

INTERGENERACIONALIDAD

CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA Y LA BRECHA DIGITAL

Alicia Suria

Coordinadora de Proyectos

**Fundación Pilares para la
Autonomía personal**

Calle Rios Rosas 11, 3ª oficina 28003 Madrid

alicia.suria@fundacionpilares.org

**Fundación Pilares
para la Autonomía
Personal**

2026

Un programa de:



Subvencionado por:



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Vicepresidència i Conselleria
d'Igualtat i Polítiques Inclusives



PER SOLIDARITAT
ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El programa INTERGENERACIONALIDAD CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA Y LA BRECHA DIGITAL busca facilitar el desarrollo integral y el proceso de inclusión social de las personas mayores, potenciando su participación en la comunidad, favoreciendo la igualdad de oportunidades y fortaleciendo las redes de apoyo.

Para ello, desde el programa se fomentan y crean espacios participativos intergeneracionales en los que reflexionar acerca de las necesidades y problemas relacionados con la brecha digital y el aislamiento de personas mayores que provoca situaciones de soledad no deseada.

Una vez acabada esta fase de diagnóstico con personas mayores, tejido asociativo y otros agentes comunitarios, se diseñan y realizan acciones intergeneracionales, incluyendo la capacitación digital, que faciliten el acceso al conocimiento y su proceso de empoderamiento.

La brecha digital deja a muchas personas mayores fuera del acceso a los recursos esenciales vinculados con el acceso a la atención sociosanitaria, y otras gestiones cotidianas que se han digitalizado a un ritmo abrupto. Además, merma su posibilidad de acceso al ocio, al esparcimiento y a la comunicación (y relaciones sociales).

Escuchar a las personas mayores y poner sus deseos y aficiones en relación con la del resto de generaciones contribuye al fortalecimiento del capital social comunitario. En la medida en que las personas pueden mantenerse activas, informadas y participar, suponen un enriquecimiento para toda la comunidad.

2. DESCRIPCIÓN

Metodología de Intervención: Investigación-Acción Participativa (IAP)

La arquitectura metodológica de este programa se fundamenta en los principios de la **Investigación-Acción Participativa (IAP)**. Bajo este enfoque, la intervención se inicia con una fase diagnóstica dedicada a la detección de las inquietudes ciudadanas respecto a las relaciones intergeneracionales, entendidas como un baluarte esencial en la prevención de la soledad no deseada.

En paralelo, se aborda la alfabetización digital no solo como una meta técnica, sino como un instrumento catalizador que facilita la comunicación entre grupos de distintas edades y actúa como una herramienta estratégica de participación y ejercicio de la ciudadanía.

El despliegue operativo del programa utiliza metodologías participativas que permiten acceder de manera directa a la experiencia vivencial, las opiniones y las necesidades sociales de las comunidades implicadas. Tras esta fase inicial de escucha, se procede a la socialización de los hallazgos mediante talleres de devolución de resultados.

Finalmente, el proceso culmina en una etapa de co-creación de alternativas y acciones de mejora, consensuadas de manera horizontal y asegurando la representatividad de todos los perfiles participantes.



Integración del Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP)

La metodología incorpora de forma transversal el modelo **AICP**, combinando herramientas de atención individualizada con estrategias de intervención comunitaria para garantizar un soporte holístico a las personas mayores. La AICP se erige sobre enfoques que transforman la práctica profesional:

- **Enfoque en la Persona:** El rol del profesional evoluciona hacia una figura facilitadora y de acompañamiento. A diferencia del rol clásico de "experto", se posiciona desde la no-directividad, reconociendo a los usuarios como sujetos valiosos y capaces de activar sus propios recursos latentes para fomentar la autonomía.
- **Atención Integral:** Se contempla a la persona desde una visión holística y transversal, lo que exige una actuación integrada y coordinada entre los sistemas de protección pública, las entidades del tercer sector y el resto de agentes sociales del territorio.

Marco Estratégico de Objetivos

Objetivo General: Fomentar la intergeneracionalidad y la adquisición de competencias digitales como recursos estratégicos para el desarrollo de redes sociales sólidas que mitiguen el aislamiento y prevengan las situaciones de soledad no deseada.

Objetivos Específicos:

1. **Explorar y sistematizar** la opinión y vivencias de las personas mayores en relación con la brecha digital y la interacción intergeneracional.
2. **Empoderar al colectivo sénior** para que asuman un papel protagonista en el diseño y ejecución de propuestas de mejora.
3. **Facilitar procesos de alfabetización digital** adaptados, que actúen como motores de inclusión social efectiva.
4. **Dinamizar el diálogo y la solidaridad** entre jóvenes y mayores, construyendo puentes que eviten el aislamiento social.

Portafolio de Actividades y Acciones Operativas

1. Talleres Participativos de Diagnóstico y Construcción de Alternativas: En estos foros, los participantes han manifestado la urgencia de recibir capacitación digital adaptada a sus intereses cotidianos. Demandan una formación personalizada en Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), que sea continua y de carácter individualizado, junto con la creación de espacios que faciliten el encuentro genuino entre generaciones.

2. Apoyo Intergeneracional en Competencias Digitales: Esta acción se consolida gracias a la alianza con jóvenes voluntarios y el alumnado de FP Básica de Informática del IES La Encantá de Rojales. Estos jóvenes actúan como mentores tecnológicos, resolviendo dudas cotidianas (especialmente sobre el uso del smartphone).

Esta sinergia no solo optimiza las habilidades digitales de los mayores, sino que genera vínculos afectivos y psicosociales de alto valor para ambos grupos. La actividad se desarrolla con periodicidad quincenal en Almoradí y mensual en Rojales.

3. Encuentros y Espacios de Intercambio: Más allá del soporte técnico, se han habilitado entornos donde jóvenes y mayores comparten intereses recreativos, culturales y de crecimiento personal. Entre las iniciativas de 2023 destacan:

- **Intercambios Lingüísticos:** En colaboración con el IES La Encantá, personas mayores angloparlantes y estudiantes locales practican idiomas en un contexto distendido de almuerzos trimestrales.
- **Narrativa y Tradición:** Programa de cuentacuentos y canciones tradicionales donde los mayores transmiten el patrimonio inmaterial a las nuevas generaciones en centros educativos.
- **Videofórum Intergeneracional:** Proyección de cortometrajes sobre la brecha digital producidos por la Fundación, seguidos de debates dinámicos sobre la evolución de las relaciones sociales y la tecnología.

4. Acciones de Sensibilización y Difusión: Resulta crítico concienciar sobre la soledad no escogida y combatir el edadismo. La sensibilización se orienta tanto a motivar el envejecimiento activo como a deconstruir estereotipos negativos sobre la vejez en la sociedad general. Para ello, se difunden materiales didácticos e informativos (infografías, vídeos y guías) a través de los canales digitales de la Fundación Pilares (Twitter, Facebook, Instagram y LinkedIn).

Evaluación de Impacto y Voces de los Participantes

Los resultados de los cuestionarios de satisfacción de finales de 2024 reflejan un éxito contundente:

- **Satisfacción y Aprendizaje:** Un 88,57% reporta una alta satisfacción, y más de la mitad ha incrementado notablemente sus conocimientos tecnológicos.
- **Empoderamiento:** El 74% afirma haber participado activamente en la planificación de las tareas.
- **Bienestar Social:** El 71% valora positivamente la escucha activa recibida y el aumento de su vida social fuera del hogar.

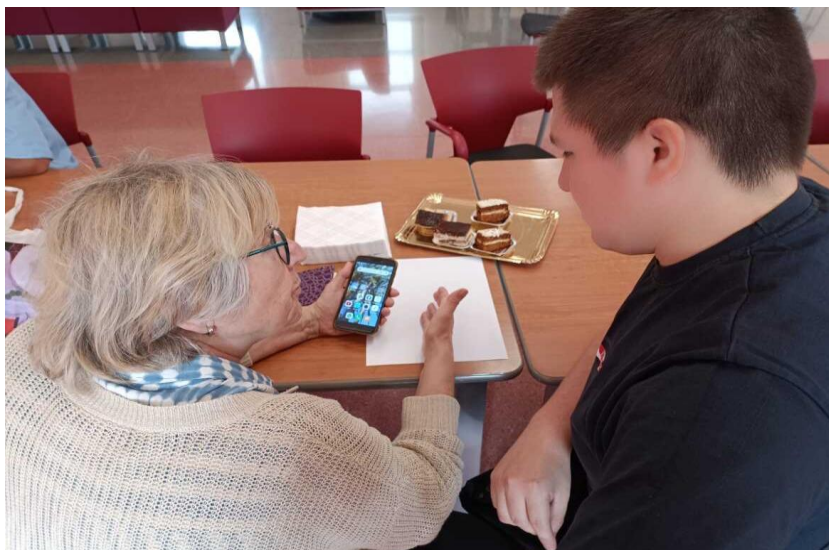
Estas mejoras impactan directamente en tres dimensiones de la calidad de vida: **participación activa, equilibrio emocional y reducción de la soledad**. Se han consolidado redes que trascienden los talleres, se han institucionalizado los espacios de apoyo mutuo entre jóvenes y mayores, y se ha mitigado el aislamiento mediante la conexión digital.

Como testimonio de este impacto, recogemos algunas valoraciones literales de los protagonistas:

“Es vital que las personas mayores contemos con un espacio seguro para potenciar nuestras habilidades.”

“Valoro la empatía y la capacidad de las profesionales para escucharnos y permitir que compartamos nuestras historias de vida mientras aprendemos cosas nuevas.”

“Su labor es sencillamente encomiable para quienes, como yo, nos sentíamos analfabetos digitales.”



3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local: Rojas, Almoradí, Daya Vieja, Benejúzar, Redován y Castellón	x
Provincial	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región): Comunidad Valenciana	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: principalmente en los municipios de Rojas y Almoradí. Además, de forma puntual, hemos llevado a cabo actividades intergeneracionales y/o de capacitación digital en Daya Vieja, Benejúzar, Redován y Castellón.	
TERRITORIAL Y RURALIDAD La viabilidad de trasladar esta iniciativa al entorno rural reside en su capacidad para transformar el fuerte arraigo vecinal y los vínculos de proximidad naturales de los pueblos en una red de apoyo estructurada, sin depender de infraestructuras urbanas complejas. Al ser un modelo modular y flexible, permite que los "espacios de encuentro" se adapten a la realidad geográfica dispersa —utilizando plazas, centros sociales o incluso visitas domiciliarias—, a la vez que aprovecha la gran penetración de servicios como la teleasistencia para detectar situaciones de soledad en zonas aisladas. Esta metodología profesionaliza la solidaridad vecinal espontánea, garantizando que el acompañamiento y la intervención comunitaria favorezcan la permanencia de las personas mayores en su propio hogar y frenen el desarraigo social sin importar la baja densidad de población.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

El programa INTERGENERACIONALIDAD CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA Y LA BRECHA DIGITAL nace de la experiencia que la Fundación Pilares viene desarrollando en varios municipios de la Comunidad Valenciana a través de estrategias participativas sobre Soledad no deseada. En estos procesos participativos iniciados se ha podido detectar la necesidad de promover lazos intergeneracionales y de combatir la brecha digital generacional.

Uno de los aspectos que vincula de manera instrumental a personas de distintas generaciones, es el aprendizaje de competencias digitales que puedan llevarlas a compartir espacios y saberes.

La realidad de la COVID 19 puso de manifiesto la carencia de competencias digitales muy importantes en la cotidianeidad de las personas mayores y que, a su vez, les aislaron más si cabe durante las restricciones sanitarias vividas.

La falta de competencias digitales detectadas entre la población adulta ha sido puesta de manifiesto por la Fundación Pilares en colaboraciones realizadas con la Cátedra de Brecha Digital de la Universidad de Alicante, en la que se destacaron los problemas de aislamiento que se generaban como consecuencia de la imposibilidad de acceder a los recursos que resultan imprescindibles para llevar una vida autónoma, como la atención sanitaria, los trámites bancarios, o simplemente la comunicación con familiares y amistades.

En este sentido confluyen en este programa tres ejes sobre los que venimos trabajando en los últimos tres años: intergeneracionalidad, brecha digital y soledad no deseada.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Coordinadora del programa
- Técnico de participación
- Voluntariado

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Sede de la Fundación
- Material fungible (material de oficina, material para talleres...)
- Ordenador y proyector
- Teléfono móvil
- Vehículo



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	
Personas mayores con interés en aprender sobre competencias digitales. Personas de todas las edades, orientadas a la solidaridad intergeneracional, que quieran compartir su tiempo, inquietudes e intereses con las del resto de generaciones, contribuyendo al fortalecimiento del capital social comunitario.	

7. INNOVACIÓN

La naturaleza innovadora de esta buena práctica reside en su capacidad para subvertir el rol tradicional de la persona mayor, pasando de ser un receptor pasivo de cuidados a un agente activo y motor de cambio en su propio vecindario.

A diferencia de los modelos asistenciales clásicos, esta iniciativa introduce una **metodología participativa y de base comunitaria** que no solo busca "atender" la soledad, sino transformar la estructura social de la comunidad para que esta sea capaz de generar sus propias redes de soporte de forma orgánica.

Un aspecto clave de su innovación es el **uso estratégico de la investigación científica aplicada**, integrando escalas de medición validadas (como De Jong Gierveld o CASP-12) para evaluar el impacto real en el bienestar, lo que permite pasar de la intervención intuitiva a una basada en evidencias. Además, destaca su enfoque preventivo y su capacidad de hibridación, ya que combina el trabajo educativo individualizado con la movilización de comunidades vecinales completas, logrando que el entorno social se vuelva corresponsable del bienestar de sus miembros más vulnerables a través de la solidaridad intergeneracional y el fortalecimiento de los lazos de proximidad.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Más allá de la necesaria medición de los resultados finales del programa y de la recopilación de las opiniones vertidas por sus protagonistas, resulta imperativo someter a examen la rigurosidad del trabajo técnico desempeñado.

Evaluar la ejecución de las acciones, así como el nivel de cumplimiento de los objetivos e indicadores estratégicos previamente definidos, constituye un ejercicio de transparencia y mejora continua.

Por este motivo, de forma complementaria al análisis de los productos u outputs del proyecto, se establece un sistema de evaluación interna y permanente que monitoriza tanto la implementación operativa como la calidad de cada una de las intervenciones desplegadas en el territorio.

Desde una perspectiva metodológica, este seguimiento se articula bajo un doble enfoque. Por un lado, se ejecuta una evaluación cuantitativa exhaustiva que computa el volumen de personas beneficiarias y la frecuencia de los encuentros y acciones dinamizadas en las distintas áreas geográficas.

Por otro lado, se desarrolla una evaluación cualitativa de carácter profundo, la cual, mediante el uso de cuestionarios de satisfacción validados, permite ponderar el beneficio subjetivo percibido y el impacto emocional real que la iniciativa genera en los participantes.

Durante el ejercicio de 2024, el programa alcanzó una cobertura de 183 personas (con una distribución de 150 mujeres y 33 hombres), consolidando un total de 36 actividades de carácter grupal.

Este despliegue incluyó 6 espacios de valoración diagnóstica, 23 acciones formativas específicamente orientadas a la capacitación digital y 7 encuentros intergeneracionales diseñados para el fomento de la cohesión social.

En lo que respecta a los resultados derivados de los cuestionarios de satisfacción, los indicadores son altamente reveladores:

- Un 88,57% de los participantes manifiesta un nivel de satisfacción sobresaliente con la iniciativa.

- Más del 50% de los usuarios afirma haber incrementado notablemente sus competencias en el uso de las nuevas tecnologías de la información.
- El 74% de las personas beneficiarias percibe que ha ostentado un rol protagonista en la planificación y ejecución de las actividades, validando el enfoque participativo del modelo.
- Un 71% destaca la relevancia de haber contado con un espacio seguro para expresar sus sentimientos y ser escuchados, mientras que otro 71% confirma que, tras su paso por el programa, ha aumentado su participación en actividades externas y ha ampliado su círculo social, incluyendo vínculos con personas de diferentes generaciones.

Consecuentemente, las mejoras reportadas se agrupan en dimensiones críticas para la calidad de vida: la participación ciudadana, el bienestar emocional y la mitigación de la soledad no deseada.

Los beneficios consolidados pueden sintetizarse en los siguientes ejes estratégicos:

- Fortalecimiento del tejido social: Creación de redes de apoyo que trascienden la duración de los talleres, potenciando la inclusión social y la proactividad en la vida comunitaria.
- Sinergias intergeneracionales: Apertura de espacios que no solo facilitan el intercambio de conocimientos bidireccional entre jóvenes y mayores, sino que establecen redes de soporte mutuo duraderas.
- Alfabetización digital conectiva: Optimización del manejo de herramientas tecnológicas como vehículo para mantener la conexión social, evitando eficazmente el aislamiento en la era digital.

Finalmente, en cuanto al entorno de ejecución, el programa se desarrolla preferentemente en infraestructuras públicas municipales. no obstante, la estrategia se enriquece mediante la activación de espacios privados pertenecientes a asociaciones o entidades del tercer sector.

Esta colaboración, basada en la cesión de locales adecuados a necesidades técnicas específicas (salas con proyección, aulas amplias, etc.), permite una gestión eficiente de los recursos de la comunidad. trabajar en esta movilización de recursos compartidos no solo complementa la oferta pública, sino que visibiliza la importancia de implicar a múltiples agentes sociales en la construcción de entornos amigables con el envejecimiento.

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=xxBbuUM66KA>
- ¡PLÁNTALE CARA A LA BRECHA DIGITAL!:
<https://www.youtube.com/watch?v=9xyDJq-th00>
- SOÑAR MI PROPIA VIDA:
<https://www.youtube.com/watch?v=-9SuQxg8vHI>
- Historias compartidas: Más allá de la brecha digital emocional:
<https://www.youtube.com/watch?v=6cwjmwfQ48E>

Documento elaborado por la **Fundación Padrinos de la Vejez** a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del programa **MAPinSOL**.
Financia: **IMERSO**, mediante subvención del régimen general en el área de atención a personas mayores.

