

Más allá de la mirada, una iniciativa de solidaridad intergeneracional

Beyond the look, an initiative of intergenerational solidarity

Miguel Ángel Moreno Luna. Asociación Acción Solidaria.

Contacto autoría: aj.accionsolidaria@gmail.com

Fecha recepción: 05/11/2012

Fecha aceptación: 18/12/2012

RESUMEN

El artículo que se presenta a continuación pretende dar luz a las experiencias socio-educativas de un grupo de jóvenes de la localidad de Mairena del Aljarafe en Sevilla, más concretamente en la residencia de mayores de Vitalia.

La finalidad con la que se escribió este artículo ha sido dar a conocer el trabajo que de forma desinteresada realizan estos jóvenes que, aunque contaron en sus inicios con pocos apoyos, fueron abriéndose paso sin mayor aval que su espíritu emprendedor y sus ganas de poder cambiar algo, sólo por el placer de poder participar del cambio social.

El objetivo principal de este proyecto se puede sintetizar en pocas palabras; en definitiva se pretende crear un espacio de encuentro entre personas mayores y jóvenes que promueva una mejor comprensión y respeto entre las generaciones.

El proyecto está dividido en varias sesiones y talleres, los talleres más destacables son el taller de radio y el de historias de vida (pequeños cortos en los que los jóvenes y mayores debaten sobre un tema o cuentan sus experiencias).

Este proyecto se presenta como un proceso abierto y flexible, que permita modificar sus recorridos en función de los cambios que se vayan produciendo al ponerse en práctica las actividades previstas.

PALABRAS CLAVE

Generaciones, personas mayores, jóvenes.

ABSTRACT

The following article aims to highlight the social and educational experiences of a group of young people from the village of Mairena del Aljarafe, in Seville, specifically in the retirement home of Vitalia.

The purpose of this article was to raise awareness about the disinterested work of these young people who, although counting on few supports at the beginning, they were pushing through without any other guarantee than their entrepreneurial spirit and their will towards changing things, just for the pleasure of participating in that change.

The main objective of this project can be summarized in a few words. It ultimately aims to create a meeting place for young and elderly to promote a better understanding and respect among generations. The project is divided into several sessions and workshops, being the radio workshop and life stories workshop (short films in which young and elderly debate on a topic or simply tell about their personal experiences) the most noticeable ones.

This project is presented as an open and flexible process, allowing us to modify their routes based on the changes that could take place while implementing the planned activities.

KEYWORDS

Generation, elderly, young person.

1. INTRODUCCIÓN.

Nuestra sociedad está envejeciendo, esto es un hecho. El mundo en el que vivimos está mucho más urbanizado que antes y está sometido a un acelerado avance tecnológico. Todo esto trae consigo cambios irreversibles en los que la situación de muchos mayores ha cambiado; ya no vivimos en sociedades patriarcales en las que la familia suponía un colchón de apoyo a los ancianos. Ese apoyo, en muchos casos, ha desaparecido.

Ser “viejo” no es fácil y para que el proceso de envejecimiento sea positivo, nuestra sociedad se ve obligada a desarrollar diversos mecanismos, estrategias y políticas sociales dirigidas a ese colectivo. Entendemos que estos trabajos deben tener como elemento central la solidaridad, especialmente entre las generaciones.

Esta iniciativa que presentamos bebe de los fundamentos del Proyecto MATES – Mainstreaming Intergenerational Solidarity (Solidaridad para la Integración Intergeneracional) de la Unión Europea. (Figura 1).



Figura 1. Proyecto MATES:
<http://www.matesproject.eu/>

Pensamos que la solidaridad intergeneracional, de la que hemos hablado, no puede quedar sólo en palabras sino que debe ser fomentada y nutrida, y es esto lo que se pretende con esta iniciativa intergeneracional. Y con ello respondemos también a la demanda que hacen los/las mayores. En una encuesta realizada por la Organización Mundial de la Salud entre los mayores de las ciudades participantes en el proyecto Age Friendly Cities Project (Envejecer Amigablemente). (Del Barrio y Sancho, 2009), éstos ya atribuían una gran importancia a la solidari-

dad intergeneracional y a la necesidad de facilitarla.

Así, este proyecto intergeneracional llamado “Más allá de la mirada” pretende contribuir a la construcción de una sociedad donde las personas mayores estén más integradas y socialmente incluidas, para beneficio de todos, y que genere espacios comunes de aprendizajes y vivencias.

Por otro lado, el progresivo interés de la ciudadanía en la práctica intergeneracional es la respuesta a los importantes cambios demográficos de nuestra sociedad, los cuales disuelven la estructura familiar tradicional y da lugar a la consiguiente disminución de la ciudadanía activa por parte de los personas mayores. Gran parte de estos cambios se deben a la soledad y a la marginalización de los ancianos en nuestra sociedad.

Según una encuesta del Eurobarómetro realizada en 1998, la ciudadanía de la Unión Europea consideraba que las personas mayores no comprenden los cambios en la sociedad, y tampoco comprenden a los más jóvenes. Por su parte, los jóvenes afirmaban sentirse responsables respecto a los mayores. Además cada día hay más personas mayores. De acuerdo al informe «Las personas mayores en España 2006» (Instituto de Migraciones y Servicios Sociales), el

número de personas de 65 y más años era aproximadamente de 7,3 millones, lo que representa el 16,6 % de la población. Las previsiones de las Naciones Unidas estiman que, en el año 2050, España será el más viejo del mundo con más de 16 millones de personas mayores, es decir, más de un 30% del total. En 2009, la esperanza de vida de las mujeres españolas era de 84,1 años y la esperanza de vida de los hombres alcanzaba los 77,8 años. Estos datos sitúan a España entre los países más envejecidos del mundo. Reconocemos que existe un cierto “conflicto” e incompreensión entre generaciones y pensamos que la relación regular entre generaciones debería ser un hecho sencillo y

espontáneo. Precisamente en esto incide esta experiencia; Más allá de la mirada, como veremos a continuación, genera un intercambio de aprendizajes entre ancianos y jóvenes participantes.

El objetivo general es crear un espacio de encuentro entre personas ancianas y jóvenes que promueva una mejor comprensión, colaboración y respeto entre las generaciones y restituir a las personas mayores en la primera línea social de donde nunca debieron de ser desplazados.

2. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

2.1. Características de los destinatarios

Aunque el grupo de trabajo está formado por jóvenes y mayores, los destinatarios reales de esta experiencia son un grupo de veinte personas mayores que viven en la Residencia de mayores Vitalia de Mairena del Aljarafe en Sevilla.

La gran mayoría son mujeres, concretamente dieciocho, ya que ellas se sintieron más atraídas por esta iniciativa y se mostraron más participativas.

Además, un considerable porcentaje de ellas tienen movilidad reducida y otro porcentaje notable cuentan con enfermedades degenerativas como principio de Alzheimer o de demencia senil, lo que sin embargo no supuso ningún problema en el desarrollo de la experiencia.

2.2 Análisis del entorno

Esta iniciativa se ha llevado a cabo en el Centro Residencial Vitalia de Mairena del Aljarafe en la provincia de Sevilla. Se trata de un centro residencial para personas mayores, que por diferentes razones no viven con sus familias. Algunas de estas personas tienen un régimen abierto, es decir, pueden entrar y salir del centro sin problemas, sin embargo, la mayoría está en un régimen cerrado, no pudiendo salir más que en compañía de sus familiares cuando estos van a visitarlos. El propio centro hace una diferenciación entre ambos colectivos a los que denomina “válidos” (los primeros) y “no válidos” (los segundos).

El centro en cuestión, cuenta con instalaciones modernas y un equipo de terapeutas

que están al cuidado de los mayores y preparan diferentes actividades y talleres. En él encontramos aulas para la realización de talleres y grandes patios, espacios abiertos que facilitan la convivencia y la realización de actividades. La dirección del centro puso a nuestra disposición dos salas debidamente acondicionadas para la realización de las actividades, dinámicas y talleres que está iniciativa pretendía realizar en colaboración con los/las mayores.

2.3 Necesidad detectada

Es un hecho que nuestra sociedad, cada vez más acelerada, va relegando a las personas mayores, hasta convertirlas en ciudadanos y ciudadanas de segunda categoría, como si ya nada tuvieran que aportar al desarrollo social.

Por otro lado, en diversas investigaciones se constata que las personas jubiladas sienten que no utilizan su tiempo libre de forma provechosa. Suelen alegar fallos en la salud y limitaciones económicas, pero la razón principal que se cita es la falta de oportunidades. En nuestra sociedad, como en el resto de las sociedades industrializadas, se otorga un importante valor a la productividad y al conocimiento tecnológico, por lo que cuando las personas se jubilan pierden progresivamente estatus y prestigio social.

Por otro lado, según algunos estudios realizados por especialistas en gerontología, las personas mayores que participan de algún modo en actividades de grupo mantienen un nivel de salud de mayor calidad que los individuos aislados.

Centrándonos en el grupo de personas mayores con las que trabajamos, percibimos, tras diversas entrevistas con ellas y sus terapeutas, que se dan cuenta de la situación que antes hemos descrito y perciben la vejez como algo muy negativo. La consideran como la etapa previa a la muerte, de hecho, algunas de estas personas llegaron a decirnos que simplemente estaban allí esperando que les llegase la muerte. Es decir, tienen una mala imagen de sí mismos por su condición de ancianos y ancianas.

Es, por tanto, necesario cambiar esta autoimagen negativa y buscar una percepción

más objetiva de lo que significa ser anciano y darse cuenta de que las personas mayores tienen mucho que aportar a la sociedad, porque cuando una persona mayor adopta ante la vida una actitud dinámica, emprendedora y optimista, tiene muchas probabilidades de vivir su última etapa de la vida con dignidad y calidad.

2.4 Descripción de la experiencia.

El desarrollo de esta iniciativa se planificó cuidadosamente en numerosas reuniones, estableciéndose finalmente una serie de fases que permitieron llevar a la práctica con éxito esta experiencia. (Esquema 1).



Esquema 1. Fases y cronograma del Proyecto Intergeneracional: Más allá de la mirada.

Primera fase: preparación (desde octubre de 2011 a enero de 2012)

No se puede iniciar un proyecto, especialmente un proyecto orientado a trabajar con personas mayores, sin una buena planificación y formación. Por ello, este periodo sirvió concretar la idea inicial, sirvió también para ir aprendiendo de experiencias previas ya realizadas y ver y solucionar pequeños problemas técnicos y de gestión que aparecían.

La lectura de bibliografía específica, con especial incidencia en el Proyecto MATES – Mainstreaming Intergenerational Solidarity (Solidaridad para la Integración Intergeneracional) en el que se inspira esta experiencia, ayudó a ir concretando ideas sobre meto-

dología, planificación o posibles actividades específicas.

También se aprovechó esta fase para hacer distintas pruebas sobre talleres, que después propondríamos a nuestros mayores para trabajarlos conjuntamente, de esta forma fuimos viendo qué problemas podrían presentar y resolverlos antes de empezar la iniciativa.

Además, nos reunimos con representantes del ayuntamiento de la localidad, muy especialmente con la concejal responsable de los servicios sociales, a la que se presentó el proyecto, el objetivo de estas reuniones era crear sinergias y compartir recursos locales

para potenciar los resultados del proyecto, algo que, a pesar de las buenas intenciones iniciales, quedó en el aire y nunca se llegó a concretar. Sin embargo, consideramos que no fue tiempo perdido, ya que es importante que los poderes públicos sepan, al menos, lo

que puede hacerse sin que, por otro lado, tenga un coste económico elevado en relación con el beneficio social que puede conseguirse.

Segunda fase: acercamiento (desde febrero a marzo de 2012)

Una vez concretada la idea inicial y redactado el proyecto, el siguiente paso fue la presentación del proyecto a los responsables de la institución en la que se aplicaría el proyecto. Para ello, nos reunimos con el equipo técnico y directivo de la Residencia Vitalia de Mairena del Aljarafe (Sevilla) a los que presentamos el proyecto. En dicha reunión se explicó pormenorizadamente la iniciativa, se distribuyeron dosieres con el proyecto escrito y se pidió que estudiaran la viabilidad de su aplicación en su centro.

En reuniones sucesivas se fueron aclarando las dudas que nos fueron planteando y se

fueron concretando las actividades a realizar. Al tener ellos un mejor conocimiento de las características de los/las mayores residentes, les pedimos que fueran ellos lo que nos pusieran en contacto con el grupo de mayores que finalmente formarían parte del grupo de trabajo intergeneracional que desarrollaría el proyecto. Se concretó que el proyecto de desarrollaría en dos periodos: uno antes del verano y tras evaluarlo, y siempre que esta evaluación fuera positiva, se iniciaría el segundo periodo tras el verano hasta Navidad.

A partir de ahí, se mantuvieron reuniones con los mayores participantes a fin de explicarles también a ellos el proyecto y pedirles su autorización por escrito, o el de sus familias, para la participación. Esas reuniones sirvieron asimismo para involucrar a las personas mayores en el proyecto desde las primeras etapas, decidiendo acerca de las tareas, actividades, temas y otros pequeños detalles. Y eso fue así, porque este proyecto no tuvo en ningún momento la idea de ver a las personas mayores sólo y exclusivamente como destinatarias, sino que se buscaba, desde el primer momento, una interrelación positiva entre mayores y jóvenes, partiendo de una premisa básica y es que las personas mayores poseen una larga experiencia y son poseedores de saberes que tan sólo ellos pueden transmitir y que aún pueden enriquecer la sociedad.

Por último, esta fase sirvió, para ir conociéndose jóvenes y mayores y para la integración progresiva de las personas que finalmente participaron en el proyecto. El propósito no era sólo estar juntos, sino hacer juntos, es decir, pasar de la pura y simple interacción entre personas a la relación entre ellas.

Tercera fase: desarrollo (a partir de marzo de 2012)

El trabajo creativo de comunicación es sin duda un buen catalizador del diálogo intergeneracional y con las actividades y talleres realizados quisimos aprovechar ese potencial. De ahí que se propusieran a los mayores y finalmente se realizaran dos talleres principales:

- Taller de vida

- Taller de radio

Más adelante se hablará de ellos más detalladamente, pero antes nos gustaría dar una visión general de cómo es la estructura de nuestras sesiones de trabajo.

Cada sesión de trabajo, que se realizan una vez a la semana, la dividimos en cuatro periodos:

1. Introducción.
2. Animación.
3. Taller.
4. Conclusiones.

- La Introducción es un periodo, de unos cinco a diez minutos, en la que charlamos entre jóvenes y mayores distendidamente. No hay un tema concreto, sólo nos dejamos llevar y los temas salen solos; puede hablarse de cómo ha ido la semana, de algunas ideas que han surgido para mejorar alguno de los talleres o de alguna noticia de actualidad. El objetivo del periodo es escuchar, estrechar lazos y crear una relación de simpatía y mutuo entendimiento, es decir, ir estableciendo y reforzando una relación personal entre los miembros del equipo intergeneracional.
- Los siguientes diez minutos de la sesión se dedican a la Animación. Este es un periodo importante, porque de alguna manera “pone las pilas” para comenzar a trabajar. En este tiempo se realizan dinámicas divertidas en las que participan tan los jóvenes como los mayores que forman parte del Equipo Intergeneracional (en adelante y para facilitar la lectura lo simbolizaremos con las siglas EI). En estos minutos el grupo comienza a coger el tono de tensión suficiente para que el trabajo conjunto se realice de forma positiva. Las risas ayudan a romper tensiones y avivar las mentes y nos pone en disposición de un trabajo activo. Las risas liberan endorfinas y, como dice Punset en su libro *El viaje a la felicidad* (2005), las endorfinas dan motivación y energía ante la vida y pro-

ducen alegría y optimismo, cualidades que sin duda son necesarias para un trabajo positivo que favorezca el auto-concepto.

- Entre cincuenta y sesenta minutos se emplean en las actividades de cada uno de los talleres de los que se ha hablado anteriormente y que más tarde se especificarán, al término de la explicación de los cuatro periodos de los que constan las sesiones de esta iniciativa.
- Por último, se emplean entre diez y quince minutos para lo que hemos dado en llamar Conclusiones. Es un tiempo de relación y despedida, en el que charlamos animadamente sobre la sesión que se ha realizado. No sólo se intercambian puntos de vista, sino que sirve para hacer una pequeña evaluación de lo realizado en ese día, e incluso se hacen propuestas de mejoras. Sirve, además, para ir despidiéndonos sin que se produzca una fractura en la actividad, de ahí que este tiempo sea flexible en cuanto a duración pudiendo alargarse si la situación lo demanda.

Pasamos ahora a detallar en qué consisten los dos talleres principales a los que hemos hecho referencia con anterioridad y que suponen en meollo en las sesiones de trabajo:

Taller de Vida: cuyo objetivo es la realización de pequeños cortometrajes a base de entrevistas grabadas a los mayores o entre mayores y jóvenes conjuntamente. La producción cinematográfica requiere de un trabajo en equipo que favorece la relación jóvenes-mayores. Mediante este taller se contrastan

los estilos de vida del pasado y actual, se intercambian opiniones y se cuentan historias de vida (de ahí el nombre del taller) y se alienta la lucha contra tabúes, estereotipos y prejuicios intergeneracionales. En un primer paso, el de la producción, se reúnen jóvenes y mayores con objeto de diseñar y preparar las entrevistas que se van a realizar. Serán entrevistas cortas, con un máximo de cinco minutos, con preguntas concretas previamente preparadas por el EI. Tras las grabaciones se realizará el montaje de la entrevista que será revisada y aprobada por los entrevistados en la siguiente sesión de trabajo.

En un segundo paso, se creó un blog sobre la convivencia intergeneracional: <http://mas-alla-de-la-mirada.blogspot.com.es/> (Figura 2), en él se colgaron las entrevistas ya aprobadas. Además, este recurso tecnológico sirve no sólo como medio de difusión sino que proporciona un foro para fomentar el diálogo y debate vivo entre generaciones. Este blog puede ser visionado por los residentes de Vitalia a modo de canal de TV on line a través de ordenadores. Es el grupo de jóvenes del EI los encargados de formar a los mayores en el uso del ordenador y especialmente del acceso y navegación por Internet. Esta herramienta es muy necesaria para que los mayores del EI puedan responder a las preguntas y comentarios que se viertan en el blog, ya que esa es su responsabilidad. Por último, en un tercer paso, el blog, las entrevistas y el trabajo realizado se difunden a través de las redes sociales, concretamente a través de Tuenti, Linked-in, Twitter y Facebook, con objeto de multiplicar el impacto, dar visibilidad al trabajo realizado y abrir la residencia al resto de la sociedad.



Figura 2. Edublog del Proyecto educativo intergeneracional: *Más allá de la mirada*. URL: <http://mas-alla-de-la-mirada.blogspot.com.es/>

Taller de radio: el objetivo de este taller es la grabación de pequeñas cuñas de radio con las que después de montará un pequeño programa radiofónico. Comenzamos, en la primera sesión de este taller, dando unas nociones básicas de cómo funciona una radio y qué es una cápsula radiofónica, haciendo con los mayores y jóvenes conjuntamente varias pruebas de grabaciones, que después ellos mismos escuchan para dar o no su visto bueno. Esto les sirve para comprobar su trabajo y cómo mejorarlo. A partir de ahí se formaron dos equipos de trabajo, el de redacción y el de comunicadores, que puede ser rotatorio cuando así es demandado así por los participantes. Ambos equipos de trabajo están formados tanto por mayores como por jóvenes. Todas las sesiones de trabajo posteriores comienzan con una reunión del equipo de redacción que elabora los contenidos de la cápsula radiofónica que después grabará el

equipo de comunicación, encargado de transmitir los mensajes, esto se hace la semana previa a la grabación. Durante esa semana los dos grupos trabajarán juntos para desarrollar el falso directo, es decir la grabación final de su cápsula radiofónica, que se grabará cada dos semanas. La cápsula no suele exceder de los cinco minutos y se graba en formato mp3. Finalmente, y cuando los participantes dan luz verde, se monta definitivamente el programa que se emite una vez al mes, colgándose en el blog creado al efecto para que el programa pueda ser escuchado. Como en el caso del taller anterior el blog permite hacer comentarios a los programas y la interrelación con personas

externas a la residencia de mayores. Este programa de radio se emite también una vez al mes a través de Radio Guadalquivir (107.5 FM).

Cuarta fase: Evaluación (hasta la finalización del proyecto)

Nuestro proceso de evaluación es continuo, porque pensamos que esta evaluación continua nos permitirá corregir errores y resolver problemas concretos de forma rápida. De esta manera, esta fase se solapará con las distintas fases del proyecto y de ahí que no lleve fecha definida.

Para hacer la evaluación tendremos en cuenta dos aspectos:

- El proceso de trabajo
- El resultado de los mismos.

Respecto a los jóvenes y mayores participantes, dado que todo este trabajo se hace voluntariamente, las facetasen los que nos fijamos para hacer estas evaluaciones son:

1. Grado de implicación
2. Grado de participación

Los elementos que utilizamos para evaluar son la observación directa de las distintas tareas que se hacen, las entrevistas personales tanto a los mayores como a sus familias, así como cuestionarios de preguntas abiertas. Tres sencillas preguntas al final de las actividades planificadas serán suficientes para evaluar la satisfacción y mejorar el proyecto: ¿Qué fue bien?, ¿Qué es lo que no fue tan bien? ¿Qué mejorarías?

En el mes de julio de 2012 se realizó una evaluación de esta primera fase del proyecto cuyos resultados expondremos más adelante.

2.5. Materiales y recursos.

Los materiales y espacios necesarios para una realización positiva de este proyecto son: una sala amplia de reuniones con una mesa grande en el centro, otra sala con buena acústica y buena luz para donde se realizan tanto las grabaciones de radio como los cortos; respecto al material fungible ha sido necesario tanto material de oficina como otros elementos más específicos como cartulinas, colores, papelógrafo o plastilina, materiales estos usados en las dinámicas.

Por otro lado, se utiliza también un ordenador portátil, así como una cámara de video ambos con micrófono.

Respecto al material bibliográfico utilizado, se han tenido en cuenta los siguientes:

- Proyecto MATES-Mainstreaming Intergenerational Solidarity (Solidaridad para la Integración Intergeneracional) de la Unión Europea. Asociación VIDA 2009.
- 100 formas de animar grupos. Alianza Internacional contra el VIH/SIDA. USAID 2002.

También se utilizaron las posibilidades que ofrece la red; sirva de ejemplo, los siguientes enlaces:

- <http://es.scribd.com/doc/6996500/M-anual-de-Dinamicas>. Un espacio virtual con sugerencias y estrategias metodológica con actividades educativas.
- <http://www.eliceo.com/stag/juegos-y-dinamicas-para-la-tercera-edad.html>

Donde podemos encontrar numerosas actividades para nuestro colectivo, sirviéndonos de gran ayuda a la hora de organizar las sesiones

3. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Utilizando los elementos de evaluación continua, de los que antes hemos hablado, podemos reflejar aquí algunos de los resultados obtenidos lo largo de esta experiencia intergeneracional.

- a. En las personas mayores, hemos apreciado que:
 - Un incremento notable de su autoestima y su motivación por participar en la vida social.
 - Creación de una comunidad virtual de convivencia donde se comparten experiencias de vida y disminuye el sentimiento de soledad y aislamiento.
 - Alfabetización e Integración con los nuevos recursos tecnológicos para el progreso y desarrollo social.
 - Nuevas alternativas para un desarrollo sostenible del envejecimiento activo.
- b. Respecto a los jóvenes participantes:
 - Percepción más positiva de las personas mayores.
 - Aprender de la experiencia, sabiduría de los mayores
 - Tener diferentes puntos de vistas y afrontar los problemas desde una visión más global.
- c. Respecto a las familias de los mayores:
 - Establecer vínculos de reciprocidad entre familias, jóvenes y mayores.
 - Mayor implicación en la elaboración activa en el blog del proyecto educativo.
 - Ha mejorado la visión de sus mayores.

En resumen, el proyecto intergeneracional realizado ha sido enriquecedor para los diferentes colectivos (mayores, jóvenes participantes y familias) implicándose la mayoría en los talleres y dinámicas realizadas. Igual-

mente la residencia de mayores Vitalia, tanto terapeutas como la misma dirección, han apoyado el proyecto formativo y han dado difusión al blog al ver la evolución positiva de los mayores participantes.

El éxito de esta iniciativa se observa también en el incremento de los mayores participantes. Este éxito ha provocado un efecto llamada a los demás residentes y se deriva en un incremento gradual de los participantes.

Asimismo, es de resaltar un cambio actitudinal de los mayores participantes, que en un principio mostraron cierta indiferencia e incluso desconfianza hacia los jóvenes e incluso hacia las actividades educativas previstas, no obstante el día a día y la fuerte interrelación establecida entre jóvenes y mayores ha conseguido una importante implicación en el proyecto formativo.

Otro de los elementos que nos permite valorar positivamente esta iniciativa son los premios conseguidos hasta la fecha, entre

los que están el del programa educativo "Y tú ¿Qué piensas?" de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y la Mención Especial del Premio iniciativa Solidaria de la Fundación Jóvenes y Desarrollo.

Por último, nos gustaría expresar que cualquier compromiso con las personas mayores tiene su recompensa si bien hay que aclarar que se viven momentos complicados y duros, sin embargo una frase guía nuestro trabajo y resume la filosofía con la que se inició esta experiencia:

"Sé que lo que hacemos es una gota en el océano, pero si no lo hiciéramos al océano la faltaría una gota".

Teresa de Calcuta

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Del Barrio, E. y Sancho, M. (2009). Proyecto red mundial de ciudades amigables con las personas mayores. Boletín sobre el envejecimiento: perfiles y tendencias, 39, 1-18.
- PUNSET, E. (2005). *El Viaje a la felicidad*. Editorial Destino.
- VVAA. (2009). *Proyecto MATES – Mainstreaming Intergenerational Solidarity (Solidaridad para la Integración Intergeneracional) de la Unión Europea*. Asociación VIDA.
- VVAA. (2002). *100 formas de animar grupos*. Alianza Internacional contra el VIH/SIDA. USAID.

Fuentes Electrónicas Consultadas

- El Liceo.com. Juegos y dinámicas para mayores. Disponible en <http://www.eliceo.com/stag/juegos-y-dinamicas-para-la-tercera-edad.html>. Consultado el 03/02/12.
- VVAA. Manual de Dinámicas. Proyectos Juveniles. 2008. Páginas 1 a 273. Disponible en <http://es.scribd.com/doc/6996500/Manual-de-Dinamicas>. Consultado el 03/02/12.
- Requejo Osorio, Agustín (2009) La Educación de "Personas mayores" en el contexto europeo. Efora Revista Electrónica de Educación y Formación Continua de Adultos. Volumen 3, Marzo 2009. paginas 45 a 63. Disponible en http://campus.usal.es/~efora/efora_03/articulos_efora_03/n3_01_requejo_osorio.doc Consultado el 06/08/12.
- Agudo Prado, Susana (2008). La educación social y las personas mayores: reconstruyendo identidades. Res Revista de Educación Social nº 8, Agosto 2008. Disponible en <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=314>. Consultado el 07/08/12.

- Cuenca Molina, Ángel (2008). Calidad de vida en la Tercera Edad. Cuadernos de Bio-ética, Mayo-Agosto año/vol. XIX, nº 066, páginas de 271 a 291. Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/875/87506606.pdf> Consultado el 10/08/12.
- Bazo, María Teresa (1996). Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico. Reis. Universidad del País Vasco 73/96, páginas de 209 a 222. Disponible en http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=761487. Consultado el 10/08/12.
- Bazo, María Teresa (1992). La ancianidad a través de los/as jóvenes. Papers, 40, páginas 57 a 73. Disponible en <http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/25132/58238> Consultado el 16/08/12.