sí/No	Ejemplo:
Servicios personalizados	<i>¿Los servicios se adaptan a las necesidades de los adultos mayores (por ejemplo, horarios flexibles, letra grande)?</i>
Sí/No	Ejemplo:
Cortesía y amabilidad	<i>¿El personal recibe formación para interactuar con respeto con los clientes/compañeros de mayor edad?</i>
Sí/No	Ejemplo:
Representación positiva en los medios de comunicación	<i>¿Se representa a las personas mayores en las comunicaciones sin estereotipos?</i>
Sí/No	Ejemplo:
Actividades intergeneracionales	<i>¿Los eventos en el lugar de trabajo incluyen actividades para todas las edades (por ejemplo, horarios y actividades aptas para toda la familia)?</i>
Sí/No	Ejemplo:
Acceso equitativo	<i>¿Existen programas de apoyo para clientes/empleados mayores de bajos ingresos?</i>
Sí/No	Ejemplo:



Actividad 1: Círculos de historias: Aprendiendo de los desafíos de la inclusión en la vida real

Público objetivo: educadores

Duración

1,5 horas

Materiales*

1. *Pizarra blanca/rotafolio, rotuladores.*
2. *Lista de verificación de la OMS sobre respeto e inclusión social (véase la sección complementaria).*
3. *Folleto con preguntas para la reflexión (véase la sección complementaria).*

**Descripción
(2000
caracteres):**

Esta actividad anima a los educadores a reflexionar sobre sus propias experiencias trabajando con alumnos mayores, identificar obstáculos y proponer soluciones utilizando los principios de la OMS.

1. Introducción (15 minutos):

- Comparta los criterios de la OMS en materia de respeto e inclusión (por ejemplo, consulta, accesibilidad, reconocimiento de las contribuciones).
- Explica el objetivo: «Utiliza tus experiencias del mundo real para crear estrategias prácticas que permitan la inclusión de las personas mayores».

2. Intercambio y análisis de historias (45 minutos):

- Paso 1: En grupos pequeños, anime a los educadores a compartir ejemplos de:
 - En una ocasión lograron involucrar con éxito a un estudiante de último año.
 - Un reto al que se enfrentaron fue lograr que las personas mayores se sintieran incluidas.

Nota: los educadores pueden utilizar las preguntas de reflexión en debates en grupos pequeños (véase el material complementario).

- Paso 2: Los grupos relacionan estas historias con la lista de verificación de la OMS:
 - Ejemplo: Una historia sobre una persona mayor que tiene dificultades con las herramientas digitales → Vinculada a "Servicios personalizados" (formatos de aprendizaje flexibles).
- Paso 3: Identificar temas recurrentes (por ejemplo, discriminación por edad, barreras tecnológicas).

3. Lluvia de ideas para la solución (30 minutos):

- Los grupos seleccionan entre uno y dos retos y diseñan soluciones utilizando los criterios de la OMS.
- Ejemplo: Para los empleados mayores que se sienten infravalorados, proponga una "Muestra de Habilidades" donde los participantes presenten su experiencia laboral previa.



**Consejos
para
entrenadores**

- *Utilice preguntas orientadoras (por ejemplo, "¿Qué obstáculos enfrentaron las personas mayores en su historia?").*

**Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad. Póster de la lista de verificación de la OMS*

Respeto e inclusión social (Extraído de la lista de verificación de la OMS)

- ☐ Los servicios públicos, voluntarios y comerciales consultan periódicamente a las personas mayores sobre cómo atenderlas mejor.
- ☐ Los servicios públicos y comerciales ofrecen productos y servicios que se adaptan a las diferentes necesidades y preferencias.
- ☐ El personal de servicio es cortés y servicial.
- ☐ Las personas mayores tienen visibilidad en los medios de comunicación y se las representa de forma positiva y sin estereotipos.
- ☐ Los entornos, actividades y eventos comunitarios atraen a todas las generaciones al adaptarse a las necesidades y preferencias específicas de cada edad.
- ☐ Las personas mayores están incluidas específicamente en las actividades comunitarias para "familias".
- ☐ Las escuelas brindan oportunidades para aprender sobre el envejecimiento y las personas mayores, e involucran a las personas mayores en las actividades escolares.
- ☐ Las personas mayores con menos recursos tienen buen acceso a servicios públicos, voluntarios y privados.

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/98e0f250-5203-48e7-9710-76adedc1f98b/content>

Preguntas para la reflexión dirigidas a educadores: En consonancia con los retos de accesibilidad, eficacia de los programas e integración laboral de las personas mayores, estas preguntas fomentan el pensamiento crítico y las soluciones orientadas a la acción.



1. Barreras de accesibilidad

• Obstáculos financieros y sistémicos

- ¿Cómo excluye la estructura de costos de nuestro programa a los adultos mayores con ingresos limitados? ¿Qué alternativas de bajo costo o subvencionadas podríamos ofrecer?
- ¿Qué barreras no financieras, como el transporte o el acceso digital, pueden enfrentar los estudiantes mayores, y cómo podemos mitigarlas?

• Equidad frente a igualdad

- ¿Estamos adoptando un enfoque único para la accesibilidad? ¿Cómo podría el apoyo personalizado, como las becas o el préstamo de dispositivos, mejorar la inclusión?

2. Diseño y eficacia del programa

• Flexibilidad y relevancia

- ¿Nuestro programa ofrece formatos de aprendizaje flexibles, como módulos a ritmo propio o clases nocturnas? Si no es así, ¿cómo podemos adaptarnos al estilo de vida de las personas mayores?
- ¿Nuestros planes de estudio se diseñan teniendo en cuenta la opinión de los alumnos mayores? ¿Cómo podemos involucrarlos mejor en la creación conjunta de contenidos?

• Reconocimiento de la experiencia previa

- ¿Reconocemos las habilidades que ya poseen los adultos mayores en las evaluaciones o certificaciones? Si no es así, ¿cómo podría esto devaluar sus contribuciones?
- ¿Cómo podría un portafolio de habilidades o un sistema de reconocimiento del aprendizaje previo empoderar a los estudiantes de mayor edad?

3. Integración en el lugar de trabajo y desarrollo profesional

• Desarrollo de habilidades en el trabajo

- ¿Nuestro programa colabora con las empresas para garantizar que los trabajadores mayores puedan aplicar nuevas habilidades en sus puestos de trabajo? Si no es así, ¿qué tipo de colaboraciones podríamos establecer?
- ¿Cómo podría la discriminación por edad en los lugares de trabajo menoscabar el impacto de nuestra formación? ¿Qué tipo de apoyo o mentoría podríamos ofrecer?

• Resultados tangibles

- ¿Nuestros programas están vinculados a trayectorias profesionales claras, como ascensos o nuevos puestos? Si no es así, ¿cómo podemos solucionar esta falta de visibilidad?
- ¿Hacemos un seguimiento de resultados como la inserción laboral o los aumentos salariales de los graduados de mayor edad? ¿Cómo pueden los datos mejorar la rendición de cuentas?

4. Cambios sistémicos y culturales

• Desafiando los prejuicios por edad

- ¿En qué aspectos podría influir el sesgo inconsciente, como suponer que los trabajadores mayores no pueden aprender a usar la tecnología, en el diseño de nuestros programas? ¿Cómo podemos abordar este problema?
- ¿Cómo podemos destacar las historias de éxito de estudiantes mayores para cambiar la percepción del envejecimiento en el ámbito laboral?

Defensa de políticas públicas

- ¿Qué cambios sistémicos, como subsidios gubernamentales o incentivos para los empleadores, son necesarios para que los programas sean verdaderamente inclusivos para todas las edades?

5. Responsabilidad personal y organizacional

- **Reflexionando sobre el impacto**

- ¿Qué cambio podría implementar nuestra organización de inmediato para servir mejor a los adultos mayores? ¿Qué nos lo impide?
- ¿Cómo influyen nuestras propias suposiciones sobre el envejecimiento en las decisiones de los programas? ¿Qué prejuicios debemos desaprender?

- **Principios de la OMS en la práctica**

- ¿Cómo se ajusta nuestro programa a los criterios de la OMS en materia de respeto, inclusión social y acceso equitativo? ¿En qué aspectos nos estamos quedando cortos?

Iniciadores de debate en grupo

- Comparta un ejemplo de un programa que no logró satisfacer las necesidades de los adultos mayores. ¿Qué se podría haber hecho de manera diferente?
- ¿Cómo podemos equilibrar la escalabilidad con la personalización para atender eficazmente a los estudiantes de mayor edad?





Actividad 2: Colaboraciones intergeneracionales: codiseño con personas mayores

Público objetivo: educadores

Duración

1,5 horas

Materiales*

1. Notas adhesivas, papel para carteles, marcadores.
2. Lista de verificación de la OMS (centrada en la consulta, la inclusión social y el reconocimiento de las contribuciones).

**Descripción
(2000
caracteres):**

Esta actividad se centra en la participación activa de las personas mayores en la formación profesional mediante alianzas, aprendizaje intergeneracional y codiseño. Los educadores desarrollarán estrategias prácticas para integrar la experiencia y las preferencias de las personas mayores en los cursos.

Estructura del taller

1. Calentamiento del estudio de caso (20 minutos)

- Ejemplo: Una universidad se asoció con ingenieros jubilados para impartir conjuntamente un curso sobre energías renovables, combinando la teoría con la experiencia práctica.
- Discusión:
 - ¿Cómo se relaciona esto con el "reconocimiento de las contribuciones" y la "equidad intergeneracional" de la OMS?
 - ¿Qué beneficios podría aportar esto a los jóvenes estudiantes y a las personas mayores?

2. Diseño de estrategias intergeneracionales (1 hora) Paso 1: Diseño de la encuesta (20 minutos)

- Los grupos elaboran una breve encuesta para recabar las preferencias de las personas mayores (por ejemplo, roles preferidos, habilidades para compartir, necesidades de accesibilidad).
 - Ejemplos de preguntas:
 - ¿Qué habilidades o experiencias te gustaría compartir con los estudiantes?
 - ¿Qué obstáculos podrían impedirle participar (por ejemplo, horarios, transporte)?
 - Alineación con la OMS: Consultoría, servicios personalizados.



	Paso 2: Planificación de la colaboración (25 minutos) • Los grupos diseñan un modelo de colaboración intergeneracional (véase el enlace en el material complementario): ◦ Modelo 1: «Intercambio de habilidades»: las personas mayores enseñan técnicas tradicionales (por ejemplo, carpintería), mientras que los jóvenes comparten habilidades digitales. ◦ Modelo 2: «Experto invitado»: las personas mayores contribuyen a los módulos del curso (por ejemplo, los estudiantes de hostelería aprenden de chefs jubilados). Alineación con la OMS: Inclusión social, aprendizaje flexible. Paso 3: Retroalimentación con Rose-Thorn-Bud (15 minutos) • Los grupos presentan modelos. Los compañeros proporcionan retroalimentación: ◦  Rosa: La fuerza de la idea. ◦  Espina: Un desafío potencial. ◦  Brote: Oportunidad de mejora.
	• Utilice datos locales: destaque los datos demográficos (por ejemplo, "el 40% de nuestra comunidad tiene más de 60 años; ¿cómo podemos aprovechar su experiencia?"). • Resaltar los logros rápidos: Sugerir comenzar con un solo taller o conferencia de un invitado para probar las ideas.
*Si es necesario, agregue aquí tablas, imágenes u otros materiales que se utilizarán para la actividad. Kit de herramientas para la planificación de programas intergeneracionales Fuente: Generations United <u>https://www.gu.org/app/uploads/2018/05/Intergenerational-Report-IntergenerationalCenter-ConnectingGenerations.pdf</u>	



RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Ciudad y territorio justo - Accesibilidad universal	La accesibilidad universal es un pilar fundamental de una sociedad más justa y cohesionada. A través de ella, nuestro territorio, pueblos y ciudades pueden construir una nueva capa, una piel integradora para todas las personas, que va más allá del entorno físico.	https://observatorio2030.com/sites/default/files/2025-01/Documenta%201.2%20-%20Ciudad%20y%20Territorio%20justo%20-%20Accesibilidad%20universal%20%28Informe%20GT1.2%29%20%5BAccesible%5D_1.pdf
Itinerarios: Actividades para la seguridad vial de Mayores	La Dirección General de Tráfico desarrolla acciones para proteger a los usuarios más vulnerables de la vía pública, aquellos que, debido a diversas circunstancias, sus características físicas o el medio de transporte utilizado, tienen más probabilidades de verse involucrados o ser víctimas de un accidente de tráfico, incluidas las personas mayores.	https://drive.google.com/file/d/13bMaqAF_fifCXYZbMYOXQspShNLjfRA4/view
Hábitos de movilidad de las personas mayores de 65 años. El papel del transporte público.	Estudio del proyecto HAPPY sobre cómo los adultos mayores utilizan el transporte público en Varese, Milán y Padua. Analiza hábitos, barreras y escenarios posteriores a la COVID-19 para mejorar la movilidad adaptada a las personas mayores.	https://www.uninsubria.it/sites/default/files/Documenti_Ricerca/Progetto%20HAPPY%2026-10-2021_%20Crotti%20Akhavan%20Bonvento%281%29.pdf



RECURSOS DE CAPACITACIÓN

Transporte social en la Toscana	Presenta un estudio sobre el transporte social en la Toscana, destacando las prácticas locales impulsadas por voluntarios que garantizan la movilidad de las personas mayores y vulnerables que carecen de autonomía o apoyo familiar.	https://www.cesvot.it/storage/7025/II%20trasporto%20sociale%20in%20Toscana%20-%20Report%20completo.pdf
Construyendo una vida mejor: ciclismo sin importar la edad.	Te invitamos a unirte a Cycling Without Age, un movimiento mundial que busca brindar alegría y vitalidad a todos a través de la magia de los paseos en bicicleta. El simple hecho de compartir un paseo en bici crea un sentido de comunidad y reúne historias únicas e invaluables, reveladas solo por el viento y las ruedas.	https://cyclingwithoutage.org/
"OBJETIVO: Envejecer manteniendo la movilidad: Las necesidades de transporte de una sociedad que envejece"	El proyecto GOAL tuvo como objetivo recopilar el conocimiento actual e identificar las lagunas de investigación para desarrollar un plan de acción que satisfaga las necesidades de transporte de una sociedad que envejece. Este plan se está desarrollando mediante la interacción con diferentes partes interesadas, revisiones del estado del arte, la identificación de posibles desarrollos sociales relevantes y alternativas de transporte. Para lograr estos objetivos, GOAL organizó diversos talleres donde se presentaron los principales hallazgos de las revisiones del estado del arte a las partes interesadas clave y se realizaron sesiones interactivas para obtener sus comentarios.	https://cordis.europa.eu/project/id/284924



BIBLIOGRAFÍA

OMS – Organización Mundial de la Salud (2007), Ciudades globales amigables con las personas mayores: una guía, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>

OMS – Organización Mundial de la Salud (s.f.), Un mundo amigable con las personas mayores: respeto e inclusión social, <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-practices/respect-and-social-inclusion/>

HelpAge International (2024), Manual de inclusión por edad – Sección 3: Inclusión en el lugar de trabajo, https://www.helpage.org/wp-content/uploads/2024/09/Age-Inclusion-Handbook-Section3_HelpAge-International.pdf

SOLO (s.f.), Formación en tecnología para personas mayores, <https://hidigital.ie/>
Foróige (s.f.), Programa de mentoría juvenil Hermano Mayor Hermana Mayor, <https://www.foroige.ie/our-work/mentoring/big-brother-big-sister/>

Generations United (2018), Kit de herramientas para la planificación de programas intergeneracionales, <https://www.gu.org/app/uploads/2018/05/Intergenerational-Report-IntergenerationalCenter-ConnectingGenerations.pdf>

UNITRE – Universidad de la Tercera Edad (s.f.), Sitio web oficial de la Universidad Italiana de la Tercera Edad, <https://www.unitre.net/>



Sección de Evaluaciones



MÓDULO: RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL

EDUCADORES

Tema: Discriminación por edad, formatos de aprendizaje y codiseño

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es un ejemplo de discriminación por edad en la educación?

5. **A. Involucrar a las personas mayores en la creación de contenido B. Diseñar opciones de aprendizaje a ritmo propio C. Suponer que los adultos mayores no pueden adaptarse a las nuevas tecnologías D. Preguntar a las personas mayores sobre sus preferencias de aprendizaje**

Verdadero o falso: Las personas mayores siempre deben adaptarse a los nuevos sistemas de aprendizaje sin ayuda.

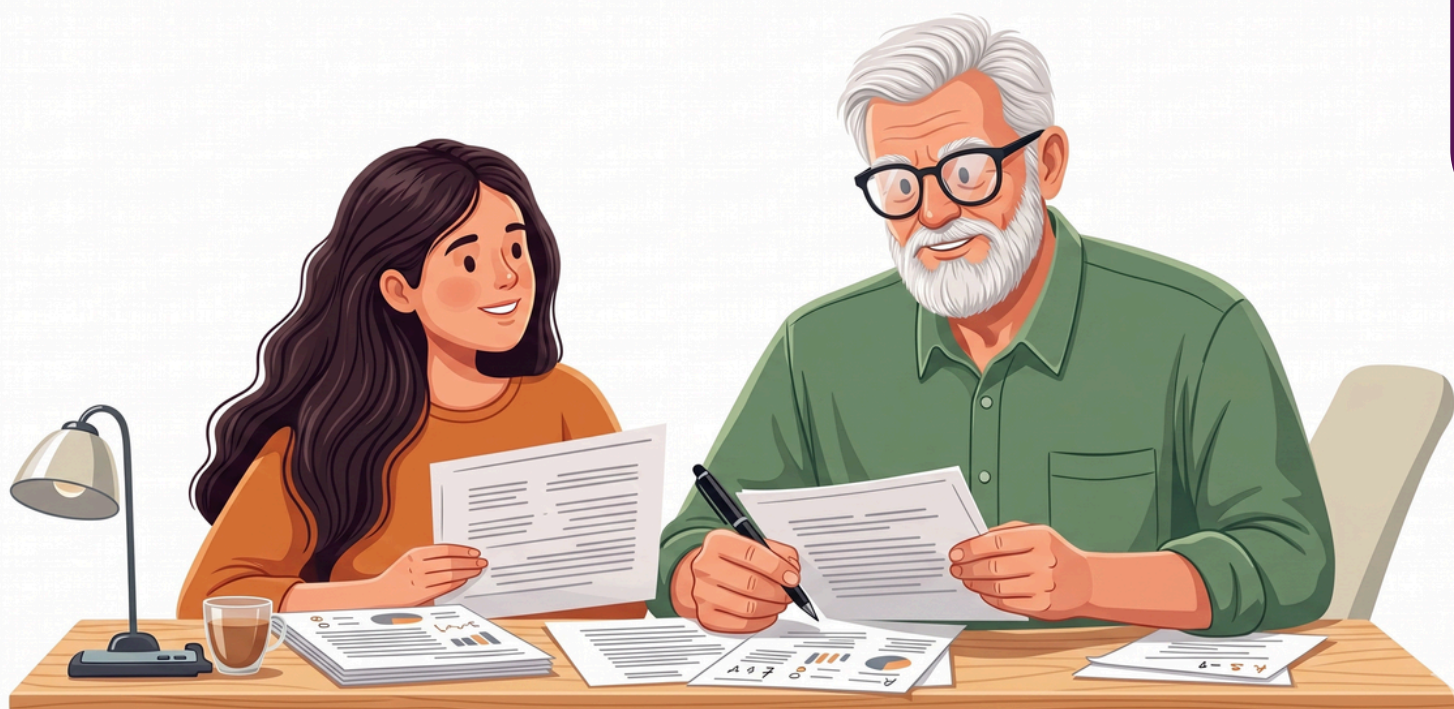
Sí No

¿Qué principio de la OMS respalda el diseño conjunto de cursos con estudiantes de edad avanzada?

7. **A. Consulta B. Rentabilidad C. Estandarización D. Jerarquía de edad**

¿Te sientes con la confianza suficiente para reconocer y abordar los prejuicios por edad en tu práctica docente?

– Sí / No



MÓDULO: RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL

PARTES INTERESADAS Y ACTORES LOCALES

Tema: Barreras y cambios en las políticas

¿Cuál de las siguientes afirmaciones refleja la exclusión digital?

5. **A. Personas mayores invitadas a participar en el diseño de aplicaciones. B. Personas mayores con dificultades para usar servicios exclusivamente en línea. C. Centros comunitarios que ofrecen horarios impresos. D. Alertas de transporte público por audio.**

Verdadero o falso: Todas las personas mayores tienen acceso a internet y a teléfonos inteligentes.

Sí No

¿Cuál de estas es una buena medida política inclusiva?

A. Formularios exclusivamente digitales B. Talleres de narración intergeneracional C. Menús automatizados sin asistencia humana D. Eventos comunitarios solo durante el horario laboral

¿Estaría dispuesto/a a participar en la creación conjunta de un Plan de Acción de Respeto e Inclusión en su organización?

– Sí / No



MÓDULO: RESPETO E INCLUSIÓN SOCIAL

PERSONAS MAYORES

Tema: Empoderamiento y pertenencia

¿Cree que la sociedad a menudo subestima las contribuciones de las personas mayores?

9. **– Sí / No**

¿Cuáles de estas acciones pueden ayudar a promover la solidaridad intergeneracional?

10. **A. Crear espacios exclusivos para personas mayores. B. Emparejar a jóvenes y personas mayores para el aprendizaje compartido. C. Reemplazar a los mentores mayores con avatares digitales. D. Evitar la programación de edades mixtas.**

Verdadero o falso: Las personas mayores deberían evitar expresar sus opiniones en debates públicos.

– Sí / No

Después de participar en un taller, ¿te sientes con más confianza para compartir tus historias de vida o tus habilidades con los demás?

– Sí / No

¿Considerarías participar en un proyecto de alfabetización digital o de narración intergeneracional?

– Sí / No





CUESTIONARIOS DE RETROALIMENTACIÓN





CUESTIONARIO PARA LAS PARTES INTERESADAS LOCALES

Nombre del módulo: _____

1. Eficacia del módulo

- ¿Hasta qué punto las actividades (por ejemplo, auditorías de acceso, simulaciones) abordaron los desafíos locales que enfrentan las personas mayores?
☐ Muy bien ☐ Regularmente ☐ Mal
- ¿Resultaron prácticas las herramientas (por ejemplo, listas de verificación, estudios de caso) para planificar mejoras?
☐ Sí ☐ En cierta medida ☐ No
- ¿Hasta qué punto las actividades del (Nombre del módulo) se alinearon con las prioridades o políticas locales actuales?

2. Colaboración con personas mayores

- ¿Las sesiones te ayudaron a comprender mejor las necesidades de las personas mayores?
☐ Significativamente ☐ Un poco ☐ En absoluto
- ¿Qué probabilidades hay de que usted involucre a las personas mayores en futuros proyectos de planificación?
☐ Muy probable ☐ Posiblemente ☐ Poco probable

3. Barreras para la implementación

- ¿Qué obstáculos podrían impedir la aplicación de estas ideas a nivel local? (p. ej., financiación, políticas) ☐ Financiación
☐ Capacitación del personal ☐ Resistencia de la comunidad ☐ Otro (Por favor, explique):

4. Recomendaciones

- ¿Qué recursos o apoyo adicionales le ayudarían a poner en práctica estos módulos?



CUESTIONARIO PARA EDUCADORES

Nombre del módulo:

1. Materiales de capacitación

- ¿Los recursos (por ejemplo,) eran claros y fáciles de adaptar?
☐ Muy claro ☐ Moderadamente claro ☐ Poco claro
- ¿Las actividades (por ejemplo, talleres, juegos de rol) enseñaron eficazmente principios clave como el Diseño Universal?
☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
- ¿Qué estrategias de las sesiones crees que tendrán mayor impacto para fomentar un cambio de comportamiento a largo plazo en tus alumnos?

2. Participación de los participantes

- ¿Hasta qué punto te sentiste involucrado durante las sesiones?
☐ Muy comprometido ☐ Moderadamente comprometido ☐ Desvinculado
- ¿Fueron adecuadas las duraciones de las sesiones?
☐ Demasiado largo ☐ Justo a la medida ☐ Demasiado corto

3. Sugerencias de mejora

- ¿Qué herramientas de formación adicionales mejorarían su enseñanza? (p. ej., vídeos, plantillas)

4. Impartición de la formación

- ¿Qué tan efectivas fueron las [Actividades] (por ejemplo, talleres, juegos de rol) para enseñar los principios básicos del [Tema del módulo]?

Comentarios adicionales:



CUESTIONARIO DE RETROALIMENTACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Nombre del módulo:

1. Relevancia del contenido

- ¿Las actividades (nombre de las mismas) te ayudaron a comprender cómo mejorar (tema) para personas mayores?
☐ Sí ☐ En cierta medida ☐ No
- ¿Los temas (mencionar temas/módulo) eran relevantes para tu vida diaria?
☐ Muy relevante ☐ Algo relevante ☐ No relevante

2. Experiencia de participación

- ¿Te sentiste cómodo compartiendo tus opiniones durante las actividades?
☐ Siempre ☐ A veces ☐ Rara vez
 - ¿Los materiales (por ejemplo, mapas, listas de verificación) eran fáciles de usar y comprender?
☐ Sí ☐ En cierta medida ☐ No
 - En tus propias palabras, ¿cómo te ayudaron las (Actividades) del módulo (Nombre del módulo) a sentirte más incluido o empoderado en tu comunidad?
-
-

3. Impacto práctico

- ¿Utilizarás lo que has aprendido para colaborar con los ayuntamientos o grupos comunitarios locales?
☐ Definitivamente ☐ Tal vez ☐ Poco probable
 - ¿Qué habilidades o ideas de las sesiones de [Nombre del módulo] piensas utilizar en tu vida diaria?
-
-

4. Sugerencias para mejorar

- ¿Qué temas o actividades le gustaría que se añadieran?
-
-



Sigue el proyecto:

 esfc-project.com

 facebook.com/ESFCEU

Esta guía ha sido posible gracias a las contribuciones de personas mayores, ciudadanos y proveedores de servicios de toda Europa, con el apoyo de Erasmus+.