



# Colección de Documentos Técnicos de la Red Intergeneracional



nº 7

## Algunos beneficios de los programas intergeneracionales para sus participantes

En el caso particular de las **personas mayores**, a nivel emocional, se ha constatado que su participación en programas intergeneracionales consigue cambios positivos en su humor, un aumento de su vitalidad, de su autoestima y motivación, de su valía personal y de su sensación de ser necesitados, un renovado aprecio por las propias experiencias de la vida pasada, una reducción de síntomas depresivos y un fortalecimiento frente a la adversidad.

En cuanto a los beneficios cognitivos, sabemos que los programas intergeneracionales pueden conseguir que las personas mayores incrementen la memoria y otras capacidades cognitivas -lo que supone una mejora de sus recursos para hacer frente a la enfermedad mental-, que aumenten sus oportunidades de aprender y de discutir, de poder reflexionar sobre las diferencias intergeneracionales -lo que puede generar

un cambio de estereotipos, un mejor entendimiento de la juventud y del propio Yo-, que desarrollen algunas de sus habilidades -en particular, las habilidades sociales, de resolución de problemas y de uso de nuevas tecnologías- y que potencien cualidades como iniciativa, flexibilidad, apertura, empatía y creatividad.

A nivel social, las personas mayores participantes en estos programas ven crecer sus relaciones significativas -lo que puede conllevar una reintegración en la familia y en la vida comunitaria, así como una disminución de su soledad y aislamiento-, emprenden amistades con gente más joven -incrementando así su tolerancia y su capacidad de intimidad con personas de diferentes generaciones-, tienen más posibilidades de compartir experiencias, de transmitir tradiciones y cultura, y de tener alrededor personas que aprecien sus logros y reconozcan su contribución a la comunidad. En definitiva, el sentimiento de

responsabilidad social entre los mayores aumenta.

Por lo que respecta a los cambios físicos o sensoriales se ha constatado una mejora de la capacidad de los mayores para hacer frente a la enfermedad física, una mejora de la movilidad y un desarrollo de las capacidades perceptivas, sobre todo táctiles, auditivas y visuales.

Pasemos a hablar de los **niños y jóvenes**, son particularmente vulnerables al edadismo. Los programas intergeneracionales pueden ayudarles a lograr un necesario cambio de estereotipos relacionados con la edad. Por ejemplo, en los programas intergeneracionales los niños pueden conocer una imagen del envejecimiento como desarrollo de una vida activa y de servicio, y percibir a las personas mayores como recursos -y no como una carga- para la comunidad.

Desde el punto de vista emocional, los programas intergeneracionales consiguen que se produzca en los más jóvenes un incremento de la autoestima, de la motivación y del optimismo, que mejoren sus actitudes, que tengan acceso al apoyo de adultos durante momentos de dificultad, además de asegurar que disfrutan y se sienten más alegres. A nivel cognitivo sabemos que los niños y jóvenes participantes aumentan su conocimiento acerca del envejecimiento y de la heterogeneidad de las personas mayores; mejoran su rendimiento académico, además de aprender sobre la historia y sobre sus propios orígenes; desarrollan

cualidades como la iniciativa, la flexibilidad, la apertura, la empatía y la creatividad; mejoran sus estrategias de afrontamiento y sus habilidades de planificación; tienen oportunidades para discutir y reflexionar sobre las diferencias intergeneracionales, lo que puede llevarles al cambio de estereotipos y a la mejora del entendimiento de su propio Yo.

A nivel social los programas intergeneracionales pueden conseguir que niños y jóvenes aumenten su sentimiento de responsabilidad social y su sentido cívico, que tengan una percepción más positiva de las personas mayores, que aumenten su empatía, tolerancia y el grado de intimidad en el trato con mayores, así como su respeto por los logros de los adultos. Además, se han puesto de manifiesto en los niños y jóvenes participantes mejoras de las relaciones y de las habilidades sociales, una menor exhibición de conductas antisociales, un fortalecimiento de las relaciones con la familia y con los compañeros y amigos de mayor vinculación -lo que se traduce en un desarrollo positivo de relaciones significativas-. Finalmente, entre los cambios físicos y sensoriales acusados por niños y jóvenes participantes en programas intergeneracionales podemos destacar una menor implicación en actos violentos y en el uso de drogas y alcohol -lo que, a la vez, supone una reducción de las conductas de riesgo para la salud-, una mayor implicación en actividades físicas y un desarrollo de sus capacidades perceptivas, sobre todo táctiles, auditivas y visuales.