

Sustraiak eta Adarrak

*Red de apoyo intergeneracional
y equidad de género*



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN



► Convivencia y Participación Social

► BITARBASK, ASOCIACIÓN VASCA DE MEDIACIÓN, EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA constituida en 2008, es un referente en el ámbito de la Mediación, la Promoción de la Convivencia y el Bienestar Emocional en Euskadi.

► Ámbitos de Intervención Prioritarios

► Familia, Infancia, Adolescencia, Convivencia Escolar, y contextos Comunitario y de las Organizaciones.



TIVOS
ARROLLO
ENIBLE

► Participamos activamente en programas y políticas impulsadas por administraciones públicas y otros agentes, alineando nuestras acciones con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para fortalecer nuestras iniciativas y maximizar su impacto. Entre nuestras acciones destacadas:

► o ODS 3 - Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas

► o ODS 4 - Garantizar una educación inclusiva y de calidad

► o ODS 5 - Lograr la igualdad de género

► o ODS 16 - Promover sociedades justas y pacíficas

Nombre del proyecto

El nombre '*Sustraiak eta Adarrak*' simboliza la conexión entre generaciones, haciendo referencia al Árbol de la Vida.

- Raíces: Representan la sabiduría, la memoria y la experiencia de las personas mayores, quienes han construido la base de la comunidad. Son los cimientos que aportan estabilidad e identidad.
- Ramas: Simbolizan a los jóvenes, el crecimiento y la capacidad de innovar.

El proyecto busca crear un espacio donde cada generación tenga un papel fundamental en el fortalecimiento de la comunidad.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Justificación del Proyecto

La soledad no deseada afecta a todas las edades, pero no de la misma manera a hombres y mujeres.

- ▶  El 40% de las personas mayores en Bizkaia la experimentan con frecuencia, afectando en mayor medida a las mujeres debido a una mayor esperanza de vida y una red de apoyo más reducida tras años dedicados al cuidado de otros.
- ▶  El 50% de los jóvenes de 18-30 años se sienten desconectados de su entorno, una desconexión que se acentúa en mujeres jóvenes por la sobrecarga de responsabilidades familiares y laborales.
- ▶ Falta de espacios de interacción entre generaciones.
- ▶ Necesidad urgente de redes de apoyo comunitario para combatir el aislamiento social, con especial atención a mujeres cuidadoras y víctimas de violencia de género, quienes enfrentan una soledad aún más profunda e invisibilizada.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Objetivo General

Reducir la soledad no deseada en Bizkaia mediante la creación de un ecosistema de apoyo intergeneracional, promoviendo el intercambio de conocimientos, fortaleciendo el tejido comunitario y reconociendo el valor de los cuidados, con especial atención a la desigualdad de género en la vivencia de la soledad.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN



Objetivos Específicos

- ▶ Fomentar la comunicación y la conexión intergeneracional.
- ▶ Fortalecer las redes comunitarias de apoyo mutuo.
- ▶ Abordar la desigualdad en la soledad desde una perspectiva de género.
- ▶ Crear espacios de aprendizaje y memoria colectiva.
- ▶ Reducir la brecha digital.
- ▶ Fomentar el voluntariado intergeneracional.





Perspectiva de Género en la Soledad

- ▶ Las mujeres mayores son más propensas a la soledad debido a la viudez y la dependencia económica.
- ▶ Las víctimas de violencia de género sufren un aislamiento extremo, perdiendo sus redes de apoyo.

El proyecto crea espacios seguros para estas mujeres, fortaleciendo su inclusión social.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN



Banco del Tiempo y Plataforma Web

 **Un sistema de intercambio de tiempo y conocimientos entre generaciones.**

 **A través de una plataforma web:**

Registro y creación de perfiles.

Publicación de ofertas y demandas.

Intercambios basados en créditos de tiempo.

Coordinación y comunicación entre participantes.

 *La tecnología al servicio de la comunidad.*

Objetivos:

- ▶ Revalorizar el trabajo de cuidados de las mujeres.
- ▶ Crear redes de apoyo accesibles sin barreras tecnológicas.
- ▶ Fortalecer la autonomía de mujeres en situación de vulnerabilidad.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Actividades dentro del Banco del Tiempo

💬 **Intercambio de conocimientos y apoyo mutuo:**

- ✓ Acompañamiento a personas mayores.
- ✓ Apoyo tecnológico intergeneracional.
- ✓ Talleres de cocina, idiomas, historia local.
- ✓ Reparaciones, jardinería, costura, bricolaje.
- ✓ Espacios de conversación y escucha activa.
- ✓ Voluntariado comunitario.

🔗 *Fomentando el aprendizaje y la colaboración en comunidad.*



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA
bitar-bask
ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Espacios Dialógicos Intergeneracionales

Espacios para fomentar la comunicación entre generaciones y reflexionar sobre:

- ▶ Desafíos económicos y acceso a vivienda.
- ▶ Impacto emocional de la soledad.
- ▶ Evolución de la familia y comunidad.
- ▶ Uso de la tecnología y digitalización.
- ▶ Visibilización de la carga de cuidados en las mujeres y su impacto en la soledad.

 *Identificar temas clave en cada municipio mediante reuniones con agentes sociales.*



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Talleres de Relatos de Vida y Memoria Colectiva

- Estos talleres promoverán la transmisión de conocimientos y la identidad comunitaria.
- Se incluirán testimonios de mujeres víctimas de violencia de género y cuidadoras invisibilizadas para crear un archivo histórico que visibilice la desigualdad de género.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Voluntariado Comunitario

- ▶ El voluntariado garantizará la continuidad del proyecto, fomentando la participación de jóvenes y mayores.

Se incluirá:

- ▶ Formación en mediación intergeneracional y liderazgo social.
- ▶ Acompañamiento a mujeres en situación de vulnerabilidad.
- ▶ Creación de mentorías intergeneracionales.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Expansión del Proyecto

El modelo se implementará en distintos municipios de Bizkaia, incluyendo:

- ▶ Mungia (proyecto inicial).
- ▶ Gernika-Lumo.
- ▶ Bermeo.
- ▶ Durango.
- ▶ Basauri.
- ▶ Barrios de Bilbao: Otxarkoaga, Rekalde y Santutxu.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Impacto Esperado

Resultados clave:

- ▶ Mayor participación intergeneracional, promoviendo el diálogo, la solidaridad y el aprendizaje mutuo.
- ▶ Reducción de la soledad no deseada, con especial énfasis en las mujeres mayores y víctimas de violencia de género, quienes enfrentan mayor vulnerabilidad social.
- ▶ Reforzamiento del tejido social y comunitario, generando espacios inclusivos donde todas las personas, sin importar su edad o género, puedan aportar y recibir apoyo.
- ▶ Reconocimiento y valorización del rol de los cuidados, especialmente el trabajo no remunerado históricamente desempeñado por mujeres, visibilizando su impacto en la sociedad.
- ▶ Integración de la tecnología en la conexión social, asegurando accesibilidad y capacitación digital para todas las generaciones, con especial atención a quienes enfrentan barreras tecnológicas.
- ▶ Modelo replicable en otras comunidades, con herramientas y metodologías adaptables a diferentes realidades locales para maximizar su impacto.

🌍 Hacia una sociedad más conectada, equitativa y solidaria, donde **el apoyo mutuo y la justicia social sean la base de la convivencia intergeneracional.**



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN



Nuestro enfoque intergeneracional

- ▶ **Sustraiak eta Adarrak trabaja desde un enfoque intergeneracional real y estructurado**, que une a personas jóvenes (18-30 años) y mayores (65+) para reducir la soledad no deseada y fortalecer redes comunitarias. El proyecto reconoce que ambas generaciones **comparten desconexión**, pero también **recursos complementarios**:
- ▶ Las personas mayores aportan memoria, experiencia, cuidados y saberes.
- ▶ La juventud aporta energía, mirada crítica, escucha y habilidades digitales.
- ▶ Este enfoque está presente en:
 - Círculos de Diálogo Intergeneracionales
 - Banco del Tiempo y perfiles vitales (curriculum de vida)
 - Talleres de memoria colectiva
 - Red de acompañamiento comunitario
 - Jornadas intergeneracionales
 - Formación del voluntariado
- ▶ Todo ello desde una mirada feminista **e interseccional**, centrada especialmente en mujeres mayores cuidadoras, jóvenes precarizadas, personas migrantes y diversidad funcional.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Cómo lo hacemos y qué elementos tenemos en cuenta

► Metodología aplicada:

- Facilitación profesional en euskera y castellano
- Espacios seguros, accesibles y no asistencialistas
- Actividades prácticas que generan vínculo real
- Currículum vital para reconocer trayectorias invisibilizadas
- Tecnología accesible acompañada (brecha digital real)
- Relatos de vida como herramienta comunitaria
- Acompañamientos en espacios públicos, nunca domicilios
- Diagnóstico participativo, mapeo comunitario y redes locales

► Elementos clave que cuidamos:

- Soledad con enfoque de género (mujeres mayores y jóvenes = alta vulnerabilidad)
- Edadismo y estereotipos generacionales
- Diversidad cultural y trayectorias migrantes
- Diversidad funcional (apoyos y accesibilidad)
- Duelos invisibles (viudez, migración, exclusión)
- Precariedad juvenil
- Importancia del barrio (contexto comunitario como actor activo)



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Actividades a emplear

► Talleres de memoria y objetos significativos:



Espacios donde cada persona comparte recuerdos, historias y objetos importantes de su vida. Facilitan la conexión emocional y el reconocimiento mutuo entre generaciones.

► Tecnología acompañada por jóvenes:



La juventud apoyará en el uso de móviles, plataformas y gestiones digitales, generando un intercambio natural de saberes y aumentando la autonomía de las personas mayores.

► Paseos conversados:



Encuentros en movimiento que facilitan la comunicación espontánea, alivian tensiones y permiten crear vínculo sin la formalidad de una sala.

► Intercambios reales del Banco del Tiempo:



Acciones sencillas de apoyo mutuo (acompañamiento, lectura, pequeñas tareas, compartir habilidades) que permiten mantener la relación más allá de los talleres, todas ellas **exentas de remuneración económica**.

► Círculos de diálogo con escucha activa:



Espacios estructurados donde jóvenes y mayores comparten experiencias, preocupaciones y aprendizajes en un entorno seguro, favoreciendo la confianza y la cohesión.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Preguntas que abrirán vínculo

- ▶ *“¿Qué recuerdo o experiencia de tu vida te gustaría compartir con otras generaciones?”*

Invita a contar historias significativas sin dramatismo y favorece la conexión natural entre personas de distintas edades.

- ▶ *“¿Qué cosas te han ayudado en momentos complicados y te gustaría que otras personas conocieran?”*

Permite hablar de estrategias personales y apoyos cotidianos desde un enfoque positivo y práctico.

- ▶ *“¿Qué conocimiento, habilidad o perspectiva te gustaría aprender de otra generación?”*

Activa la curiosidad, pone el foco en el aprendizaje mutuo y reduce estereotipos.

- ▶ *“¿Qué necesitas para sentirte a gusto y acompañado/a cuando participas en un grupo?”*

Ayuda a crear un espacio seguro, accesible y cómodo para todas las personas, sin entrar en aspectos emocionales demasiado profundos.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Retos que previsiblemente aparecerán

► Miedo inicial: “yo aquí no pinto nada”

Algunas personas pueden llegar con inseguridad o sensación de no tener nada que aportar.

► Ritmos vitales distintos entre generaciones

Es habitual que jóvenes y mayores tengan tiempos, energías y expectativas diferentes.

► Brecha digital real

Especialmente en personas mayores, puede generar frustración si no se acompaña bien.

► Fragilidad emocional

Viudez, precariedad, duelo migratorio o aislamiento prolongado pueden afectar al proceso.

► Participación irregular (sobre todo joven)

Horarios, estudios, empleo y precariedad pueden influir en la asistencia.

► Necesidad de continuidad

Sin encuentros regulares, los vínculos no terminan de arraigar.

► Barreras lingüísticas y culturales

En algunos casos pueden dificultar la comunicación inicial.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN

Cronograma inicial del proyecto

► Noviembre

- Reunión con el Ayuntamiento de Mungia.
- Alineación interdepartamental (Servicios Sociales, Igualdad, Juventud).
- Revisión de espacios, recursos y agentes comunitarios.

► Diciembre

- Mapeo comunitario y contactos clave.
- Difusión inicial y precaptación.
- Preparación de materiales y metodologías.

► Enero

- Captación formal de participantes.
- Diseño de grupos intergeneracionales.
- Formación inicial del voluntariado.

► Febrero

- Inicio de los primeros **Círculos de Diálogo Intergeneracionales**.
- Talleres de memoria y actividades de vínculo.

► Marzo

- Activación del **Banco del Tiempo** (fase piloto).
- Acompañamientos comunitarios.

► Abril - Mayo

- Consolidación de actividades.
- Encuentros intergeneracionales abiertos.
- Seguimiento individual y grupal.



EUSKO BITARTEKARITZA ELKARTEA

bitar-bask

ASOCIACIÓN VASCA de MEDIACIÓN