

## JÓVENES INVESTIGADORES E INVESTIGADORAS

### Convivencia intergeneracional en centros de mayores.

Alexis Méndez Roa

alexismendezroa@gmail.com

Universidad de La Rioja . Entidades colaboradoras: UDP La Rioja y CEIP General Espartero. Centro de realización de actividades: UDP La Rioja.

“Las personas mayores no deben seguir trabajando”, “las personas mayores tienen problemas de memoria”, “las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas”, “las personas mayores son frágiles”, etc. Seguro que todos hemos oído alguna vez alguna de estas frases mencionadas, y es que uno de los principales problemas que existe en nuestra sociedad son los prejuicios hacia las personas mayores. Es por ello que como sociedad debemos involucrarnos más, y sobre todo que los más jóvenes sean partícipes y conocedores del bienestar de las personas mayores.

Una gran parte de personas mayores experimentan un sentimiento de soledad no deseada, este hecho afecta de manera directa y negativa a su bienestar. Aunque el envejecimiento de la población es uno de los factores que mayormente puede empeorar las situaciones de soledad, también hay otras variables que pueden condicionarla, como es el género o el nivel cultural. Además de estos factores, existen otros que propician o ayudan a vivir situaciones de soledad, como son los cambios en el estilo de vida, sociedades más individualistas, ritmos de vida más acelerados, crecimiento de la ciudad, despoblación rural, etc. Por tanto, la soledad no deseada es un problema social y sanitario que cada vez afecta a más personas, por ello es importante la prevención y la intervención, impulsando iniciativas y proyectos comunitarios que promuevan el envejecimiento saludable con una mirada en el entorno y las desigualdades sociales. Además, tener una vejez activa y saludable depende de múltiples factores. Así, no sólo es muy relevante el estado de salud física de la persona mayor (por ejemplo, la presencia de algún grado de discapacidad) sino también el sexo biológico, el género, los hábitos (por ejemplo el consumo de tabaco o de alcohol) y las características del entorno social, entre otros.

El propósito del estudio es apostar por el fomento de las relaciones intergeneracionales con personas mayores. Se persigue visualizar la repercusión de proyectos intergeneracionales en centros de mayores entre niños y niñas pertenecientes a la etapa de educación infantil

y primaria con personas de tercera edad, y a su vez identificar los beneficios que proporciona estos programas para el envejecimiento activo y la soledad no deseada, aumentando así el valor aportado. Para ello analizamos la evolución y desarrollo de las convivencias entre generaciones, donde hacemos un seguimiento desde el primer contacto hasta el final de su evaluación.

En primer lugar, para desarrollar un programa intergeneracional tenemos que tener una idea clara de los objetivos que queremos buscar a través de las actividades que se van a realizar, en nuestro caso conseguir un envejecimiento activo y saludable evitando el riesgo de soledad a través de la interacción entre niños y mayores. En segundo lugar, es fundamental que tanto los niños como las personas mayores se sientan cómodos, para ello es preferible previamente informar de las actividades de interés para los participantes. En tercer lugar, es importante que sean tareas conjuntas, donde haya participación por ambas partes. Y por último, los profesionales deben realizar una evaluación y analizar los resultados obtenidos, estando en todo momento presentes con los participantes en la ejecución de las tareas.

Para llevar a cabo este estudio, se toma como base las experiencias intergeneracionales realizadas en la asociación UDP La Rioja (Unión democrática de pensionistas y jubilados) en colaboración con el CEIP General Espartero de Logroño. Dicho estudio se centra en dos colectivos, en alumnos y alumnas pertenecientes a la etapa de Educación Primaria e Infantil y en las personas mayores que asisten al centro UDP. Se han elegido estos colectivos porque pertenecen a generaciones muy distantes y con los que hay un cierto nivel de prejuicios, sobre todo hacia este último colectivo. Las herramientas utilizadas en este estudio han sido por un lado cuantitativas, con encuestas al final de la última sesión para medir el grado de satisfacción, y por otro lado cualitativas, preguntando a los alumnos sobre la experiencia y observando de cerca estas relaciones. Se trató de una metodología participativa, activa y voluntaria, ya que los participantes fueron informados previamente y decidieron por elección propia participar en las actividades.

En la primera y segunda sesión se cuenta con un total de 17 usuarios/as y 12 alumnos/as de 3º de Educación Primaria, que fueron divididos en 6 grupos (2-3 alumnos cada uno) repartidos de manera aleatoria. Cada grupo contaba también con 2-3 usuarios/as, todos ellos distribuidos en seis mesas, cada una con una actividad diferente. Estos fueron juegos tradicionales de mesa, de los que todos los mayores eran conocedores, con el objetivo de enseñar a los más pequeños en caso de que no supieran la dinámica del juego. En la tercera sesión, con un total de 10 usuarios/as y 13 menores de 2º de Educación Infantil, se visualizaron vídeos de canciones infantiles donde bailan, cantan y disfrutan los unos de los otros. En la última sesión realizada el total de usuarios/as es de 16, con 18 niñas y niños pertenecientes al curso de 4º de Educación Primaria. Se realiza el mismo procedimiento que en las primeras sesiones, se divide a alumnos y alumnas en grupos (2-3 alumnos cada uno de ellos) y con las personas mayores lo mismo. En cada mesa se realizaron juegos tradicionales y manualidades, entre otras cosas.

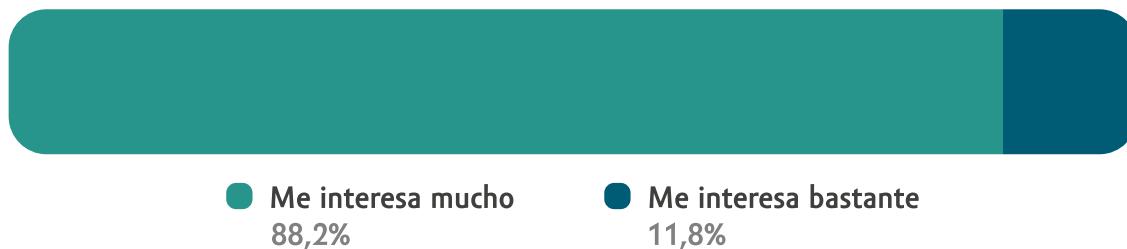
Se observó en las sesiones que en los primeros minutos los alumnos estaban cohibidos y algo nerviosos, sobre todo los más pequeños, pero a medida que pasaba el tiempo los niños cogían confianza con los mayores y seguridad para los juegos. En todas las sesiones se percibió cómo los menores querían quedarse más tiempo realizando las actividades, tal y como manifestaron a sus maestras. Además las conversaciones eran fluidas, creando en poco tiempo vínculos sólidos y fuertes. Al final de las sesiones se realizó una encuesta para observar los beneficios y el interés de los más mayores para la realización de actividades intergeneracionales. Los dos ítems recogidos de la encuesta donde se observa con mejor detenimiento el interés de los usuarios son los siguientes (Gráfica 1 y 2):

**Gráfica 1. ¿Cree que realizar actividades con menores en centros de mayores (residencias, centros de día...) puede ser beneficioso para usted?**



Un 76,47 % marca muy beneficioso, un 17,65% bastante beneficioso y 5,88% beneficioso, mientras las opciones Poco beneficioso y Nada beneficioso obtienen un 0%.

**Gráfica 2. ¿Le interesaría realizar actividades con niños?**



A un 88,23% le interesaría mucho y a un 11,77% le interesaría bastante, mientras el resto de opciones, No me interesa, Tengo interés y Ciento interés obtienen un 0%. Tras realizar la encuesta, comprobamos que las actividades llevadas a cabo con menores han sido positivas para los usuarios, independientemente de la frecuencia con la que asisten al centro. Esto nos lleva a seguir profundizando e innovando en el desarrollo de estas actividades.

### ¿Qué beneficios obtenemos de estas interacciones?

Podemos contemplar ciertas ventajas significativas fruto de estas interacciones con las personas mayores, como pueden ser cambios en el humor, aumento de la vitalidad, mejora de la capacidad física y mental, incremento del sentimiento de valía personal, desarrollo de habilidades, incremento de la autoestima y la motivación... entre otras, y también para los pequeños como aumento del sentimiento de responsabilidad social, percepción más positiva de las personas mayores, acceso al apoyo de adultos en momentos de dificultad, etc. En definitiva, se evidencia en poco tiempo un cambio de humor y un incremento de la autoestima y confianza en los días posteriores al encuentro con los niños, recordando momentos y anécdotas de su juventud. Es por todo ello que sería interesante seguir profundizando e innovando en el desarrollo de estas actividades para fomentar una relación más cercana y cotidiana entre las personas mayores y menores.

“Porque ser joven es un regalo que todos disfrutamos, pero ser mayor es un privilegio”.