

# 29 D'ABRIL DIA EUROPEU DE LA SOLIDARITAT INTERGENERACIONAL



ACTIVITAT SOCIOEDUCATIVA INTERGENERACIONAL

## Somni & Somnis

*El cervell relacional com a fonament de la solidaritat intergeneracional*

Marc conceptual · Edició 2026

Alumnat de primària i secundària · Sèniors

### IDEA CENTRAL

#### **Els somnis individuals no es construeixen sols.**

El cervell necessita relacions significatives per aprendre, regular emocions, construir identitat i imaginar el futur. La intergeneracionalitat amplia aquestes xarxes relacionals, facilitant major diversitat de perspectives, transmissió de memòria social, sentit de continuïtat i benestar emocional.

*"Sense connexió entre generacions, els somnis perden profunditat, direcció i continuïtat."*

## 1. El cervell és social per naturalesa

La neurociència mostra que el cervell humà està dissenyat per aprendre en relació, no en aïllament. Quan ens connectem amb altres persones de forma genuïna, s'activen simultàniament diverses regions cerebrals que treballen juntes per fer possible l'aprenentatge i el benestar.

## Àrees cerebrals implicades en la connexió social

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Escorça prefrontal medial</b><br><i>zona de comprensió social</i><br>Comprensió d'un mateix i dels altres. S'activa quan escoltem històries de vida.  | <b>Sistema límbic · amígdala</b><br><i>centre emocional</i><br>Processa emocions compartides. La seguretat emocional facilita l'aprenentatge.       |
| <b>Hipocamp</b><br><i>memòria i projecció</i><br>Emmagatzema la memòria autobiogràfica social. Connecta el passat amb la imaginació del futur.           | <b>Neurones mirall</b><br><i>empatia i comprensió</i><br>Comprensió de les intencions dels altres. Base neurològica de l'empatia intergeneracional. |
| <b>Xarxa neuronal per defecte</b><br><i>narrativa i identitat</i><br>Construeix identitat narrativa. S'enriqueix amb les històries d'altres generacions. |                                                                                                                                                     |

### Aquestes xarxes s'activen especialment quan...

- Escoltem històries de vida d'altres persones
- Compartim experiències de manera autèntica
- Sentim connexió emocional amb qui ens parla
- Trobem sentit en allò que hem viscut

## 2. La intergeneracionalitat enforteix el desenvolupament cerebral

La interacció entre persones de diferents edats no és només un valor social: té efectes mesurables en com funciona i es desenvolupa el cervell. La diversitat generacional — en aquesta activitat, entre l'alumnat de primària, de secundària i sèniors — funciona com un ecosistema d'aprenentatge mutu que potencia l'empatia, el pensament complex i el benestar.

|                                                                                                                      |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Amplia marcs de referència</b><br>Veure la realitat des de perspectives diferents enriqueix el pensament complex. | <b>Redueix prejudicis</b><br>El contacte real entre generacions disminueix els estereotips mutus.                |
| <b>Enforteix l'empatia</b><br>Les neurones mirall s'activen amb experiències relacionals diverses.                   | <b>Facilita aprenentatge significatiu</b><br>Aprenem millor quan hi ha emoció i rellevància personal.            |
| <b>Augmenta el benestar</b><br>Les relacions socials diverses protegeixen la salut psicològica i emocional.          | <b>Afavoreix el pensament complex</b><br>Integrar visions de diferents generacions entrena l'escorça prefrontal. |

**Analogia:** igual que la biodiversitat enforteix un ecosistema natural, la diversitat d'edats enriqueix l'entorn on s'aprèn i es creix. A CRENCO aquest és el principi que vertebrava tota la feina socioeducativa: créixer · envellir · compartir.

### 3. El "somni" com a porta d'entrada a l'activitat

El títol del programa fa servir deliberadament un joc de paraules amb tres capes de significat. Aquest doble sentit no és decoratiu: és l'arquitectura pedagògica de l'activitat.

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Somni (biològic)</b><br><i>El que fa el cervell cada nit</i><br>El cervell reorganitza experiències, consolida emocions i processa allò viscut. És el moment en què "endreça" l'aprenentatge en relació amb els altres. | <b>Somni (projecte vital)</b><br><i>La visió de futur de cada persona</i><br>Allò que volem ser, fer o aportar. El hipocamp connecta experiències passades per imaginar possibilitats futures. | <b>Intergeneracionalitat</b><br><i>Allò que amplia i enriqueix els somnis</i><br>Connectar-se amb sèniors, adults, menors i joves enriqueix els somnis amb memòria col·lectiva i suport social. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### La intergeneracionalitat com a pont

Els projectes individuals es tornen més profunds, més fonamentats i més sostenibles quan es construeixen en comunitats intergeneracionals.

### 4. Per a què serveix la fitxa de treball

La fitxa tradueix el marc conceptual en una experiència concreta per a cada participant — tant per l'alumnat com per a persones sèniors. Funciona en tres moments que es corresponen amb el recorregut neurocientífic del programa.

01

#### Activar el cervell relacional

Les seccions de benestar (2) i somni de futur (3) connecten cada participant amb les seves pròpies emocions i desitjos. Activen l'amígdala i preparen el cervell per la trobada amb l'altre.

02

#### Crear la connexió intergeneracional real

La secció 4 és el nucli del programa: l'entrevista entre alumnes i sèniors. Les neurones mirall s'activen quan escoltem la història de vida d'una altra persona de manera genuïna i sense prejudicis.

03

#### Construir xarxa i innovació social

Les seccions 5 i 6 ajuden a reflexionar què es pot aportar i rebre mútuament. L'escorça prefrontal integra perspectives diverses i genera pensament innovador col·lectiu.

### **Nota per al docent o facilitador/a**

La fitxa no és un qüestionari per avaluar. És un instrument de conversa. El seu valor no està en les respostes escrites, sinó en les converses que genera entre generacions. El paper és el pretext; la trobada real és l'objectiu.