

## 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 pídale 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.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Preguntas para el debate:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Has presenciado estos efectos en tu trabajo?</li> <li>• ¿Cómo internalizan o rechazan los estereotipos las personas mayores?</li> </ul> <p><b>4. Escenarios de juego de roles (30-40 min)</b><br/>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.</p> <p><b>5. Construyendo nuevas narrativas (30 min)</b><br/>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.</p> |
| <b>Consejos para entrenadores</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b><i>Crea un espacio seguro: marca la pauta desde el principio: fomenta la escucha activa, la apertura y la ausencia de prejuicios.</i></b></p> <p><b><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></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Charla TED de Ashton Applewhite titulada "Acabemos con la discriminación por edad":</b><br/> <a href="https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism?utm_campaign=tedsread&amp;utm_medium=referral&amp;utm_source=tedcomshare">https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism?utm_campaign=tedsread&amp;utm_medium=referral&amp;utm_source=tedcomshare</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |





## 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



|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p><b>6. Compartir y dar retroalimentación (45 min)</b><br/>Cada grupo presenta su concepto de evento.<br/>Comentarios de los compañeros: utilice el formato "Me gusta / Me pregunto".</p> <p><b>7. Reflexión final y próximos pasos (30 min)</b><br/>Reflexión individual: "¿Qué pondré en práctica la semana que viene?"<br/>Reflexión grupal: Escribir una "tarjeta postal de compromiso" para sí mismos con una acción concreta.</p> |
| <b>Consejos para entrenadores</b> | <p><b><i>Mezclar grupos intencionadamente: Procure garantizar la diversidad en la composición de los grupos (edad, procedencia, roles) para enriquecer los debates.</i></b></p> <p><b><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></b></p>                                                                                          |

## 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?

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p><b>6. Recorrido por la galería y muro de compromisos (30 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo presenta su idea en un póster.</li> <li>• Los participantes colocan pegatinas o comentarios sobre las ideas que apoyan o a las que quieren unirse.</li> </ul> <p>Cada persona escribe un compromiso en una tarjeta de "Próximos pasos" (por ejemplo, "Llamaré a la organización X para explorar...").</p> <p><b>7. Círculo de clausura (10 min)</b></p> <p>Breve comentario: "¿Qué conexión o idea te llevas contigo?"</p> |
| Consejos para entrenadores | <p><b>Modelar un comportamiento inclusivo: utilizar un lenguaje inclusivo: "adultos mayores", "contribuyentes de la comunidad", "aprendices de por vida".</b></p> <p><i>Contar con un co-entrenador o encargado del tiempo para facilitar las transiciones y la logística del grupo.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                            |





## 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

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | <p><b>3. Reflexión personal – “Mi mapa de pasiones” (30 min) Actividad: Crea tu propio mapa de intereses</b></p> <p>Reparte hojas en blanco con las siguientes secciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solía disfrutar haciendo...</li> <li>• Me gustaría intentarlo...</li> <li>• Me siento hábil en...</li> <li>• Me gustaría compartirlo con otros...</li> </ul> <p>Se anima a los participantes a escribir, dibujar, garabatear o crear collages utilizando colores y materiales.</p> <p><b>4. Círculo de Talentos (30–40 min) Actividad: Compartiendo nuestras pasiones</b></p> <p>Los participantes comparten voluntariamente una afición a la que les encantaría volver o probar por primera vez.</p> <p>Preguntas para el debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tipo de apoyo necesitarías para volver a empezar?</li> <li>• ¿Te gustaría hacerlo en grupo?</li> </ul> <p><b>5. Mini Laboratorio de Descubrimiento (30 min) (Opcional) Actividad: Exploración práctica</b></p> <p>Ofrezca 2 o 3 pequeñas estaciones de "degustación" donde los participantes puedan probar pasatiempos de una manera relajada e informal, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintura o coloreado de mandalas</li> <li>• Tejer a dos agujas o a ganchillo</li> <li>• Rompecabezas o juegos de memoria</li> <li>• Escribir un breve recuerdo</li> <li>• Escuchar o tocar música</li> <li>• Ideas de jardinería</li> </ul> <p><b>6. Cierre y compromiso (15 min)</b></p> <p>Finalice la sesión con un momento de reflexión.</p> <p>Pida a los participantes que completen la frase:</p> <p>“Una cosa que quiero hacer por mí mismo después de hoy es...”</p> |
| <p><b>Consejos para entrenadores</b></p> | <p>Toma nota de los temas e intereses comunes; esto puede inspirar futuros talleres, grupos de pares o clubes de pasatiempos.</p> <p>Fomentar un ambiente cálido, acogedor y sin prisas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



## 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).**



|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p>Los participantes practicarán:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unirse a una llamada</li><li>• Encendido/apagado de la cámara y el micrófono</li><li>• Invitar a otros</li><li>• Usando el chat y las reacciones</li></ul> <p><b>5. Cierre y ¿Qué sigue? – 10 min</b></p> <p>Comentarios rápidos con una escala de emoticonos:<br/>😊 Me siento seguro 😞 Necesito practicar más 😞 Todavía no estoy seguro</p> <p>Cada participante será invitado a compartir:<br/>"¿Qué voy a intentar con mi teléfono o mi ordenador esta semana?"</p> |
| <b>Consejos para entrenadores</b> | <p>Establece objetivos realistas: busca la confianza y la curiosidad, no la perfección.</p> <p>Prueba tu configuración tecnológica con antelación (Wi-Fi, proyector, cuentas de demostración).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |





| 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.              | <a href="https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8419478/">https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8419478/</a>                                                                                                                                                 |
| 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.               | <a href="https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/2008-L'ANZIANO_COME_RISORSA_-_Area_Welfare_0.pdf">https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/2008-L'ANZIANO_COME_RISORSA_-_Area_Welfare_0.pdf</a> |
| 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.     | <a href="https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1377305/full">https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1377305/full</a>                                                             |
| 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. | <a href="https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/protagonismo_anziani_0.pdf">https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/protagonismo_anziani_0.pdf</a>                                             |



## 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.                                            | <a href="https://www.eapn.es/publicaciones/31/guia-metodologica-de-participacion-social-de-las-personas-en-situacion-de-pobreza-y-exclusion-social?">https://www.eapn.es/publicaciones/31/guia-metodologica-de-participacion-social-de-las-personas-en-situacion-de-pobreza-y-exclusion-social?</a> |
| 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). | <a href="https://www.riojasalud.es/escuela-salud/la-salud-en-tu-comunidad/salud-en-el-entorno-sanitario/participacion-comunitaria-en-salud">https://www.riojasalud.es/escuela-salud/la-salud-en-tu-comunidad/salud-en-el-entorno-sanitario/participacion-comunitaria-en-salud</a>                   |
| 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.                                                                                                                   | <a href="https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1377305/full">https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1377305/full</a>                                                                                               |
| 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.                                                                                                               | <a href="https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/protagonismo_anziani_0.pdf">https://www.fondazionevittorio.it/sites/default/files/content-attachment/protagonismo_anziani_0.pdf</a>                                                                               |

## 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](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](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**