

EntreEdades

Aprender y enseñar no tiene edad



Gracias.

A la **Universidad de Valladolid (UVa)**, a través de Responsabilidad Social Universitaria de la Uva (RSU-Va) que impulsa y trabaja por el acercamiento y aprendizaje entre generaciones.

Al **campus de Soria** por colaborar y permitir la realización de esta iniciativa.

A **César Vega**, técnico responsable del área intergeneracional (RSUVa), por su apoyo en la iniciativa e implicación a lo largo de estos años.

Tanto a **RSUVa**, como al **campus de Soria** por colaborar en la edición y producción de este fotolibro.

Al **Ayuntamiento de Soria** por ceder el espacio del Mercado Municipal para la realización de los talleres de danza y expresión corporal.

A las Aulas de la Tercera Edad y a su técnico **Óscar Jiménez**, por su implicación constante en la convocatoria y recogida de inscripciones, haciendo crecer el proyecto cada año.

A la **Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León**, que participa en el convenio intergeneracional entre Universidad y Ayuntamientos.

A **Concha Ortega** por la realización de estas hermosas fotografías a lo largo de estos últimos 4 años.

Al **profesorado y alumnado** que a lo largo de los años han participado en este proyecto.

PRÓLOGO

Hay momentos en los que la vida se detiene y nos invita a mirar con otros ojos. A veces, basta con una imagen: una mano extendida, una sonrisa compartida, un paso de baile que une generaciones. Este fotolibro recoge precisamente esos instantes mágicos que han nacido en el proyecto EntrEdades, una aventura de aprendizaje, creatividad y encuentro entre jóvenes y personas mayores en Soria.

En la Universidad de Valladolid entendemos la Responsabilidad Social Universitaria no solo como un compromiso ético, sino como una oportunidad para tejer redes de afecto y aprendizaje que trascienden las aulas. EntrEdades es el mejor ejemplo de ello: aquí, profesorado y alumnado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte han co-creado talleres de danza y expresión corporal junto a las Aulas de la Tercera Edad. Juntos, han llenado de vida el espacio diáfanos sobre el Mercado Municipal de Soria, transformándolo en un escenario donde la edad deja de importar y el movimiento se convierte en lenguaje universal.

Las fotografías que tienes entre manos hablan sin palabras. Nos muestran la confianza que se construye paso a paso, la alegría de descubrirse en el otro, la fuerza de una comunicación que no entiende de estereotipos ni prejuicios. Aquí, jóvenes y mayores bailan, juegan, se expresan y se reconocen mutuamente, rompiendo barreras y generando autoconfianza, autoestima y comprensión.

Desde el Área de Responsabilidad Social Universitaria, creemos firmemente que la universidad debe ser un puente hacia la sociedad, un espacio donde se cultiven valores, se compartan experiencias y se construya un futuro más humano y sostenible. Proyectos como EntrEdades nos recuerdan que el aprendizaje va mucho más allá de los libros y que, cuando nos atrevemos a mirar y a escuchar, todos tenemos algo valioso que aportar.

Este fotolibro es un homenaje a quienes han hecho posible este viaje: al profesorado y alumnado, a las personas mayores de Soria, y a todas las manos y corazones que han bailado juntos durante estos cuatro años.

Gracias por demostrarnos que la edad es solo un número y que el verdadero aprendizaje ocurre cuando nos encontramos, nos miramos y nos movemos juntos. Que estas imágenes sigan inspirando a más personas a cruzar puentes, a romper moldes y a celebrar la riqueza de la diversidad y el encuentro.

Rosalba Inés Fonteriz García

Delegada del Rector para la Responsabilidad Social
Universidad de Valladolid

INTRODUCCIÓN

El fotolibro que tiene en sus manos es una ventana a la experiencia transformadora del proyecto EntrEdades, una iniciativa universitaria que trasciende las barreras generacionales para fomentar el aprendizaje, la interacción comunitaria y la transferencia de conocimiento. Este proyecto, desarrollado en el Campus Duques de Soria de la Universidad de Valladolid, se centra en la co-creación de talleres de educación física y emocional entre estudiantes universitarios y personas mayores de las Aulas de Tercera Edad.

A lo largo de varias sesiones, estudiantes de los Grados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD) y Educación Primaria, junto con profesoras y animadoras comunitarias, han diseñado actividades que promueven valores intergeneracionales y fortalecen el tejido social. Este esfuerzo se enmarca dentro de asignaturas como Sociología de la Actividad Física y el Deporte o Educación para la Paz y la Igualdad, integrando teoría y práctica mediante metodologías innovadoras como el aprendizaje-servicio.

El proyecto EntrEdades responde a una necesidad social urgente: contrarrestar el aislamiento social, especialmente intensificado tras la pandemia, y fomentar el envejecimiento activo.

Inspirado en perspectivas pedagógicas constructivistas (Piaget, Vygotsky, Bruner) y los principios del aprendizaje significativo (Ausubel), este programa busca romper estereotipos asociados a la edad, reducir la brecha digital y generar sinergias emocionales entre jóvenes y mayores.

Desde dinámicas colaborativas hasta instantes de reflexión conjunta. Cada fotografía documenta no solo actividades físicas o educativas, sino también los valores compartidos que emergen del diálogo entre generaciones.

Se distingue como una propuesta educativa innovadora al combinar prácticas reflexivas con investigación etnográfica. A través de observaciones participantes, entrevistas y grupos de discusión, se ha logrado evaluar el impacto del proyecto tanto en los estudiantes como en las personas mayores. Los resultados no solo enriquecen la formación académica del alumnado universitario, sino que también contribuyen a mejorar la calidad de vida y participación activa de las personas mayores.

Es un testimonio del compromiso académico con la transferencia social del conocimiento. Las experiencias aquí plasmadas han sido objeto de análisis en congresos académicos, publicaciones científicas y foros sociales, promoviendo un modelo educativo que integra aprendizaje formal e informal.

En estas páginas, encontrará ejemplos concretos de cómo el aprendizaje intergeneracional puede ser un motor para el cambio social. Desde talleres diseñados conjuntamente hasta momentos espontáneos de conexión humana, celebrando así los logros alcanzados entre generaciones, EntreEdades apunta hacia nuevas posibilidades para construir comunidades más cohesionadas.

EntreEdades nos recuerda que aprender no tiene edad y que las relaciones humanas son el núcleo del conocimiento significativo. Este fotolibro es una invitación a reflexionar sobre cómo podemos seguir tejiendo redes intergeneracionales que beneficien a todos los sectores de nuestra sociedad.

20

21



EntrEdades, sin edades, unidas las edades y en movimiento.

18 estudiantes universitarios, 18 mujeres, cinco profesoras, una animadora comunitaria, una experiencia. Aprendemos, conversamos, bailamos, levanta las manos, somos cuatro

Tu edad, mi edad, nuestras edades, ¿ves? No importan aquí, solo los pies que caminan juntos y las manos entrelazadas. Aprende a estar juntos, nos divertimos. Este espacio del mercado se ha llenado de parejas de baile, de aprendizaje, de participación activa. El reflejo de nuestras figuras en los cristales.

Lo ves, somos tú y yo. Tus manos y las mías, no importa la edad que nos llevemos. Tejen los puentes a ritmo de esta música que nos lleva.

Hemos dejado los años en la puerta, los tuyos y los míos. Me enseñas y te enseño. Sabemos estar, movernos, disfrutar en la misma clase, aprender y aprender.

EntrEdades, sin edades, unidas las edades y en movimiento. EntrEdades es un taller compartido de educación física y deportiva. Una iniciativa intergeneracional de inclusión socioeducativa entre el alumnado de ciencias de la actividad física y el deporte y de educación primaria del campus de Soria y alumnas de las aulas de la tercera edad.

Juntos derribamos barreras.























20

22



Vamos cumpliendo años en objetivos y en propuestas, en aprendizaje y servicio, en ganas, en ideas, en proyectos.

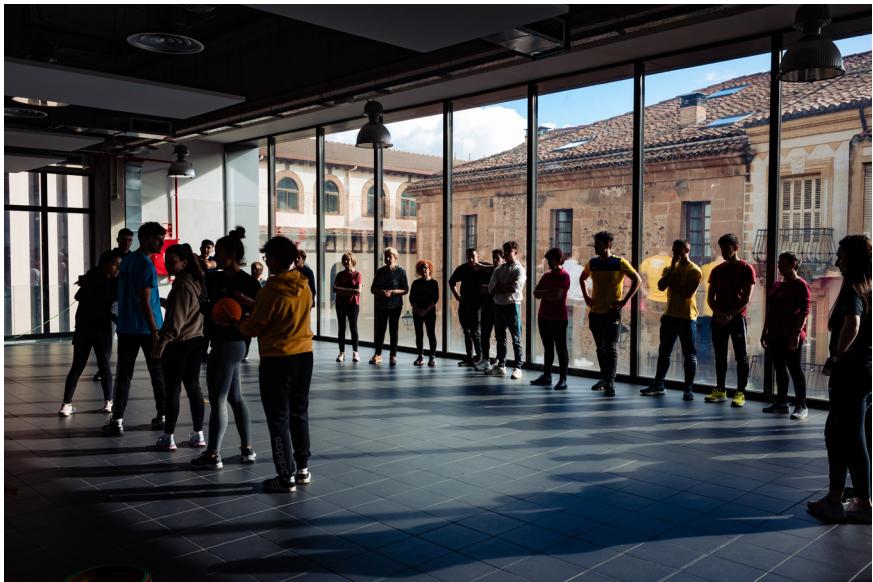
Con un poco más de un año de vida, EntrEdades se consolida y crece en participantes y en sesiones, en compromiso y en proyección, en horizontes entre lazados. 40 de las aulas de la tercera edad del Ayuntamiento de Soria. 40 estudiantes del grado de Ciencias de la actividad física y el deporte del campus Duques de Soria. Cinco profesoras.

Y la música, que aparece para inundar el espacio, romper barreras y miedos, dar sentido a la expresión corporal y de emociones. A flor de piel, de vida y de tacto. Nacida como proyecto piloto el curso pasado, esta iniciativa intergeneracional que comenzó siendo un taller compartido de educación física se vuelve ahora comprensión en movimiento. Cuidado mutuo, los vínculos creados, el compromiso y la voluntad manifiesta de que se prolongue en el tiempo, la demanda expresa de ir a por más.

Una vez más aprendemos a estar y ser juntos. Aparece de nuevo el reflejo de nuestras figuras en los cristales. Las risas están llenas y son a medias, entre tú y yo. Y la música y el baile, ¿lo ves? Nuestros años se han vuelto a quedar a las puertas del mercado. Nos dejamos llevar. ¿Bailas?

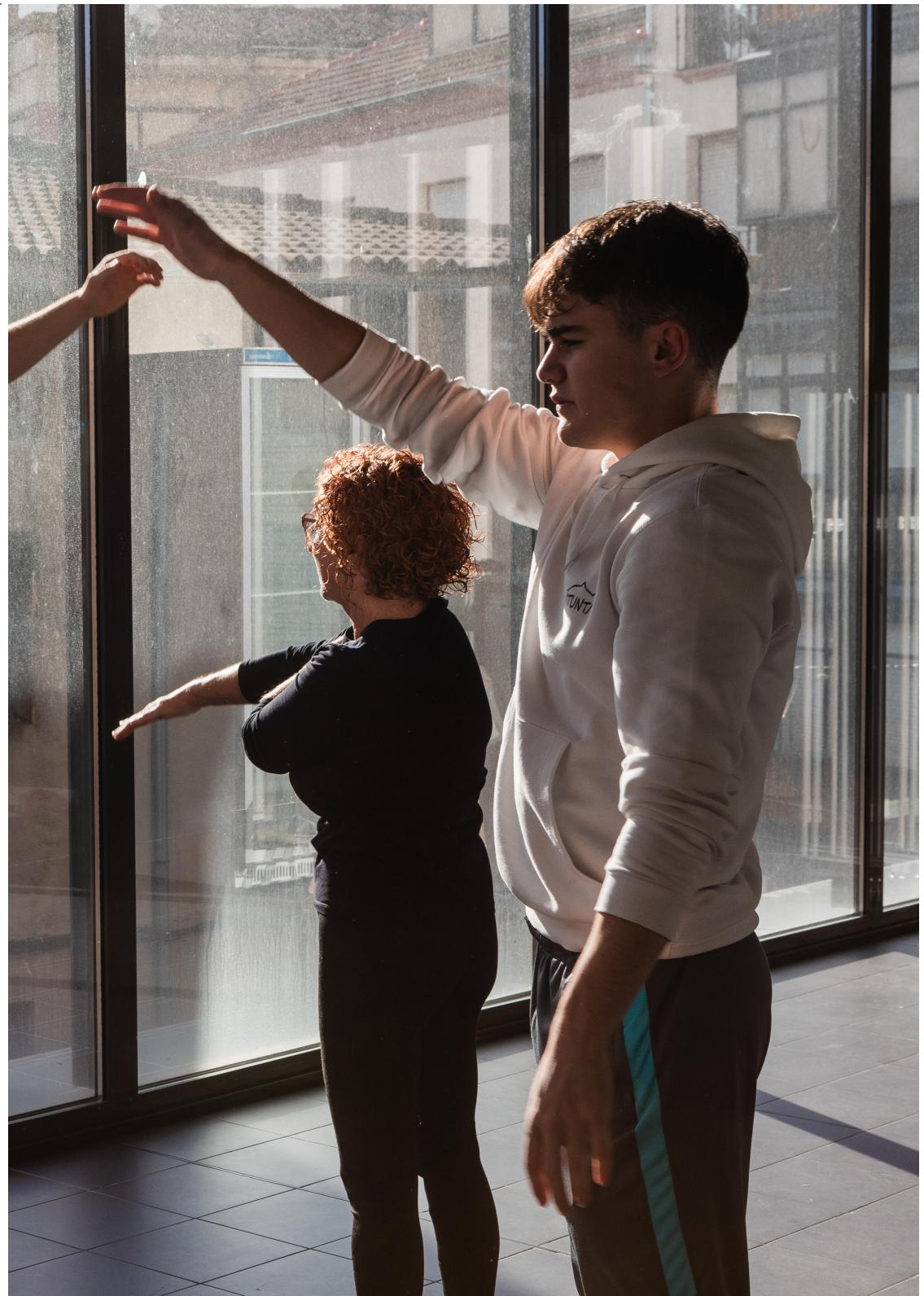
El paso siguiente es actividad en el medio natural. En poco tiempo saldremos a pisar la hierba y nos volveremos a cuidar.

Porque derribamos barreras y ahora somos más. Ahora somos todos. EntrEdades seguimos creciendo.



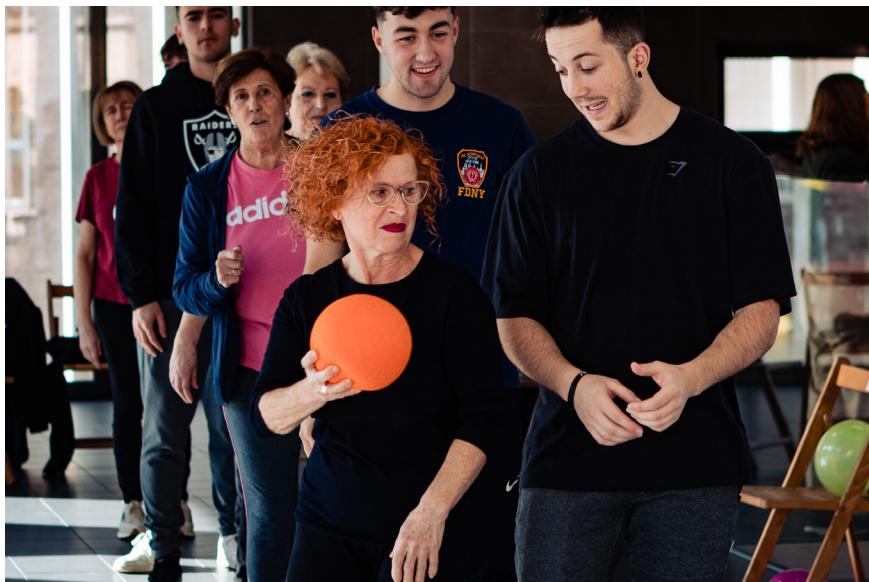




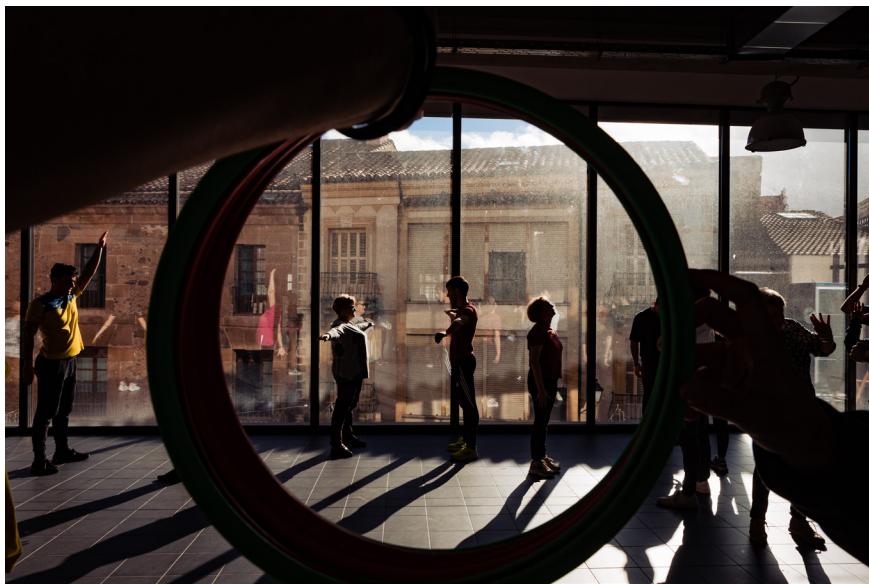














20

23



EntrEdades, expresión, comprensión y movimiento intergeneracional.

Aprendizaje y vivencia. Tu piel, la mía, tu nombre, el mío, tu edad, la mía. Nos estiramos y comenzamos a movernos. Bailamos y nos da un poco la risa. Creo que, como en todo principio, a veces hay mucho de timidez en este sonreírse entre paso y paso.

Luego cambiamos la vergüenza por la pura alegría de movernos y encontrarnos. Y comprobamos que entre todas y todos vencemos mejor los miedos, las supuestas barreras, el salto generacional que nos han dicho existe entre nuestras dos orillas.

Y vamos aprendiéndonos los nombres junto a los pasos de baile, contándonos cosas, reconociéndonos los gestos cuando nos confundimos o cuando nos sale bien y nos sentimos satisfechos. Y encontrándonos, entendiéndonos, ocupándonos los unos de las otras, los otros de las unas.

Empezamos siendo dos grupos, alumnado del grado en CAFID y de las aulas de la tercera edad. 40 estudiantes universitarios y otras tantas personas mayores. Una puerta abierta a la convivencia, una ruptura con las soledades no deseadas, una sola experiencia.

Las paredes del mercado municipal contemplaban cómo íbamos transformándonos en parejas de baile. Un poco más cerca, un poco más cómplices, un poco más compañeros cada día. Gentes que se reúnen y bromean, bailan y se conocen; y se aprecian, cada paso, cada vez más. A la vez los más jóvenes íbamos formándonos y los mayores nos movíamos al ritmo de los talleres de danza.

El alumnado de CAFID proponía, diseñaba, cocreaba talleres de expresión y movimiento en el marco de las asignaturas de sociología, de la actividad física y el deporte, educación para la paz y la igualdad.

Luego vino la revolución. La experiencia de los años compartiendo recetas con los más jóvenes. La iniciativa se extendió a los fogones y allí entre las sartenes y las cazuelas del centro Becker. La cocina sirvió para elaborar platos sencillos y rápidos para seguir conviviendo y aprendiendo.

Un grupo de personas celebrando la vida y los años, la tercera edición de un proyecto intergeneracional de expresión y comprensión en movimiento. EntreEdades























20

24



EntrEdades, encuentro intergeneracional de danza y expresión corporal. Volvemos a generar el cuarto encuentro entre EntreEdades.

Durante cuatro sesiones que se desarrollan a lo largo de todo el mes de noviembre, el alumnado de ciencias de actividad física y deporte sale del aula para ocupar el espacio diáfano y luminoso. Lo hace para encontrarse con algunas mujeres de aulas de la tercera edad, dispuestas a seguir sus directrices para trabajar conjuntamente la danza y la expresión corporal.

Lo que empieza como un proyecto de aprendizaje servicio dentro de los proyectos de innovación docente de la Universidad de Valladolid se convierte en un intercambio de experiencias entre personas de edades diferentes que durante estos días se acercan y se sienten uno.

La relación se va generando y recreando a través del movimiento, la palabra, la curiosidad, la sorpresa, el descubrimiento y la risa. Van perdiendo el temor y el miedo unos, ganando confianza y desinhibiéndose otras. Trasladan al ambiente un clima de confianza y confidencia que estimula la flexibilidad, la expresividad y transmite la intensidad en cada interacción.

Poco a poco el encuentro va conformándose más abierto, compartido y estimulante. Y surge la magia. Las pautas se convierten en juego y juntos experimentan una sensación que les evade de su cotidianidad y les traslada a un espacio y a un tiempo nuevo o lejano, añorado o presente, que forma parte del ayer, les conduce por el hoy y les acerca al futuro.

Desearían que no acabase, que durase más tiempo. Les transporta por un territorio inexplorado, el encuentro abierto, la comunicación sincera, sin tapujos, centrada en compartir la alegría en los movimientos, las expresiones los juegos, las manifestaciones y lograr esa sensación de vivir plenamente.



















UN PROYECTO DE APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL A TRAVÉS DE LA DANZA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

EntreEdades ha sido una experiencia transformadora para estudiantes y mujeres mayores, creando un espacio de interacción y aprendizaje intergeneracional. A través de los talleres de danza y expresión corporal, los participantes han tenido la oportunidad de redefinir la vejez, derribar estereotipos y fortalecer la cohesión social en la comunidad.

Impacto en el Aprendizaje y Formación Profesional del Alumnado

Para los estudiantes de CAFyD, esta intervención ha sido una oportunidad invaluable para aplicar sus conocimientos teóricos en un contexto real. Los alumnos han tenido que adaptar sus ejercicios a las necesidades específicas de las mujeres mayores, lo que ha impulsado un aprendizaje activo y profundo.

“Nunca había trabajado con personas mayores y me están gustando. Es una nueva oportunidad que me aporta mucho para mi formación.”

“El hecho de tener que diseñar y adaptar las actividades a las necesidades reales de las mujeres mayores me ha hecho reflexionar y aprender mucho más que en una clase teórica.”

“Ver la evolución de las participantes me ha motivado mucho y me ha hecho sentir que lo que hacemos tiene un impacto real.”

Los testimonios reflejan cómo este enfoque práctico ha favorecido un aprendizaje más significativo, alejando a los estudiantes de la simple memorización y fomentando una comprensión profunda de sus estudios.

Desarrollo de Habilidades Interpersonales y Empatía

La interacción constante entre los estudiantes y las mujeres mayores ha fomentado el desarrollo de habilidades interpersonales, especialmente la empatía. A medida que avanzaban las sesiones, las mujeres mayores, inicialmente tímidas, comenzaron a sentirse más cómodas y participativas.

“La diferencia de edad es bastante, pero cuando estás ahí tampoco estás pensando en que la persona que tienes enfrente es mucho más mayor.”

“Se ve un claro cambio de actitud cuando nos dirigimos a personas mayores, actuamos con respeto. Se observa empatía.”

“He aprendido a comprender mejor las necesidades y capacidades de las personas mayores, y a no subestimarles. Muchas veces tenemos prejuicios sobre lo que pueden o no pueden hacer, pero ellas mismas nos han demostrado que pueden superar nuestras expectativas.”

La relación que se ha generado entre generaciones ha promovido un respeto mutuo y ha hecho que todos los participantes valoren de manera más profunda las capacidades de los demás.

Beneficios Emocionales y Sociales

La danza y la expresión corporal han tenido un impacto profundo en el bienestar emocional de las mujeres mayores, reduciendo la percepción de soledad, mejorando su autoestima y facilitando la integración social.

“En el nivel psicológico disminuye el estrés y la depresión, a nivel físico mejora el rendimiento y las cualidades corporales, y a nivel social produce una reducción de la percepción de la soledad. En general, todos los beneficios de la danza conducen a un estilo de vida saludable.”

Los estudiantes también han resaltado cómo estas actividades han permitido a las mujeres mayores conectar con otras personas y mejorar su calidad de vida, tanto en términos de bienestar emocional como físico.

Aprendizaje Intergeneracional: Un Enriquecimiento Mutuo

La experiencia ha sido enriquecedora para ambos grupos, no solo porque los estudiantes han podido compartir sus conocimientos, sino también porque han aprendido mucho de las mujeres mayores, tanto a nivel personal como profesional.

“La implicación directa en los talleres les ha permitido aprender de manera activa, alejándose de la memorización y favoreciendo la comprensión profunda de los contenidos.”

“Me ha cambiado la percepción sobre la vejez y sobre las mujeres mayores. Ahora veo que tienen mucho que aportar y que la edad no es un impedimento para disfrutar, aprender y expresarse a través del cuerpo y la danza.”

“La convivencia y el trabajo conjunto me ha permitido conocer de cerca las historias y valores de las mujeres mayores, lo que me ha ayudado a comprender su capacidad para seguir aprendiendo.”

Este intercambio de conocimientos y experiencias ha fortalecido las relaciones intergeneracionales y ha dado pie a una mayor comprensión y empatía.

La Importancia de los Programas Intergeneracionales

EntrEdades ha sido una oportunidad para repensar la vejez y construir puentes entre generaciones. Los estudiantes y las mujeres mayores han demostrado que la edad no es un obstáculo para la participación activa, el aprendizaje y la expresión creativa.

“Ver cómo la gente disfruta con el ejercicio y las relaciones entre personas... esto, a mí, me produce alegría.”

“Me ha sorprendido lo fácil que ha sido romper barreras y cómo la danza ha sido un puente perfecto para generar vínculos entre generaciones.”

“La edad no es un impedimento para aprender o disfrutar de la vida, y estos talleres lo demuestran claramente.”

La experiencia da importancia a los programas intergeneracionales, que no solo benefician a las personas mayores, sino también a los jóvenes, dándoles una visión más amplia y humana de la vejez y la diversidad generacional, enseñándoles también lo que es el comportamiento social universitario.

Estas iniciativas son esenciales para fomentar una sociedad más inclusiva, cohesionada y resiliente, donde todas las edades puedan colaborar y aprender unas de otras.

Autora: Lidia Sanz Molina
Edición: Campus de Soria
Fotografía: Concha Ortega
Maquetación: Julia Mellado Gil

978-84-09-73568-6