

GUÍA PARA EL FACILITADOR/A

Sueño & Sueños

Sesión intergeneracional · 29 de abril de 2026

Día Internacional de la Solidaridad Intergeneracional

Antes de empezar: lo esencial

Esta guía te acompaña paso a paso durante la sesión. La actividad busca crear un encuentro auténtico entre generaciones: que el alumnado y seniors se escuchen de verdad, compartan sueños y salgan sintiendo que han aprendido algo nuevo del otro.

Recuerda: el papel (la ficha) es el pretexto. El encuentro real es el objetivo.

Objetivos de la sesión

El aprendizaje es bidireccional: ambas generaciones aportan y ambas reciben. Los objetivos compartidos se consiguen juntos.

Objetivos compartidos — alumnado y seniors

♥ Conectar con las propias emociones y sueños	☐ Practicar la escucha activa real	☐ Comprender perspectivas de otras generaciones
☐ Reflexionar sobre lo que se aporta y se recibe	☐ Construir una relación de confianza intergeneracional	☐ Activar el cerebro relacional en conexión

Aprendizaje bidireccional: qué aporta cada uno al otro

El alumnado aporta a los seniors...

- Mirada fresca y visión de futuro
- Conexión con el presente y la tecnología.
- Energía y curiosidad por descubrir.
- Preguntas que hacen reflexionar.
- Sentido de que sus experiencias importan.

Los seniors aportan al alumnado...

- Memoria y perspectiva de vida.
- Referentes vitales y aprendizajes reales.
- Calma y visión a largo plazo.
- Validación emocional y escucha profunda.
- Sentido de continuidad y pertenencia.

Preparación previa

Materiales necesarios

- Fichas "Sueño & Sueños" (una por participante, impresas a doble cara)
- Bolígrafos o lápices
- Cartas impresas o acceso a cartas virtuales
- Espacio con sillas en parejas o grupos mixtos de 3-4
- Opcional: música suave de fondo durante la fase de escritura individual. Canción de comunidad intergeneracional Crenco <https://youtu.be/RhngxR3JZHM>

Disposición del espacio

Prepara el aula antes de que lleguen los participantes. Lo ideal es que las sillas estén en parejas o grupos de 3-4, mezclando edades desde el principio. Evita la disposición de clase tradicional: esta sesión necesita que se miren a los ojos.

Antes de la sesión

1. Distribuye las fichas boca abajo sobre las mesas.
2. Ten claro el número de seniors para organizar los emparejamientos o grupos.
3. Si hay docentes o acompañantes, pídeles que participen también.
4. Prepara una introducción breve (3-4 min) sobre el Día Internacional de la Solidaridad Intergeneracional.

Temporalización — sesión de 60 minutos

Ajusta los tiempos según las características del grupo.

Tiempo	Actividad	Notas
0–5 min	Bienvenida y presentación <i>Explica el día y el objetivo de la sesión</i>	Ficha Sueño & Sueños +cartas impresas o virtuales
5–15 min	Reflexión individual <i>Secciones 2 y 3 de la ficha</i>	Ficha Sueño & Sueños +cartas impresas o virtuales
15–35 min	Encuentro intergeneracional <i>Sección 4: entrevista en parejas mixtas o grupos</i>	Ficha Sueño & Sueños +cartas impresas o virtuales
35–45 min	Puesta en común <i>Secciones 5 y 6: innovación y red</i>	Ficha Sueño & Sueños +cartas impresas o virtuales
45–55 min	Compartir en gran grupo <i>Cada pareja o grupo comparte un aprendizaje</i>	Ficha Sueño & Sueños +cartas impresas o virtuales
55–60 min	Cierre y despedida <i>Certificados y fotografía grupal</i>	Ficha Sueño & Sueños +cartas impresas o virtuales

Guión paso a paso

1. Bienvenida (5 min)

Palabras sugeridas para comenzar:

"Hoy es el 29 de abril, el Día Internacional de la Solidaridad Intergeneracional. En CRENCO creemos que crecer, envejecer y compartir no son etapas separadas de la vida, sino experiencias que se enriquecen cuando las vivimos juntos. Hoy vamos a hacer exactamente eso."

2. Reflexión individual — secciones 2 y 3 (10 min)

Pide que giren la ficha y lean las secciones 2 y 3 en silencio. Cada persona completa sus respuestas de forma individual. Recuérdales:

- No hay respuestas correctas ni incorrectas.
- Pueden escribir palabras sueltas, frases o incluso dibujar.
- Este momento es para ellos/ellas, no para compartir todavía.

3. Encuentro intergeneracional — sección 4 (20 min)

Este es el corazón de la sesión. Empareja o en grupos alumnos/as con personas seniors.

Explica:

- Tienen que hacerse las preguntas de la sección 4 mutuamente.
- El senior también puede preguntar sobre los sueños del alumnado.
- El objetivo es escuchar de verdad, sin prisa.

Consejo de facilitación:

Si el silencio se instala, es buena señal: significa que están pensando. No lo rellenes. Si alguna pareja termina antes, anímales a profundizar: "¿Y cómo te hizo sentir eso?" o "¿Hay algo más que te gustaría contarle?"

4. Puesta en común — secciones 5 y 6 (10 min)

En pareja o grupos completan juntos las secciones 5 y 6. Primero individualmente (sección 5) y luego de forma dialogada (sección 6). Circula por los grupos y escucha.

5. Compartir en gran grupo (10 min)

Invita a cada pareja a compartir una sola cosa: el sueño más sorprendente que han escuchado, o algo que no esperaban aprender. Bastará con 4-5 intervenciones para llenar el espacio de riqueza.

6. Cierre (5 min)

Agradece la participación de todos, entrega los certificados y, si es posible, haz una fotografía grupal.

Frase de cierre sugerida:

"Sin conexiones, el cerebro no aprende. Sin generaciones conectadas, la sociedad no evoluciona. Hoy habéis hecho ambas cosas."

Adaptaciones por grupo

Primaria

- Lee la ficha en voz alta y simplifica el vocabulario
- Permite que dibujen en lugar de escribir en la sección 3
- Limita la entrevista a 2-3 preguntas clave y concretas
- Usa el cierre para que dibujéis algo juntos

Secundaria

- Deja más autonomía en la reflexión individual
- Anima a preguntar sobre decisiones vitales importantes
- En la puesta en común conecta con innovación social
- Pueden acabar proponiendo un proyecto conjunto

Para los seniors:

- Explícales el objetivo antes de entrar al aula (5 minutos, informalmente).
- Asegúrate de que la ficha esté impresa en letra suficientemente grande (mínimo 12 pt).
- Recuérdales que no hay nada que preparar: su historia de vida es el mejor recurso.
- Si alguien se emociona, es señal de que algo importante está ocurriendo. Acompáñalo con calma.

Qué hacer si...

Situación	Respuesta sugerida
Una pareja no habla	Siéntate con ellos/as un momento y haz tú la primera pregunta. El ejemplo rompe el hielo.
Alguien se emociona mucho	Normalízalo: "Es que hoy estamos hablando de cosas que importan de verdad."
El tiempo se acaba	Prioriza la sección 4 (encuentro real) sobre las demás. Es la más valiosa.
Un alumno/a no quiere participar	No fuerces. Ofrece ser "observador activo" y que anote lo que le sorprenda.
El senior domina la conversación	Redirige suavemente: "¿Y tú qué piensas de lo que te ha contado?"