

ESPACIOS AMIGOS INTERGENERACIONALES Y SOSTENIBLES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN LA CIUDAD DE VALLADOLID

Un proyecto piloto de aprendizaje-servicio en los
barrios de la ribera del Esgueva

Coautoría y agradecimiento:

- Susana Lucas Mangas, Coordinadora en la Universidad de Valladolid de este Proyecto financiado por el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. Profesora Titular de Universidad (Área de Psicología Social, Facultad de Educación y Trabajo Social). Forma parte del Grupo de Innovación Docente "Derechos Humanos, Clínica Jurídica y aprendizaje-servicio" y del Centro Transdisciplinar de Investigación en Educación. Participa en la coordinación del Proyecto de Innovación Docente: "Clínica Jurídica: una forma de aprendizaje-servicio para la protección de derechos humanos". Colabora habitualmente con los programas y actividades de los servicios de la Delegación del Rector para la Responsabilidad Social Universitaria.
- Oscar Esteban Argüello, Técnico responsable del proyecto: Promoción de la red social y del envejecimiento saludable. Programa Personas Mayores (Cruz Roja-Valladolid).
- César Vega García, Técnico de Servicios Sociales. Delegación del Rector para la Responsabilidad Social Universitaria (responsable del Programa de Acercamiento Intergeneracional de la Universidad de Valladolid).
- Rafael Valdivieso Ortega, Técnico del Servicio de Participación Ciudadana (colaborador de la Asociación Vecinal "24 de diciembre" del barrio Belén).
- Carmen Saiz Fraile, alumna del Trabajo Fin Máster en Investigación Aplicada a la Educación, dando apoyo al proyecto y realizando su evaluación.
- Eva García Rojo, que acompañó el proceso de aprendizaje-servicio con el alumnado universitario y las personas mayores participantes.
- Marta Martín Pastor, Coordinadora de la Delegación de InteRed en Castilla y León durante el proceso de aprendizaje-servicio con el alumnado universitario y las personas mayores participantes.

Agradecimiento a todo el alumnado universitario y las personas mayores que acompañaron también el proceso, vivenciaron el desarrollo del proyecto de aprendizaje-servicio y co-construyeron la elaboración de esta Guía Educativa Intergeneracional.



Agradecimiento, igualmente, a la especial colaboración posterior puntual en el asesoramiento en torno a algunos contenidos y/o formato de esta Guía Educativa Intergeneracional:

- Andrea García Guerrero. Asociación Cultural Histórica Torre del Homenaje. Investigadora Predoctoral de la Universidad de Valladolid.
- Javier González Rojo. Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Vecinal "24 de diciembre" del barrio Belén.
- Mabel Pérez Pablos. Enfermera. Profesora en el Ciclo Formativo del Grado Superior de dietética en el Colegio Safa-Grial.
- María Ampudia Blanco. Miembro de la Asociación Vecinal "24 de diciembre" del barrio Belén.
- Silvia Arribas Herrán. Técnica en Fundación Red Íncola.

Financiado por:



Fecha de publicación: octubre de 2025

ISBN 978-84-121198-0-0

No es posible alterar, transformar o generar una obra derivada de esta publicación.

Este material ha sido realizado con el apoyo financiero de la AECID, con cargo al Proyecto CÓDIGO 2021/PRYC/000716: "Alumnado universitario comprometido con la Agenda 2030 y su potencial de transformación del sistema". El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Índice de Contenidos

01. Prólogo	5
02. Introducción	6
03. ¿Por qué esta guía y para quiénes?	8
04. Objetivos	12
05. COLECCIÓN DE ACCIONES: ¡ARTE!	13
06. COLECCIÓN DE ACCIONES: NUTRARTE, EL ARTE DE NUTRIRTE	18
07. COLECCIÓN DE ACCIONES: APRENDE COMIENDO ¡SE COME AQUÍ!	25
08. COLECCIÓN DE ACCIONES: PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES	32
09. REGRESO AL FUTURO - NUNCA ES TARDE, ¡JUEGA ENTRE GENERACIONES!	40
10. Reflexiones de aprendizaje	46
11. Impacto social logrado	47
12. Referencias bibliográficas	49

Prólogo

InteRed es una Organización No Gubernamental de Desarrollo (ONGD) con más de 30 años de experiencia en el ámbito de la educación transformadora.

Apostamos por la creación de **procesos educativos críticos y transformadores** que generen una participación comprometida de las personas en favor de la justicia y la sostenibilidad social y ambiental.

Entendemos la **Educación Transformadora para la Ciudadanía Global** como un medio desde el que construir una ciudadanía comprometida.

Con el objetivo de promover una ciudadanía global comprometida con un mundo más justo, más equitativo y más sostenible, desde InteRed impulsamos **procesos socioeducativos integrales y comunitarios** a través de estrategias de intervención como el aprendizaje-servicio (ApS), articulando en el desarrollo de proyectos el aprendizaje con acciones de servicio a la comunidad, llevando a cabo una estrecha colaboración entre instituciones educativas y su entorno local, buscando generar un impacto social positivo a través de los mismos y **plantear soluciones a problemáticas identificadas de forma cooperativa entre diferentes colectivos**.

En 2021, durante el desarrollo del proyecto “*Alumnado universitario comprometido con la Agenda 2030 y su potencial de transformación del sistema*”, que contó con el apoyo financiero de la AECID -Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo, desde InteRed tuvimos la oportunidad de trabajar, de la mano de la Universidad de Valladolid, la puesta en marcha de procesos de aprendizaje-servicio (ApS) con el alumnado universitario, para seguir caminando por una Educación que busque generar un cambio significativo hacia una mayor Justicia Global y que nos ayude a abordar conjuntamente problemáticas globales desde lo local. Contribuyendo a construir un mundo más justo y solidario.

Esta Guía es la culminación de ese proyecto, pero un paso más en el trabajo conjunto de InteRed con las Universidades como comunidades de aprendizaje y de construcción colectiva de los saberes.

Equipo de Educación
INTERED

Introducción

La presente Guía Educativa Intergeneracional, como hemos mencionado, se enmarca en el proyecto de Educación Transformadora para la Ciudadanía Global denominado “Alumnado universitario comprometido con la Agenda 2030 y su potencial de transformación del sistema”, coordinado por InteRed y financiado por el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación (Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo, AECID), en el cual se llevaron a cabo procesos de aprendizaje-servicio en la Universidad de Santiago de Compostela y en la Universidad de Valladolid durante el curso académico 2022-2023.

De este proyecto surgió un documento de sistematización de dichos procesos denominado “Alumnado universitario comprometido con la Agenda 2030 y su capacidad de transformación del sistema”, disponible aquí: https://intered.org/sites/default/files/aps_universitario_agenda_2030.pdf donde, en lo referente a la Universidad de Valladolid, se evaluaba cómo existe en la ciudad de Valladolid una separación de actividades por edades / etapas de vida (edadismo). Es por lo que su proceso de aprendizaje-servicio (proyecto piloto) se enfocó en abordar una problemática cada vez más relevante en nuestras sociedades: la falta de solidaridad intergeneracional en un contexto caracterizado, además, por una población cada vez más envejecida: ¡seguimos siendo todavía!

Este proyecto piloto, denominado “Participar para transformar: acciones intergeneracionales de desarrollo comunitario” (Lucas, et al., 2024), se realizó con alumnado de 1º curso del Grado en Educación Social (asignatura de Psicología Social) de la Universidad de Valladolid (UVa) junto con personas mayores del Programa Cruz Roja-Valladolid. También formó parte de un Trabajo Fin de Máster en Investigación Aplicada a la Educación, a través del que se evaluó el impacto positivo y significativo tanto en el bienestar de todas las personas participantes como en la reducción de estereotipos edadistas del alumnado hacia las personas mayores.

La acción de servicio que realizamos y que aquí presentamos consiste en la elaboración de esta Guía Educativa que propone acciones intergeneracionales con continuidad para un desarrollo comunitario sostenible en los barrios de la ribera del Esgueva y se plantea como una herramienta práctica y replicable. La planificamos en torno a la definición de grupos cooperativos de investigación por los siguientes ejes - colección de acciones-:

- ¡ARTE!
- NUTRARTE, EL ARTE DE NUTRIRTE
- APRENDE COMIENDO ¡SE COME AQUÍ!
- PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES
- REGRESO AL FUTURO -NUNCA ES TARDE-: ¡JUEGA ENTRE GENERACIONES!

Se procura contribuir a dar respuesta a uno de los objetivos que guían la educación en derechos humanos -una de las líneas de acción del Observatorio de Derechos Humanos, Universidad de Valladolid- (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2024): elaborar recursos socioeducativos y de orientación profesional, mentoría y desarrollo emprendedor, herramientas metodológicas e instrumentos de evaluación con la población que trabajan las organizaciones, instituciones y entidades sociales. Guía Educativa que es la acción de servicio que se realiza en el marco de un proyecto de aprendizaje-servicio, en tanto “estrategia de intervención psicosocial desde la educación (ubicada en proyectos formativos y/o de investigación) que articula procesos de aprendizaje y de servicio junto con la comunidad (más próxima o más lejana geográficamente, con un prisma local o más global, incluso planetario), en un proyecto emprendedor de diálogo cooperativo, en el que quienes participan se forman al implicarse en necesidades y retos del entorno con la finalidad de contribuir al desarrollo humano-comunitario sostenible, a promover su calidad de vida.” (Lucas, 2021, p.51)

Con un hilo conductor fino e invisible claro se va enhebrando todo lo que compone el tejido del título de la Guía Educativa Intergeneracional y la colección de acciones, hiladas unas con otras, a modo de propuestas de acción en torno a los barrios de la ribera del Esgueva; por cierto, un río que vertebría la ciudad en general y que sirve de puente entre nuestros barrios. Se elabora su contenido con la finalidad de que contribuya a seguir entretejiendo caminos entre generaciones y redes entre la Asamblea de Naciones Unidas -Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado; Organización Mundial de la Salud; UNESCO; Comité Económico Social y Europeo; Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación; InteRed, Cruz Roja-Valladolid y Ayuntamiento de Valladolid; Universidad de Valladolid y comunidad, ¡una Gran Familia!



Fuente: Puente de San Benito sobre el ramal Norte del río Esgueva y estructura de cimentación del ala saliente del convento de San Benito.

Si esta acción de servicio, que es la elaboración del presente recurso socioeducativo consistente en esta Guía “Espacios amigos intergeneracionales y sostenibles de participación ciudadana en la ciudad de Valladolid” contribuye a que brille la esperanza del bienestar y calidad de vida, y, a que nadie se sienta arrojado por el manotazo de la fuerza de la separación por edades o “edadismo”, nos estará indicando que este es uno de los cauces a seguir, al menos uno de ellos.

¿Por qué esta Guía y para quiénes?

Actualmente, se viene observando una disminución preocupante en la interacción y comprensión entre generaciones, lo que está llevando consecuencias negativas en el desarrollo comunitario; es decir, en el bienestar individual y colectivo y, por tanto, en la calidad de vida y cultura de paz en el desarrollo de los territorios.

De acuerdo con la UNESCO (2021), la sociedad reclama unas instituciones de educación superior que estén al servicio de la comunidad. Igualmente, la UNESCO (2022) destaca que es necesaria la incorporación de estrategias de cooperación y solidaridad en las instituciones educativas, poniendo en valor para ello al aprendizaje-servicio y estableciendo como una de las prioridades el visibilizar experiencias solidarias de cooperación intergeneracional e intercultural. En esta línea, concretamente en la Universidad de Valladolid, el Código Ético, aprobado en sesión del Consejo de Gobierno de 22 de julio de 2022 indica: "Quienes forman parte de la comunidad universitaria ofrecerán un trato cercano, cordial y adecuado en sus relaciones con los demás miembros y con la sociedad en general; actuando con espíritu de servicio y garantizando la proximidad y la comunicación fluida con las personas y entidades colaboradoras, el equipo docente, el personal a su servicio y el alumnado" (apartado 5). Esta Guía Educativa Intergeneracional es una buena muestra de ello, es más, en el proceso de evaluación de su impacto se tienen en cuenta también los criterios de evaluación indicados por la UNESCO (2023).

Igualmente, la Organización Mundial de la Salud (2021) establece que los Estados Miembros deben apoyar la organización de actividades educativas e intergeneracionales destinadas a reducir el edadismo y fomentar la solidaridad intergeneracional. Enfoque holístico que tomamos como referencia y que entiende la salud -estado saludable- como un derecho humano fundamental, que considera al ser humano en su totalidad y no solo en términos médicos y desde la interdependencia con el medio ambiente y otras dimensiones como la educativa, socioeconómica y cultural. Es más, desde el innovador enfoque de habilidades para la vida, respaldado por la OMS, otro referente que consideramos en el proceso de realización de esta Guía Intergeneracional es el Proyecto Erasmus+ YAMH (2023), cuyo objetivo es ayudar a docentes de centros educativos y a monitores juveniles a promover y proteger la salud mental de la juventud abordando las habilidades sociales e interpersonales (comunicación, habilidades de rechazo, assertividad y empatía); habilidades cognitivas (toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación) y habilidades de afrontamiento emocional (gestión del estrés, gestión de la ira y autocontrol).

En ese contexto, el Comité Económico Social y Europeo (2024) pide también a la Comisión Europea que adopte un enfoque coordinado y transversal para toda la Unión Europea en materia de solidaridad intergeneracional, que debería centrarse en garantizar los derechos tanto de la juventud como de las personas mayores y en velar por su plena participación en la vida social y económica, en particular en el empleo, la educación y la cultura.

Con qué fin, con el de contribuir a seguir sembrando hacia la promoción de la calidad de vida, y la cultura de paz inherente en la misma, dado que es una de las principales búsquedas del ser humano, de desarrollo social-medioambiental y, por ende, comunitario.

Para ello, resulta imprescindible promover los objetivos de educación en derechos humanos adaptados a las oportunidades de crecimiento continuo que vayan surgiendo: en este caso, luchar contra la soledad no deseada, acompañando en el autoconocimiento realista y positivo, en el conocimiento y desarrollo de la comunidad y pensamiento crítico (ya desde etapas tempranas) y, contribuir a todo ello a través de la elaboración del presente recurso socioeducativo, a modo de mentoría (al ser este uno de los objetivos de educación en derechos humanos).

Contamos con una Guía Educativa Intergeneracional que es un reflejo de todo ello porque la construcción y el desarrollo de nuestras comunidades precisan ser pensadas, de forma conjunta, desde la diversidad de seres humanos que las conformamos y desde la convivencia cotidiana en sus espacios públicos.

En coherencia con estos referentes apuntados, el desarrollo de esta Guía parte de un compromiso social con la educación en derechos humanos y con la promoción de una sociedad equitativa e inclusiva, y ofrece como servicio a la comunidad esta Guía Educativa Intergeneracional titulada “Espacios amigos intergeneracionales y sostenibles de participación ciudadana en la ciudad de Valladolid”, que es el resultado del diálogo cooperativo entre la universidad y la comunidad, a través de las organizaciones, instituciones y entidades sociales; una Guía que contiene una colección de acciones que puedan contribuir a asesorar a otros agentes sociales de diversos niveles educativos y desde la formación continua. El proceso de interacción, aprendizaje y diseño de la práctica de cada eje entrelazado de cada una de estas acciones de servicio cuida las áreas de habilidades para la vida previamente apuntadas y sigue una misma estructura: título; descripción de la acción de servicio; reto prioritario de acción; objetivos; vínculo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible; agentes implicados: ¿con quiénes?; desarrollo de la acción; impactos esperados en las personas participantes; recursos necesarios; cómo evaluar esta acción.

Para su elaboración se han tenido en cuenta también los recursos de participación de los que dispone el Ayuntamiento de Valladolid:

1. Recursos de participación de los que dispone el Servicio de Participación Ciudadana:

- **Red de 13 centros cívicos, 4 centros municipales de participación, 6 centros de iniciativas ciudadanas y más de 30 locales** que sirven de sede a las asociaciones vecinales de Valladolid.
- **Programas de animación, ocio y convivencia** para la ocupación del tiempo libre como el programa "Menudo Fin de Semana", el programa de yoga y otros programas estacionales (Navidad, Carnaval, Semana Santa) ...

- **Programa de promoción del asociacionismo vecinal**, incluyendo una convocatoria anual de subvenciones y un convenio con la Federación de Asociaciones Vecinales ""Antonio Machado".
- **Programas de promoción de la participación a través del arte y la cultura, por ejemplo:**
 1. Programa municipal de exposiciones en los centros cívicos.
 2. Programa de muestras de teatro vecinal cultura tradicional y actividades infantiles de ocio y cultura y tiempo libre.
- **Programa de presupuestos participativos** desde el año 2017 (ahora en proceso de revisión del Reglamento que los regula).
- **Programa de Escuela de participación ciudadana.**

2. Otros instrumentos de promoción de la participación gestionados por otros servicios municipales, a modo ilustrativo:

- Concejalía de Personas Mayores, Familia y Servicios Sociales:
 1. **Red de centros de vida activa** (antes centros de mayores).
 2. **Centros de Acción Social y Consejos Sociales de barrio.** (Programas de animación socio comunitaria).
- **Espacios Jóvenes Municipales**, Programas Vallanoche y Vallatarde.
- Concejalía de Educación y Cultura:
 1. **Red de Bibliotecas municipales** y puntos de lectura.
 2. Colegios de Educación Infantil y Primaria (CEIPs), así como la red de AMPAS vinculadas a ellos. Esta responsabilidad incluye la conservación, seguridad y mantenimiento de los colegios públicos municipales, sus espacios verdes y de recreación. Además, la concejalía gestiona las escuelas infantiles municipales y las actividades extraescolares de carácter municipal.
 3. **ALV** Programa de aprendizaje a lo largo de la vida.
 4. **Consejos de distintos planes sectoriales** del Ayuntamiento de Valladolid..., entre otros.

3. Algunas asociaciones privadas, inscritas en el registro Entidades del Ayuntamiento de Valladolid, especialmente:

- Consejo Local de la Juventud de Valladolid y las asociaciones juveniles que lo conforman.
- AMPAs.
- Asociaciones de Personas Mayores.
- Asociaciones de mujeres.
- Asociaciones culturales.
- Asociaciones de población migrante.
- ONGs y entidades de promoción social (Cruz Roja, Cáritas Diocesana...).

4. Concretamente en el entorno de la ribera del río Esgueva resulta fundamental mencionar al menos:

- Las asociaciones vecinales (AV) que trabajan en ese ámbito:

1. AV Rondilla.
2. AV Unión Esgueva, del barrio España.
3. AV San Pedro Regalado- Los Viveros.
4. AV El Refugio.
5. AV 24 de diciembre, del barrio Belén.
6. AV Pilarica.
7. AV La Unión de Pajarillos.
8. AV Bailarín Vicente Escudero...

(Estas ocho asociaciones están vinculadas al programa cultural "En junio, la Esgueva").

- Otras asociaciones vecinales:

1. AV Santos Pilarica.
2. AV Distrito 05...

- Las asociaciones de personas mayores con un ámbito de barrio:

1. El Cauce de Belén.
2. Nuestra Señora de los Olvidos del barrio de España.
3. La Campiña de San Pedro Regalado.
4. El centro de cultura popular Pilarica.

El asociacionismo vecinal se concibe como un espacio de participación social voluntaria y desinteresada para fomentar la convivencia y la mejora de las condiciones del entorno. Como denominador común se percibe también como prioritario el reto de crear espacios de relación en los que la población participante se encuentre en un entorno de afecto, amistad, crecimiento personal, apoyo mutuo y organizado, en actividades que se distribuyan en torno a unos ejes, desarrolladas, a su vez, en el marco de un proyecto. A modo ilustrativo, exemplificamos el Proyecto "Belén Joven" abierto a la participación de todas las familias que quieran compartir el proceso educativo de sus hijos e hijas, en relación y convivencia con otras familias del entorno del barrio; proyecto estructurado en tres grandes áreas:

- Área Infantil: en la que se desarrolla una propuesta de ocio educativo con grupos de 6 a 18 años.
- Área Juvenil: en la que se pretende promover un espacio estable de participación, gestionado por la propia juventud.
- Área familiar: en la que, desde la colaboración, se organiza un variado conjunto de actividades de formación, relación y convivencia con las familias.

Adeuar la presente Guía Intergeneracional a la estructura organizativa de una asociación, institución y/o entidad social en la que se desarrolle, resulta esencial para garantizar su viabilidad; máxime cuando, a medida que el proyecto piloto vaya creciendo y generando nuevos espacios de participación, se incrementarán las tareas de gestión, internas y externas. Por eso se considera esencial crear un modelo de “coordinación compartida” que permita ser eficaz sin generar sobrecargas inasumibles a las personas implicadas.

Objetivos

El objetivo general de la presente Guía es proporcionar una colección de **acciones de servicio que se puedan desarrollar dentro de la ciudad de Valladolid**, mediante un proceso de **trabajo intergeneracional, colaborativo, coordinado y cooperativo**. Estas actividades están orientadas a promover el desarrollo comunitario en los barrios y en la ciudad tomando como eje la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Las actividades están planteadas de forma que puedan ser puestas en marcha por instituciones, entidades sociales y agrupaciones, desde el compromiso con contribuir al desarrollo comunitario de nuestra ciudad.

Objetivos principales en el proceso de elaboración de esta Guía:

- Facilitar el dialogo intergeneracional entre alumnado universitario y participantes del Programa Personas Mayores de Cruz Roja, compartiendo encuentros formativos en torno a los talleres educativos dinamizados.
- Proporcionar un clima cooperativo que facilite el bienestar y la ruptura de barreras o estereotipos edadistas, así como mayor conocimiento mutuo y empatía entre generaciones.
- Participar conjuntamente, creando iniciativas que motiven y contribuyan, inicialmente, al desarrollo comunitario en los barrios de la ribera del Esgueva, para hacerlas extensivas, posteriormente, a otras zonas de la ciudad de Valladolid.

A través de este triple objetivo complementario hemos pretendido que las relaciones intergeneracionales entre juventud universitaria y personas mayores faciliten la creación de redes de participación cooperativa y vecinal en los barrios de la ciudad de Valladolid, como medio para contribuir a su desarrollo humano-comunitario sostenible, a la promoción de su calidad de vida. Y, con este mismo fin, se establece como **servicio que ofrecer a la comunidad** la elaboración de esta Guía-recopilación de acciones intergeneracionales contextualizadas en el entorno de los barrios ribereños del Esgueva en la ciudad de Valladolid.

COLECCIÓN DE ACCIONES: ¡ARTE!

Estamos ante una Guía con recursos socioeducativos que también pretende contribuir a asesorar y/o formar a distintos agentes sociales de diversos niveles educativos y desde la formación continua y permanente.

Descripción de la acción de servicio

Realización de un proyecto artístico intergeneracional que plasme las distintas vivencias en un mismo barrio, desde la experiencia individual, interpersonal y grupal. Esta propuesta consta de tres partes:

- Taller de escritura creativa acerca de los barrios de la ribera del Esgueva y su historia en los que se desarrolle el proyecto, vinculando lecturas también de escritores clásicos.
- Taller de pintura en el que se ilustre el tema tratado en el taller de escritura.
- Taller en el que se acompañen los relatos elaborados y acompañados con música, danza, teatro, escultura u otras obras de artesanía, comic y/o cine.
- Exposición fotográfica y/ o escultórica para plasmar la realidad que se vive en cada barrio.
- Actividades de interpretación y comunicación oral de lo leído y creado en instituciones educativas y en centros cívicos y espacios abiertos de esta zona ribera del Esgueva.

Reto prioritario de acción

La participación ciudadana intergeneracional mediante una creatividad artística que comunique desde la literatura y otras artes que la complementen y enriquezcan; reflejando así el poder del arte en la educación a lo largo de la vida, así como en el desarrollo de la competencia clave en conciencia y expresión culturales, para el aprendizaje permanente (Consejo de la Unión Europea, Recomendaciones en el Diario Oficial de la Unión Europea, 2018).

Objetivos

Crear un espacio de participación, fomentando cohesión social y el conocimiento mutuo entre personas de distintas edades a través de una mirada que conjuga literatura (y otras expresiones artísticas complementarias) con un planteamiento de educación positiva hacia el desarrollo humano-comunitario sostenible, hacia la promoción de su calidad de vida.

Vínculo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



Agentes implicados ¿con quiénes?

Vecindad de los diferentes barrios de la ribera del Esgueva de la ciudad de Valladolid.

Desarrollo de la actividad

Al tratarse de un proyecto artístico que necesita de gran cantidad de dedicación, se estima que la duración será de 3 meses por ciclo/zona, con 1 sesión por semana de 2 horas de duración, durante todo el curso escolar.

El lugar de inicio, una sala/espacio en el centro cívico (o espacio análogo) de los barrios de la ribera del Esgueva en que se desarrolle. Otros espacios para utilizar: el propio barrio y sus calles, el protagonista de compartir las creaciones interpretadas y comunicadas oralmente, o reflejadas en obras escultóricas, artesanía y/o exposiciones fotográficas por parte de las personas participantes.

Elaboración, a través de grupos cooperativos de investigación, de propuestas educativas creativas que sirvan de mentoría, acordes a los objetivos propuestos e indicadores de evaluación.

Acción de servicio liderada por un equipo interdisciplinar, con experiencia en escritura creativa, animación a la lectura, dinamización social y desarrollo comunitario e incluso con formación específica complementaria en torno a este eje y que pueda cooperar en el desarrollo de esta acción.

Una propuesta de planificación para el desarrollo de algunas sesiones formativas:

Sesión 1	Desarrollo Creación de un clima saludable a través de técnicas y dinámicas comunicativas como instrumento de interacción participativa y cooperativa para construir conocimiento mutuo.
Sesiones 2 y 3	Lluvia de emociones, sentimientos e historias de vida A través de distintas dinámicas, se van poniendo nombre a emociones-sentimientos y se comparten recuerdos sobre vivencias, historias de vida y relatos, a partir de experiencias de vida en el barrio. Son muchas las personas que llevan viviendo en los barrios toda una vida. Partir de fotografías...
Sesión 4	Construcción de hilos generacionales a través del conocimiento mutuo y la cooperación Tras las anteriores sesiones de exploración en las emociones y sentimientos, nos organizamos, por ejemplo, en grupos de aprendizaje cooperativo para que personas de distintas edades reflexionen sobre lo mucho que tienen en común a pesar de la diferencia de edad y cómo aportar a la promoción de la calidad de vida en los barrios.
Sesión 5	Empezamos a plasmar las vivencias y visión de los barrios que queremos compartir Comenzamos a utilizar tanto diversas expresiones artísticas escritas -desde refranes, relatos, poesías, utilizando nubes de palabras...-, a ubicarlas en recursos ya existentes como revistas que se vienen editando (por ejemplo, y entre otras, la Revista "Nubes, nuevas nubes" en el barrio Belén) como a través de pintura/dibujo, música, danza, teatro...
Sesión 6	Puesta en común: las artes como medio educativo Se plasmará lo trabajado en las sesiones formativas anteriores. Si queremos fomentar la visión de las artes como medio educativo, la puesta en común podría ir acompañada de una reflexión sobre el grado de trascendencia que las artes han tenido en las diferentes generaciones.
Sesiones 7, 8 y 9	Compartiendo, cómo, a través de la creación de diversas expresiones artísticas, contribuimos a la promoción de calidad de vida en los barrios Las diferentes localizaciones y las imágenes podrían recogerse en una Plataforma de recursos digitales innovadores con los que cooperamos u otros formatos donde se tracen los mapas emocionales y visiones, representaciones mentales, de cada barrio. Se contribuirá a generar así valor en múltiples dimensiones, contribuyendo a un progreso integral y sostenible. Se puede difundir fácilmente, con un QR u otros formatos.
Sesión 10	Mapas de pertenencia Nos volveremos a organizar en grupos de aprendizaje cooperativo para plasmar el mapa de pertenencia que complemente y/o refleje las vivencias y la visión de los barrios.

Impactos esperados en las personas participantes

- Aprendizaje socioemocional individual y colectivo. Expresión creativa a través del arte.
- Potenciación de la transmisión de conocimiento y memoria a las generaciones venideras a través de historias de vida, relatos, poemas, refranes, juegos de palabras... y otras formas de expresión artística mediante su publicación en la edición de revistas, clubs de lectura y escritura creativa, o a través de talleres de desarrollo personal...
- Conocimiento y reconocimiento de diferentes maneras de expresar a través del arte y sus usos como herramienta de expresión y transformación social.
- Desarrollo competencial en conciencia y expresión culturales.

(Nota informativa sobre una de las evidencias del impacto ya alcanzado en torno a este eje: se ha desarrollado ya un Trabajo Fin de Máster en Investigación Aplicada a la Educación).

Recursos necesarios

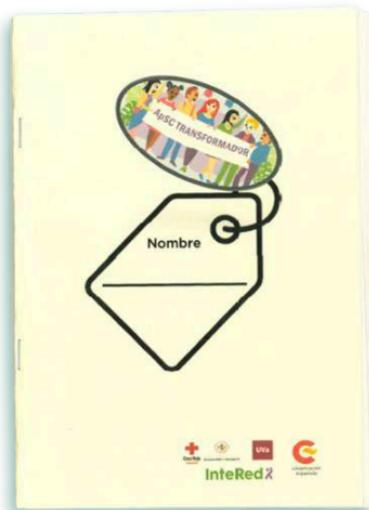
- Guías de apoyo para las personas participantes.
- Material necesario para el desarrollo de cada actividad artística.
- Personal y organizaciones de referencia y de apoyo para el desarrollo de las expresiones de arte.
- Espacios públicos donde poder realizar la exposición de los resultados artísticos que se obtengan: centros cívicos, universidades y otros centros educativos y culturales (locales vecinales, espacios jóvenes, centros de vida activa, Escuela de Participación Ciudadana...).
- Instrumentos de difusión: revistas de asociaciones vecinales como “Belén pide paso” de la AV “24 de diciembre”, otras revistas de carácter juvenil como “Nuevas Nubes Nuevas” de la misma Asociación; redes sociales o páginas web de las distintas asociaciones del entorno; recursos informativos de los distintos tipos de centros municipales (centros de participación ciudadana, bibliotecas municipales y puntos de lectura, centros de vida activa, el Espacio Joven de la Zona Norte...).
- Otros recursos comunitarios del entorno del cauce del Esgueva, como: a) el Proyecto compartido “En Junio, la Esgueva”, organizado conjuntamente por ocho asociaciones vecinales; b) la biblioteca abierta “Entrelíneas” de la Asociación “Unión Esgueva” del Barrio España; c) el Espacio comunitario “La Amapola” y diversos proyectos culturales, de la AV “San Pedro Regalado-Los Viveros; d) el Proyecto Cultural “El salón en llamas” de la AV Pilarica; e) los certámenes de cine documental organizados por la Asociación Bailarín Vicente Escudero; f) los huertos

- vecinales de asociaciones como Rondilla, barrio Belén, barrio España... en los que también se desarrollan distintas actividades artísticas; g) las semanas culturales y programas de fiestas vecinales que se organizan cada año en los distintos barrios; h) otros proyectos en los que se participe.

¿Cómo evaluar esta acción?

¿Cómo hacer que quienes participen evalúen su propio proceso y se hagan conscientes los saberes compartidos?:

- Por ejemplo: en el final de la exposición (para hacerlos parte de la propia exposición) realizar una recopilación de Post de RRSS imaginarios. Ejemplo: @ nombre de la persona mayor + nombre de la persona joven, foto que ambos se hayan tomado conjuntamente en algún momento del proceso, # con las palabras que el proceso les haya evocado.
- Rúbrica de coevaluación, desde la que se evalúe la participación y el clima de comunicación interpersonal y grupal en cada Encuentro.
- A través de la Escala de valoración de experiencias de intervención comunitaria (García-Ramírez et al, 2007).
- Diario reflexivo en el Cuaderno de Trabajo.
- Mediante otros instrumentos de evaluación que se consideren adecuados y adaptados al desarrollo de cada acción concreta y proyecto.



COLECCIÓN DE ACCIONES: NUTRARTE, EL ARTE DE NUTRIRTE

Descripción de la acción de servicio

De acuerdo con las recomendaciones de la OMS, los gobiernos deben promover entornos saludables y proporcionar conocimientos básicos sobre salud nutricional desde edades tempranas y a lo largo de la vida. Además, se debe analizar cómo el incremento del coste de vida está afectando directamente la composición de la cesta de la compra. Actualmente, resulta más económico para las familias adquirir alimentos ultra procesados en lugar de aquellos que aportan vitaminas, minerales y, en general, los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable. Esto tiene como consecuencia que las familias con una situación socioeconómica más desfavorable tengan menos oportunidades de desarrollar hábitos adecuados de nutrición.

En coherencia con nuestros objetivos, nos planteamos como finalidad prevenir complicaciones de salud a lo largo de la vida y enfermedades asociadas en los barrios de la ribera del Esgueva. Para ello, se ha diseñado un protocolo de actuación que incluye propuestas concretas orientadas a mejorar la salud nutricional mediante la promoción de una alimentación adecuada y el fomento de las relaciones intergeneracionales. Estas acciones abarcan la elaboración de documentales, vídeos, seminarios-talleres, unidades didácticas y una página web gestionada por las asociaciones de los barrios, donde estos recursos socioeducativos estarán disponibles. Dichos materiales también estarán accesibles en las instituciones y entidades sociales participantes. Además, se contempla la elaboración de protocolos de actuación que sirvan de mentoría para implementar estas acciones con la población de diversas edades, implicando a la infancia y juventud a través de los centros educativos (incluyendo al alumnado universitario), a las personas mayores mediante las asociaciones de barrio, a la dirección de los centros educativos, a las familias y a los responsables de la elaboración de menús en los comedores escolares.

El proyecto se desarrollará a lo largo de varios meses, en torno a nueve sesiones formativas, con una duración de entre 90 y 120 minutos cada una.

Reto prioritario de acción

Proporcionar información completa y relevante que promueva una nutrición adecuada y una alimentación saludable a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Objetivos

- Comprender la diferenciación entre alimentación y nutrición.
- Construir relaciones intergeneracionales a través de un interés común, la alimentación saludable, como herramienta para promover la salud a lo largo de todas las etapas de la vida.

- Valorar la importancia de los nutrientes como moduladores del sistema inmunitario y de prevención de obesidad y de otras enfermedades.
- Desarrollar confianza en el profesional de Nutrición y Dietética como actor esencial comprometido socialmente en la prestación de servicios educativos y de atención sanitaria.
- Experimentar la interdependencia existente entre el consumo de productos de cercanía y el desarrollo social y medioambiental.

Vínculo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



Personas, instituciones y entidades sociales implicadas

Las personas participantes serán de diferentes edades y se organizarán en pequeños grupos cooperativos de investigación, fomentando así la relación intergeneracional. Las asociaciones de los barrios de la ribera del Esgueva, los centros educativos que manifiesten interés de participación, incluida la Universidad, e incluso que ya tienen proyectos desarrollados en esta línea, como es el Colegio SAFA-GRIAL (con el proyecto que viene desarrollando desde el Ciclo Formativo de Grado Superior de Dietética, ubicado en la asignatura “Educación Sanitaria y Promoción de la Salud”, de quien es responsable M.^a Isabel Pérez Pablos), ONG como Cruz Roja-Valladolid, Ayuntamiento de Valladolid...

El grupo participante será fijo, ya que las sesiones tienen un orden de aprendizaje continuo.

Desarrollo de la actividad

Se implementará un protocolo de actuación dividido en nueve sesiones, cada una diseñada para trabajar objetivos específicos. La duración de cada una será aproximadamente de 90 minutos con posibilidad de alargarse a 120 minutos.

Sesiones formativas 1 y 2:

En estas sesiones se realizan dinámicas de presentación y se proporcionará información completa y relevante sobre alimentación saludable y nutrición. Esta información es transmitida a través de actividades prácticas diseñadas para facilitar su comprensión y fomentar la participación de quienes asisten.

Se fomenta la participación del alumnado universitario, de Formación Profesional (cuando corresponda) y de otros niveles educativos (ya desde edades tempranas), así como de las personas mayores en el desarrollo del proyecto. Esto incluye la definición de prioridades, la organización en pequeños grupos de aprendizaje cooperativo, la comprensión directa de las causas y contextos, la discusión guiada, la exposición de diversos modelos y la acción cooperativa, igualmente, para generar propuestas.

El profesorado desempeña aquí un papel clave al ofrecer modelos alineados con los objetivos del proyecto y con los contenidos de las asignaturas en las que éste se enmarca. A partir de estos modelos, se generará una discusión grupal y un diálogo centrado en el arte de formular preguntas como herramienta para resolver los conflictos que puedan surgir en este ámbito. Este proceso es apoyado por diversos recursos educativos —verbales, escritos y audiovisuales— previamente elaborados.

Además, se plantean preguntas de reflexión como eje central para fomentar la discusión guiada. Con base en las estrategias educativas indicadas, se priorizan las acciones que resulten de mayor interés para el alumnado y demás participantes, asegurando que puedan ser desarrolladas de manera eficiente dentro del tiempo establecido.

Se hace esencial compartir al menos un esquema sencillo con contenidos sobre alimentación saludable de referencia de los que partir:

1. Definición y objetivos:

- Garantizar la ingesta de nutrientes esenciales.
- Promover un crecimiento y desarrollo saludable a lo largo de la vida.
- Contribuir a la prevención de enfermedades como la obesidad y otras patologías crónicas.

2. Bases fundamentales:

- Equilibrio: consumo adecuado de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas).
- Variedad, incorporar alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, cereales, proteínas (animal y vegetal), lácteos...
- Moderación: controlar las cantidades para evitar excesos o carencias.

3. Alimentos recomendados:

- Frutas y verduras frescas.
- Legumbres, frutos secos y cereales.
- Fuentes de proteína (pescado, pollo, huevos...).
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate...).

4. Alimentos a evitar o reducir:

- Ultra procesados.
- Bebidas azucaradas.
- Exceso de sal y grasas saturadas.

5. Factores adicionales clave:

- Hidratación: ingesta adecuada de agua.
- Actividad física: complemento indispensable para un estilo de vida saludable.
- Aspecto social e intergeneracional de la alimentación que proporciona bienestar comunitario y transmisión de conocimientos y valores.

6. Impacto positivo:

- Mejora del sistema inmunitario.
- Prevención de complicaciones de salud.
- Bienestar físico, psicológico y social.
- Promoción de la calidad de vida de la comunidad y cohesión intergeneracional.

Sesiones formativas 3, 4 y 5:

Se aplicarán matrices de trabajo (como la que se presenta a continuación, a modo de ejemplo), para aprender a llevar una alimentación saludable, acompañada de actividades, como es la elaboración de documentales; vídeos; seminarios-talleres; unidades didácticas; web en las asociaciones de los barrios que alojen estos recursos elaborados (disponibles igualmente en las instituciones y entidades sociales participantes).

EJEMPLO DE MATRIZ DE TRABAJO

**en un Plan de Alimentación saludable con adolescentes (Lucas y Navarro, 2011:
Universidad de Concepción,-Chile- y Universidad de Valladolid –España-)**

Objetivo de servicio	Actividad de trabajo	Metas intermedias del Servicio	Metas finales
Comprender la importancia de comer alimentos bajos en carbohidratos.	Educación para la salud, taller en el que se enseña cómo planificar y seleccionar alimentos.	Selección de alimentos adecuados de un grupo, en un proceso simulado, puede ser a través de fotografías o ensayos de conducta.	Preparación de recetas saludables.

Se aplica las siguientes estrategias para la formación de actitudes planificadoras y autónomas a través de los espacios de encuentro que se generen entre la Universidad y las demás instituciones y entidades sociales que participen, facilitando la empatía y el mutuo conocimiento (Lucas, 2021):

- Cómo: compartiendo documentación de referencia básica e información que aportan diversos informantes claves o expresiones artísticas, -como historias de vida; documentales; cuentos o relatos, comics; juegos...- para después fomentar reflexión por medio de discusiones guiadas y el trabajo cooperativo, con el apoyo de esta información verbal, escrita, audiovisual y/o vivenciada, e incluso a través de

experiencias de simulación; y, desde la misma, generar acciones conjuntas que den respuesta a retos a partir de estas realidades compartidas y los marcos de referencia expuestos. Se reflexiona sobre contenidos concretos vinculados a la alimentación saludable que facilite ese conocimiento y reconocimiento dentro y fuera del texto, estableciendo en cada sesión de trabajo conjunto unos objetivos, contenidos y recursos de apoyo, se elabora información relevante que contraste con posibles mitos existentes y se participa cooperativamente en actividades colectivas –en situaciones de igualdad, respeto y tolerancia– organizando talleres con familias, centros educativos, centros de salud, asociaciones vecinales, otras instituciones y entidades sociales.

- ¿Y cómo va adquiriendo voz y protagonismo en el proceso el alumnado y las personas mayores?: analizando detenidamente los argumentos que se van presentando, a través de preguntas que motivan a reflexionar, evaluando las posibles consecuencias que implican las diversas formas de alimentarse, y poniendo todo ello en relación con los conocimientos previos.

Sesiones formativas 6 y 7:

Se cooperará con las huertas de los barrios donde contaremos con recursos, escritos y expertos por experiencia, que nos apoyarán en la adquisición de conocimientos sobre los beneficios del consumo de los productos de cercanía. Actividades que se vienen impulsando ya con el barrio Belén desde la Universidad de Valladolid (Facultad de Educación y Trabajo Social):

* Organización de “Ferias de Consumo Responsable”.

- Con la Proyección de documentales.
- Con un Stands con iniciativas de producción y consumo sostenible. Foro informativo. Posibilidad de invitar a las personas participantes en la grabación de documental. Degustación de productos de cercanía. Duración: 1 h. y 30 min.
- Elaboración de un vídeo o documental, vinculado e incluso de carteles in situ que contengan información relevante a través de relatos, comic... y unidades didácticas por parte del alumnado universitario y de Formación Profesional aplicadas a aulas de distintas etapas educativas desde ya tempranas edades. Uno de los modelos de referencia son los criterios que sigue la Campaña Mundial por la Educación para la elaboración de unidades didácticas (en educación infantil; primaria; secundaria; educación no formal).

Sesión formativa 8:

Selección de actividades, estrategias educativas y recursos necesarios para concienciar a otra población potencial como alumnado de centros de otros niveles educativos y sus familias, así como en otras asociaciones vecinales.

Sesión formativa 9:

Evaluación del proyecto y de la prestación del servicio; igualmente, se celebrará el itinerario recorrido, con una merienda saludable, acompañada de otras actividades artísticas vinculadas, como se viene realizando, por ejemplo, en la huerta del barrio Belén a través de Encuentros como “Atardecer en la huerta”.

Impactos esperados en las personas participantes

- Adquisición de conocimientos básicos sobre cómo mantener una alimentación equilibrada y hábitos que contribuyan a llevar una vida saludable.
- Combinación de ideas, recursos, herramientas... que permitan realizar una compra que siga criterios éticos, responsables y sostenibles.
- Aprendizaje recíproco y continuado entre las diferentes edades, ya que, quienes participen aportarán sus ideas, conocimientos y perspectivas... para así desarrollar el arte de NUTRIRSE mutuamente.

Recursos necesarios

Contamos con la colaboración de diferentes instituciones y entidades sociales como son: Universidad de Valladolid, Cruz Roja, InteRed, las huertas comunitarias y solidarias de cada barrio, las instalaciones que nos faciliten las asociaciones de cada barrio y el Ayuntamiento de Valladolid, así como los diferentes materiales fungibles que necesitemos a lo largo del proyecto.

¿Cómo evaluar esta acción?

Evaluación de las competencias vinculadas a desarrollar: aprendizajes en función de la propuesta de formación y de impacto con la comunidad, tanto en clave de logro como de necesidades de mejora en las acciones que se desarrollen. Algunas competencias esenciales para el desarrollo de esa cultura de paz inherente en la promoción de la calidad de vida en torno a la alimentación saludable: comunicación interpersonal y grupal; creatividad; trabajo en equipo cooperativo; pensamiento autónomo y crítico; gestión y resolución de conflictos y aprender a emprender.

ALGUNOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EL PROCESO Y LOS SABERES COMPARTIDOS:

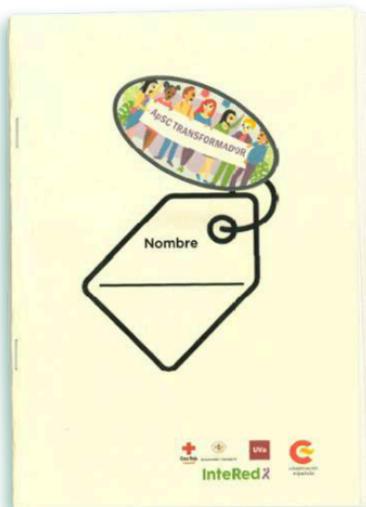
- Rúbrica de coevaluación, desde la que se evalúe la participación y el clima de comunicación interpersonal y grupal en cada Encuentro.
- A través de la Escala de valoración de experiencias de intervención comunitaria (García-Ramírez et al, 2007).
- Autoinforme de aprendizajes obtenidos.

- Escalas de actitudes, y otras técnicas, para evaluar los objetivos pretendidos.
- Diario reflexivo en el Cuaderno de Trabajo.

Se evalúa el vínculo entre los conocimientos adquiridos por el alumnado participante y los criterios de evaluación establecidos en el currículo correspondiente. Además, se analiza el impacto de estos aprendizajes en el desarrollo de una alimentación saludable y su relación con la sostenibilidad medioambiental y social.

Este proceso se realiza en diálogo con las organizaciones, instituciones y entidades sociales, así como otros agentes sociales que colaboren, cooperen y se coordinen con cada proyecto.

También se consideran los indicadores alineados con la II Estrategia de Educación para la Salud y Ambiental, como son: número personas de la comunidad educativa que participan; número de docentes que incluyen en sus asignaturas contenidos relacionados; número de participantes de fuera de la comunidad educativa.



COLECCIÓN DE ACCIONES: APRENDE COMIENDO ¡SE COME AQUÍ!

Descripción de la acción de servicio

Se propone la realización de talleres interculturales e intergeneracionales a llevar a cabo en varias sesiones, respetando siempre el eje de la alimentación nutricional y saludable. Cada taller gastronómico será dinamizado por personas de cada cultura participante. De esta manera, a la vez que se aprende cultura culinaria se fomentan valores de respeto, igualdad, diversidad, diálogo cooperativo y tolerancia.

Cada taller comenzará con una recogida de alimentos de cercanía para promover el consumo responsable y solidario con el entorno próximo. Posteriormente se desarrolla el taller en el que se realiza el cocinado: 1) se presenta la receta, poniendo en valor si es tradicional y/o el sentido de identidad de origen; 2) se desarrolla y elabora, de manera colaborativa, la receta y, finalmente, se comparte, en una mesa común, lo cocinado (en este momento, igualmente, se dinamiza un intercambio intercultural).

Reto prioritario de acción

Partiendo de la escasez de conocimiento gastronómico intercultural e intergeneracional, se plantea el reto de fomentar la inclusión y la participación de personas de diversas edades desde una perspectiva intercultural, rompiendo estereotipos en los espacios de cocina, fortaleciendo el aprendizaje para la vida diaria y promoviendo relaciones sociales significativas.

Objetivos

Desarrollar la convivencia intercultural e intergeneracional a través de la alimentación nutricional y saludable:

- Construir un espacio de encuentro seguro donde se reconozca y valore la diversidad cultural a través de la gastronomía.
- Clarificar conocimientos prácticos sobre cocina económica y saludable.
- Valorar el diálogo igualitario entre hombres y mujeres en espacios tradicionalmente feminizados.
- Impulsar la participación comunitaria desde un enfoque horizontal y experiencial.

Vínculo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



Personas implicadas

Personas de diferentes culturas y de todas las edades en barrios de la ribera del Esgueva de la ciudad de Valladolid, en colaboración con organizaciones de participación comunitaria municipales: Ayuntamiento de Valladolid, centros cívicos, centros de vida activa, asociaciones vecinales, entidades sociales (como Fundación Red Íncola, Cruz Roja e InteRed, entre otras) y centros educativos (centros de Formación Profesional que tengan relación con este eje, así como la Universidad de Valladolid), y/o instalaciones deportivas

Desarrollo de la actividad

Desde la coordinación y trabajo en red, la primera gestión será la recogida de los alimentos necesarios para realizar cada receta culinaria en supermercados y huertas comunitarias que colaboran en la actividad.

A continuación, el taller se llevará a cabo en una organización que cuente con cocina e instalación adecuada y, cada participante, perteneciente a la cultura elegida para ese día, explicará una receta nutricional y saludable propia de esa cultura, explicando no solo la receta sino también el contexto cultural en el que se realiza.

Se cocina de manera colaborativa adquiriendo el aprendizaje de los referentes culturales y de alimentación saludable.

Y, finalmente, se comparte la comida abriendo a la comunidad el participar en cada Encuentro, dinamizando así el intercambio cultural desde este diálogo cooperativo. Este último cometido requiere que haya una persona responsable de generar este diálogo cooperativo.

Descripción de posibles sesiones de trabajo a través de la ejemplificación de una Buena Práctica: TALLER DE COCINA INTERCULTURAL EN EL PROGRAMA CALOR Y CAFÉ DE RED ÍNCOLA

Desarrollo de un espacio comunitario intercultural centrado en la cocina como herramienta de encuentro cotidiano, diálogo cooperativo y aprendizaje colaborativo. Esta propuesta viene consistiendo en la realización de cuatro sesiones de cocina práctica, llevadas a cabo una vez al mes (marzo, abril, mayo y junio), con una temática distinta en cada sesión:

- Cocina de Marruecos
- Cocina de Colombia
- Cocina de Venezuela
- Cocina de Ucrania
- Ensaladas nutritivas y creativas interculturales

La actividad es dinamizada por una voluntaria de cada país —anterior participante en el proyecto— y una voluntaria española que apoya en la elaboración de las recetas. Ambas lideran las sesiones desde una perspectiva intercultural y de economía doméstica accesible, compartiendo conocimientos, actitudes, destrezas y hábitos de cocina asequibles y saludables.

El objetivo transversal se orienta a fomentar la convivencia, la participación y el diálogo entre personas de distintas culturas y orígenes, en un entorno práctico, igualitario y cercano.

AGENTES IMPLICADOS ¿CON QUIÉNES?: personas usuarias del centro intercultural Calor y Café de Fundación Red Íncola (mujeres y hombres de distintas nacionalidades); voluntariado activo; equipo técnico del centro.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se desarrollan cuatro sesiones, una al mes, en el Centro Intercultural Calor y Café. Cada sesión tiene una duración de aproximadamente dos horas y media, incluyendo la preparación del espacio, cocinado y posterior degustación en grupo. La metodología se basa en el aprendizaje experiencial, con demostraciones prácticas, participación directa de las personas asistentes y diálogo constante entre ellas.

Los miércoles del mes son los días elegidos para cada encuentro, facilitando así la creación de una rutina mensual reconocida y esperada por las personas participantes.

Las temáticas seleccionadas responden tanto al enfoque intercultural como a la promoción de la convivencia intercultural y alimentación saludable, adaptando las recetas a ingredientes asequibles y disponibles.

La actividad destaca por su carácter inclusivo: participan hombres y mujeres por igual, y se generan espacios de conversación espontánea, intercambio de recetas propias, costumbres culinarias de los países de origen y nuevas amistades.

Se trabaja también de forma implícita la educación alimentaria, los beneficios del trabajo colaborativo y el autoconocimiento realista y positivo a través del “saber hacer”.

Impactos esperados en las personas participantes:

- Mejora de habilidades prácticas en cocina básica, saludable y económica.
- Fortalecimiento del sentimiento de pertenencia al grupo y al centro.
- Intercambio cultural enriquecedor a través de la gastronomía.
- Fomento de la igualdad de género en los espacios domésticos.
- Desarrollo de vínculos sociales y mejora de la comunicación interpersonal y grupal.

RECURSOS NECESARIOS:

- Cocina equipada en el Centro Calor y Café.
- Ingredientes asequibles adaptados a cada sesión temática.
- Material de apoyo (utensilios, fichas de recetas, cartel informativo).
- Dinamización por parte de personal voluntario con experiencia en cocina y acompañamiento intercultural.
- Espacio físico acogedor que facilite el aprendizaje en grupo.

¿CÓMO EVALUAR ESTA ACCIÓN?: ronda de evaluación oral al finalizar cada sesión (¿Qué han aprendido?, ¿Qué les ha gustado más?, ¿Qué aplicarían en su día a día?).



Fuente: Fundación Red Íncola

A modo de apoyo, una propuesta de planificación para el desarrollo de algunas sesiones formativas:

Horas	1º domingo	2º domingo	3º domingo	4º domingo	5º domingo	6º domingo	7º domingo
11:30 - 12:00	Taller (Pueblo gitano)	Taller (Marruecos)	Taller (México)	Taller (Venezuela)	Taller (Bulgaria)	Taller (Brasil)	Taller (Rumanía)
12:00 - 13:30	Preparación de comida	Preparación de comida	Preparación de comida	Preparación de comida	Preparación de comida	Preparación de comida	Preparación de comida
13:30 - 14:00	Cata de comida	Cata de comida	Cata de comida	Cata de comida	Cata de comida	Cata de comida	Cata de comida
14:00 - 15:30	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
15:30 - 16:00	Evaluación	Evaluación	Evaluación	Evaluación	Evaluación	Evaluación	Evaluación

Impactos esperados en las personas participantes

- Aprendizaje de diferentes técnicas culinarias a través de diversas recetas ejemplificadoras de alimentación nutricional y saludable propias de distintas culturas participantes.
- Intercambio cultural y generacional, combinando conocimientos gastronómicos a la vez que se dialoga entre diversos colectivos, además del aprendizaje de otras competencias interpersonales y de trabajo en equipo cooperativo.
- Interés por conocer y disfrutar de sabores que son saludables, tradiciones, valores culturales y conciencia comunitaria más inclusiva y sostenible.
- Concienciación sobre la interdependencia existente entre el consumo de productos de cercanía y el desarrollo social y medioambiental.

Recursos necesarios

Contamos con varios mecanismos para llevar a cabo estos talleres intergeneracionales e interculturales:

- Colaboración de diferentes supermercados y huertas comunitarias de barrios de la ribera del Esgueva.
- Instalaciones disponibles para cocinar en las organizaciones que colaboren.

¿Cómo evaluar esta acción?

- Evaluación de las competencias vinculadas a desarrollar: aprendizajes en función de la propuesta de formación y de impacto con la comunidad, tanto en clave de logro como de necesidades de mejora en las acciones que se desarrollen. Algunas competencias esenciales para el desarrollo de esa cultura de paz inherente en la promoción de la calidad de vida desde este enfoque intercultural complementario de la alimentación saludable: comunicación interpersonal y grupal; creatividad; trabajo en equipo cooperativo; pensamiento autónomo y crítico; gestión y resolución de conflictos y aprender a emprender.
- Actividades de reflexión e instrumentos de evaluación que son fundamentales para internalizar los aprendizajes y valorar la experiencia vivida:

1. **Discusión grupal guiada** en la que se comparten experiencias y se reflexione sobre la importancia de conservar las recetas tradicionales de cada cultura y generación, así como con valor nutricional y saludable.

2. **Entrevistas de retroalimentación**: sobre el proyecto y su impacto en los agentes sociales participantes.

3. Rúbrica de coevaluación, desde la que se evalúe la participación y el clima de comunicación interpersonal y grupal en cada Encuentro.

4. A través de la Escala de valoración de experiencias de intervención comunitaria (García-Ramírez et al, 2007).

5. Autoinforme de aprendizajes obtenidos.

6. Escalas de actitudes, y otras técnicas, para evaluar los objetivos pretendidos.

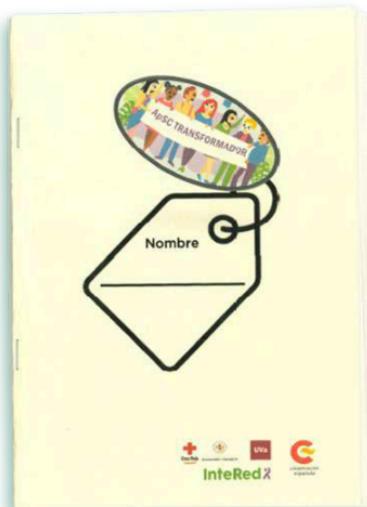
7. Se evalúa el vínculo entre los conocimientos adquiridos por el alumnado participante y los criterios de evaluación establecidos en el currículo correspondiente. Además, se analiza el impacto de estos aprendizajes en el desarrollo de una alimentación saludable y su relación con la sostenibilidad medioambiental y social.

8. **Autoevaluación que se refleja en el Diario Reflexivo**: las personas participantes reflexionarán en el Cuaderno de Trabajo al finalizar cada encuentro (alumnado de centros educativos, docentes y familias, población potencial y usuaria de diversas edades y culturas de las ONG colaboradoras...), en torno a qué han aprendido, cómo se han sentido y qué iniciativas de activación de compromiso emprenderían en su día a día; por ejemplo, qué compartirían a partir de su experiencia de vida y tradición cultural.

En él, igualmente, reflexionarán en torno a su participación en el proyecto, identificando fortalezas y áreas de mejora.

Este proceso se realiza en diálogo con las organizaciones, instituciones y entidades sociales, así como otros agentes sociales que colaboren, cooperen y se coordinen con cada proyecto.

Finalmente, también se consideran los indicadores alineados con la II Estrategia de Educación para la Salud y Ambiental, como son: número personas de la comunidad educativa que participan; número de docentes que incluyen en sus asignaturas contenidos relacionados; número de participantes de fuera de la comunidad educativa.



COLECCIÓN DE ACCIONES: PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Descripción de la acción de servicio

Se plantea el desarrollo de rutas temáticas medioambientales y/o culturales, dirigidas a fomentar el conocimiento, la valoración y la protección del entorno natural y el patrimonio cultural local de la ciudad. Estas rutas permitirán a personas de diferentes generaciones interactuar, explorar y reflexionar sobre su entorno inmediato, reconociendo los recursos naturales, históricos, patrimoniales y comunitarios de los lugares que habitan.

Las rutas se diferenciarán en dos dimensiones:

- Rutas Medioambientales, centradas en el conocimiento de la flora, fauna y geología local, con especial énfasis en la sostenibilidad y el compromiso con el cuidado del medio ambiente, poniendo en valor la inteligencia ecológica.
- Rutas Culturales, orientadas a la educación patrimonial y la puesta en valor del legado histórico, artístico y de tradiciones locales, como elemento de identidad colectiva e intergeneracional.

Se basarán en los siguientes principios de actuación:

- **Movilidad:** el punto de partida de las rutas no debe ser siempre el mismo, hemos de adaptarlo a la zona o lugar que vayamos a visitar.
- **Continuidad:** asegurar la temporalización y la continuidad de las rutas en el tiempo, días y horarios, y convertirlas en rutina.
- **Variedad:** diversidad en los recorridos, rutas y temáticas.
- **Adaptación:** al entorno y a las condiciones sociales, meteorológicas y económicas.

La duración estimada de cada ruta es en torno a 2 horas (de 10:00 a 11:30/12:00). Para ponerlas en marcha es necesaria una metodología participativa y reflexiva.

Reto prioritario de acción

Se pretende abordar la desconexión entre las personas y su entorno local, tanto en lo medioambiental como en lo cultural. Existe una necesidad urgente de promover actitudes responsables hacia el medio ambiente, así como de favorecer el acceso igualitario al patrimonio cultural y medioambiental como derechos fundamentales para su conservación, disfrute y transmisión a generaciones futuras (componentes de calidad de vida y cultura de paz). Además, se busca fomentar la cohesión intergeneracional y la participación activa de la ciudadanía en la vida comunitaria.

Objetivos

- Conocer el entorno inmediato y sus recursos.
- Desarrollar conciencia medioambiental y la responsabilidad e inteligencia ecológica en quienes participan.
- Valorar el patrimonio cultural local como signo de identidad comunitaria.
- Identificar espacios de encuentro y diálogo intergeneracional.
- Desarrollar una rutina cultural, saludable y educativa que se sostenga en el tiempo.

Vínculo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



Personas implicadas

La acción cuenta con la participación de diversas personas de distintas edades y ámbitos comunitarios, lo que permitirá un enfoque intergeneracional, inclusivo y de promoción del patrimonio cultural y medioambiental. La implicación de todas estas personas garantizará una acción transversal, participativa y con fuerte arraigo comunitario.

Entre las personas implicadas destacan:

- **Vecinas y vecinos de los barrios**, especialmente personas mayores, quienes aportan su conocimiento sobre la evolución del entorno y sus vivencias personales, fundamentales para la construcción de la memoria colectiva.
- **Alumnado universitario y de otros niveles educativos**, que participan activamente favoreciendo el diálogo intergeneracional y el aprendizaje vivencial.

- **Profesionales de los Centros de Acción Social (CEAS)**, que actúan como dinamizadores, coordinadores y mediadores entre las distintas organizaciones, instituciones y entidades sociales participantes.
- **Asociaciones vecinales**, que colaboran aportando propuestas de rutas, contenidos y acompañamiento, contribuyendo a la sostenibilidad de la acción.
- **Guías turísticos, personal de museos y bibliotecas**, que ofrecen su conocimiento técnico y educativo en las rutas saludables, culturales y medioambientales.
- **Voluntariado local**, que participa en tareas organizativas, de apoyo logístico y dinamización de los grupos durante las actividades.
- **Cofradías y entidades patrimoniales**, que colaboran especialmente en rutas culturales vinculadas a la historia y las tradiciones locales.
- **Asociaciones Culturales** vinculadas, como la Asociación “La Bien Pagá Castilla y León”.

Desarrollo de la actividad

Rutas medioambientales

Cambiar la perspectiva medioambiental de nuestra sociedad no solo es posible, sino que ya hemos demostrado nuestra capacidad para hacerlo en otras ocasiones (Jiménez & Lafuente, 2010). A lo largo de la historia, la población de nuestros barrios ha vivenciado cómo hemos superado diversos desafíos medioambientales tales como: la contaminación del agua del río debido a la basura de la vecindad de la zona, la erradicación en 1969 del DDT de la lista de sustancias activas autorizadas para el uso en productos de protección de plantas, el cambio de la plomería para la no contaminación del agua potable...

Son muchas las dificultades medioambientales que hemos superado en nuestro día a día mejorando nuestra calidad de vida: ahora no tiene por qué ser diferente. Es por lo que, con voluntad colectiva, educación y acción decidida, podemos transformar nuestras acciones hacia modelos más sostenibles y responsables con el medio ambiente. Con estas rutas centradas en los espacios naturales y el medio ambiente se pretende conocer, disfrutar, reflexionar y aprender sobre el estado actual y pasado de los lugares que habitamos.

Puesta en marcha

La actividad consistirá en un recorrido guiado a lo largo de la ribera del Esgueva, enclave natural de gran valor ecológico y paisajístico en Valladolid. Durante el trayecto

se invita a las personas participantes a observar, identificar y documentar la flora y fauna autóctona, prestando especial atención a las especies que forman parte del ecosistema, como aves, anfibios, árboles, plantas y arbustos propios del hábitat.

Además, se fomentará la reflexión colectiva sobre la transformación del entorno a lo largo del tiempo. Para ello, se plantearán preguntas clave sobre las que dialogar e intercambiar pareceres, por ejemplo:

- ¿Cómo era este espacio hace 20 o 30 años?
- ¿Qué cambios recuerdan las personas mayores?
- ¿Qué factores han influido en la mejora o deterioro del lugar?
- ¿Cómo influyen nuestras acciones cotidianas en la salud del ecosistema?

El recorrido culminará con un pequeño espacio de intercambio de ideas o propuestas para contribuir, desde lo cotidiano, a la conservación del entorno natural.

Rutas culturales

Tanto las personas mayores como las más jóvenes, tienen la capacidad de disfrutar y valorar la cultura en sus diversas manifestaciones -ya sean materiales o inmateriales-. Convertir la cultura en un interés compartido permite fortalecer el sentimiento de pertenencia a una comunidad y enriquece la identidad tanto individual como colectiva. Al conectar con la cultura, ya sea a través del arte, la música, la historia o las costumbres, construimos puentes entre generaciones y creamos un espacio común que celebra la diversidad y la riqueza de nuestras raíces y aspiraciones compartidas.

Comprender que el patrimonio es el principal signo de identidad de nuestra sociedad constituye nuestro punto de partida. Cualquier persona -independientemente de sus características individuales, sociales o económicas- debe gozar por derecho democrático de un acceso igualitario al patrimonio cultural (Fontal, 2020). El patrimonio es inclusivo en sí mismo, nos pertenece a todos los seres humanos.

Éste forma parte de la vida diaria del ser humano, independientemente del entorno, nos define, nos une con nuestras raíces culturales para permitirnos conocer tanto las sociedades pasadas como las presentes. La memoria colectiva se construye a partir de la interacción entre generaciones, influyendo y transformándose mutuamente. Cada generación suma a su legado el recibido de las anteriores, siendo este acumulativo y estando en constante evolución (Fontal, 2022).

A través de la conexión con el patrimonio cultural, las personas tendemos a desarrollar sentimientos de pertenencia e identidad. Convertir la cultura en un interés compartido permite fortalecer el sentimiento de pertenencia a una comunidad y enriquece la identidad tanto individual como colectiva.

- ¿Por qué es importante conservarlos y protegerlos?

Se abrirá un espacio para que las personas participantes propongan nuevas localizaciones o relatos relacionados con su historia personal o vecinal.

Impactos esperados en las personas participantes

- Mayor conocimiento y conciencia ambiental y patrimonial.
- Reconocimiento de la capacidad para generar cambios sostenibles.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia al barrio y la comunidad.
- Mejora de la calidad de vida mediante el disfrute activo y consciente del entorno.
- Creación de vínculos intergeneracionales a través del aprendizaje compartido.

Recursos necesarios

- **Humanos:** guías (alumnado, mayores, profesionales), personal técnico, voluntariado, entre otros.
- **Materiales:** mapas, material informativo, documentación sobre flora, fauna y patrimonio.
- **Económicos:** posibles gastos de transporte, seguros, materiales divulgativos; se valorará la colaboración institucional.
- **Espaciales y contextuales:** zonas verdes, parques, calles del casco histórico, museos y centros culturales.
- **Climatológicos y contextuales:** considerar estado del tiempo y festividades locales para adaptar el calendario.

Algunos recursos de interés

- **Plan Nacional de Educación Patrimonial**

El Consejo de Patrimonio Histórico dio su aprobación en 2024 al nuevo texto del Plan Nacional de Educación Patrimonial, el cual resulta una referencia constante en la materia.

Bajo la coordinación del Instituto del Patrimonio Cultural de España, se llevó a cabo una revisión integral del anterior Plan Nacional de Educación y Patrimonio, aprobado

Esta capacidad no distingue edades: tanto la población infanto-juvenil como la adulta puede disfrutar y valorar la cultura en sus múltiples manifestaciones, sean materiales o inmateriales. Sin embargo, la apropiación y valoración del patrimonio no se experimenta de la misma manera en todas las personas, ya que los valores atribuidos a un bien cultural varían en significado e importancia según cada ser humano.

No obstante, la valoración de patrimonio no es un estado intrínseco, se adquiere, y para ello han de ponerse en marcha estrategias de aprendizaje que nos permitan ser capaces de valorarlo (Fontal, 2022).

Para establecer un proceso de valorización, es fundamental experimentar vivencias que nos permitan percibir, conectar y redescubrir el patrimonio (De Castro, 2020). Desde esta mirada cobran especial relevancia las rutas culturales como acciones de educación patrimonial para la mejora de la calidad de vida.

Se pretende alcanzar el conocimiento, la sensibilidad y la valoración de aspectos tangibles (monumentos históricos, espacios arqueológicos o arquitectónicos, obras escultóricas o pinturas...) e intangibles (costumbres, gastronomía, música, danzas, leyendas y tradiciones locales) de nuestro patrimonio local.

Puesta en marcha

Esta ruta propone un recorrido cultural y patrimonial por algunos de los enclaves más representativos del casco histórico de Valladolid, para redescubrir su riqueza patrimonial, artística, histórica y simbólica.

A través de este eje de acción, se busca que las personas participantes conecten emocionalmente con su entorno, comprendan la evolución urbana de su ciudad y valoren el patrimonio como parte esencial de su identidad colectiva.

El itinerario incluirá visitas a puntos emblemáticos como la iglesia de San Pablo, el Palacio Real, el Museo Nacional de Escultura, entre otros espacios de alto valor patrimonial, histórico y cultural.

Cada parada será una oportunidad para reflexionar sobre el papel de estos lugares en la historia de Valladolid, su función social en distintas épocas y su significado actual dentro del imaginario colectivo ciudadano.

A lo largo del recorrido, se promoverá el diálogo intergeneracional mediante preguntas como:

- ¿Qué recuerdos personales o familiares tienen estos lugares?
- ¿Cómo han cambiado estos espacios a lo largo de los años?
- ¿Qué papel tienen hoy en la vida cultural de la ciudad?

en 2013 y considerado pionero a nivel internacional en este campo de la gestión patrimonial.

Entre los aspectos más destacados del nuevo documento, se encuentran tres nuevas líneas prioritarias: la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible como marco de referencia, el enfoque centrado en las personas como eje del patrimonio, y el reconocimiento de las comunidades patrimoniales como estructuras colectivas esenciales para abordar cuestiones de identidad.

+información en:

<https://www.cultura.gob.es/planes-nacionales/planes-nacionales/educacion-patrimonial.html>

***Observatorio de Educación Patrimonial en España (OEPE)**

Desde 2009, el Observatorio de Educación Patrimonial en España (OEPE), dirigido por Olaia Fontal desde la Universidad de Valladolid y codirigido por Álex Ibáñez (Universidad del País Vasco), establece una línea de estudio especializada que permite analizar, coordinar y establecer criterios de calidad en el ámbito de la Educación Patrimonial en el país.

A largo plazo, busca posicionar a España al nivel de los programas educativos más avanzados de Europa e internacionales, además de integrarse en redes globales dedicadas a la Educación Patrimonial.

Actualmente, está conformado por un equipo investigador de carácter interdisciplinar y reconocido prestigio; a nivel científico, el OEPE representa el 29,8% de la producción internacional en educación patrimonial según Web of Science, lo que lo convierte en el grupo con mayor volumen e impacto investigador a nivel mundial en esta área.

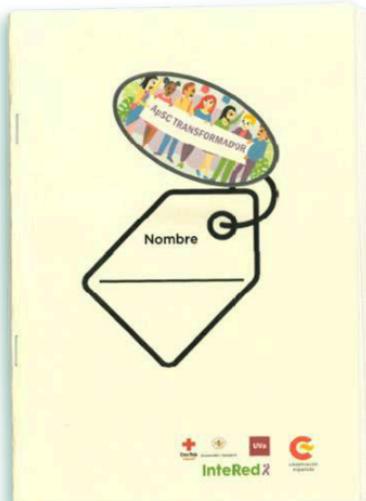
En coherencia, desde esta dimensión, se busca el desarrollo de una ciudadanía crítica, inclusiva y comprometida con su entorno, fomentando la participación, la identidad colectiva y la sostenibilidad desde una perspectiva educativa en torno al patrimonio cultural.

+Más información en: www.oepe.es

¿Cómo evaluar esta acción?

- **Evaluación cualitativa:** entrevistas, grupos focales o recogida de testimonios de participantes sobre su experiencia, aprendizajes y valoración emocional.
- **Evaluación cuantitativa:** número de rutas realizadas, participantes por ruta, diversidad de perfiles involucrados, número de instituciones y entidades sociales colaboradoras.

- **Observación directa:** actitudes, participación activa e interacción entre generaciones
- **Instrumentos:** escalas, registros fotográficos y diarios de ruta.



- **Indicadores de éxito:** sostenibilidad de la actividad en el tiempo, generación de nuevas propuestas desde la comunidad, incremento del conocimiento y respeto hacia el entorno.

(Nota informativa sobre dos de las evidencias del impacto ya alcanzado en torno a este eje:

- Se ha desarrollado ya un Trabajo Fin de Grado en Educación Social.
- Actividad planificada de ruta teatralizada por la vereda del río Esgueva desarrollada dentro del ECO-ART FESTIVAL, festival de arte, ecología e inclusión social, desarrollado en el marco del Proyecto Europeo "ECO CHAMPIONS-Gestión sostenible de residuos del hogar y espacios públicos", financiado por la Unión Europea. El proyecto tiene como objetivo abordar los crecientes retos medioambientales y climáticos involucrando a la ciudadanía y las comunidades en actividades relacionadas con la gestión sostenible de los residuos domésticos (alianzas entre socios de Bélgica, Grecia, Kosovo, Italia y España).

ECO-ART FESTIVAL que se desarrollará entre los días 29 y 30 de noviembre de 2025, está coordinado por la Asociación Cultural "La Bien Pagá Castilla y León" junto con la compañía de teatro "Libera Teatro" y que tiene propósito de continuidad).

REGRESO AL FUTURO – NUNCA ES TARDE, ¡JUEGA ENTRE GENERACIONES!

Descripción de la acción de servicio

Esta acción pretende redefinir el ocio de las personas mayores a través del juego en todas sus tipologías: tradicionales, de mesa, digitales, históricos, colaborativos y de aventura.

A partir del diseño de sesiones lúdicas variadas, adaptadas a intereses diversos y desarrolladas en un ambiente inclusivo, se pretende romper estereotipos asociados al envejecimiento, visibilizar la autonomía y creatividad de las personas mayores y fomentar su participación.

La propuesta incluye experiencias como gymkhanas, escape rooms, juegos digitales, de rol o históricos, así como juegos tradicionales y de mesa, combinando entretenimiento, aprendizaje, ejercicio mental y físico, trabajo en equipo y estimulación cognitiva.

Esta acción se desarrolla desde una perspectiva de reconocimiento a los derechos de las personas mayores, visibilizando que el ocio también puede y debe ser desafiante, creativo y significativo en todas las etapas de la vida.

Las actividades se desarrollarán en sesiones periódicas (por ejemplo, semanales o quincenales), con una duración media de 1 a 2 horas por sesión.

Reto prioritario de acción

Combatir la infantilización y los estereotipos negativos hacia las personas mayores en relación con sus capacidades físicas, sociales y cognitivas. Fomentar una visión más enriquecedora, real y diversa del envejecimiento activo, en la que el ocio se conciba como una fuente de crecimiento personal y calidad de vida.

Objetivos

- Visibilizar un ocio activo, significativo y desafiante para las personas mayores.
- Estimular capacidades cognitivas, físicas y sociales a través del juego.
- Valorar la autonomía, creatividad y potencial de las personas mayores.
- Reforzar la cohesión social, el trabajo en equipo y el aprendizaje intergeneracional.
- Estimar la inclusión y la equidad en el acceso a actividades lúdicas diversas.

Vínculo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



Personas implicadas

Esta acción está pensada como un espacio intergeneracional y colaborativo en el que participen diversas personas que enriquezcan la experiencia desde múltiples perspectivas:

- Personas mayores, son protagonistas activas, no receptoras pasivas, se reconoce su autonomía, experiencia vital, creatividad y capacidad de asumir retos. Con diferentes niveles de autonomía, habilidades, valores, objetivos e intereses.
- **Profesionales del ámbito socioeducativo y de la animación sociocultural**, responsables de dinamizar las actividades, adaptarlas a las características del grupo y garantizar la inclusión y la participación equitativa.
- **Alumnado universitario o de formación profesional**, que aporta nuevas miradas y aprendizajes mutuos y de desarrollo social. Podrán colaborar en los juegos digitales o actividades de rol como facilitadores, dinamizadores o acompañantes.
- Asociaciones vecinales, entidades culturales o clubes recreativos, aportarán apoyo logístico y espacios para el desarrollo de las sesiones.

Desarrollo de la actividad

Es fundamental evitar la infantilización de las personas mayores y superar los prejuicios que las encasillan en actividades lentas o suaves, perpetuando estereotipos que limitan su potencial. Las personas mayores tienen valores, objetivos, intereses y habilidades diversas, por lo que, ofrecer opciones de ocio, deportivas o recreativas variadas y desafiantes permite reconocer su autonomía, creatividad y energía (Chang et al., 2020).

Romper con estas ideas preconcebidas no solo enriquece su calidad de vida, sino que también promueve una sociedad más inclusiva, que valora el envejecimiento como una etapa de oportunidades y crecimiento personal, social y medioambiental.

El uso de juegos en el ocio de las personas mayores es una herramienta poderosa para promover su bienestar (Azeved & Lemos, 2022). No debemos olvidar que son completamente capaces de tomar decisiones y asumir retos. Igualmente, se considera esencial que seamos capaces de adaptarnos a sus demandas y derechos, no presuponer que todas las personas mayores y/o jóvenes tienen las mismas necesidades y características.

Cada sesión abordará un tipo de juego diferente, combinando propuestas más físicas, mentales, narrativas o digitales. Del mismo modo, se fomentará la rotación temática y el diseño colaborativo de los juegos con las propias personas mayores para asegurar pertinencia y motivación.

Tipologías de juegos:

Juegos colaborativos

Son aquéllos en los que, quienes participan, trabajan conjuntamente para alcanzar un objetivo común, promoviendo el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución conjunta de problemas. Existen muchos tipos de juegos colaborativos que se adaptan a diferentes contextos y capacidades:

- Juegos Tradicionales: son juegos que se basan generalmente en reglas sencillas, interacción social directa y pueden involucrar elementos físicos, como cartas, tableros o pelotas. Suelen tener una larga tradición cultural.
Ej.: cartas, ajedrez, dominó, bingo, cuerda, goma, petanca...
- Juegos Digitales: son juegos donde se utilizan dispositivos electrónicos (ordenadores, consolas de videojuegos, smartphones, tabletas...) y sus accesorios. Pueden ser individuales o colectivos. Implican gráficos, estímulos visuales e interacciones. Necesidad de acceso a internet.
Ej.: juegos para la PlayStation, juegos para la Nintendo Switch, juegos de ordenador (Minecraft, Sims, League of Legends...) o juegos para smartphone (Candy Crush, Pokémon GO, Hay Day, Merge Mansion...).
- Juegos de Mesa: juegos que se realizan sobre un tablero o una mesa, implican la manipulación de fichas, cartas, dados u otros objetos. Pueden ser competitivos o cooperativos. Se han de seguir una serie de normas establecidas que guían cómo se juega, qué acciones son válidas, cómo se puntúa, y cómo se determina el ganador.
Ej.: Catan, Risk, Scrabble, Cluedo, Trivial...
- Juegos Históricos: tienen sus raíces en la historia y han sido practicados por distintas culturas a lo largo del tiempo. Algunos han sobrevivido hasta el presente, y otros han sido adaptados. Ofrecen entretenimiento y sirven como ventana hacia las tradiciones, costumbres y valores de las sociedades que los crearon.
Ej.: Juegos Romanos (Ludus Latrunculorum, Tali, Harpastum, Duodecim Scripta...), Juegos Antigua Grecia (Pale, Kottabos...), Juegos Edad Media (Juego de los Caballeros, Juego de la Dama...), Juegos Renacimiento (Gioco del Ponte), entre otros.

Juegos Aventura

- Gynkana: se trata de una serie de desafíos físicos o mentales en un espacio amplio, especialmente orientada en el tiempo y la rapidez. Los diferentes retos deberán superarse para poder avanzar en el juego y llegar al final en el menor tiempo posible. Se suele trabajar por equipos. Carácter competitivo.
- Scape room: se basa en la resolución de acertijos, pistas y desafíos, el espacio suele ser temático para contextualizar la experiencia, delimitado en espacio y tiempo (no más de 1 hora). El objetivo principal es escapar de la situación de estar "atrapado" antes de que el tiempo termine.
- Rol: se pone en marcha mediante una narrativa y desarrollo de personajes en un entorno ficticio, a veces fantasioso. Se actúa según el personaje y se participa en la historia colaborativa. Se pone el énfasis en la imaginación y la continuidad de la historia. Cada personaje tiene habilidades y otras características específicas. La duración es ilimitada. El desarrollo de la historia es guiado por un "máster" o director de juego.

Teniendo esto en cuenta, se podrán desarrollar:

Sesiones aisladas, diseñadas como experiencias puntuales con objetivos específicos, ideales para introducir nuevas dinámicas o adaptarse a horarios variables.

Jornadas temáticas, que permitan una mayor profundización y disfrute colectivo, como por ejemplo una "Semana de juegos históricos", una "Tarde de escape room" o un evento de "Rol intergeneracional", donde la narrativa, la ambientación y la participación colaborativa se conviertan en el eje de la actividad.

Torneos o retos colaborativos, pensados para fomentar el seguimiento, el trabajo en equipo y la motivación a largo plazo, a través de rankings amistosos, premios simbólicos o dinámicas en cadena que generen implicación sostenida.

Impactos esperados en las personas participantes

- Incremento del bienestar emocional y autopercepción realista y positiva de las personas mayores.
- Estimulación cognitiva y física en un entorno lúdico y libre de juicio.
- Fortalecimiento de vínculos sociales, intergeneracionales y comunitarios.
- Reducción del aislamiento social y del sentimiento de inutilidad asociado a la vejez.

- Desarrollo de competencias digitales y nuevas habilidades.
- Revalorización del juego como espacio de crecimiento a lo largo de toda la vida.

Recursos necesarios

Humanos:

- Personas dinamizadoras con formación docente, intervención social y/o animación sociocultural.
- Voluntariado juvenil para el acompañamiento en juegos digitales o colaborativos.
- Apoyo de personal técnico de asociaciones o entidades culturales.

Materiales:

- Juegos de mesa, tableros, cartas, dados, materiales reciclados...
- Dispositivos digitales (tablets, consolas, ordenadores, pantallas...).
- Espacios amplios y accesibles para el desarrollo de actividades dinámicas (salones comunitarios, centros culturales o exteriores adaptados).
- Material de ambientación, cronómetros, papel, bolígrafos, proyectores...

Algunos recursos de interés

- **Asociación Cultural-Histórica (ACH) Torre del Homenaje**

Un agente destacado en esta línea acción es la ACH Torre del Homenaje, que desarrolla una intensa labor divulgativa en torno a la historia y la cultura, utilizando herramientas innovadoras como la recreación histórica, el juego y la participación.

Entre sus múltiples iniciativas, cobra especial relevancia su implicación en la organización de jornadas intergeneracionales y temáticas sobre los juegos de mesa, gymkanas, juegos de rol en vivo y otras tipologías lúdicas, fomentando el encuentro entre personas de diferentes edades a través del ocio compartido.

Esta Asociación promueve cada semana un espacio abierto de juego en el que socios y personas externas pueden unirse para participar en sesiones de juegos de mesa, creando así una red comunitaria basada en la diversión y el aprendizaje.

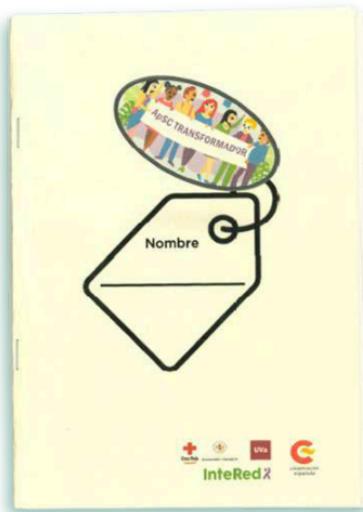
Su experiencia y compromiso la convierten en un recurso clave para el desarrollo de esta acción, tanto por su enfoque inclusivo como por su capacidad para dinamizar actividades desde una perspectiva cultural, educativa y social.

+Más información en: <https://achlatorre.blogspot.com/>

¿Cómo evaluar esta acción?

Se planteará una evaluación continua y participativa, basada en instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos:

- Escalas de actitudes y percepción de impacto.
- Grupos de discusión con personas participantes para recoger opiniones, sugerencias de mejora, aprendizajes y nivel de disfrute.
- Observación directa del nivel de implicación y participación.
- Diario Reflexivo y de Campo, a cargo del equipo dinamizador.



- Indicadores de evaluación como: asistencia regular, diversidad de participantes, propuestas autónomas, colaboración intergeneracional, mejora en habilidades digitales y comunicativas.

(Nota informativa sobre una de las evidencias del impacto ya alcanzado en torno a este eje: se ha desarrollado ya un Trabajo Fin de Máster- Máster Universitario en Psicopedagogía).

Reflexiones de aprendizaje

Se evalúa el vínculo de los conocimientos adquiridos por el aprendizaje del alumnado universitario y por las personas mayores que participan, en coherencia con los criterios de evaluación de las asignaturas implicadas, así como el impacto que tiene el proyecto en la promoción del bienestar y en la reducción de estereotipos edadistas. (A modo de ampliación sobre qué resultados de aprendizaje se obtienen y cómo, revisar Lucas et al, 2024).

Asimismo, dado el carácter de este trabajo y su vinculación tanto con el desarrollo comunitario, como con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, desde el enfoque basado en derechos humanos, se promueven actitudes y valores esenciales, como el respeto a los derechos fundamentales, la igualdad de oportunidades y la promoción de calidad de vida y cultura de paz; aspectos esenciales en el ámbito de la investigación educativa y la innovación social.

Se obtienen resultados coherentes con los obtenidos a través de diversos estudios recientes, como los de CEDEFOP (2019), Lucas (2021) y Scott y Fletcher (2024) comprobándose que las experiencias emocionales positivas asociadas al aprendizaje-servicio favorecen la implicación estudiantil y el sentido de pertenencia.

Elementos clave todos ellos para una educación más humanizadora y comprometida con los desafíos globales; y, a su vez, trabajar los componentes de la calidad de vida a través de proyectos de aprendizaje-servicio favorece el compromiso social del alumnado, impulsa su desarrollo competencial y su madurez vocacional desde un enfoque comunitario.

Las competencias de comunicación interpersonal y grupal que se desarrollan nos permiten interactuar de forma efectiva, respetuosa y adecuada con otras personas en diferentes contextos.

Incluyen la escucha activa y empática, el asertividad, el diálogo cooperativo, la gestión de conflictos desde la búsqueda de acuerdos viables entre las partes implicadas y la capacidad para desempeñar un liderazgo positivo.

En contextos educativos y de formación continua, las habilidades para la vida trabajadas son esenciales para construir una ciudadanía activa, empática y cooperativa.

Su enseñanza y práctica desde edades tempranas contribuyen a formar personas capaces de convivir en sociedad, afrontar desafíos relaciones y construir entornos más humanos, equitativos y saludables.

Impactos coherentes con los obtenidos por Liao et al. (2025), quienes evidencian, a través de una evaluación multifactor en el ámbito de la educación sanitaria, que los proyectos de aprendizaje-servicio no solo mejoran competencias académicas como la comunicación y la ética profesional, sino que también generan beneficios tangibles en las comunidades implicadas.

Impacto social logrado

Se combina y promueve la participación intergeneracional, el servicio a la comunidad y el aprendizaje significativo como un enfoque eficaz para potenciar a quienes participen y promuevan la transformación social hacia el desarrollo social y medioambiental, construyendo comunidades más inclusivas, solidarias y cooperativas (a modo de ampliación sobre los resultados obtenidos y cómo, revisar Lucas et al, 2024):

– En primer lugar, se identifica que la participación en el proyecto de aprendizaje-servicio tiene un efecto significativo en el bienestar del alumnado joven universitario y de las personas mayores: proporciona un entorno propicio para el crecimiento personal, el desarrollo de competencias interpersonales y el fortalecimiento de las relaciones sociales, la solidaridad y la cooperación. Este hallazgo es coherente con la literatura existente, que ha demostrado consistentemente, que la participación en actividades intergeneracionales y el contacto con personas de diferentes edades tienen un impacto positivo en el bienestar individual y colectivo.

Además, el análisis de los datos cualitativos revela que la participación en el proyecto genera sentimientos de satisfacción, pertenencia, crecimiento personal y contribución comunitaria, tanto en el alumnado como en las personas mayores.

Estos componentes intrínsecos a la participación en el proyecto desempeñan un papel fundamental en el incremento de su bienestar, proporcionando una experiencia enriquecedora que trasciende más allá de lo puramente académico.

– En segundo lugar, se identifica que la participación en el proyecto de aprendizaje-servicio tiene un efecto significativo en la reducción de los estereotipos edadistas entre el alumnado universitario, promoviendo una percepción más realista y empática hacia la vejez.

- Finalmente, cobra relevancia el proceso de potenciación comunitaria alcanzado y su carácter pertinente, contextualizado y duradero de la colección acciones de servicio propuestas de acción en torno a los barrios de la ribera del Esgueva que van enhebrando con un hilo conductor fino e invisible claro todo lo que compone el tejido del título de la Guía Educativa Intergeneracional y la colección de acciones.

De acuerdo con Lucas (2021), estos resultados respaldan el valor:

- De compartir documentación de referencia básica e información que aportan diversos informantes claves o expresiones artísticas (vídeos; historias de vida; documentales; relatos; comics, juegos...) para después fomentar reflexión por medio de discusiones guiadas y trabajo cooperativo, con el apoyo de esta información verbal, escrita, audiovisual y/o vivenciada, e incluso a través de simulación o juego de roles y, desde ahí, generar acciones conjuntas que den respuesta a retos a partir de las realidades compartidas y los marcos de referencia.

Es importante que se reflexione sobre temas que faciliten ese conocimiento y reconocimiento dentro y fuera del texto, estableciendo en cada sesión de trabajo conjunto unos objetivos, contenidos y recursos de apoyo, y que se elabore información relevante que contraste con posibles mitos existentes y se participe cooperativamente en las actividades colectivas en condiciones de igualdad, respeto y tolerancia.

- De que vayan adquiriendo voz y protagonismo en el proceso tanto el alumnado universitario como las personas mayores, analizando detenidamente los argumentos que se van presentando, a través de preguntas que motivan a reflexionar, evaluando las posibles consecuencias que implican las diversas formas de relaciones interpersonales y grupales, y poniendo todo ello en relación con los conocimientos previos. ¿Cómo?:

- Elaborando un guion escrito desde el diálogo, a través de discusión guiada con preguntas que motivan a reflexionar: “¿puedes expresarlo con otras palabras?”, “¿qué les diríais a... si os preguntan ...?”, “¿cuál crees que es la razón por la que está sucediendo esto?”, “¿después de haber escuchado a... qué sentimientos...?”, “¿sería de interés...?”, “¿qué puedo hacer yo...?”, “¿hay algo más que añadirías ahora de lo que antes no te habías dado cuenta?”, “¿cuál es la idea principal... la diferencia...?”; además, creando otros conocimientos (“¿hay otra forma de solucionar esto?”, “¿si te ocupas de...cómo lo harías?”); o evaluando (“¿qué valores consideras más prioritarios?”, “¿estarías de acuerdo con....?”, “¿ventajas e inconvenientes?”, “¿qué puede ser más viable?”)
- Evaluando las posibles consecuencias del desarrollo emocional, social y medioambiental del barrio y el apoyo de información verbal, escrita, audiovisual y/o vivenciada, e incluso desde experiencias de simulación o juego de roles.

Se comparten los logros conseguidos de las experiencias expuestas siguiendo los impactos e indicadores de la UNESCO (2023): coherencia y consistencia; pertinencia; sostenibilidad; relevancia; carácter innovador, desde la eficacia, eficiencia y repercusión.

Y, finalmente, las afirmaciones de Aramburuzabala y Cerrillo (2023) y Lucas (2021) sobre el papel del aprendizaje-servicio como herramienta clave para integrar sostenibilidad y acción social desde la educación, contribuyendo a la formación de una ciudadanía con pensamiento crítico y orientada al bien común.

Objetivos pretendidos, al mismo tiempo, tanto de aprendizaje como de impacto social, en el marco del Proyecto de Innovación Educativa: “Clínica Jurídica: una forma de aprendizaje-servicio para la protección de derechos humanos”.

En este proyecto se ponen en valor, una vez más, la promoción del bienestar y de la calidad de vida de quienes participan en cada eje de acción propuesto (¡ARTE!, NUTRARTE, EL ARTE DE NUTRIRTE; APRENDE COMIENDO ¡SE COME AQUÍ!; PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES; REGRESO AL FUTURO -NUNCA ES TARDE-: ¡JUEGA ENTRE GENERACIONES!) y, de la comunidad en general.

Referencias bibliográficas

- Aramburuzabala, P., & Cerrillo, R. (2023). Service-learning as an approach to educating for sustainable development. *Sustainability*, 15(14), 11231.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado (2024). Educación y Capacitación en la esfera de los Derechos Humanos/Programa Mundial para la Educación en Derechos Humanos. Quinta fase (2025-2029) del Programa Mundial para la Educación en Derechos Humanos. <https://www.ohchr.org/es/resources/educators/human-rights-education-training/world-programme-human-rights-education/fifth-phase-2025-2029-world-programme-human-rights-education/> <https://docs.un.org/es/A/HRC/RES/57/10>
- Azevedo, M., & Lemos, J. (2022). Ancianos activos, días divertidos: Diseño de juegos para personas mayores. Bienal Iberoamericana de Diseño y Zincografía, BID, 124–138. <https://doi.org/10.32870/zcr.v6iEspecialBID.167>
- Castro, P. (2020). ¿Cómo lo hacen otros? En O. Fontal (Coord.), Guía práctica para el desarrollo de actividades de educación patrimonial (pp. 101-119). Consejería de Cultura y Turismo de la Comunidad de Madrid, Dirección General de Patrimonio Cultural.
- CEDEFOP. (2019). Empowering people to navigate change: European guidelines for validating non-formal and informal learning. Publications Office of the European Union. <https://www.cedefop.europa.eu>
- Comité Económico y Social Europeo. (2024). Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre «El envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones». <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2024/6869/oj?eliuri=eli%3AC%3A2024%3A6869%3Ao&locale=es>
- Consejo de la Unión Europea. (2018). Recomendaciones en el Diario Oficial de la Unión Europea relativas a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=OJ:C:2018:189:FULL&from=PL>
- Chang, E. S., Kannoth, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(1), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Fontal, O. (2022). Educación patrimonial centrada en los vínculos: el origami de bienes, valores y personas. Ediciones Trea.
- Fontal, O. (Coord.). (2020). Guía práctica para el desarrollo de actividades de educación patrimonial. Consejería de Cultura y Turismo de la Comunidad de Madrid, Dirección General de Patrimonio Cultural.
- García-Ramírez, M., Albar, M. J., Morano, R., y Castro, V. P. (2007). Metodología de la intervención social: implicaciones para la investigación y la práctica de la psicología comunitaria. En I. Maya, M. García y F. J. Santaolaya (Coords.), Estrategias de intervención psicosocial (pp. 45-75). Pirámide.

- García-Ramírez, M., Albar, M. J., Morano, R., y Castro, V. P. (2007). Metodología de la intervención social: implicaciones para la investigación y la práctica de la psicología comunitaria. En I. Maya, M. García y F. J. Santaolaya (Coords.), *Estrategias de intervención psicosocial* (pp. 45-75). Pirámide.
- Jiménez, M., & Lafuente, R. (2010). Definición y medición de la conciencia ambiental. *Revista Internacional de Sociología*, 68(3), 731-755. <https://doi.org/10.3989/ris.2008.11.03>
- Liao, S. C., Hung, Y. N., Chang, C. R., & Ting, Y. X. (2025). Multistakeholder Assessment of Project-Based Service-Learning in Medical Education: A Comparative Evaluation. *Advances in Medical Education and Practice*, 953-963.
- Lucas, S. (2021). Aprendizaje-Servicio en la Universidad. Desarrollo de proyectos emprendedores socialmente responsables con la comunidad. Dykinson.
- Lucas, S., Argüello, O., Vega, C., Valdivieso, R., Saiz, C., García, E., y Fuente, A. (2024). Participar para transformar: Acciones intergeneracionales de desarrollo comunitario. En InteRed (Coord.), *Alumnado universitario comprometido con la Agenda 2030 y su capacidad de transformación del sistema* (pp. 21-38). InteRed. https://intered.org/sites/default/files/aps_universitario_agenda_2030.pdf
- Lucas, S., y Navarro, G. (2011). Estrategias de integración curricular de la responsabilidad social universitaria a través del Aprendizaje-Servicio. En J. M. Román, M. A. Carbonero, & J. D. Valdivieso (Comps.), *Educación, aprendizaje y desarrollo en una sociedad multicultural* (pp. 945-964). Ediciones de la Asociación Nacional de Psicología y Educación.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Proyecto Erasmus+ YAMH. (2023). *Youth Awakening Mental Health* (YAMH). <https://yamh.eu/?lang=es>
- Proyecto SAFALUD. (2018). Salud y factores asociados en estudiantes universitarios. Red de Apoyo a la Promoción de la Salud en el Ámbito Universitario (REDAPS). <https://redaps.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/12/proyecto-safalud-2018.pdf>
- Scott, D. S., & Fletcher, T. (2024). Emotions and leisure: New insights and perspectives. *Leisure Studies*, 43(3), 355-362.
- UNESCO. (2021). Caminos hacia 2050 y más allá: educación para la transformación social. <https://tinyurl.com/22uu2hzx>
- UNESCO. (2022). Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato para la educación. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379381_spa
- UNESCO. (2023). Política de evaluación de la UNESCO 2022–2029. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381664_spa

Fecha de publicación: octubre de 2025

No es posible alterar, transformar o generar una obra derivada de esta publicación.

Este material ha sido realizado con el apoyo financiero de la AECID, con cargo al Proyecto CÓDIGO 2021/PRYC/000716: "Alumnado universitario comprometido con la Agenda 2030 y su potencial de transformación del sistema". El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

InteRed

por una educación transformadora



Con la colaboración de:



Ayuntamiento de Valladolid
Concejalía de Participación Ciudadana y Deportes

Financiado por:

