

ALMUERZO TERTULIA: “UN BOCADO AL EDADISMO”

**Propuesta de un programa intergeneracional
para reducir el edadismo hacia las personas mayores**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Máster Universitario en Psicogerontología

Curso 2023-2024

Autora:

Laura Elena Fermán Crisóstomo

Tutora:

Paz Viquer Seguí

Resumen

Con el incremento de la población de adultos mayores, cobra protagonismo un fenómeno social conocido como edadismo, que se refiere a la discriminación basada en la edad. Este tipo de discriminación se manifiesta, en actitudes y comportamientos negativos hacia las personas mayores, muchas veces manifestada por la población joven. Las creencias sociales negativas sobre el envejecimiento contribuyen a ese fenómeno social, lo que afecta la salud y la calidad de vida de las personas mayores. Para combatir esta discriminación se promueven estrategias políticas, educativas e intergeneracionales. Este trabajo propone el programa “Un bocado al edadismo”, que utiliza el modelo PEACE con el objetivo principal de combatir el edadismo en jóvenes estudiantes mediante sesiones educativas y encuentros intergeneracionales. El programa consta diez sesiones semanales conformadas por una tertulia intrageneracional mientras comparten un bocadillo y una charla educativa.

Palabras clave: edadismo, discriminación por edad, estudiantes universitarios, personas mayores, intervención educativa, intervención intergeneracional.

Tabla de contenido

1.	Introducción y justificación del trabajo.....	4
2.	Marco teórico	6
2.1	Edadismo.....	7
2.2	Manifestaciones del edadismo.....	10
2.3	Consecuencias del edadismo.....	13
2.4	Evaluación del edadismo.....	16
2.5	Intervenciones para reducir el edadismo	18
2.5.1	Programas de intervención	23
3.	Propuesta y justificación de la intervención.....	27
3.1	Objetivos	28
3.2	Metodología y procedimiento	29
3.2.1	Participantes, colaboradores y recursos.....	29
3.2.2	Desarrollo de las sesiones.....	30
3.3	Evaluación.....	41
4.	Valoración de la propuesta	41
5.	Referencias	44

1. Introducción y justificación del trabajo

Hasta hace poco las personas mayores han sido un colectivo minoritario, de poco interés social y a menudo invisibles, sin embargo, la población de España presenta un aumento tanto de la edad promedio como de la proporción de adultos mayores. Según datos estadísticos del Padrón Continuo (INE) hasta enero del 2022 había más de 9 millones de adultos mayores, representando un 19,97% del total de la población (Pérez et al., 2023). Por lo tanto, son un colectivo ya imposible de ignorar sus necesidades además de que, según esos indicadores demográficos, se proyecta que en 2040 podría haber poco más de 14 millones de adultos mayores, representado el 27,4% de la población en España. La creciente longevidad de la población ha transformado las creencias que tiene la sociedad sobre el envejecimiento, las cuales podemos definir como el conjunto de asunciones y creencias estereotípicas que posee la sociedad sobre las personas mayores, el envejecimiento y la edad avanzada (Ayalon y Tesch-Römer, 2018). Esas creencias pueden tener el potencial de dar origen a la discriminación por la edad, es decir, edadismo.

Comprender y abordar el edadismo es crucial para promover una sociedad que valore y respete a las personas mayores. Las normas culturales, los valores, las actitudes y las interacciones sociales influyen en la experiencia y la interpretación del envejecimiento por parte de los individuos y la comunidad en general. Alvarado y Salazar (2014) en un análisis del concepto de envejecimiento destacan que cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, asumiendo como ciertas, concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal del envejecimiento.

La problemática del edadismo no solo tiene un impacto a nivel social sino también en la salud. La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinan que existen evidencias que demuestran que las personas expuestas a comportamientos negativos durante su proceso de envejecimiento viven, en promedio, 7,5 años menos que aquellas que presentaban una actitud positiva sobre este tema (González y Barceló, 2021). Estudiar cómo las

actitudes edadistas influyen en la percepción de la vejez y en la autoestima de las personas mayores es fundamental para luchar contra el edadismo.

Cambiar la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos en relación con la edad y el envejecimiento es uno de los cuatro campos de actuación priorizados por la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030. Esta es una iniciativa de colaboración mundial de distintos sectores y partes interesadas, entre ellos gobiernos, la sociedad civil, organizaciones internacionales, profesionales, instituciones universitarias, medios de comunicación y el sector privado, para mejorar la vida de las personas mayores y la de sus familias y comunidades. En el marco de esta iniciativa se busca, entre muchos otros objetivos, promover la salud mental en el envejecimiento, sensibilizar y luchar contra la discriminación por razón de edad mediante la implementación de actividades educativas (Observatorio del Edadismo, 2024). Ha sido ampliamente aceptado que las intervenciones educativas combinadas con contacto intergeneracional, es decir, intervenciones con personas jóvenes y mayores en conjunto, son eficaces para reducir el edadismo contra las personas mayores (Informe Mundial sobre el Edadismo, 2021).

En el contexto del trabajo final del Máster de Psicogerontología, realizaremos una propuesta de intervención en jóvenes para erradicar el edadismo hacia las personas mayores. Se propone realizar la intervención mediante charlas educativas y almuerzos intergeneracionales con estudiantes universitarios y personas mayores. El objetivo es educar y empoderar a futuros profesionales y a personas mayores para afrontar el edadismo. Consideramos interesante la intervención en jóvenes adultos, específicamente la población joven que está formándose profesionalmente, puesto que, podría influir positivamente en su futuro ejercicio profesional en ámbitos laborales diversos. Además, supondría un impacto en el bienestar de las personas que ahora son mayores de 65 años o que lo serán próximamente.

2. Marco teórico

La vejez es una etapa de la vida que generalmente se refiere al período en el que una persona ha alcanzado una edad avanzada. No hay un límite exacto que defina cuándo comienza la vejez, ya que puede variar según factores culturales y sociales. Sin embargo, comúnmente se asocia con personas mayores de 65 años. En 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento como “el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte”. Ese resultado no se manifiesta de la misma manera en todas las personas, ya que algunas experimentan mayor pérdida de funciones que otras.

Es importante destacar que la vejez no es una experiencia homogénea y las personas pueden envejecer de maneras muy diferentes. Hay personas mayores que mantienen su vigor físico, la alegría de vivir, motivaciones diversas y sus capacidades intelectuales hasta avanzada edad, frente a otras que presentan, desmotivación, aislamiento, afecciones severas como la demencia u otras enfermedades (Martínez et al., 2018). Por ello, se fomenta el envejecimiento activo, término propuesto por la OMS y conceptualizado de la siguiente manera: “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. La adición del término, activo, cambia diametralmente los conceptos anteriores de vincular a las personas mayores con la pasividad, discapacidad, la desvinculación social y laboral que tradicionalmente se han empleado. Esta perspectiva tiene un fuerte contenido de proactividad en las personas mayores, de participación de poder y de necesitar hacer, que integra esfuerzos en políticas de empleo, salud y de bienestar social en general (Martínez et al., 2018).

La consideración social y política del envejecimiento como un “problema” y no como un logro que conlleva determinados desafíos sociales genera situaciones y comportamientos edadistas y condiciona la existencia de políticas y normativas discriminatorias hacia las personas mayores. Para revertir esta situación se requiere un enfoque de las políticas públicas basado en derechos y alejado del enfoque biologista y asistencial habitual. Un enfoque que contribuya a eliminar los prejuicios y estereotipos que generan ese trato discriminatorio (Gangutia y López, 2024). Es por esto que

tenemos el reto de mostrar la vejez como una etapa más de la vida con atributos positivos y características propias, como experiencia, sabiduría y muchas otras potencialidades, al mismo tiempo que abordamos cuestiones como el aislamiento social, el maltrato, la falta de acceso a recursos y por supuesto, a razón del presente trabajo, la discriminación.

2.1 Edadismo

La percepción negativa de la vejez ha sido definida por Butler (1969) como edadismo y se refiere al conjunto de estereotipos y prejuicios asociados a las personas mayores y al proceso de envejecer que compromete el envejecimiento activo y saludable. Pallarés (2019) en su artículo menciona que el diccionario de la Real Academia incluye un término para el estereotipo, prejuicio y discriminación por la raza (racismo) y otro por el sexo (sexismo). La edad es la única categoría de los tres "ismos en la cual los miembros del "grupo de adentro" algún día serán despreciados como el "grupo de afuera", lo que lleva a que los adultos mayores se sientan excluidos o aislados de la sociedad (Wethington et al., 2016). Es decir que las personas a medida que envejecen pueden sentirse excluidos o aislados de la sociedad y pasan a ser parte del grupo discriminado por la edad, fenómeno que no se presenta en los otros tipos de discriminación. Mientras que el racismo y el sexismo reciben mucha atención pública, la discriminación por edad a menudo se pasa por alto y, hasta cierto punto, incluso se considera socialmente aceptable (Wethington et al., 2016). Sin embargo, en los últimos años ha surgido un creciente reconocimiento de esta problemática. De hecho, en la página web del Observatorio del Edadismo se expresa que en el año 2022 la palabra edadismo fue añadida a la RAE. “Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas”.

La Organización Panamericana de la Salud en el Informe Mundial sobre el Edadismo (2021) indica que, desde una edad temprana, los niños reciben indicaciones de quienes les rodean sobre los estereotipos y prejuicios de su cultura que interiorizan rápidamente. Las personas utilizan estos estereotipos para extraer conclusiones y orientar sus sentimientos y su comportamiento hacia personas de distintas edades y hacia ellos mismos. El edadismo surge a partir de esos estereotipos que reciben las personas. Hay una tendencia importante a hacer generalizaciones, lo que ha llevado a la elaboración de los estereotipos, bien enraizados en nuestro imaginario social y uno muy

usual es, “los jóvenes de hoy son irrespetuosos”, así como otro muy escuchado, “todos los viejos están llenos de achaques o deprimidos”, estos falsos criterios, mantenidos en el tiempo, han contribuido a fomentar una visión negativa, discriminatoria y unilateral a este período de la vida (Martínez et al, 2018).

La asociación SomSeniors en su guía: Cómo combatir el edadismo hacia las personas mayores, publicada en 2023 cita a Theodor Adorno (1950), quien estableció que un estereotipo social comprende tres niveles sociales (desglosados en la Tabla 1):

Tabla 1

Niveles sociales de un estereotipo social

Cómo pensamos (los estereotipos)	Los estereotipos son ideas simplificadas y sesgadas sobre las características de un grupo de personas. Se simplifica la realidad, ignorando la diversidad de las personas. Los estereotipos forman parte de un proceso de aprendizaje social, son categorías compartidas socialmente.
Qué sentimos (los prejuicios)	Los prejuicios son evaluaciones negativas preconcebidas sin corroborar la información. Son valoraciones críticas que se emiten de manera anticipada, por lo que los prejuicios suelen ser automáticos e inconscientes, condicionados por las propias creencias y experiencias vividas. Los prejuicios nos hacen reaccionar de manera desconfiada y hostil hacia lo que sentimos o percibimos, como si fuera una amenaza (sin serlo).
Cómo actuamos (la discriminación)	La discriminación social nos hace comportarnos y marginar a otras personas. Se produce cuando se trata de manera desigual o inferior a alguien por pertenecer a un grupo diferente o por tener unas características diferentes a las propias o las que uno/a mismo/a valora como adecuadas.

Fuente: Guía de la asociación SomSeniors, 2023

Un ejemplo de cómo un estereotipo influye a nivel de nuestros pensamientos es pensar que todas las personas mayores tienen dificultades para aprender nuevas tecnologías porque "son demasiado viejas para entender". Que una persona mayor sienta que no será capaz de realizar una tarea complicada simplemente por su edad, sin darse la oportunidad de demostrar su capacidad, es un prejuicio influyendo en sus sentimientos hacia la edad. Por último, una actitud discriminatoria influye en cómo actuamos, como en el caso de no contratar a una persona mayor para un trabajo porque se cree que no podrá cumplir con las demandas del puesto, a pesar de que esté calificada y capacitada para hacerlo.

Después de explorar el concepto de edadismo, otra faceta más específica y sutil que debemos profundizar acerca de este fenómeno social son los microedadismos. Estos se manifiestan en interacciones cotidianas, a menudo de manera inadvertida, donde se perpetúan estereotipos y prejuicios relacionados con la edad.

La asociación SomSeniors (2023) en su guía, explica que el microedadismo es el edadismo normalizado socialmente. Se consideran microedadismos todos los comportamientos interpersonales, los comentarios verbales y los actos que contribuyen a la discriminación por razón de edad hacia las personas mayores en la vida cotidiana. A diferencia de otras formas de discriminación que pueden ser condenadas socialmente y denunciadas habitualmente, estas prácticas son más sutiles y fomentan la discriminación hacia las personas mayores dentro del entorno social. En la Tabla 2 se plasma algunos ejemplos de microedadismos.

Tabla 2

Ejemplos de microedadismos

Expresiones que son microedadismos	Actos que son microedadismos
<ul style="list-style-type: none"> - Llamarlos abuelos/abuelas sin tener este rol familiar. - Para la edad que tienes estás muy bien. - Te estás haciendo mayor, todo el día te estás quejando. - No entiendo las prisas de las personas mayores, si no tienen nada que hacer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estar en la cola de un supermercado y que alguien empiece a resoplar, porque una persona mayor tarda unos minutos más en pagar o recoger la compra. - Las fotos de personas sentadas en bancos que eligen los medios de comunicación para ilustrar noticias sobre personas mayores. - Hablar con un tono alto a las personas mayores sin saber si tienen algún problema de audición. - Relacionar la imagen de un bastón con las personas mayores.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía de la asociación SomSeniors (2023)

Estos ejemplos ilustran la normalización social del uso inadecuado del lenguaje, el programa de Personas Mayores de la Fundación la "Caixa" en su Glosario sobre edadismo explica que una de las formas de edadismo más extendidas, y de las que somos menos conscientes, es el uso inadecuado del lenguaje. Las palabras que utilizamos reflejan lo que pensamos y sentimos, y pueden estar marcadas por estereotipos y prejuicios (Celdrán, 2023). En el lenguaje cotidiano está tan arraigado el uso de microedadismos, que sin darnos cuenta infantilizamos a las personas mayores,

ignoramos las necesidades individuales de cada persona mayor quitándole su autonomía. En la Tabla 3 se agrupan tres formas habituales del lenguaje edadista.

Tabla 3

Formas más habituales del edadismo

Infantilización	Esta relación hace que las personas no mayores tengan una posición de poder frente al usuario a la hora de interactuar, de responder o de tratar a la persona como si fuera una criatura. Este comporta un tipo de lenguaje que utiliza una entonación exagerada, un tono de voz elevado o el uso de un registro sencillo, llamado <i>baby talk</i> o <i>elderspeak</i> .
Despersonalización	Consiste en no tener en cuenta la singularidad de la persona mayor, sus necesidades y preferencias, y tratarlas a todas de manera homogénea., como se hace al hablar de los jubilados, los pensionistas, los viejos, los abuelos...
Deshumanización	Se produce cuando se pierde la empatía en el trato con las personas mayores, no potenciando su autonomía, no respetando su privacidad, no permitiendo su participación en la toma de decisiones. Ejemplos de expresiones deshumanizadoras carca, dinosaurio, momia...

Fuente: Elaboración propia a partir del Glosario sobre el edadismo (Celdrán, 2023)

La discriminación por edad se manifiesta a través del uso inadecuado del lenguaje etiquetando y dividiendo a las personas según características que resultan perjudiciales o desfavorables. Se toleran con más facilidad las expresiones y comportamientos edadistas que los sexistas o racistas. El edadismo está presente en la vida diaria, en los chistes, en el trabajo, en el cine, entre otros. No afecta por igual a todas las personas mayores: lo acentúa el ser mujer, mientras que la fama y la riqueza lo suavizan (Pallarés, 2019). Eso es indicativo de la importancia de la educación en las diferentes formas en que se manifiesta y debemos de ser conscientes cuando alguien o nosotros mismos estamos discriminando por edad.

2.2 Manifestaciones del edadismo

El edadismo es un fenómeno que se manifiesta en todos los ámbitos sociales, desde el ámbito institucional, al ámbito laboral, familiar e interpersonal, pudiendo llegar a ser autoinfligido, debido a la propia normalización social del fenómeno y la falta de sensibilización y concienciación que existe sobre él. Puede ser explícito o implícito, es decir directo e indirecto y siempre tiene un impacto negativo sobre las personas que lo sufren (Gangutia y López, 2024).

En el Informe Mundial sobre el Edadismo (2021) se expone la existencia de tres niveles en los que se manifiesta el edadismo: institucional, interpersonal y dirigido autoinfligido.

El edadismo institucional se refiere a las leyes, regulaciones, normas sociales, políticas y prácticas de instituciones que limitan injustamente las oportunidades y perjudican sistemáticamente a las personas en función de su edad (OPS, 2021). Un ejemplo, son las políticas en el sector de la salud que permiten limitar la atención de salud en función de la edad (Ben-Harush et al., 2017). Como sucedió con la crisis del COVID, la estimación realizada de menor esperanza de vida y la atribución de deterioro cognitivo generalizado derivó en la limitación del acceso de las personas mayores de 65 años a las Unidades de Cuidados Intensivos (Ehni y Wahl, 2020). El edadismo se ha manifestado también en las noticias y la cobertura de la pandemia del COVID-19 realizada por los medios de comunicación, donde se ha descrito en general a las personas mayores como un grupo vulnerable y homogéneo, que difiere sustancialmente de los demás grupos etarios (Le Couteur et al., 2020). Describir a las personas mayores como frágiles, vulnerables, y necesitadas de protección, no tiene en cuenta la gran diversidad que se evidencia en ellas (OPS, 2021). Lo mismo sucede con la jubilación laboral obligatoria que también se basa únicamente en el criterio de la edad cronológica, lo cual resulta otra forma de edadismo, aunque la intención no sea por sí misma discriminatoria (Doron et al., 2018).

El edadismo interpersonal se produce durante la interacción de dos o más personas y suele ser muy común cuando las valoraciones sobre lo que una persona mayor pueda hacer, sentir o pensar y se genera tomando como base la edad (Rascado y del Barrio, 2023). Esto puede incluir falta de respeto, trato condescendiente, insultos basados en la edad de la persona o el uso de lenguaje infantilizante. El edadismo interpersonal puede influenciar en el edadismo institucional puesto que las reglas, normas y las ideologías pueden ser configuradas, por las actitudes de quienes forman parte de las instituciones y de la sociedad en general.

El edadismo autoinflingido es el que una persona se aplica a sí misma. Las personas interiorizan las inclinaciones o sesgos basados en la edad que se dan en la cultura circundante después de estar expuestas reiteradamente a esas influencias, y luego los aplican a sí mismas (Levy, 2003). Eso se puede dar en todas las edades, por ejemplo, personas jóvenes que dudan de sus capacidades para ciertos trabajos o personas mayores que creen que no pueden aprender nuevas habilidades. Es altamente frecuente escuchar “soy muy mayor para empezar esto ahora” tanto referido a una

formación como a una afición o incluso relación, lo cual afecta de numerosas maneras a la vida de las personas (Rascado y del Barrio, 2023).

La concepción predominante ha sido la de ver la vejez como una etapa de carencias de tipo económicas (bajos ingresos), físicas (autonomía limitada) y sociales (ausencia de roles sociales). Esto ha provocado, que se discrimine a las personas, por el solo hecho de llegar a esta edad (CEPAL, 2021). Otra forma en que se manifiesta el edadismo es tratar a las personas mayores de manera diferente en el ámbito de la atención médica, como asumir que ciertos síntomas son parte natural del envejecimiento y no merecen atención.

El edadismo se ve reforzado y sobregeneralizado a través de las representaciones sociales que se transmiten en medios de comunicación que manifiestan continuamente, de forma arraigada, esta percepción mitificada de la vejez como colectivo minoritario, centrado en el temor al deterioro y a la pérdida de autonomía (del Campo y Maestro, 2014). Ejemplos de esas representaciones son ser menos capaces, menos activas o saludables. La idea que tienen las personas jóvenes sobre las personas mayores es adquirida a través de las influencias sociales, culturales, familiares y de los medios de comunicación. Cabe resaltar que, la literatura se enfoca en los estereotipos negativos pero la discriminación por edad puede tener connotación positiva. Los estereotipos positivos o benevolentes, hacen que se asocien características como ternura, sabiduría o paciencia a la vejez (Cary et al., 2017). En la Tabla 4 se muestra una clasificación de los estereotipos positivos y negativos identificados según el entorno.

Tabla 4
Estereotipos al decir que las personas mayores son:

Positivos	Negativos
En atención a la salud y asistencia social	
Cálidas y agradables	Rígidas, irritables, frustrantes, solitarias, aisladas, frágiles, débiles, asexuales, confundidas con facilidad, deprimentes, necesitadas, dependientes, discapacitadas
En el trabajo	
Fiables, comprometidas, experimentadas, trabajadoras, hábiles socialmente, mentores, líderes, capaces de afrontar los cambios	Poco competentes, improductivas, desmotivadas, reacias al cambio, más difíciles de capacitar, incapaces de aprender, poco competentes tecnológicamente
En los medios de comunicación	
Sanas, involucradas, productivas, autosuficientes.	Poco atractivas, infelices, seniles, visten mal, inactivas, dependientes, poco sanas, carentes de poder y pobres, vulnerables, diabólicas

Fuente: Informe Mundial sobre el Edadismo (2021)

Aunque se pudiera pensar que los estereotipos positivos no tienen efectos discriminatorios, el problema radica en que un estereotipo sea positivo o negativo tiende a homogeneizar un grupo sin tomar en cuenta la diversidad. La discriminación edadista benévola como la hostil provocan conductas discriminatorias hacia las personas mayores (Chasteen y Cary, 2015). Por lo tanto, deben ser erradicadas también.

En otro orden de ideas, la OPS (2021) señala que existen dos formas de expresión del edadismo: el explícito o consciente y el edadismo implícito o inconsciente. En el edadismo explícito, las acciones, pensamientos y sentimientos edadistas son intencionados. En cambio, en el edadismo implícito, las personas no detectan esos sentimientos, pensamientos o acciones, ya que estos son provocados por la asunción de estereotipos vinculados a la edad, lo que puede llevar a racionalizar estos comportamientos.

Losada (2004) afirma que hay que tener muy en cuenta que los sesgos sobre el edadismo favorecen una descripción del colectivo basada en rasgos negativos. Esto se puede observar en la forma en que la sociedad y las instituciones públicas y privadas suelen tratar a las personas de mayor edad, por ejemplo de manera implícita, empleando la infantilización cuando se dirigen a ella, el paternalismo hacia el colectivo, la despersonalización que experimentan como si no fueran individuos de pleno derecho y sobre todo la invisibilización que sufren. En consecuencia estas actuaciones no hacen más que normalizar ciertos comportamientos de la vida cotidiana, sin darnos cuenta de que determinadas conductas fomentan un trato inadecuado hacia las personas mayores, llegando a ser el comienzo o el inicio de un maltrato familiar, social e institucional (González y Barceló, 2021).

2.3 Consecuencias del edadismo

El edadismo puede tener varios efectos negativos en las personas mayores. Según la OPS (2021) “El edadismo conduce a una salud más pobre, al aislamiento social, a muertes tempranas y cuesta a las economías miles de millones de dólares”. Los efectos en la salud física se asocian con longevidad reducida, enfermedades físicas, comportamientos de riesgo para la salud, enfermedades de transmisión sexual y uso inapropiado de medicamentos. En el ámbito de la salud mental se asocian a trastornos mentales y deterioro cognitivo. A nivel social se vinculan con el bienestar general,

aislamiento social y soledad, sexualidad restringida, temor a la delincuencia, violencia y maltrato. Por otro lado, los efectos económicos se manifiestan en pobreza e inseguridad económica, y en una mayor carga económica para la sociedad.

En cuanto a la salud física, en personas mayores que tienen estereotipos de su edad se han mostrado repercusiones en el deterioro funcional, condiciones crónicas, aumento de eventos médicos agudos e incremento de hospitalizaciones (Chang et al., 2020). Por otro lado, también puede haber una tendencia a subestimar o pasar por alto los problemas de salud en las personas mayores, lo que puede llevar a diagnósticos, tratamientos inadecuados e influir en la calidad del cuidado a través de estereotipos aplicados por el personal de la salud. Al revisar varios estudios, San-Martín-Gamboa et al. (2023), concluyen que cuando aparecen actitudes edadistas en profesionales de la salud, afectan negativamente la salud de las personas mayores porque dichas actitudes conducen a comportamientos discriminatorios, que incluyen una comunicación inadecuada sobre la salud con el paciente y la familia, subdiagnóstico, falta de tratamiento, exclusión de la investigación y negación del acceso a servicios de salud y tratamiento.

En el aspecto de la salud mental las creencias negativas del envejecimiento pueden influir en la percepción que las personas mayores tienen de sí mismas, lo que puede llevar a la exclusión social, estigmatización y sentimientos de inutilidad en las personas mayores. Lorente et al. (2020) indican que la importancia del edadismo en la sociedad se encuentra en que, dicha visión estereotipada puede tener consecuencias sobre la visión que las propias personas mayores tienen, dando lugar a la profecía autocumplida o el efecto pigmalión.

Muchos autores concuerdan en que esas creencias y actitudes discriminatorias perjudican al rendimiento cognitivo y funcional de las personas mayores, afectan su salud mental y aumentan la morbilidad. También se asocia a una esperanza de vida más corta, sentimientos de angustia y soledad, marginación y exclusión de las personas mayores de roles significativos en la sociedad (Curihual, 2022). La percepción de que la sociedad valora menos a las personas mayores puede contribuir a la depresión y a sentimientos de aislamiento.

Por último, en cuanto a la participación social, una sociedad que promueve los estereotipos edadistas limita las oportunidades para que las personas mayores participen plenamente en la sociedad, ya que se les puede percibir erróneamente como menos capaces o interesantes. Esto se puede observar en la forma en que la sociedad suele dirigirse a las personas de mayores, de una forma infantil y despersonalizada como si no fueran individuos de pleno derecho y sobre todo la invisibilización que sufren. Estas actuaciones no hacen más que normalizar ciertos comportamientos de la vida cotidiana, llegando en algunos casos al maltrato, familiar, social e institucional (Pérez-Rojo et al., 2017). Un ejemplo de la repercusión a nivel social de los estereotipos de edad hacia las personas mayores han sido los mensajes transmitidos durante la pandemia de Covid-19. A través de los cuales, se generalizó la idea de que todas las personas mayores de 65 años pertenecían al grupo de riesgo, sin dar cabida a la heterogeneidad de este grupo poblacional (Ehni y Wahl, 2020).

Como destaca una reciente revisión de Chang et al. (2020), las consecuencias del edadismo hacia las personas mayores se dividen en once dominios que se clasifican en dos niveles: estructural e individual, ver Tabla 5.

Tabla 5
Consecuencias del edadismo

A nivel estructural	A nivel individual
1. Ausencia de oportunidades laborales	5. Salud
2. Limitado acceso a los servicios sanitarios	6. Enfermedades físicas
3. Exclusión de los adultos mayores en el ámbito de la investigación sanitaria	7. Enfermedades mentales
4. Desprecio hacia la vida de las personas mayores.	8. Cognición
	9. Relaciones sociales
	10. Calidad de vida
	11. Esperanza de vida

Fuente: Elaboración propia a partir de Chang et al. (2020).

A nivel estructural se refiere a las consecuencias negativas cuando las instituciones promueven el edadismo. En este nivel hay cuatro dominios: ausencia de oportunidades laborales, limitado acceso a los servicios sanitarios, exclusión de los adultos mayores en el ámbito de la investigación sanitaria, y desprecio hacia la vida de las personas mayores. Por ejemplo, se ha observado una falta de oportunidades laborales para las personas mayores, lo que puede contribuir a la pobreza y la exclusión social (Shippee et al., 2019). El edadismo se expresa en menosprecio o poca consideración hacia la vida de las personas mayores limitando el acceso a servicios de

salud y la exclusión en investigaciones clínicas. Lo que lleva a un peor abordaje de las patologías. Las personas mayores han sido apartadas e infrarrepresentadas en ensayos clínicos de psiquiatría, oncología, neurología, urología, reumatología, nefrología, medicina interna, cardiología y medicina preventiva a pesar de tratarse de una población con mucha prevalencia en esos campos (Chang et al., 2020).

A nivel individual, las personas mayores que asumen ideas edadistas o son expuestas a esas, sufren consecuencias en siete dominios: salud, enfermedades físicas, enfermedades mentales, cognición, relaciones sociales, calidad de vida y esperanza de vida. En base a estos se pueden observar una serie de comportamientos y hábitos de salud perjudiciales, como el consumo de dietas poco saludables, el incumplimiento de la medicación, el abuso de alcohol y tabaco, entre otros. Se ha encontrado que la exposición a la discriminación por edad puede aumentar la probabilidad de desarrollar síntomas depresivos, ansiedad y estrés postraumático (Priest et al., 2013). Todo eso afecta sus relaciones sociales, calidad y esperanza de vida.

De esta manera se destaca la necesidad de no solo detectarlo sino de erradicar los estereotipos y promover un envejecimiento más saludable e inclusivo puesto que el edadismo no solo perjudica la salud física y mental de las personas mayores, sino que también tiene consecuencias sociales y económicas.

2.4 Evaluación del edadismo

Evaluar el edadismo puede ser un desafío debido a su naturaleza subjetiva y a menudo sutil. Es probable que se infravaloren los datos sobre las actitudes, dada la tendencia de las personas a dar respuestas socialmente aceptables en vez de optar por respuestas que reflejen sus actitudes y comportamientos reales (Fisher, 1993). Sin embargo, se han desarrollado varios instrumentos, aunque escasos, que pueden utilizarse para medir actitudes, estereotipos y comportamientos relacionados con la edad.

El Informe Mundial sobre el Edadismo (2021) cita una revisión realizada por Ayalon et al. (2019) en la cual concluyen que solo la escala Expectations Regarding Aging (Sarkisian et al., 2001) cumplió los criterios mínimos de calidad en cuanto a fiabilidad y validez. Esta escala evalúa únicamente la dimensión del estereotipo del

edadismo, tanto hacia otras personas como hacia uno mismo. Por lo tanto, no evalúa las otras dos dimensiones del edadismo: los prejuicios y la discriminación.

El Diferencial Semántico del Envejecimiento (DSE) (Villar, 1997) cuenta con 18 pares de adjetivos de significado contrario y tiene 7 opciones de respuesta (siendo 1 la respuesta extrema en el polo negativo o indeseable y 7 la respuesta extrema en el polo positivo o deseable). La escala ha demostrado buenas evidencias psicométricas en muestras españolas de distintas edades para medir actitudes hacia la vejez y hacia las personas adultas mayores, con un coeficiente de fiabilidad, estadístico alfa de Cronbach de 0,91, lo que indica unos niveles óptimos de fiabilidad.

También podemos mencionar los cuestionarios Facts on Aging Quizzes (FAQ) desarrollado por Paltrow (1988), los cuales están formados por 25 frases en que se hacen afirmaciones sobre hechos ciertos y sobre falsas creencias de la vejez. Los FAQ han sido adaptado a la población española y se consideran una medida útil para evaluar actitudes hacia la vejez (Villar y Triadó, 2000). Sin embargo, investigadores han sugerido que, dadas las áreas abordadas (por ejemplo, datos físicos, mentales y sociales) y su fiabilidad, estos cuestionarios pueden no ser adecuados para uso evaluativo (Snyder y Tyler, 2001).

Otro instrumento que ha sido utilizado en España es el cuestionario para evaluar estereotipos hacia la vejez, elaborado por Montorio e Izal (1991). Está compuesto por veinte afirmaciones de contenido negativo y despectivo sobre la vejez, las cuales se refieren a las siguientes áreas: salud, competencia intelectual, área motivacional-social, funcionamiento motor, personalidad-carácter y trabajo/ jubilación (Blanca et al., 2005).

Blanca et al. (2005) detectaron la necesidad de un instrumento que reúna unas propiedades psicométricas adecuadas y que fuera adaptada a la población española. Se basaron en el Cuestionario de Paltrow (1988) y el cuestionario de Montorio e Izal (1991), de esa manera, desarrollaron el Cuestionario de Evaluación de Estereotipos Negativos Hacia la Vejez (CENVE). Contiene tres factores: salud, motivacional-social y carácter-personalidad, compuestos con cinco ítems cada uno, y cuyo formato de respuesta sigue un modelo tipo Likert de cuatro escalones. El orden de los ítems se ha establecido alternando un ítem de cada factor. Las puntuaciones en los factores pueden fluctuar entre 5 y 20. Puntuaciones altas indican un elevado grado de creencia en los

estereotipos negativos de la vejez, mientras que puntuaciones bajas indican poco nivel de creencia en tales estereotipos negativos (Blanca et al., 2005). Se realizó con una muestra de 757 personas mayores no institucionalizadas entre las edades de 65 y 96 años. Fue desarrollado con el objetivo de medir los estereotipos negativos asociados con la vejez en población mayor de 65 años de edad.

Para validar el cuestionario con sujetos jóvenes y adultos, se realizó un segundo estudio por Menéndez et al. (2016) con un total de 350 adultos menores de 65 años. Los resultados no confirmaron la estructura factorial original de tres factores, por lo que recomiendan una estructura unidimensional para obtener una única puntuación global, que varía entre 15 y 60. Por lo que a mayor puntuación mayor grado de estereotipos negativos tendrá la persona evaluada. La fiabilidad se estableció mediante el coeficiente α ordinal. Se obtuvieron medidas de adecuación muestral satisfactorias: KMO = 0,87, prueba de esfericidad de Bartlett significativa ($\chi^2 = 12.720,5$; $p < 0,001$), y determinante = 0,024 (Blanca et al., 2005). Este instrumento ha sido uno de los más utilizadas en población hispanohablante para evaluar las creencias estereotipadas hacia la vejez (Lorente et al., 2020), además de que Menéndez et al. (2016) llegaron a la conclusión de que el CENVE es un instrumento útil para evaluar los estereotipos negativos hacia la vejez, un constructo relevante tanto en general como, específicamente, en los profesionales que trabajan con personas mayores. Lo cual resulta conveniente para el público objetivo del presente trabajo.

2.5 Intervenciones para reducir el edadismo

El Informe Mundial del Edadismo (2021) establece que se ha demostrado la eficacia de tres tipos de intervenciones para reducir el edadismo: la primera es a través de las políticas y leyes que aborden la discriminación y la desigualdad por motivos de edad, y el derecho relativo a los derechos humanos; la segunda a través de actividades educativas que proporcionan información precisa sobre la etapa del envejecimiento; y por último, las intervenciones de contacto intergeneracional.

En primer lugar, la lucha contra la discriminación por motivos de edad y la promoción de la igualdad de derechos humanos son objetivos cruciales en la construcción de una sociedad más justa e inclusiva. Entre ellas, establecer políticas y leyes que aborden la discriminación y la desigualdad por motivos de edad, y el derecho

relativo a los derechos humanos. El fortalecimiento de las políticas y las leyes contra el edadismo puede lograrse mediante la adopción de nuevos instrumentos en el plano local, nacional o internacional, y la modificación de los instrumentos vigentes que permitan la discriminación por motivos de edad. Esta estrategia requiere mecanismos de observación y órganos de vigilancia nacional e internacional que aseguren la aplicación efectiva de las políticas y las leyes que abordan la discriminación, la desigualdad y los derechos humanos (OPS, 2021).

Las políticas y leyes pueden reducir el edadismo de cuatro formas:

- **Disuasión:** prohibir un determinado comportamiento o práctica puede reducir ese comportamiento en la medida en la que se impongan sanciones de manera sistemática (OPS, 2021). Por ejemplo, leyes que penalicen el abuso físico, emocional o financiero hacia las personas mayores.

- **Normas sociales:** crear una norma social clara de que el edadismo es socialmente inadmisibles (OPS, 2021). Por ejemplo, campañas de sensibilización que muestren que el maltrato o la desatención a pacientes mayores no es tolerado, pueden reducir los prejuicios del personal médico y del público en general.

- **Disonancia cognitiva:** obligar a las personas a modificar su comportamiento, pueden cambiar las actitudes subyacentes de muchas personas, ya que estas tienen que reconciliar la disonancia existente entre sus actitudes y su comportamiento (OPS, 2021). Por ejemplo, prohibir la discriminación por edad en el trabajo, con el tiempo, sus actitudes hacia las personas mayores pueden volverse más positivas.

- **Aumento de la diversidad:** regular la discriminación en el lugar de trabajo pueden aumentar la presencia de miembros de los grupos protegidos, así como prohibir el uso de descripciones visuales degradantes de un grupo concreto, y ello puede reducir el sesgo implícito en contra de los miembros de ese grupo (OPS, 2021). Es decir, aumentar la presencia de personas mayores en una organización o también fomentar la diversidad en la representación del envejecimiento en los medios de comunicación.

En segundo lugar, la educación cumple una función fundamental en la formación de una generación menos edadista. Las intervenciones educativas cuyo

objetivo principal es transmitir información y conocimientos parten del supuesto de que los estereotipos, los prejuicios y la discriminación son resultado de la ignorancia, una información mal interpretada, errores de concepto o un pensamiento simplista (OPS, 2021).

Las actividades educativas proporcionan información que permite identificar los estereotipos hacia la vejez y disminuyen los estigmas y la exclusión generacional. Estudios defienden que, a través de la formación específica sobre aspectos gerontológicos, se puede desarrollar una reconceptualización del proceso de envejecimiento en el que este proceso vital se normalice (Lorente, 2020). Es decir, se busca lograr que las personas vean el envejecimiento como una etapa más del ciclo vital con todos los cambios que conlleva de una manera real. Estas pueden aplicarse de forma presencial o en línea. Pueden incluir conferencias o módulos sobre el edadismo que se integran en cursos específicos (por ejemplo, en geriatría, gerontología o envejecimiento y salud) o bien cursos enteros que abordan el edadismo y forman parte de los planes de estudios (por ejemplo, en los estudios de medicina, enfermería y asistencia social) (OPS, 2021).

Un tipo de intervención educativa son las actividades que tienen un enfoque en mejorar la empatía. Estas actividades pretenden aumentar el compromiso emocional, la compasión y el deseo de ayudar a través de juegos de simulación o de roles, e inmersión en realidad virtual para permitir a los participantes imaginar o experimentar el mundo desde una perspectiva diferente, con lo que se cuestionan sus estereotipos y prejuicios (OPS, 2021).

En el contexto universitario, Hudson et al. (2019) llevaron a cabo un proyecto que implementaban actividades de mejora de la empatía usando técnicas de realidad virtual para contrarrestar el edadismo en estudiantes universitarios en el Reino Unido. Utilizando cascos de realidad virtual realizaron actividades que incluyeron crear una imagen visual de ellos mismos como personas mayores, simular el aislamiento social que pueden experimentar las personas mayores durante una cena, y realizar tareas cotidianas con limitaciones físicas que pueden surgir en la vejez. Los estudiantes reportaron una mayor conciencia y empatía hacia las experiencias de las personas mayores.

La evidencia disponible indica que las intervenciones educativas son eficaces para reducir el edadismo y parecen ser asequibles. Estas intervenciones son muy heterogéneas (OPS, 2021). Puesto que las intervenciones pueden estar enfocadas en transmitir información y conocimientos, pueden ser actividades destinadas a mejorar la empatía o combinadas ya sea presencial o virtual y finalmente que incluyan actividades de contacto intergeneracional.

En tercer lugar, los programas intergeneracionales son aquellos que reúnen en un mismo espacio y tiempo a personas mayores y a quienes no lo son y permiten la construcción de visiones comunes, saberes, acciones y poderes que movilizan cambios conceptuales y actitudinales (Mercon, 2022). De esa manera, su aplicación contribuye al aumento de la tolerancia entre las personas jóvenes y mayores, además de colaborar en la disminución de estereotipos relacionados con la edad. Las actividades de contacto intergeneracional pueden ser directas o indirectas.

El contacto directo puede darse en contextos muy diversos, como la participación conjunta de personas mayores y jóvenes en juegos, tareas de jardinería, arte o musicoterapia; la enseñanza mutua; las visitas de personas jóvenes a residencias o la prestación de servicios con personas mayores; la realización de entrevistas amplias o debates por parte de personas mayores con personas jóvenes o viceversa; o que personas mayores y personas jóvenes vivan juntas, a lo que se denomina a veces “hogares compartidos”; también las amistades intergeneracionales son una forma de contacto directo.

Por otro lado, las actividades indirectas comportan que los participantes entren en contacto con otro grupo etario sin un encuentro directo o presencial (OPS, 2021). Un ejemplo indirecto es un estudio realizado en 2016 por Blanco y Pinazo, con estudiantes universitarios de diferentes países que no habían recibido formación previa sobre envejecimiento. Se procedió a aplicar el cuestionario CENVE presentando un 31,6% de estereotipos, luego se visionó un corto-documental. Se volvió a aplicar el cuestionario presentando un 28,7%. Lo cual indica que hubo una disminución de estereotipos negativos luego de ver el documental.

Los programas intergeneracionales han demostrado ser muy eficaces en numerosos estudios y proyectos. Pinazo- Hernandis y Pinazo-Clapés (2018) encontraron una disminución significativa en los estereotipos de los jóvenes tras interactuar con

personas mayores en una intervención semestral con sesiones semanales en las que jóvenes y mayores institucionalizados comentaban obras literarias. Gonçalves et al. (2016) observaron tras la aplicación de un programa intergeneracional que los jóvenes mejoraban en habilidades comunicativas, en su sensibilidad hacia los demás y en la solidaridad intergeneracional.

Numerosas investigaciones han encontrado varios beneficios de los encuentros intergeneracionales para estudiantes universitarios jóvenes, como es en el contexto de nuestro trabajo, los cuales son, cambiar conceptos erróneos y suposiciones sobre los adultos mayores, crear relaciones valiosas y adquirir una mejor conciencia sobre el envejecimiento. También encontraron que esas intervenciones ayudan a los estudiantes a comprender y tomar conciencia del proceso de envejecimiento, desarrollar habilidades interpersonales, sensibilidad hacia la edad y mejorar los sentimientos de mutualidad e igualdad (Leedahl et al., 2020).

Los beneficios no solamente apuntan a una reducción de los estereotipos asociados a la edad sino que también tiene beneficios en la salud de las personas mayores, Zhong et al. (2020) en una revisión encontraron que las interacciones intergeneracionales son importantes para disminuir el aislamiento social, promover la salud y aumentar las actividades sociales y físicas entre los adultos mayores. En un estudio se destaca que el contacto intergeneracional integra a las personas mayores en la vida comunitaria, disminuye la soledad y el aislamiento de los mayores, da la oportunidad a los mayores para seguir aprendiendo y mejora la autoestima, el estado de ánimo y aumenta la vitalidad de los mayores (De Moya Cárdenas et al., 2020).

La combinación entre educación y contacto intergeneracional parece ser la estrategia más eficaz para disminuir la exclusión, el estigma y el edadismo. Zorzo (2023) afirma que la educación, por un lado, aporta conocimientos básicos sobre la edad adulta y envejecer, mientras que el contacto entre generaciones ofrece el acercamiento real con personas mayores, lo cual genera un aprendizaje significativo para toda la vida. En una revisión realizada por la OPS (2021), los investigadores encontraron que las intervenciones que combinaban la educación con el contacto intergeneracional tuvieron un efecto sobre las actitudes respecto a las personas mayores, incluidos los estereotipos y los prejuicios, ligeramente mayor, en comparación con las intervenciones que utilizaron tan solo el contacto intergeneracional.

Levy (2018) propone el modelo PEACE (Positive Education about Aging and Contact Experiences), con el fin de ofrecer estrategias eficaces para reducir los estereotipos negativos hacia el envejecimiento y la vejez. Según el modelo, esto se consigue mediante dos componentes clave interrelacionados: uno educativo y otro experiencial. La interacción de ambos componentes podría no solo reducir los estereotipos negativos hacia las personas mayores, sino también los prejuicios y la discriminación asociados a este grupo y el envejecimiento, lo que reduce la ansiedad hacia el envejecimiento. Al comprender el envejecimiento como una etapa más de la vida, la interacción intergeneracional se convierte en una vía para explorar nuevas formas de conexión con personas de diferentes edades.

En un estudio realizado recientemente en España, Lorente et al. (2020), pusieron a prueba el modelo PEACE, comprobándose el efecto positivo que tiene un aprendizaje experiencial a partir del contacto intergeneracional, sobre los efectos ya conocidos de una formación teórica sobre el envejecimiento, para eliminar los estereotipos negativos hacia la vejez en estudiantes universitarios.

2.5.1 Programas de intervención

En los últimos años, se han desarrollado diversos programas con el objetivo de reducir actitudes discriminatorias y promover una visión más inclusiva y respetuosa hacia las personas mayores. Para una comprensión más clara ofrecemos una comparación detallada de los mismos, en la Tabla 6 se realiza una síntesis con sus objetivos, metodologías y resultados.

Tabla 6*Síntesis comparativa programas*

Nombre (cita) y objetivo del programa	Metodología	Resultados
<p>“Información más experiencia indirecta” (Blanco y Pinazo, 2016) Medir el cambio en los estereotipos antes y después de ver un documental sobre el proceso del envejecimiento.</p>	<p>Se aplicaron la escala DSE y el cuestionario CENVE antes y después del documental a un grupo de jóvenes estudiantes universitarios de diferentes países.</p>	<p>Disminución de los estereotipos negativos tras la exposición y unas visiones más positivas de la vejez y envejecimiento.</p>
<p>“Proyecto intergeneracional Granada” (Elliott y Rubio, 2017) Evaluar la eficacia de un Proyecto Intergeneracional para la deconstrucción de estereotipos negativos sobre la vejez en participantes jóvenes.</p>	<p>Se formaron parejas intergeneracionales con estudiantes de primer año de trabajo social y personas mayores del Aula de Mayores Ciudad de Granada. Mantuvieron conversaciones de diversas temáticas de forma libre, durante 8 semanas por 30 minutos semanales. Se administró el CENVE pre y post programa.</p>	<p>Estudiantes mostraron cambios significativos en los estereotipos de la vejez tras sus encuentros con los mayores, disminuyendo las medias de los puntajes en todas las dimensiones, particularmente en los estereotipos de salud y de carácter-personalidad.</p>
<p>“Instapals” (Lytle et al., 2020) Probar la eficacia del programa en un curso no relacionado a la gerontología.</p>	<p>Aplicaron modelo PEACE. Participaron estudiantes de diseño. Durante un semestre vieron videos de charlas y se educó sobre edadismo y envejecimiento. Luego hicieron intercambios diarios en Instagram con adultos mayores. Se administró pre y post la escala Fraboni sobre edadismo y preguntas abiertas sobre el envejecimiento.</p>	<p>Mostraron una disminución significativa en los estereotipos negativos y la ansiedad relacionada con el envejecimiento, así como una disminución en las preocupaciones psicológicas sobre el envejecimiento.</p>
<p>“Smile Connect” (Carcavilla et al., 2020) Mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores y reducir los estereotipos negativos sobre el envejecimiento en jóvenes a través de videoconferencias.</p>	<p>Adultos mayores españoles participaron en videoconferencias intergeneracionales con jóvenes adultos italianos aprendiendo español. Durante seis semanas, con dos lecciones por semana. Se aplicó pre y post escala de autoestima Rosenberg, escala de Afecto Positivo y cuestionario CENVE.</p>	<p>Jóvenes mostraron una reducción en los estereotipos negativos del envejecimiento, especialmente en relación con la salud. Encontraron mejoras significativas en la autoestima de los adultos mayores.</p>
<p>“Acompaña-Té” (Lorente et al., 2020) Comprobar si el contacto intergeneracional tiene efectos sobre los estereotipos negativos de un grupo de estudiantes que previamente recibió formación teórica.</p>	<p>Participaron 18 estudiantes universitarios, con edades entre 18 y 54 años. Aplicaron modelo PEACE. Los participantes recibieron formación teórica sobre el envejecimiento y luego realizaron acompañamiento a personas mayores que viven solas durante nueve sesiones. Se aplicó CENVE post formación teórica y post contacto.</p>	<p>Se observó una reducción estadísticamente significativa de los estereotipos relacionados con aspectos motivacionales y sociales del envejecimiento tras realizar la práctica de contacto intergeneracional, aspecto en el que no mostraron cambios tras haber recibido la formación teórica.</p>

Tabla 6*Continuación*

Nombre y objetivo del programa	Metodología	Resultados
<p>“Zomervisite” (Verhage et al., 2021) Cambiar las percepciones de los jóvenes sobre los adultos mayores y las residencias a través de un programa intergeneracional durante un verano.</p>	<p>Participaron jóvenes 15 a 24 años. Se facilitaron interacciones informales y de ocio con diferentes actividades elegibles, como caminar, salir a tomar helado/bebidas, realizar compras, juegos de mesa. Se utilizaron entrevistas semiestructuradas.</p>	<p>Encontraron que una relación abierta y personal, uno a uno, permitió el reconocimiento de la heterogeneidad y la individualización tanto en jóvenes como mayores. También que las experiencias y conocimientos previos influyeron en las nuevas experiencias intergeneracionales.</p>
<p>“Service-learning” (Ramamonjarivelo et., 2022) Determinar si las interacciones virtuales entre adultos mayores y estudiantes pueden tener un impacto positivo en las percepciones de los estudiantes sobre los adultos mayores.</p>	<p>Ejecutado durante la pandemia del COVID-19. Interactuaron virtualmente 18 estudiantes y 22 personas mayores 30 minutos a la semana, durante 4 semanas. La escala de soledad UCLA fue administrada a las personas mayores pre y post. Se les pasó la escala DSE a ambos grupos pre y post.</p>	<p>Experimentaron una disminución significativa en la puntuación de edadismo y una mejora en la percepción de las capacidades de los adultos mayores. En cuanto a los adultos mayores, se observó una disminución significativa en los niveles de soledad después de las interacciones con los estudiantes.</p>
<p>“Intergenerational Reminiscence Project” (Xu et al., 2023) Mejorar las actitudes de los estudiantes universitarios hacia el envejecimiento, después de una intervención intergeneracional de reminiscencia.</p>	<p>Participaron estudiantes universitarios, se asignaron aleatoriamente a grupos de intervención o control y emparejados con personas mayores, realizaron llamadas telefónicas semanales a personas mayores que viven en la comunidad y tienen deterioro cognitivo durante diez semanas. Se aplicó escala de Edadismo Fraboni pre, medio y post.</p>	<p>Los y las estudiantes mejoraron sus actitudes negativas y aumentaron su conciencia sobre las enfermedades relacionadas con la demencia. Las personas mayores transmitieron sus experiencias de vida y lecciones a los jóvenes, lo que podría influenciar en el cambio de actitudes.</p>
<p>“Formar en edadismo” (Mayores UDP, 2024) Concienciar sobre el edadismo y promover una visión positiva de la longevidad y la participación activa de jóvenes y mayores.</p>	<p>Participaron personas mayores y estudiantes de 12 y 18 años. Realizaron sesiones informativas y dialogo intergeneracional. Valoración a través de una recopilación de testimonios y comentarios de los y las estudiantes.</p>	<p>Valoraron positivamente la participación de las personas mayores en las sesiones y se ha generado interés entre los estudiantes por realizar más actividades intergeneracionales.</p>

Elaboración propia a partir de fuentes citadas.

Los diversos enfoques metodológicos empleados en los programas citados en la Tabla 6, desde la educación en edadismo a estudiantes universitarios hasta la facilitación del contacto intergeneracional, como es el caso del programa “Acompaña-Té”, “Formar en Edadismo” e “Instapals” demostraron la efectividad de combinar ambos métodos para disminuir los estereotipos negativos del envejecimiento. En el programa “Acompaña-Té”, tras finalizar la parte práctica de contacto intergeneracional disminuyeron las puntuaciones en cada una de las tres dimensiones evaluadas respecto a las puntuaciones de la evaluación previa, es decir, tras recibir solamente la formación teórica (Lorente et al., 2020).

En el caso de “Instapals” aunque el contacto fue de manera virtual influyó en el edadismo autoinflingido puesto las personas jóvenes disminuyeron las preocupaciones psicológicas sobre el envejecimiento, sin embargo los mismos autores del estudio “Instapals”, Lytle et al. (2020) expresan que en estudios futuros, valdría la pena ampliar la intervención para incluir pruebas de los beneficios potenciales de esta intervención entre participantes adultos mayores. Las investigaciones sugieren que los adultos mayores internalizan estereotipos sobre el envejecimiento, lo que puede tener efectos negativos en la salud física, cognitiva y mental.

Los programas intergeneracionales virtuales demostraron una promoción del bienestar emocional tanto en adultos mayores, como en adultos jóvenes. Por ejemplo, el “Smile Connect” y el “Service-learning”, no solo lograron beneficiar a los jóvenes al cambiar sus percepciones, sino también a los adultos mayores, quienes experimentaron una reducción en la soledad y una mejora en la autoestima.

El programa “Formar en Edadismo” se realizó en un contexto informal no universitario pero consideramos importante mencionarlo porque los participantes arrojaron interés en continuar participando en futuras actividades intergeneracionales, lo cual es un objetivo que debe ser tomado en cuenta para que el efecto sea a largo plazo y tenga influencia en las decisiones futuras de la sociedad respecto al envejecimiento. Como en el caso contrario, con la experiencia indirecta implementado en el estudio, “Información más experiencia indirecta” en el cual los investigadores se encontraron con la limitante de que haría falta hacer una evaluación post a medio o largo plazo para valorar los cambios que permanecen al cabo de un tiempo. (Blanco & Pinazo, 2016).

Por otro lado, respecto a la importancia de la participación activa de las personas mayores, los programas “Zomervisite” y el “Intergenerational Reminiscence Project”, sugieren

que escuchar las experiencias de vida por parte de las mismas personas mayores permitió un aumento en la conciencia de las enfermedades relacionadas con la demencia y un reconocimiento de la heterogeneidad del grupo etario. Por ejemplo, una entrevistada del proyecto de reminiscencia indicó que aprendió que no todos los residentes de la residencia de cuidados a largo plazo están solos, ni que todos necesitan cuidados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y que algunos están activos, mientras que otros no (Xu et al., 2023).

Para finalizar la síntesis, establecer contacto intergeneracional y fomentar relaciones entre personas mayores y jóvenes puede permitir a la generación más joven desarrollar conexiones significativas con los adultos mayores y servir como medidas efectivas para prevenir la formación de estereotipos o actitudes negativas, así como para desafiar y desmentir los existentes (Xu et al., 2023). Por esta razón, la presente propuesta de intervención no solo se centrará en la sensibilización de los y las jóvenes universitarias, sino que también busca educar y proporcionar herramientas a las personas mayores y jóvenes para enfrentar el edadismo en su vida cotidiana.

3. Propuesta y justificación de la intervención

Como hemos mostrado en el marco teórico, la discriminación por edad está presente en diferentes contextos de la sociedad, y es transmitida a la juventud. Tiene consecuencias negativas en la salud y calidad de vida de las personas mayores, además de que tiene consecuencias sociales y económicas para la sociedad. Por ello, se trata de una problemática que debemos abordar para fomentar el bienestar emocional, la inclusión y el respeto hacia las personas mayores. Y también hemos visto que una de las formas de abordar esa problemática es a través de la educación a la población joven y a través de la facilitación de actividades intergeneracionales por los beneficios que han arrojado. Es vital que los prejuicios y estereotipos sobre el envejecimiento no se arraiguen en aquellos que trabajan con personas mayores, ya que tienen evidentes efectos negativos directos en cómo esos profesionales tratan (o no tratan) e interactúan con los adultos mayores (Nelson, 2019). Por lo tanto, en esta propuesta nos enfocamos en la juventud universitaria que en el futuro pueden ser importantes agente de cambio social, dado que al convertirse en profesionales, influirán en diversos sectores, como en la atención médica o en el ámbito empresarial y gubernamental.

Proponemos utilizar el modelo PEACE, puesto que ese modelo ha sido eficaz para ayudar a los jóvenes a superar los estereotipos relacionados con la edad y aportan beneficios en el bienestar general de las personas mayores. Este modelo propone que los estereotipos

edadistas pueden reducirse a través de dos factores que están interconectados: una vertiente educativa o de formación sobre aspectos realistas y más positivos de la vejez y el envejecimiento; y otra vertiente basada en las experiencias reales entre generaciones a través del contacto intergeneracional con una persona mayor, centrada en compartir las vivencias y experiencias individuales, favorecer un estatus igualitario y trabajar de forma cooperativa con un objetivo común (Lorente et al., 2020). Especialmente nos interesa trabajar para un objetivo en común, que ambas generaciones realicen sus aportes y trabajen para identificar y enfrentar el edadismo. Además este modelo puede ser adaptado, aplicado en diferentes contextos e impartido por diferentes profesionales. Este modelo puede ser implementado por educadores, proveedores de salud, investigadores y otros interesados en reducir el edadismo y sus consecuencias negativas. Consideramos, que con una población mayor en aumento a nivel mundial, un modelo como el PEACE es oportuno e importante (Levy, 2018).

Por otro lado, se busca una colaboración activa de las personas mayores en la sociedad de hoy día. Es fundamental reconocer que, a pesar de los desafíos de salud y económicos, las personas mayores pueden continuar su aprendizaje y participar activamente en diversos proyectos. Considerar sus necesidades y deseos actuales en la planificación y ejecución de actividades intergeneracionales favorece que las intervenciones sean más efectivas y enriquecedoras tanto para mayores como para jóvenes. Establecer contacto intergeneracional y fomentar relaciones entre personas mayores y jóvenes puede permitir a la generación más joven desarrollar conexiones significativas con los adultos mayores y servir como medidas efectivas para prevenir la formación de estereotipos o actitudes negativas, así como para desafiar y desmentir los existentes (Xu et al., 2023). Por esta razón, la presente propuesta de intervención no solo se centrará en la sensibilización de los y las jóvenes universitarias, sino que también busca educar y proporcionar herramientas a las personas mayores y jóvenes para enfrentar el edadismo en su vida cotidiana.

3.1 Objetivos

Combatir el edadismo en jóvenes estudiantes mediante sesiones educativas y almuerzos intergeneracionales, donde puedan tener conversaciones significativas con personas mayores.

Objetivos específicos para las personas jóvenes:

- Fomentar la empatía y comprensión entre jóvenes y personas mayores al proporcionarles la oportunidad de compartir experiencias.

- Proveer información educativa sobre el edadismo, identificar actitudes discriminatorias y su impacto en la salud mental de las personas mayores.
- Alentar a las personas jóvenes a ser agentes de cambio en su entorno actual y futuro en la promoción de una representación más auténtica y respetuosa de las personas mayores.

Objetivos específicos para las personas mayores:

- Incentivar la participación de las personas mayores en actividades intergeneracionales que promuevan el envejecimiento saludable.
- Proveer herramientas que empoderen a las personas mayores para enfrentar y contrarrestar el edadismo en situaciones cotidianas.

3.2 Metodología y procedimiento

La dinámica del programa consiste en, durante dos meses y medio, una vez a la semana se realizarán sesiones educativas y contacto intergeneracional. Las sesiones serán los viernes en el horario de 10:30 a 12:00 y se realizarán en el área privada del comedor de la Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de Valencia. Se considera esa área adecuada por la logística de pedir el almuerzo y porque brinda privacidad dentro del comedor.

3.2.1 Participantes, colaboradores y recursos

A través de publicaciones en las plataformas digitales de la universidad se convocará de manera voluntaria a estudiantes de la Universidad de Valencia y también a personas mayores que pertenecen a la Nau Gran. Se habilitará un formulario de inscripción online, donde los interesados puedan registrarse proporcionando sus datos de contacto y confirmando su interés y disponibilidad para participar en el programa. Se seleccionarán 10 jóvenes y 10 personas mayores. La siguiente tabla muestra los criterios de selección. Ver tabla 7.

Tabla 7
Criterios de selección

Criterios de selección personas jóvenes	Criterios de selección personas mayores
Ser estudiante activo de la UV.	Ser miembro activo de la Nau Gran.
Tener entre 18 a 30 años de edad.	Tener más de 70 años de edad.
Tener disponibilidad para participar durante todo el programa.	Tener disponibilidad para participar durante todo el programa.

Para la implementación del programa serán necesarios recursos humanos como un profesional de psicogerontología, quien será responsable de la ejecución de las sesiones. También se solicitará el apoyo de un estudiante del máster de psicogerontología para que cumpla con la función de monitor vigilando que los participantes cumplan con los objetivos de las sesiones. Por la parte de recursos materiales, se alquilará un espacio para la realización de las sesiones, incluyendo los recursos tecnológicos, así como también las mesas y sillas. Se proporcionará un menú de almuerzo para los participantes. El menú incluirá un combo con bebida y un bocadillo. La siguiente tabla presenta un desglose detallado recursos y costos a invertir a lo largo del programa. Ver tabla 8.

Tabla 8

Presupuesto de recursos necesarios para la implementación del programa

Recurso	Descripción	Cantidad	Precio detalle	Presupuesto
Psicogerontólogo	Honorario por horas	15 horas	60,00€	900,00€
Monitor estudiante del máster	Compensación por día	10 días	20,00€	200,00€
Personal de cafetería	Prestación por horas	15 horas	21,00€	315,00€
Reserva de espacio	Alquiler por sesión	10 sesiones	103,00€	1.030,00€
	Incluye: mesas, sillas, ordenador, proyector y pantalla.			
Combo almuerzo	22 combos por día Incluye: Bocadillo + agua + café o infusión	220 combos	7,00€	1.540,00€
Material impreso	Lista de asistencia, tarjetas, cuestionarios y encuestas	Presupuesto papelería	90,00€	90,00€
Bolígrafos	Caja	1 caja de 50	15,00€	15,00€
Total programa				4.090,00€

Se solicitará una subvención a la Fundación La Caixa para financiar la implementación del programa. La fundación apoya programas que promueven la inclusión social y el bienestar de las personas mayores, alineándose con los objetivos de nuestro programa.

3.2.2 Desarrollo de las sesiones

Cada sesión tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos, seguirán el siguiente formato:

Actividad	Temporalización
Bienvenida	5 minutos
Tiempo para almorzar y conversar	30 minutos
Charla educativa	30 minutos
Momento de compartir reflexiones y dudas (sesiones 2-9)	20 minutos
Evaluación pre y post programa (sesiones 1 y 10)	5 minutos
Despedida	5 minutos

Cada sesión abordará temas específicos relacionados con el edadismo. Se les entregará una tarjeta con preguntas y sugerencias de conversación relacionadas al tema del día. El psicogerontólogo impartirá las charlas educativas y el monitor estudiante velará que los participantes cumplan con los objetivos de la sesión.

Sesión 1	
Presentación del programa “Un bocado al edadismo”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dar la bienvenida. - Realizar evaluación pre-programa. - Explicar la dinámica y objetivos del programa. - Conocer los conceptos relacionados al edadismo. - Identificar microedadismos en situaciones comunes. - Fomentar la empatía y comprensión entre jóvenes y personas mayores.
Bienvenida (5 min)	
Explicación de la dinámica y objetivos del programa (5 min)	
Evaluación pre-programa (20 min)	
Almuerzo y conversación (30 min)	<p>Conversación en parejas (joven y mayor) para romper el hielo utilizando la tarjeta con las preguntas orientativas y compartir experiencias de discriminación por edad.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0; background-color: #f0f0f0;"> <p>¿Alguna vez alguien asumió que no podías hacer algo solo por tu edad? ¿Cómo reaccionaste?</p> <p>¿Alguna vez te has dado cuenta de que tienes prejuicios o estereotipos sobre personas de diferentes edades?</p> <p>¿Cómo te gustaría que las personas más jóvenes/mayores te trataran?</p> </div>
Charla educativa (25 min)	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción al concepto de edadismo. - Explicación de microedadismos y ejemplos específicos. - Explicación de la importancia de la erradicación de esa discriminación.
Despedida (5 min)	

Sesión 2

Salud mental

Objetivos

- Explorar los impactos emocionales y psicológicos del edadismo en las personas mayores.
- Promover una mentalidad positiva hacia el envejecimiento.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Discusión de situaciones cotidianas y detectar microedadismos.

Comentarios despectivos hacia una persona mayor por usar redes sociales.

Un cliente mayor es tratado con condescendencia y se le habla más lento y fuerte, aunque no tiene problemas de audición o comprensión.

Un doctor que descarta las preocupaciones de un paciente mayor, atribuyendo sus síntomas únicamente a "la edad", sin hacer un diagnóstico adecuado.

Charla educativa (30 min)

- Explicación sobre cómo las experiencias de discriminación afectan la salud, el autoestima, bienestar emocional y calidad de vida de las personas mayores.
- Análisis de situaciones de discriminación y cómo enfrentarlas.
- Proyección del video: Ya soy viej@... Qué hago ahora?
<https://www.youtube.com/watch?v=o8Ra7uiYDCQ>

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 3

Aprendizaje permanente y música

Objetivos

- Sensibilizar a las personas jóvenes sobre cómo los comentarios y actitudes edadistas impactan a las personas mayores que desean aprender a tocar un instrumento musical.
- Resaltar el beneficio en el bienestar emocional y cognitivo al adquirir nuevos conocimientos en la tercera edad.
- Fomentar una mentalidad que reconozca que el aprendizaje puede ocurrir en cualquier etapa de la vida.
- Dar a conocer diferentes iniciativas de educación para mayores.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Testimonio de las personas mayores sobre lo que significa estudiar en esta etapa de la vida. Diálogo abierto sobre sus gustos musicales en común.

¿Qué ha significado para ti estudiar en esta etapa de tu vida?

¿Qué habilidades o conocimientos nuevos has aprendido recientemente?

¿Cuáles son tus canciones y artistas favoritos?

¿Alguna vez has intentado componer o tocar un instrumento musical?

Charla educativa (30 min)

- Breve explicación sobre la estigmatización de las habilidades cognitivas y de aprendizaje. Situaciones e impacto en la autonomía.
- Proyección del video: Un adulto mayor puede aprender a tocar guitarra?
<https://www.youtube.com/watch?v=l4OGVZQI8X0>
- Explicación sobre cómo cambiar las percepciones en nuestro entorno.
- Proyectos y programas educativos para personas mayores.

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 4

Conectar generaciones con las nuevas tecnologías

Objetivos

- Incentivar una visión positiva en la incorporación de la tecnología por parte de las personas mayores.
- Demostrar que las personas mayores pueden ser expertos en tecnología.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Preguntas a jóvenes sobre experiencias enseñando a mayores a utilizar un dispositivo electrónico. Diálogo sobre por qué creen que existe una brecha digital generacional.

¿Has tenido la oportunidad de enseñar a una persona mayor a usar un dispositivo electrónico? ¿Qué desafíos encontraste al enseñarles y cómo los superaste?

¿Qué factores contribuyen a que algunas personas mayores se sientan intimidadas por la tecnología?

¿Cómo podemos cambiar la percepción de que las personas mayores no pueden aprender nuevas tecnologías?

Charla educativa (30 min)

- Explicación de cómo los estereotipos y microedadismos afectan la percepción de las habilidades tecnológicas de las personas mayores.
- Proyección del video: Cuando tus abuelos te ganan al Counter Strike <https://www.youtube.com/watch?v=SYTLGZWVkr4>
- Demostración de ejemplos de cómo la tecnología mejora la calidad de vida.
- Presentación de iniciativas de inclusión digital.

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 5

Romper la idea de la edad como causa de enfermedades

Objetivos

- Explorar prejuicios y estereotipos en la atención médica.
- Promover una atención médica respetuosa con todas las edades.
- Comprender cómo el edadismo afecta la salud física en las personas mayores.
- Promover una visión positiva y saludable de las personas mayores participando en actividades físicas y deportivas.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Lluvia de ideas sobre cómo mejorar la atención médica de las personas mayores. Diálogo abierto sobre hobbies y deportes de interés en común.

¿Qué tipo de servicios o programas de salud te gustaría ver implementados para personas mayores?

¿Qué experiencias has tenido con la atención médica siendo una persona mayor? ¿Qué aspectos fueron positivos y cuáles podrían mejorarse?

¿Qué deportes te gustan o practicas? ¿Qué te atrae de esos deportes?

¿Qué retos físicos has enfrentado recientemente?

¿Cómo los has superado?

Charla educativa (30 min)

- Análisis de casos de edadismo en entornos de atención médica.
- Importancia de una atención sin prejuicios.
- Perpetuación de estereotipos y microedadismos en medios de comunicación.
- Proyección del video: Defying age norms!

<https://www.instagram.com/wehumanclub/reel/C6fmmVUsiYX/>

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 6

Desmitificando la sexualidad y relaciones de pareja en la vejez

Objetivos

- Identificar los estereotipos comunes en torno a la sexualidad en la tercera edad.
- Promover una visión positiva de la sexualidad en la vejez.
- Estimular la empatía hacia las necesidades sexuales de las personas mayores.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Preguntas y respuestas entre jóvenes y mayores para discutir creencias sobre la sexualidad en la tercera edad.

¿Qué creencias tienes sobre la sexualidad en la tercera edad?

¿Piensas que las personas mayores tienen intereses o necesidades sexuales similares a las de personas más jóvenes?

¿Qué importancia crees que tienen las relaciones sexuales en la vida de una persona mayor? ¿Es una parte importante de su bienestar general?

Charla educativa (30 min)

- Explicación de cómo los estereotipos afectan la visión de la sexualidad en la vejez.
- Empoderamiento a las personas mayores a vivir saludablemente su sexualidad.

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 7

Estereotipos en medios de comunicación y redes sociales

Objetivos

- Destacar la invisibilización y estereotipos presentes en los medios de comunicación y redes sociales.
- Alentar a los participantes a ser agentes de cambio en la promoción de una representación más auténtica y respetuosa de las personas mayores.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Conversación sobre cómo las imágenes estereotipadas afectan las actitudes y percepciones en la sociedad.

¿Cómo crees que las imágenes influyen en cómo las personas jóvenes ven a las personas mayores?

¿Qué impacto tienen los anuncios de productos anti-edad en la percepción de la vejez en la sociedad?

¿Qué podrían hacer las marcas para representar a las personas mayores de manera más realista y positiva?

¿Qué tipo de personajes mayores te gustaría ver más en los medios y por qué?

¿Has notado diferencias en la representación de las personas mayores en redes sociales comparadas con otros medios de comunicación?

Charla educativa (30 min)

- Importancia de la visibilidad en la construcción de percepciones.
- Ejemplos positivos de representación.
- Uso de las redes sociales para cambiar paradigmas edadistas.

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 8

Amistades intergeneracionales

Objetivos

- Destacar la importancia de las conexiones intergeneracionales.
- Demostrar que es posible tener amistades de diferentes edades.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

Conversación de anécdotas sobre amistades intergeneracionales y el significado de estas.

¿Puedes contarme una anécdota sobre una amistad que hayas tenido con alguien de una generación diferente?
¿Crees que las amistades intergeneracionales son importantes para el desarrollo personal de las personas?

Charla educativa (30 min)

- Explicación sobre los beneficios de compartir experiencias con personas de diferentes edades.
- Proyección del video: La historia de Mercedes y Teresa.
<https://www.youtube.com/shorts/q-srmIocryo>
- Lluvia de ideas para fomentar las amistades intergeneracionales.

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 9

Sabiduría en acción

Objetivos

- Analizar la importancia de sentirse útil y continuar participando en el ámbito laboral en la tercera edad.
- Explorar el impacto positivo de las personas mayores como voluntarios en proyectos comunitarios.
- Explorar la presencia de edadismo en el ámbito laboral.
- Destacar los beneficios de la diversidad generacional en el ámbito laboral.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

- Personas mayores compartirán sus propias experiencias en proyectos voluntarios en la comunidad o en el ámbito laboral después de la jubilación. Personas jóvenes compartirán alguna experiencia positiva en que una persona mayor le aportó algún aprendizaje.

¿Alguna vez has realizado un trabajo voluntario con personas de diferentes generaciones? ¿Cómo fue la experiencia?

¿Has notado diferencias en cómo se perciben las habilidades de las personas mayores en comparación con las personas jóvenes en el trabajo?

Charla educativa (30 min)

- Explicación de los beneficios de la diversidad generacional en los equipos laborales.
- Proyección del video: Lleva mucho tiempo convertirse en joven.
<https://www.instagram.com/mujeresontop/reel/C7T4U6Fgi70/>
- Proyectos voluntarios para personas mayores y jóvenes.

Momento para compartir entre todos y todas reflexiones y dudas (20 min)

Despedida (5 min)

Sesión 10

Hacia una cultura para todas las edades

Objetivos

- Invitar a los participantes en la lucha contra el edadismo y promover un cambio positivo.
- Reflexionar sobre lo aprendido.

Bienvenida (5 min)

Almuerzo y conversación (30 min)

- Reflexión sobre los temas discutidos durante el programa.
- Conversación sobre acciones personales para combatir el edadismo en su entorno.

¿Qué acciones concretas puedes tomar en tu entorno para desafiar y reducir el edadismo?

¿Qué estrategias puedes usar para educar a otros sobre el edadismo y promover una visión más inclusiva?

¿Qué puedes hacer para promover una visión positiva del envejecimiento en tu universidad?

Charla educativa (30 min)

- Repaso de lo aprendido en el programa.
- Compromiso continuo con la lucha contra el edadismo.
- Reflexiones finales y agradecimientos.

Evaluación post-programa (20 min)

Despedida (5 min)

3.3 Evaluación

Se realizarán evaluaciones formativas valorando los contenidos con la colaboración del monitor estudiante mediante la observación de la participación de los participantes, el análisis de las reflexiones compartidas durante las sesiones y la retroalimentación proporcionada por los participantes al final de cada reunión. De esa manera mientras el programa está en curso, se identificarán posibles necesidades y debilidades ajustando las actividades y objetivos de las sesiones.

Además, se implementará una evaluación sumativa pre y post programa, en la que se aplicarán los siguientes instrumentos:

- Instrumento para la evaluación pre-programa (ver Anexo 1): Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez (CENVE) (Blanca et al., 2005).. El cuestionario se administrará nuevamente al finalizar el programa.
- Cuestionario para la valoración post-programa (ver Anexo 2): el cuestionario valorará si los participantes han alcanzado los objetivos planteados. Es un cuestionario generado ad-hoc que consta de cinco ítems con una escala de tipo Likert de 4 puntos. Además, consta de una pregunta con respuesta abierta que permitirá conocer de manera cualitativa las valoraciones personales de los y las participantes. Se proporcionará en la última sesión.

4. Valoración de la propuesta

Frente a la necesidad de sensibilizar a futuros profesionales en la lucha contra el edadismo y empoderar a las personas mayores, nace la propuesta “Un bocado al edadismo”, un programa de intervención que busca reducir el edadismo hacia las personas mayores a través del modelo PEACE. A lo largo de las sesiones del programa, los y las participantes de la Universitat de València y de la Nau Gran tendrán oportunidad de compartir sus experiencias y conocimientos mientras comparten un bocadillo, se les mostrará contenido positivo y realista sobre el envejecimiento y se les alentará a explorar las posibilidades para enfrentar el edadismo. Por ello, siguiendo la evidencia expuesta en la literatura, consideramos que la propuesta tiene potencial de alcanzar los objetivos planteados.

En primer lugar, consideramos que al tener la oportunidad de interactuar de manera regular a lo largo de las diez semanas, los y las jóvenes participantes desarrollarán una mayor empatía y comprensión de la heterogeneidad del colectivo mayor. Tal como se ha demostrado en Lytle et al. (2019), las personas jóvenes obtienen una visión más profunda y humanizada de la vejez, lo que les permite desafiar sus propios prejuicios y estereotipos sobre el envejecimiento.

En segundo lugar, la formación sobre el edadismo proporcionará, a los y las jóvenes participantes, herramientas necesarias para identificar y combatir las actitudes y comportamientos discriminatorios en su entorno y futuro profesional. Según Wyman et al. (2018) esos beneficios pueden trascender el ámbito universitario y ser transferidos a otros contextos, como el lugar de trabajo, la comunidad y las políticas públicas.

En tercer lugar, el momento de la tertulia mientras comen un bocadillo proporciona a las personas mayores participantes un espacio y oportunidad para compartir sus experiencias y conocimientos, lo que contribuirá a incrementar su sentido de bienestar, así como sentirse escuchados y valorados. Como explican Wyman et al. (2018), este tipo de propuesta beneficia emocionalmente a las personas mayores, puesto que su voz será escuchada y tendrán un espacio seguro para expresarse. Las personas mayores pueden sentirse más valoradas y comprendidas, lo que puede tener un impacto positivo en su autoestima y bienestar emocional.

En cuarto lugar, las personas mayores participantes al recibir educación sobre el edadismo tendrán conciencia de las actitudes y prácticas discriminatorias que enfrentan en su día a día. Swift et al. (2017) indican que eso contrarresta los efectos negativos de los estereotipos que merman el envejecimiento activo y fortalece su capacidad para abogar por sí mismas.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones de nuestra propuesta, una primera limitación a considerar, es el tamaño de la muestra y la posibilidad de que los y las participantes abandonen el programa. Factores como problemas de salud, compromisos personales y falta de interés pueden afectar en la participación a lo largo de todas las sesiones. Otra limitación es comparar los resultados con otros programas, ya que la variedad de posibilidades al combinar diferentes metodologías es muy amplia, por ejemplo, algunos programas utilizan contacto intergeneracional en línea y una sola sesión educativa, mientras que otros encuentros presenciales y mayor número de sesiones educativas. Estas diferencias pueden influir en los resultados y hacer que no sean completamente comparables a largo plazo. Además, la OPS

(2021) señala que muchas estimaciones sobre la prevalencia del edadismo y la efectividad de las intervenciones se basan en instrumentos que pueden no ser completamente precisos. En otras palabras, los contextos y enfoques de cada programa son diversos, lo que añade complejidad a la comparación y evaluación de sus resultados.

Por todo ello, una futura línea de trabajo podría ser llevar a la práctica esta propuesta, ampliando el número de participantes para obtener resultados sobre su eficacia y beneficios. Además, en paralelo sería conveniente la elaboración de nuevos instrumentos válidos y fiables para evaluar con mayor sensibilidad el edadismo.

Para concluir, consideramos que el desarrollo de esta propuesta es de especial importancia porque aborda una problemática que cada año cobra mayor protagonismo debido al aumento de la población de adultos mayores a nivel mundial. También es una propuesta que sigue las directrices recomendadas por la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 para reducir el edadismo, entre ellas desarrollar intervenciones educativas e intervenciones intergeneracionales. Además, formará futuros profesionales sensibilizados impactando positivamente en diversos sectores laborales y sociales. Consideramos que este programa proporcionará un terreno adecuado para que entre todos y todas juntas tengamos la oportunidad de darle *un bocado al edadismo*.

5. Referencias

- Alvarado, A. M. & Salazar, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Ayalon, L., Dolberg, P., Mikulionienė, S., Perek-Białas, J., Rapolienė, G., Stypinska, J., Willińska, M. & de la Fuente-Núñez, V. (2019). A systematic review of existing ageism scales. *Ageing research reviews*, 54, 100919. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.100919>
- Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). Introduction to the section: Ageism—Concept and origins. *Contemporary perspectives on ageism* (pp. 1-10). https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_1
- Ben-Harush, A., Shiovitz-Ezra, S., Doron, I., Alon, S., Leibovitz, A., Golander, H., Haron, Y. & Ayalon, L. (2017). Ageism among physicians, nurses, and social workers: findings from a qualitative study. *European journal of ageing*. 14(1):39–48. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0389-9>
- Blanca Mena, M. J., Sánchez Palacios, C. y Trianes, M. (2005). Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez. *Rev. multidiscipl. gerontol*, 212-220.
- Blanco-Molina, M., & Pinazo-Hernandis, S. (2016). Información y exposición indirecta para reducir estereotipos hacia el envejecimiento. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 367-380. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.707>
- Butler R. N. (1969). Age-ism: another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243–246. https://doi.org/10.1093/geront/9.4_part_1.243
- Carcavilla, N., Meilán, J., Llorente, T., Martínez-Nicolás, I. & Tamayo-Mortera, O. (2020). The impact of international videoconferencing among older adults and secondary students. *Gerontology & Geriatrics Education*, 41(3), 352-366.
- Cary, L. A., Chasteen, A. L., Remedios, J., & Pruchno, R. (2017). The ambivalent ageism scale: Developing and validating a scale to measure benevolent and hostile ageism. *The Gerontologist*, 57(2), e27-e36. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw118>
- Celdrán, M. y los miembros del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" (2023) Glosario sobre edadismo. *Fundación "la Caixa"*. https://fundacionlacaixa.org/documents/234043/559603/glosario_edadismo.pdf

- Chang, E., Kanno, S., Levy, S., Wang, S., Lee, J., & Levy, B. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(1), 1-24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Charles, L. (2023). Guía: Cómo combatir el edadismo hacia las personas mayores. De la teoría a la práctica. *Asociación SomSeniors. Ayuntamiento de Barcelona*. https://www.somseniors.com/web_es/contenido-difusion-gratuita/
- Chasteen, A. L., & Cary, L. A. (2015). Age stereotypes and age stigma: Connections to research on subjective aging. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 99-119. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.35.99>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2021). *Las dimensiones del envejecimiento y los derechos de las personas mayores en América Latina y el Caribe*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46730/S2000842_es.pdf?seq.
- Curhual Aburto, P. (2022). Encuentros Intergeneracionales entre Personas Adolescentes y Personas Mayores como acción participativa hacia una sociedad sin edadismo. *Revista Chilena De Fonoaudiología*, 21(2), 1-16. <https://doi.org/10.5354/0719-4692.2022.68920>
- de Moya Cárdenas, C., Torralbo, C., & Lendínez, A. (2020). Estereotipos negativos sobre el envejecimiento en los estudiantes universitarios de Jaén. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (105), 6.
- Decada del Envejecimiento Saludable. La plataforma. (2024) *¿Qué es la Década del Envejecimiento Saludable?* <https://www.decadeofhealthyageing.org/es/about/about-us/what-is-the-decade>
- Del Campo, S. & Maestro, R. (2014). Análisis crítico del discurso publicitario institucional/comercial sobre las personas mayores en España. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 42, 189-197. doi: <https://doi.org/10.3916/C42-2014-19>.
- Doron, I., Numhauser-Henning, A., Spanier, B., Georgantzi, N. & Mantovani, E. (2018). Ageism and anti-ageism in the legal system: A review of key themes. *Contemporary perspectives on ageism*, 303-319. https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_19
- Ehni, H. J. & Wahl, H. W. (2020). Six propositions against ageism in the COVID-19 pandemic. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 515-525. <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1770032>
- Elliott, P. & Rubio, L. (2017). Cambios en los estereotipos sobre la vejez de estudiantes tras su participación en un proyecto intergeneracional. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 61-68.

- Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of consumer research*, 20(2), 303-315. <https://doi.org/10.1086/209351>
- Gangutia M. & López, J. M. (2024) Informe SEAM 2023. *HelpAge International España*. <https://www.helpage.es/wp-content/uploads/2024/03/Informe-SEAM-2023.pdf>
- Gonçalves, M., Hatton-Yeo, A. & Farcas, D. (2016). Overcoming ageism through a new intergenerational learning paradigm: challenges and findings. *Quality in Ageing and Older Adults*, 17(4), 239-245. doi: 10.1108/QAOA-04-2015-0016
- González, L. & Barceló, M. (2021). Edatisme: en una societat edatista tots hi estam implicats. *Anuari de l'envelliment: Illes Balears*, 142-155. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8242469>
- Hudson, J., Waters, T., Holmes, M., Agris, S., Seymour, D., Thomas, L. B. & Oliver, E. (2019). Using virtual experiences of older age: exploring pedagogical and psychological experiences of students. En *Proceedings of the Virtual and Augmented Reality to Enhance Learning and Teaching in Higher Education Conference 2018*. IM Publications Open Chichester, pp. 61–72. <https://doi.org/10.1255/vrar2018.ch7>
- Informe Mundial sobre el edadismo. (2021). *Organización Panamericana de la Salud*. <https://doi.org/10.37774/9789275324455>
- Le Couteur, D., Anderson, R. & Newman, A. (2020). COVID-19 Through the Lens of Gerontology, *The Journals of Gerontology: Series A*, 75(9), e119-e120. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa077>
- Leedahl, S., Brasher, M., LoBuono, D., Wood, B. & Estus, E. (2020). Reducing ageism: Changes in students' attitudes after participation in an intergenerational reverse mentoring program. *Sustainability*, 12(17), 6870. <https://doi.org/10.3390/su12176870>
- Levy, B. R. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(4), 203-211. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>
- Levy, S. R. (2018). Toward Reducing Ageism: PEACE (Positive Education about Aging and Contact Experiences) Model. *The Gerontologist*, 58 (2), 226–232. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw116>

- Lorente, R., Brotons, P. & Sitges, E. (2020). Estrategias para combatir el edadismo: ¿formación específica sobre envejecimiento o contacto intergeneracional? *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 17(33), 6-16. <https://doi.org/10.29197/cpu.v17i33.368>
- Losada, A. (2004). Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención. Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, 14. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/losada-edadismo-01.pdf>
- Lytle, A., Nowacek, N. & Levy, S. R. (2020). Instapals: Reducing ageism by facilitating intergenerational contact and providing aging education. *Gerontology & Geriatrics Education*, 41(3), 308-319.
- Martínez, T., González, C., Castellón, G. & González, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65.
- Mayores UDP. (2024, 14 de febrero). Formar en edadismo: Experiencias compartidas y aprendizaje mutuo. *Mayores UDP*. <https://mayoresudp.org/formar-en-edadismo-experiencia-intergeneracional/>
- Menéndez, S., Cuevas-Toro, A. M., Pérez- Padilla, J. & Lorence, B. (2016). Evaluación de los estereotipos negativos hacia la vejez en jóvenes y adultos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(6), 323-328. doi: 10.1016/j.regg.2015.12.003
- Mercon, J. (2022). Investigación transdisciplinaria e investigación-acción participativa en clave decolonial. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 27(98). <http://doi.org/10.5281/zenodo.6614174>
- Nelson, T. D. (2019). Reducing ageism: which interventions work?. *American Journal of Public Health*, 109(8), 1066.
- Observatorio del Edadismo. (2024) ¿Por qué el Observatorio? <https://www.observatoriodeledadismo.es/el-observatorio/por-que-el-observatorio/>
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Pallarés Molins, E. (2019). Edadismo: el ismo postergado. *Alfa & Omega*. <https://alfayomega.es/edadismo-el-ismo-postergado/>
- Pérez, J., Ramiro, D., Aceituno, P., Escudero, J., Bueno, C., Castillo, A., De las Obras-Loscertales, J., Fernández, I. & Villuendas, B. (2023). “Un perfil de las personas mayores en España, 2023

- Indicadores estadísticos básicos”. Madrid, *Informes envejecimiento en red*. n° 30, 40p. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2023.pdf>
- Pérez-Rojo, G., Chulián, A., López, J., Noriega, C., Velasco, C. & Carretero, I. (2017). Buen y maltrato hacia las personas mayores. Teorías explicativas y factores asociados. *Revista Clínica Contemporánea*, 8, e2, 1-14. <https://doi.org/10.5093/cc2017a3>
- Pinazo-Hernandis, S. & Pinazo-Clapés, C. (2018). Literatura y transgeneracionalidad. Un proyecto intergeneracional de apadrinamiento lector en ámbito residencial. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, 17(3), 42-54. https://doi.org/10.18239/ocnos_2018.17.3.1799uence=1&isAllowed=y
- Polizzi, K. G. (2003). Assessing attitudes toward elderly: Polozzi's refined version of the aging semantic differential. *Educational Gerontology*, 29(3), 197–216. <https://doi.org/10.1080/713844306>
- Priest, N., Paradies, Y., Trenerry, B., Truong, M., Karlsen, S. & Kelly, Y. (2013). A systematic review of studies examining the relationship between reported racism and health and wellbeing for children and young people. *Social science & medicine*. 95, 115–127. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.11.031>
- Ramamonjarivelo, Z., Osborne, R., Renick, O. & Sen, K. (2022). Assessing the effectiveness of intergenerational virtual service-learning intervention on loneliness and ageism: a pre-post study. In *Healthcare*, 10 (5), 893. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050893>
- Rascado, S. & del Barrio Truchado, E. (2023). La paradoja del edadismo y su contribución a las desigualdades sociales. 247. En Shershneva, Julia (eds.) *Zabaldú. Dimensiones desde la desigualdad*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco. <https://www.ikuspegi.eus/documentos/zabaldú/zabaldú1cas.pdf>
- San-Martín-Gamboa, B., Zarrasquin, I., Fernandez-Atutxa, A., Cepeda-Miguel, S., Doncel-García, B., Imaz-Aramburu, I., Irazusta, A., & Fraile-Bermúdez, A B. (2023). Reducing ageism combining ageing education with clinical practice: A prospective cohort study in health sciences students. *Nursing Open*, 10, 3854–3861. <https://doi.org/10.1002/nop2.1643>
- Shippee, T., Wilkinson, L., Schafer, M. & Shippee, N. (2019). Long-term effects of age discrimination on mental health: The role of perceived financial strain. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(4), 664-674. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx017>

- Snyder, C. W. & Tyler, C. V. (2001). The Palmore facts on aging quiz—are we using it correctly? *Gerontology & Geriatrics Education*, 21(3), 21–29. https://doi.org/10.1300/J021v21n03_04
- Swift, H., Abrams, D., Lamont, R., & Drury, L. (2017). The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes towards age can be a barrier to active aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 195-231. <https://core.ac.uk/reader/77067146>
- Verhage, M., Schuurman, B. & Lindenberg, J. (2021). How young adults view older people: Exploring the pathways of constructing a group image after participation in an intergenerational programme. *Journal of aging studies*, 56, 100912. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100912>
- Villar F. & Triadó C. (2000). Conocimiento sobre el envejecimiento: Adaptación del FAQ (Facts on Aging Quiz) y evaluación en diferentes cohortes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(3):523-34.
- Wethington, E., Pillemer, K. & Principi, A. (2016). Research in social gerontology: Social exclusion of aging adults. *Social Exclusion*. 177–195. doi:10.1007/978-3-319-33033-4_9
- Wyman, M., Shiovitz-Ezra, S., Bengel, J. & Bengel, J. (2018). Ageism in the health care system: Providers, patients, and systems. *Contemporary perspectives on ageism*, 193-212.
- Xu, L., Fields, N., Cassidy, J., Daniel, K., Cipher, D. & Troutman, B. (2023). Attitudes toward aging among college students: results from an intergenerational reminiscence project. *Behavioral Sciences*, 13(7), 538. <https://doi.org/10.3390/bs13070538>
- Zhong, S., Lee, C., Foster, M. J., & Bian, J. (2020). Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes. *Social science & medicine* (1982), 264, 113374. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113374>
- Zorzo, M. (2023). Estrategias metodológicas para trabajar el edadismo desde la educación actual. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 29-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9257570>

Anexo 1

CUESTIONARIO DE ESTEREOTIPOS NEGATIVOS HACIA LA VEJEZ (CENVE; Blanca et al., 2005)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre la vejez y el envejecimiento. Indica, señalando con un círculo, tu grado de acuerdo con cada afirmación en una escala del 1 al 4. Por favor, responde con sinceridad a cada una de ellas.

1. Muy en desacuerdo
2. Algo en desacuerdo
3. Algo de acuerdo
4. Muy de acuerdo

	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1. La mayor parte de las personas, cuando llegan a los 65 años de edad, aproximadamente, comienzan a tener un considerable deterioro de memoria	1	2	3	4
2. Las personas mayores tienen menos interés por el sexo	1	2	3	4
3. Las personas mayores se irritan con facilidad y son “cascarrabias”	1	2	3	4
4. La mayoría de las personas mayores de 65 años tiene alguna enfermedad mental lo bastante grave como para deteriorar sus capacidades mentales	1	2	3	4
5. Las personas mayores tienen menos amigos que las más jóvenes	1	2	3	4
6. A medida que las personas se hacen mayores, se vuelven más rígidas e inflexibles	1	2	3	4
7. La mayor parte de los adultos mantienen un nivel de salud aceptable hasta los 65 años aproximadamente, en donde se produce un fuerte deterioro de la salud	1	2	3	4
8. A medida que nos hacemos mayores perdemos el interés por las cosas	1	2	3	4
9. Las personas mayores son, en muchas ocasiones, como niños	1	2	3	4
10. La mayor parte de las personas mayores de 65 años tiene una serie de incapacidades que le hace depender de los demás	1	2	3	4
11. A medida que nos hacemos mayores perdemos la capacidad de resolver los problemas a los que nos enfrentamos	1	2	3	4
12. Los defectos de la gente se agudizan con la edad	1	2	3	4
13. El deterioro cognitivo (pérdida de memoria, desorientación o confusión) es una parte inevitable de la vejez	1	2	3	4
14. Casi ninguna persona mayor de 65 años realiza un trabajo tan bien como lo haría otra más joven	1	2	3	4
15. Una gran parte de las personas mayores de 65 años “chochean”	1	2	3	4

Anexo 2

CUESTIONARIO POST PROGRAMA

Indique, señalando con un círculo, su grado de acuerdo con cada afirmación en una escala del 1 al 4.

1 = Nada de acuerdo | 2 = Poco de acuerdo | 3 = Bastante de acuerdo | 4 = Totalmente de acuerdo

1. Las actividades realizadas a lo largo del programa han contribuido a fomentar la empatía y comprensión entre jóvenes y personas mayores.

1 2 3 4

2. Las sesiones proporcionaron información educativa suficiente sobre el edadismo, identificando actitudes discriminatorias y su impacto en la salud mental de las personas mayores.

1 2 3 4

3. El programa ha alentado a los jóvenes a ser agentes de cambio en la promoción de una representación más auténtica y respetuosa de las personas mayores.

1 2 3 4

4. Durante las sesiones se reconoció la participación de las personas mayores.

1 2 3 4

5. Las herramientas proporcionadas fueron efectivas para empoderar a las personas mayores para enfrentar y contrarrestar el edadismo en situaciones cotidianas.

1 2 3 4

6. ¿Tiene algún comentario sobre las sesiones educativas y almuerzos intergeneracionales que le gustaría compartir con nosotros?
