



29 DE ABRIL DE 2026 · DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

FICHA INTERGENERACIONAL

Sueño & Sueños

Innovación social basada en relaciones significativas

El cerebro crea conexiones. Las generaciones también.

Hipocampo Recuerdos y experiencias	Amígdala Emociones y seguridad	Cort. prefrontal Comprensión y sentido	Neuronas espejo Empatía con los demás
--	--	--	---

El cerebro aprende mejor cuando existe conexión emocional positiva.

1 Activamos el cerebro relacional

Estas partes del cerebro trabajan juntas cuando nos conectamos con otras personas:

☐ Hipocampo organiza recuerdos y experiencias	☐ Amígdala procesa emociones y seguridad	☐ Cort. prefrontal comprende, decide y da significado	☐ Neuronas espejo nos permiten comprender a los demás
--	---	--	--

☐ *El cerebro aprende mejor cuando existe conexión emocional positiva.*

2 Sueño · bienestar

¿Qué necesita tu cerebro para sentirse bien y poder aprender?

Marca lo que necesitas ahora mismo:

☐ descanso	☐ tranquilidad	☐ apoyo
☐ conversación	☐ me escuchan	☐ tiempo sin presión
☐ sentir que pertenezco	☐ ayudar a alguien	☐

Otro: _____

☐ *Estas experiencias activan la amígdala y facilitan el aprendizaje.*

3 Sueño · futuro

¿Qué te gustaría aprender, mejorar o aportar al mundo?

Escribe o dibuja tu sueño aquí:

☐ *El hipocampo conecta experiencias pasadas para imaginar posibilidades futuras.*

4 Conexión intergeneracional

Habla con un senior, adulto, menor o un joven. Escucha su historia.

Nombre de la persona: _____

¿Cuántos años tiene o en qué momento de vida se encuentra? _____

UN SUEÑO QUE TIENE O TUVO:

ALGO IMPORTANTE QUE APRENDIÓ EN SU VIDA:

UNA PREGUNTA QUE LE HARÍAS SI TUVIERAS MÁS TIEMPO:

☐ *Las neuronas espejo nos ayudan a comprender experiencias de otras generaciones.*

5 Innovación social intergeneracional

Cuando conectamos generaciones... (marca lo que hayas sentido o descubierto hoy)

- | | |
|--|---|
| ☐ aparecen nuevas ideas | ☐ se reduce la soledad no deseada |
| ☐ compartimos aprendizaje | ☐ aumenta el bienestar |
| ☐ comprendemos mejor el mundo | ☐ encontramos soluciones juntos/as |

☐ La corteza prefrontal integra diferentes perspectivas y favorece la innovación social.

6 Nuestra red

¿Qué podéis aprender uno del otro?

Yo aprendo de esta persona...

Yo puedo aportar...

☐ Las conexiones humanas fortalecen las conexiones neuronales.

IDEA CLAVE

La intergeneracionalidad activa el cerebro social.

Las relaciones entre generaciones crean bienestar, aprendizaje e innovación social.

“Sin conexiones, el cerebro no aprende. Sin generaciones conectadas, la sociedad no evoluciona.”