

FUNDACIÓN GREGAL

MEMORIA DE
ACTIVIDADES
2024-2025

del 1-7-2024 al 30-6-2025

Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"



MISIÓN

FUNDACIÓN GREGAL

La Fundación Gregal es una organización sin ánimo de lucro que nace en 2017 con la misión de mejorar la calidad de vida de las personas mayores más vulnerables. Al mismo tiempo, buscamos transformar la percepción del envejecimiento y ayudar a jóvenes estudiantes en su crecimiento personal y profesional mediante la convivencia que proporciona el Programa Intergeneracional Duplo, basado en dinámicas y actividades culturales y artísticas.

Nuestro trabajo está avalado por:



PERSONAS MAYORES

- El **39,8%** de las personas mayores de 65 años experimentan **soledad emocional** (Yanguas et al., 2018)
- El **13,8%** de las personas encuestadas mayores afirman **sentirse solas** siempre, casi siempre o bastantes veces. (Madrid Salud, 2023)
- La soledad incrementa el **riesgo de mortalidad** en un **14%**, y el **aislamiento social**, en un **32%**. (Nature Human Behaviour)

PERSONAS MAYORES EN INSTITUCIÓN

- Más del **50% de los mayores institucionalizados** presentan niveles relevantes de **aislamiento** (Inqart y Sörensen, 2001)
- El **61% de los residentes** experimentan soledad moderada y un **35%** padecen soledad severa (Quintero Echeverri, Villamil Gallego & Henao Villa, s.f.)
- **Hogar="andamio cotidiano"**: un conjunto de tareas y rituales que sostienen el sentido de utilidad y pertenencia. En residencias, desaparecen (Mayer 2020)
- En residencias la **escasa relación con el exterior** incrementa el aislamiento y reduce la participación activa (Acevedo Alcaraz, 2014)

JÓVENES Y MAYORES

- Solo el **44 % de jóvenes** 18-34 contacta regularmente con mayores no familiares (2018), y la cifra ha bajado respecto a años anteriores (Universidad de Cambridge)
- Sólo un **13%** de los jóvenes considera que la **relación con sus abuelos** es satisfactoria (Barómetro CIS 2018)

JÓVENES Y SOLEDAD

- Entre los jóvenes de 18 a 24 años la prevalencia de **soledad no deseada** llega al **34,6 %**, y en el tramo 25-34 años se sitúa en 27,1 % (Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (SoledadES))



PROPÓSITO

FUNDACIÓN GREGAL

**CADA VEZ MÁS
PERSONAS MAYORES
EXCLUIDAS**

**CONECTAR
GENERACIONES**

**CADA VEZ MÁS JÓVENES
DES-CONECTADOS**

**PROGRAMA
DUPLC**





PROGRAMA DUPLIC
FUNDACIÓN GREGAL

OBJETIVOS = BENEFICIOS

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

Reducir el **aislamiento** y la **exclusión**

Conectar con el mundo de los jóvenes y **ampliar su visión** de la realidad

Estimular el **aprendizaje** continuo

Prevenir la depresión y mejorar el **estado de ánimo**

Potenciar la **creatividad**

Fomentar el sentido de pertenencia a una **comunidad**

Potenciar la sensación de **utilidad**

CONTRIBUIR AL CRECIMIENTO PERSONAL DE LOS JÓVENES

Aprender de las experiencias de los mayores

Reducción de **estereotipos** sobre la vejez

Combatir el **individualismo** mediante la aportación a la comunidad

Mejora de **competencias blandas**: creatividad, inteligencia emocional, resolución de conflictos, exposición en público, dialogar, trabajo en equipo, compromiso y escucha activa

Aplicar sus conocimientos y competencias en un entorno real como preparación para su futura **inserción laboral**

PROMOVER LA CREACIÓN DE VÍNCULOS INTERGENERACIONALES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTÍSTICAS

Intercambio de vivencias y emociones

Fraguar relaciones de **confianza**

Disfrute de la **cultura y del arte**



METODOLOGÍA

PROGRAMA
DUPL0
FUNDACIÓN GREGAL.

Programa **intergeneracional** grupal que promueve mejorar la calidad de vida de personas mayores vulnerables que viven en **residencias** mediante la **práctica artística** compartida con jóvenes estudiantes.

Enmarcado dentro de una metodología **humanista**, que respeta la diversidad de las personas mayores evitando la estandarización que sufren.

La interacción es **continua (5 horas/semana)**, durante **9 meses** y tiene lugar en residencias de mayores. El trabajo es siempre grupal (**15 mayores, hasta 6 estudiantes y un coordinador**), promoviendo la horizontalidad y el reconocimiento mutuo.

Sigue un modelo de **intervención sociocultural y artística**: a través del teatro, la música, la poesía, se crean espacios de diálogo, creatividad y vínculo emocional. Culmina en una representación colectiva abierta al público. DUPLO devuelve sentido, pertenencia y conexión a las personas mayores que más lo necesitan, y ofrece a los jóvenes la posibilidad de aprender de la experiencia de los mayores y mejorar sus habilidades blandas.



Sesión temática sobre el desierto y la soledad, con proyección de cuadros de Mark Rothko

ELEMENTOS DIFERENCIALES

Lo intergeneracional:

Permite romper la segregación por edades, y cuestionar estereotipos y prejuicios mutuos. Genera un intercambio horizontal de saberes y experiencias. Abre una ventana al mundo a las residencias y refuerza en los jóvenes la conciencia de su responsabilidad social

Lo grupal:

Genera pertenencia, sostiene el compromiso a lo largo del tiempo y crea un espacio de aprendizaje mutuo y creativo. Permite que los mayores recuperen un rol activo y que los jóvenes asuman responsabilidades compartidas.

Lo artístico:

Las artes actúan como un lenguaje común más allá de la palabra que trasciende la edad y la cultura. A través de la danza, el teatro y la poesía, las experiencias individuales se transforman en creación colectiva que impulsa la participación y mejora la autoestima.



ACTIVIDADES DIARIAS

Las tardes DUPLO siguen un modelo de cronograma para poder llevar a cabo diferentes dinámicas y actividades que aporten contenido, dinamismo y significado. Incluyen:

- Danza coreografiada, adaptada, en la que se va avanzando día a día, facilitando la movilidad física y generando identidad.



| | | |
|-------------|---|---|
| 16.30-16.45 | Buscamos a lxs mayores y lxs acompañamos a la sala. Preparamos la sala | |
| 16.45-17.00 | Danza rítmica | 1 |
| 17.00-17.15 | Dinámica teatral: los saludos creativos | 2 |
| 17.15-17.45 | Los monstruos mitológicos a través del Bestiario de Friedrich Johann Bertuc | 3 |
| 17.45-18.15 | ¿Qué nos da miedo? Taller de escritura y dibujo | 4 |
| 18.15-18.30 | Dinámica final: Vencer al monstruo | 5 |
| 18.30-18.45 | Reflexión final y conclusiones | 6 |

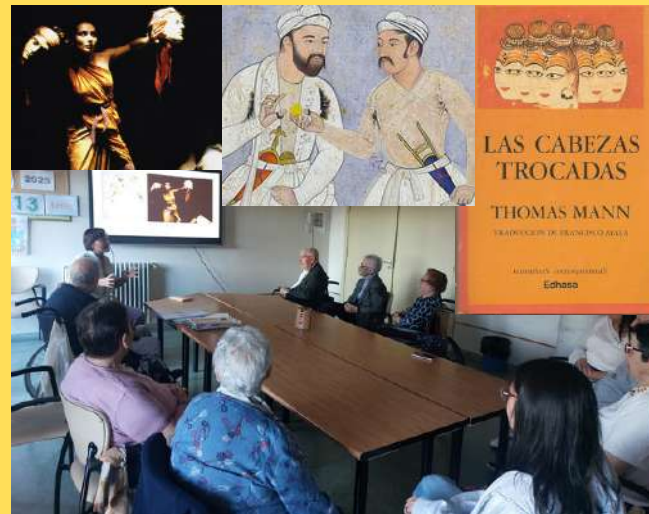
Cronograma tipo de una tarde DUPO: actividades de la sesión sobre los miedos

ACTIVIDADES DIARIAS

- Juego escénico o dinámica teatral de improvisación. Esta parte es clave para romper el hielo, mover el cuerpo, fomentar la espontaneidad y la escucha.



- Desarrollo de un tema a partir de una obra artística. ¿Qué nos recuerda?, ¿Cómo nos interpela?, ¿Qué nos dice de nosotros, de nuestra historia, de nuestra mirada? Sirve para plantear un tema y entablar un diálogo intergeneracional al respecto.



ACTIVIDADES DIARIAS

PROGRAMA
DUPLO
FUNDACIÓN GREGAL.

- Taller de creación colectivo: poemas, collages, escenas, dibujos... inspirados a partir de lo visto y debatido en la conversación intergeneracional. Creamos una piezas que materialicen el viaje que hemos hecho juntos durante la sesión.



¿De qué estamos hechos?, trabajos llevados a cabo por el grupo Duplo a partir de la serie de obras artísticas Siluetas de Ana Mendieta.



Collage colaborativo sobre el sentido de la vida





Con Mayores institucionalizados.

Dedicado a una población homogénea. Más vulnerable y aislada.



Con metodología recurrente y continua.

Equipo estable y comprometido, con actuaciones en continuidad.



Creación de una comunidad para poner en marcha un proyecto.

Más sostenible y rico que las iniciativas uno a uno. El proyecto devuelve el propósito de vida.



Con acuerdos a largo plazo.

Con universidades, organismos públicos y residencias de mayores para dar estabilidad al programa.



Basado en las artes y la creación.

Elemento terapéutico, empoderador y alternativo al modelo asistencialista.

COLABORADORES CURSO 2024-25

PROGRAMA
DUPLCO
FUNDACIÓN GREGAL.



**Comunidad
de Madrid**

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL



MAYORES

- Pocas visitas de familiares
- Falta de relaciones con otros mayores
- Escasa participación en otras actividades
- Deterioro cognitivo leve
- Estado de ánimo depresivo

COLABORADORES CURSO 2024-25

PROGRAMA
DUPLo
FUNDACIÓN GREGAL.

unir
LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET

JÓVENES

Requisitos y criterios de selección:

- Pertenecer a las instituciones académicas con las que existe convenio
- Expediente académico
- Renta (en el caso de ayudas al estudio)
- La motivación, actitud, capacidad de relación, creatividad

Perfiles de estudiantes Duplo:

- Beneficiarios de ayuda al estudio
- Pertenecientes a programas de voluntariado con créditos a cambio
- Estudiantes en prácticas
- Estudiantes voluntarios procedentes de los puntos de información al voluntariado de la Comunidad de Madrid



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID



PARTICIPANTES

PROGRAMA
DUPLCO
FUNDACIÓN GREGAL.

Han participado **131 mayores** y **52 jóvenes estudiantes**

Se ha llevado a cabo en las siguientes residencias:

Residencia pública Usera
Residencia pública Parque de los Frailes
Residencia pública Getafe Alzheimer
Sanitas Getafe
Clínica geriátrica Los Ángeles
Nogales Pacífico



TALLER TEATRAL DUPLO-SOPHIA



Es una versión del programa Duplo centrada en las artes escénicas. Se ha llevado a cabo en dos residencias: Fausta Elorz y Peñuelas, y han participado 30 personas mayores y 12 estudiantes jóvenes, gracias a la colaboración de Fundación "la Caixa"

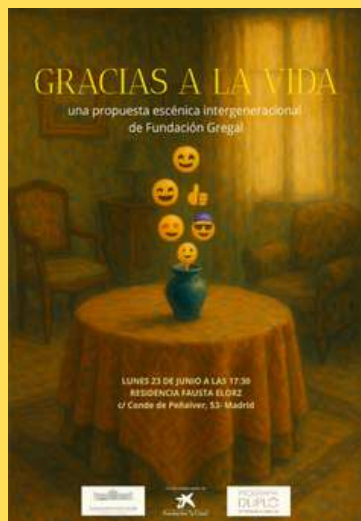
El taller teatral desarrollado durante nueve meses ha dado lugar a:

- A) 2 obras de teatro representadas públicamente
- B) 1 libreto que recoge las dramaturgias
- C) 1 Documental



TALLER TEATRAL DUPLO-SOPHIA

A) **Dos piezas teatrales** estrenadas en junio, ambas tituladas *Gracias a la vida*, cuyas dramaturgias están basadas en los recuerdos, los sueños, y las vivencias compartidas entre todos durante los 9 meses.



TALLER TEATRAL DUPLO-SOPHIA

B) **Libreto** de ambas propuestas escénicas que recoge además creaciones realizadas durante los 9 meses de taller.



Aunque estemos implicándonos en mejorar las cosas con mucho esfuerzo, no solo la sociedad española no está sensibilizada sobre la situación en Afganistán (violando los derechos de las mujeres, persiguiendo y matando personas por el mero hecho de ser de una etnia diferente a la que tomó el poder a la fuerza...), sino que también las propias ayudas del Estado son ineficaces. Los problemas de la comunidad son tales que hay familias viviendo en la calle con niños sin escolarizar. Estas familias preferirían vivir en Alemania, y también preferirían volver a Afganistán, aunque estuvieran arries-

gando su vida, ya que al aceptar el salvoconducto para refugiarse en España se han convertido en enemigos públicos del estado talibán de Afganistán.

¿No somos los españoles los responsables de al menos ayudar a que tengan una vida digna los afganos a los que hemos acogido en España?



¿Cuanto sabe una persona normal y corriente sobre esto? Si te pasara lo mismo y hubiera un golpe de estado en España por el que te tuvieras que escapar a otro país, ¿te gustaría que te aislaran porque te dicen que te "adaptes" en la cultura e idioma, mientras

SI YO FUERA UN ÁRBOL

Poema colaborativo llevado a cabo en una sesión Duplo, inspirados por un poema de Leire Bilsao

Si yo fuera un árbol:
mis raíces serían fuertes e indomables,
profundas como el fondo del mar.

Mi tronco sería grueso,
firme como la Torre Eiffel.

Mis ramas buscarían la luz del sol,
tocando la zona madre.

Y las hojas susurrarían "no tengo ni idea",
cuando el viento pasara.
Y las hojas, al caer,
dejarían este mensaje para los paseantes apresurados:
"Camina más tranquilos."



GRACIAS A LA VIDA



LIBRETO DE LA
PROPUESTA
ESCÉNICA

TALLER
INTERGENERACIONAL
DUPLO SOPHIA
2025

TALLER TEATRAL DUPLO-SOPHIA

C) Realización **documental** *La escena que nos une*, que recoge el proceso de creación de las piezas teatrales.



LA ESCENA QUE NOS UNE

Han intervenido (por orden alfabético):

MERCEDES ALONSO

LAURA CAMPUZANO

LOLA CINTAS

JUAN SEBASTIÁN CRUZ

VÍCTOR CUENCA

CARMEN CUERDO

CELESTE DÍAZ-OLIVER

SARA DOMÍNGUEZ

MARI CARMEN FEITO

JOSEFINA GARRIGA

AITOR HERRERA

SEVE HERVÁS

SHAHD KAMAL

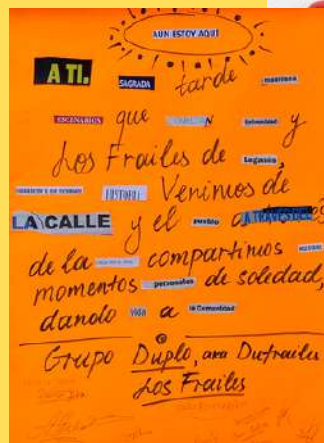
LÁZARO MAESTRO



HITOS

FUNDACIÓN GREGAL

- Participación en la Semana de sensibilización de Mayores y Soledad, organizada por la Red de Atención a Mayores en soledad, celebrada del 26 al 30 de mayo de 2025: Diseño y ejecución del Taller intergeneracional de cocreación de poemas, que tuvo lugar el 26 de mayo en la residencia Parque de los Frailes.
- Participación en la mesa de Actualización de las comisiones de trabajo de la red, dentro del IV encuentro de entidades de la red, que tuvo lugar el 30 de mayo en el Centro de Alzheimer de Fundación Reina Sofía
- Participación en la Mesa de experiencias: proyectos de voluntariado intergeneracional, dentro de la jornada Promoción del envejecimiento activo, organizada por la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, que tuvo lugar el 16 de junio.



EVALUACIÓN E IMPACTO-INVESTIGACIÓN

ESTUDIO FINALIZADO

Investigación dirigida por grupo médico del H. de Móstoles y H. Gregorio Marañón y psicólogas del H. 12 de Octubre, con los siguientes resultados:

En mayores: la participación en el Programa disminuye el riesgo de deterioro (odds-ratio 0,71, $p < 0.01$)

En jóvenes: un aumento significativo en las actitudes positivas hacia el envejecimiento y una disminución de las negativas.

Publicada en la revista científica European Geriatric Medicine (enlace al artículo publicado)



UN PROGRAMA INTERGENERACIONAL LLEVADO A CABO EN RESIDENCIAS DE MAYORES RETRASA EL DETERIORO FUNCIONAL: EL PROGRAMA DUPL

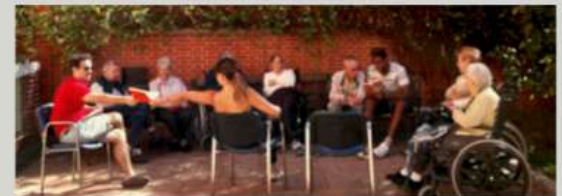


Artículo completo

AUTORES

Rivero, E.I.; Nieto, R.I.; Bara, J.A.; Alzola, M.R.; Caserres, M.R.; Varela, M.T.

(1) Servicio de Geriatría, Hospital Universitario de Móstoles, Madrid; (2) Universidad Francisco de Soria, Madrid; (3) Departamento de Geriatría, Hospital Universitario "Gregorio Marañón", Madrid; (4) Centro de Investigación Biomédica en Red Fragilidad y Envejecimiento Saludable; (5) Facultad de Medicina, Universidad Complutense, Madrid; (6) Fundación Gregal Madrid; (7) Servicio de Medicina Interna, Hospital Universitario de Móstoles, Madrid



PROPÓSITO

Averiguar si un programa intergeneracional, en el que unos estudiantes conviven de forma continuada con personas mayores que viven en residencias, tenía algún efecto sobre la situación funcional de los mayores.

METODOLOGÍA

Cada año académico, un grupo de personas mayores eran seleccionadas para participar en el Programa intergeneracional Duplo. El primer cuatrimestre, la mitad de este grupo de mayores recibió diariamente la visita de un grupo de estudiantes, y según un plan de actividades pre-establecido que servía de herramienta para fomentar el intercambio intergeneracional. La otra mitad del grupo continuaba su vida normal. Durante el segundo cuatrimestre, los grupos se intercambiaban. Se realizó una batería de pruebas antes de la inclusión en el estudio, al final del primer cuatrimestre (momento del sobreenfriamiento) y al final del estudio. Las pruebas evaluaban memoria (Timed-Up-and-Go), funciones cognitivas (MiniMental Examination), funciones ejecutivas (Frontal Assessment Battery) y estado de ánimo (Geriatric Depression Scale). Además, se definió una variable dicotómica "Deterioro Significativo", que se consideraba positiva si se objetivaba una pérdida de al menos un 20% del valor basal de cualquiera de las dimensiones previamente citadas.

RESULTADOS

Se analizaron los resultados de 289 personas mayores, que había interactuado con un total de 98 estudiantes. Se observó una incidencia significativamente menor de "Deterioro Significativo" en el grupo activo respecto al grupo control, con una razón de riesgo (odds ratio) de 0,80 ($p < 0,01$). No se observaron diferencias significativas en las variables analizadas.

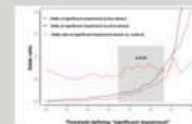


FIGURA. INCIDENCIA DE DETERIORO SIGNIFICATIVO ENTRE GRUPOS ACTIVO Y CONTROL. DETERIORO DE LA DEFICIÓN DE DETERIORO SIGNIFICATIVO

Se observó una incidencia de "Deterioro Significativo" de menor probabilidad (odds ratio) en el grupo activo de "Deterioro Significativo" (razón de riesgo) en el grupo activo de "Deterioro Significativo" (razón de riesgo) de 0,80 ($p < 0,01$). No se observaron diferencias significativas en las variables analizadas.

Comentario: Para evaluar en qué medida los resultados dependen de cómo se define "Deterioro Significativo", se estimaron los odds ratios de "Deterioro Significativo" de 0,80 ($p < 0,01$) para un nivel de corte variable a partir del cual se consideraba que había un deterioro significativo. Se observó una menor incidencia de deterioro significativo en el grupo activo, independientemente del nivel de corte.

CONCLUSIÓN

Un proyecto intergeneracional, con estudiantes interactuando con personas mayores institucionalizadas, tiene un efecto positivo, disminuyendo significativamente la incidencia de deterioro funcional

EVALUACIÓN E IMPACTO-INVESTIGACIÓN

ESTUDIOS EN CURSO

Investigación dirigida por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid y de la Universidad Rey Juan Carlos

En jóvenes

El estudio contó con la participación de 55 jóvenes integrantes del Programa Duplo.

El objetivo principal fue evaluar los cambios que el programa generaba en la ansiedad por envejecer, empatía, bienestar psicológico, estereotipos sobre el envejecimiento y satisfacción con la vida de los participantes. Para ello, se aplicaron antes y después del programa seis instrumentos psicométricos estandarizados y validados.

Se aprecia una tendencia leve a la mejora en la mayoría de las dimensiones, lo que podría reflejar un efecto positivo del Programa Duplo, aunque de magnitud limitada.

Es relevante destacar que los participantes con puntuaciones iniciales más bajas fueron los que más mejoraron, lo que apunta a un posible efecto diferencial del programa en función del nivel de partida.

A partir de las evidencias obtenidas, se han introducido ajustes como la ampliación de la muestra, la inclusión de un grupo control y la revisión de algunos instrumentos de medida

En mayores

El estudio contó con la participación de 85 personas participantes en el Programa Duplo, y 71 personas que conformaron el grupo control, que no participó en las actividades del programa.

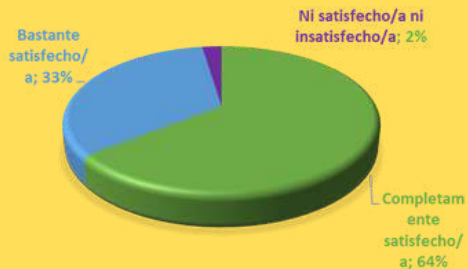
Para la evaluación se utilizó el cuestionario de Calidad de Vida (QOL-AD) (Gómez-Gallego et al. 2012).

Se observaron mejoras significativas en la calidad de vida percibida por los pacientes del grupo activo en comparación con el grupo control en la evaluación final. Además, el grupo activo mostró una mejoría estadísticamente significativa entre las mediciones pre y post. Esto sugiere que el Programa Duplo tuvo un impacto positivo en la calidad de vida de los participantes.

En concreto, se encontraron mejorías significativas en las dimensiones de estado de ánimo, estado de la vivienda, memoria y familia.

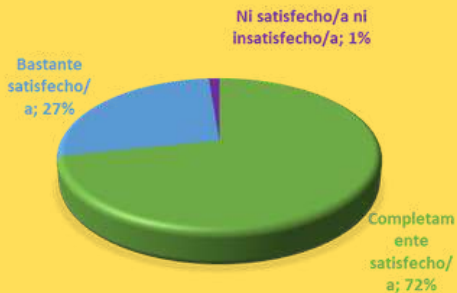
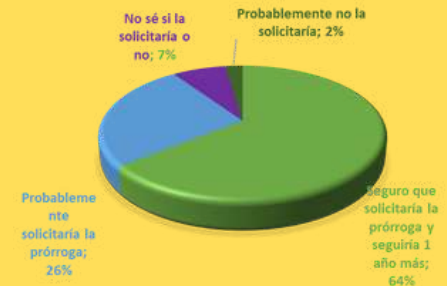


EVALUACIÓN E IMPACTO-SATISFACCIÓN



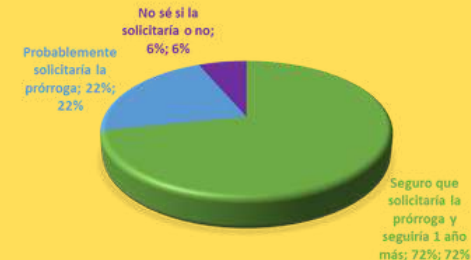
98% de los estudiantes está completamente o bastante satisfecho

90% de los estudiantes seguro o probablemente prorrogaría



99% de los mayores está completamente o bastante satisfecho

92% de los mayores seguro o probablemente prorrogaría



Tamaño de la muestra

Estudiantes: 42

Mayores: 85

CIFRAS E HISTÓRICO 2017-2025

PROGRAMA
DUPLC
FUNDACIÓN GREGAL



CUENTA DE RESULTADOS EJERCICIO

Cuentas auditadas y memoria económica publicada en la web

Gastos actividad

Ayudas al estudio: 108.600€

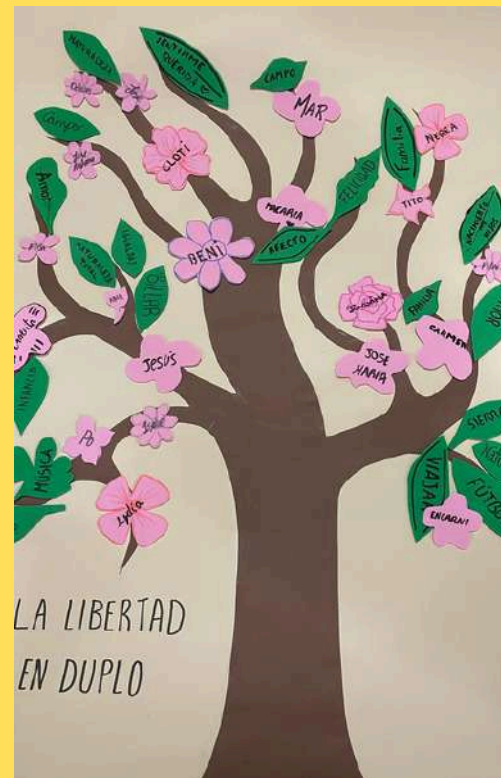
Gastos de personal: 152.000€

Otros gastos de la actividad: 43.256€

Ingresos

Ingresos donaciones privadas: 300.000€

Ayudas a proyectos sociales Fundación "la Caixa": 29.760€



EQUIPO

PROGRAMA
DUPLO
FUNDACIÓN GREGAL.

PATRONATO

Presidenta: Marta Varela
Vicepresidenta: María Cruz Varela
Patrona: Paloma Arnaiz
Patrono: Jonás Cogolludo
Patrona: Ana Varela
Secretario no patrono: Vidal Platas

EQUIPO

Directora: Marisa Alcaide
Coordinadora General del Programa Duplo: Marta Caparrós
Coordinador Duplo Teatro: George Marinov
Coordinadora de grupo: Patricia Corrales
Realizadora Documental: Cristina Romero
Psicólogos colaboradores: Sergio Imedio, Laura Campo



Jornada de formación a estudiantes Duplo antes de iniciar en residencias -Dinámicas teatrales- (septiembre 2024)

TRABAJO EN RED

Conectados con:

Red de atención a mayores en soledad de la Comunidad de Madrid
Fundación la Caixa
Fundación Balía
Fundación Pilares (incluidos en el catálogo de buenas prácticas)
Fundación Grandes Amigos
Red Española de Aprendizaje Servicio
Grupo Promotor Aprendizaje Servicio Social de Madrid
Oficina de Aprendizaje servicio de la Universidad Complutense
Soledad.es, red contra la soledad no deseada
Red de Puntos de Información

Participamos:

Consejos de proximidad: mesa de políticas sociales del distrito de Retiro
Semana de sensibilización de Mayores y Soledad de CRAMAS
Premios AMADE



FUNDACIÓN GREGAL

www.fundaciongregal.org

Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"

