



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo A: Concienciación sobre la discriminación y los
estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Plan de la lección 2: Desarrollar la conciencia personal de los
propios estereotipos relacionados con la edad.



Resumen del módulo

Este módulo introduce el concepto de discriminación por edad y los estereotipos, centrándose en cómo afectan negativamente a los adultos mayores en diversos entornos. Sensibiliza sobre los signos manifiestos y encubiertos de la discriminación por motivos de edad y proporciona estrategias para reconocer y abordar estos prejuicios con el fin de fomentar interacciones más inclusivas y respetuosas con las personas mayores.

Objetivos

1. Definir la discriminación por edad y los estereotipos relacionados con la edad.
2. Identificar signos manifiestos y encubiertos de discriminación por motivos de edad en diversos contextos.
3. Comprender los efectos negativos de la discriminación por motivos de edad en la salud mental y el bienestar de las personas mayores.
4. Reconocer los estereotipos habituales relacionados con la edad y cuestionarlos con hechos.
5. Desarrollar estrategias para prevenir y abordar la discriminación por edad en las interacciones personales y profesionales con los adultos mayores.
6. Fomentar una actitud más integradora y respetuosa hacia el envejecimiento en sus comunidades y lugares de trabajo.

Título de la lección: Desarrollar la conciencia personal de los propios estereotipos relacionados con la edad

Objetivo:

Descubrir los propios estereotipos relacionados con la edad y desarrollar estrategias y consejos para gestionar los estereotipos relacionados con la edad y sus efectos.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades:

- o Actividad 1: Historias de éxito - Superar los estereotipos relacionados con la edad (20 minutos)
- o Actividad 2: Actividad en grupos pequeños - Desarrollo de estrategias para gestionar los estereotipos relacionados con la edad (20 minutos)
- o Actividad 3: Reflexión individual - Descubrir los estereotipos personales



relacionados con la edad Estereotipos (20 minutos)

Materiales necesarios:

Actividad 1:

- ✓ [Historias de éxito preseleccionadas](#) (por escrito o en vídeo).
- ✓ Proyector o material impreso

Actividad 2

- ✓ Rotafolios y rotuladores para cada grupo.
- ✓ [Actividades pre-diseñadas](#)

Actividad 3:

- ✓ [Hojas o diarios de reflexión](#)

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes serán capaces de:

- o Reconocer ejemplos reales de superación de estereotipos relacionados con la edad
- o Analizar los efectos de cuestionar los estereotipos
- o Identificar y reflexionar sobre los estereotipos personales relacionados con la edad
- o Desarrollar estrategias prácticas para gestionar los estereotipos
- o Colaborar en la creación de un conjunto de herramientas para gestionar los prejuicios
- o Crear un plan de superación personal para desafiar los estereotipos
- o Fomentar el autoconocimiento y el cambio de conducta a largo plazo



Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Dawson, K. (2021). Autorreflexión y edad: A Guide to Understanding Personal Biases. *Personal Growth Quarterly*, 44(1), 33-47.

Harrison, L. (2020). Desafiando los estereotipos de la edad: Inspiring Success Stories. *Age and Progress*, 12(3), 102-115.

Robinson, P. (2021). Estereotipos y edad: A Critical Analysis. *Revista de Psicología Social*, 92(1), 50-68.

Williams, R. (2022). Managing Stereotypes: Estrategias para la vida cotidiana. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo A: Concienciación sobre la discriminación y los estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Plan de la lección 2: Desarrollar la conciencia personal de los propios estereotipos relacionados con la edad.

Actividad 1: Superar los estereotipos relacionados con la edad

Historias de éxito - Actividad en grupo



Título de la actividad: Historias de éxito - Superar los estereotipos relacionados con la edad

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Las historias de éxito sirven como ejemplos motivadores de cómo individuos o grupos han desafiado y cambiado con éxito los estereotipos relacionados con la edad. Estas historias ayudan a los participantes a ver los resultados prácticos de la gestión de los estereotipos y les animan a adoptar estrategias similares.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Compartir ejemplos reales de superación de los estereotipos relacionados con la edad.
- o Discutir los efectos personales y sociales de estos cambios.
- o Inspirar a los participantes a considerar estrategias que puedan aplicar a sus propias vidas.

Materiales necesarios:

- o [Historias de éxito preseleccionadas](#) (formato escrito o vídeo).
- o Proyector o material impreso

Duración de la actividad:

20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

En esta actividad, los participantes explorarán historias de éxito motivadoras que ilustran cómo personas y organizaciones han desafiado y transformado eficazmente los estereotipos relacionados con la edad. Presentando diversos ejemplos -como el de un joven empresario que supera la percepción de inexperiencia o el de un adulto mayor que



domina las nuevas tecnologías-, los participantes debatirán sobre los resultados de estas historias y sus implicaciones sociales más amplias. El objetivo es inspirar a los asistentes a reflexionar sobre sus propias experiencias y considerar estrategias prácticas para superar los estereotipos en sus vidas, fomentando un cambio de mentalidad hacia el empoderamiento y el crecimiento.

- o Paso 1. Presente una historia de éxito (o varias) que ilustre cómo una persona u organización cambió la narrativa en torno a los estereotipos relacionados con la edad (por ejemplo, un joven empresario que desafía el estereotipo de la inexperiencia o un adulto mayor que domina una nueva tecnología).
- o Paso 2. Después de cada relato, los participantes entablarán un debate en grupo sobre las principales conclusiones. Sugerencias para el debate sobre cada historia:

Por Diana Nyad

- "¿Qué cree que motivó a Diana Nyad a seguir persiguiendo su objetivo a pesar de los múltiples intentos fallidos?"
- "¿Cómo desafía la historia de Nyad los estereotipos sobre el envejecimiento y las capacidades físicas? ¿Se te ocurren otros ejemplos en los que adultos mayores hayan logrado hazañas similares?"
- "¿Qué cualidades personales crees que contribuyeron a su éxito, y cómo podrían aplicarse esas cualidades a los retos de nuestra propia vida?"

Para Vera Wang

- "¿Qué nos dice la historia de Vera Wang sobre las posibilidades de cambiar de carrera más adelante en la vida?"
- "¿Cómo redefine su viaje la idea de éxito y creatividad a cualquier edad?"
- "¿Qué estereotipos sobre la edad y la carrera profesional podría cuestionar el éxito de Wang, y cómo podrían ayudarnos estas ideas a replantearnos la



edad en nuestras propias carreras?".

Para el Coronel Harland Sanders

- "¿Qué podría haber ayudado al coronel Sanders a superar sus repetidos fracasos y a encontrar el éxito más adelante en su vida?"
- "¿Cómo desafía su historia el estereotipo de que el espíritu empresarial es sólo para los más jóvenes?"
- "¿Qué lecciones podemos extraer de la perseverancia de Sanders, y cómo podrían aplicarse a los contratiempos personales o profesionales a los que nos enfrentamos?"

Para la abuela Moses

- "¿Qué nos enseña la historia de la abuela Moses sobre la creatividad y la persecución de las pasiones a cualquier edad?"
- "¿Cómo redefine las expectativas para aprender nuevas habilidades o empezar una nueva carrera más adelante en la vida?"
- "¿Qué podemos aprender de su viaje sobre el valor de perseguir aficiones o intereses, independientemente de la edad?"

Para Tao Porchon-Lynch

- "¿Qué aspectos de la vida de Tao Porchon-Lynch le inspiran a la hora de pensar en la forma física y la salud a medida que envejecemos?"
 - "¿Cómo cambia la forma en que pensamos sobre la actividad física o el trabajo profesional en la tercera edad?"
 - "¿Qué cualidades crees que contribuyeron a su longevidad en su profesión, y cómo podrían ser beneficiosas en nuestras propias vidas?"
- o Paso 3. Pida a los participantes que compartan historias similares de sus propias vidas o ejemplos públicos que admiren.
 - o Paso 4. Concluye con una reflexión sobre cómo estas historias de éxito pueden



servir de modelo para el crecimiento personal. Sugerencias para la reflexión:

- o "¿De qué manera desafían estas historias los estereotipos que podemos tener sobre el envejecimiento? ¿Cómo podría influir el abandono de estos estereotipos en nuestra visión de lo que es posible a cualquier edad?"
- o "¿Cómo nos animan estas historias a pensar de forma diferente sobre los contratiempos o la idea de 'volver a empezar'? ¿Qué objetivos personales podríamos reconsiderar perseguir, independientemente de nuestra edad?"
- o "Cada una de estas personas persiguió sus pasiones y desafió las expectativas. Qué lección de una de estas historias podrías aplicar a tus propios objetivos, ya sea en la carrera, la forma física, la creatividad o la vida personal?"
- o "Reflexiona sobre un momento en el que tú, o alguien que conozcas, desafió un estereotipo o desafió las expectativas. ¿Cómo se relaciona esa experiencia con las historias de las que hemos hablado hoy?"
- o "¿Cómo pueden inspirarnos estas historias para adoptar una visión más positiva del envejecimiento y reconocer su potencial de crecimiento, nuevos comienzos y logros?"

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Los participantes pueden investigar y presentar sus propias historias de éxito relacionadas con los estereotipos de edad.

Consejos y recomendaciones:

Elegir historias de éxito diversas que reflejen diferentes contextos culturales y sociales.



Co-funded by
the European Union

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Harrison, L. (2020). Desafiando los estereotipos de la edad: Inspiring Success Stories. *Age and Progress*, 12(3), 102-115.



Lección 2 - Actividad 1. Historias de la vida real

1. Diana Nyad: Completar una hazaña física extrema a sus 60 años

- **Historia:** Diana Nyad es una nadadora estadounidense de larga distancia que, a la edad de 64 años, se convirtió en 2013 en la primera persona en nadar de Cuba a Florida sin la ayuda de una jaula de tiburones. Lo había intentado varias veces a lo largo de 35 años, y su perseverancia dio sus frutos más adelante.
- **Superar el estereotipo:** Nyad rompió el estereotipo de que los adultos mayores carecen de la resistencia física necesaria para realizar actividades físicas extremas. Su éxito puso de manifiesto que la edad no tiene por qué limitar la capacidad de alcanzar grandes hitos deportivos.
- **Conclusión clave:** Esta historia puede utilizarse para cuestionar la creencia de que los adultos mayores son físicamente frágiles o incapaces de superar sus límites, inspirando a los participantes a reconsiderar las suposiciones sobre el envejecimiento y la capacidad física.

2. Vera Wang: Su entrada tardía en la industria de la moda

- **Historia:** Vera Wang, una de las diseñadoras de moda más famosas del mundo, no entró en la industria de la moda hasta los 40 años. Antes fue patinadora artística profesional y editora de Vogue. La carrera de Wang en el mundo de la moda empezó cuando diseñó su propio vestido de novia, y desde entonces ha construido una marca mundial.
- **Superar el estereotipo:** Wang desafió el estereotipo de que sólo se puede triunfar en la moda (o en cualquier otra industria) cuando se es joven. Su historia demuestra que es posible iniciar una nueva carrera o pasión a cualquier edad y alcanzar un éxito tremendo.
- **Lo más importante:** El ejemplo de Wang fomenta la idea de que la edad no es un obstáculo para la innovación, la creatividad o el espíritu empresarial. Esto desafía el estereotipo de que las nuevas empresas o el éxito creativo son para los jóvenes.

3. Coronel Harland Sanders: Construir una franquicia mundial a los 60 años

- **La historia:** El coronel Harland Sanders, fundador de Kentucky Fried Chicken (KFC), no alcanzó el éxito hasta pasados los 60 años. Tras años regentando un pequeño



restaurante y enfrentándose a numerosos fracasos empresariales, empezó a franquiciar KFC y lo convirtió en una marca reconocida en todo el mundo.

- **Superar el estereotipo:** Sanders desafió el estereotipo de que los adultos mayores no pueden ser empresarios de éxito o emprender un negocio más tarde en la vida. Su historia demuestra que la edad no tiene por qué ser un obstáculo para emprender nuevas carreras o alcanzar el éxito financiero.
- **Conclusión clave:** Este ejemplo puede inspirar a los participantes a cuestionar la idea de que las personas mayores son demasiado mayores para emprender nuevos negocios o lograr un gran éxito financiero más adelante.

4. La abuela Moses: Una exitosa carrera artística a los 70 años

- **Historia:** Anna Mary Robertson Moses, más conocida como la Abuela Moses, fue una famosa artista popular estadounidense que empezó a pintar en serio a los 78 años. Se hizo famosa internacionalmente por sus cuadros, que representaban la vida rural en Estados Unidos. Sus obras alcanzaron gran popularidad y siguió pintando hasta pasados los 100 años.
- **Superar el estereotipo:** La abuela Moses derribó el estereotipo de que la creatividad y la habilidad artística disminuyen con la edad. También desafió la creencia de que es demasiado tarde para empezar una nueva carrera o pasión tras la jubilación.
- **Conclusión clave:** Esta historia puede servir para desmentir el estereotipo de que los adultos mayores ya no son creativos o capaces de aprender nuevas habilidades. Demuestra que nunca es demasiado tarde para empezar una nueva afición o incluso desarrollar una carrera profesional.

5. Tao Porchon-Lynch: Instructor de yoga a los 100 años

- **Historia:** Tao Porchon-Lynch, maestra de yoga, empezó a enseñar yoga a los 50 años y siguió haciéndolo hasta pasados los 90 e incluso más allá de los 100 años. Fue reconocida por el récord Guinness como la instructora de yoga más anciana del mundo y un ejemplo inspirador de envejecimiento saludable.
- **Superar el estereotipo:** Porchon-Lynch rompió el estereotipo de que los adultos mayores no son físicamente capaces de realizar actividades físicas exigentes, como el yoga, y de que no se puede permanecer activo a una edad avanzada. Su



longevidad en la enseñanza del yoga también desafió la noción de que los adultos mayores no pueden mantener carreras profesionales durante periodos prolongados.

- **Conclusión clave:** Esta historia puede desafiar a los participantes a replantearse las suposiciones sobre el envejecimiento y la forma física, en particular la idea de que los adultos mayores deben volverse inactivos o jubilarse anticipadamente.

Estas historias ponen de relieve cómo algunas personas han roto barreras y desafiado los estereotipos relacionados con la edad en distintos campos, desde el atletismo al espíritu empresarial, pasando por el arte y la forma física. Sirven como poderosos ejemplos para inspirar la reflexión y el crecimiento personal en la lucha contra los estereotipos asociados al envejecimiento.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo A: Concienciación sobre la discriminación y los estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Plan de la lección 2: Desarrollar la conciencia personal de los propios estereotipos relacionados con la edad.

Actividad 2: Desarrollar estrategias para gestionar los estereotipos relacionados con la edad

Actividad en pequeños grupos



Título de la actividad: Actividad en pequeños grupos - Desarrollar estrategias para gestionar los estereotipos relacionados con la edad

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

El trabajo en pequeños grupos fomenta la colaboración y el pensamiento crítico. Esta actividad anima a los participantes a desarrollar estrategias prácticas para gestionar los estereotipos relacionados con la edad, tanto a nivel personal como social. La dinámica de grupo permite compartir perspectivas e ideas diversas.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Identificar el impacto de los estereotipos relacionados con la edad en el comportamiento y las interacciones.
- o Desarrollar estrategias prácticas para gestionar estos estereotipos en la vida cotidiana.
- o Colaborar para compartir ideas y crear un conjunto de consejos para gestionar los prejuicios relacionados con la edad.

Materiales necesarios:

- o Rotafolios y rotuladores para cada grupo.
- o [Actividades prediseñadas](#)

Duración de la actividad:

20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Esta actividad de colaboración en grupo anima a los participantes a idear estrategias prácticas para gestionar los estereotipos relacionados con la edad en diversos contextos. Trabajando en pequeños grupos, los participantes identificarán el impacto de estos



estereotipos en el comportamiento y las interacciones, debatiendo posibles soluciones adaptadas a ámbitos específicos como el lugar de trabajo o la representación en los medios de comunicación. A través de preguntas guiadas, los grupos generarán estrategias viables, que documentarán en papelógrafos. La actividad culmina con la presentación de las conclusiones de cada grupo, lo que facilita un diálogo más amplio sobre las mejores prácticas para desafiar y dismantelar los prejuicios relacionados con la edad.

- o Paso 1. Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas.
- o Paso 2. Pida a cada grupo que desarrolle estrategias para gestionar los estereotipos relacionados con la edad, centrándose en diferentes ámbitos (por ejemplo, el lugar de trabajo, la vida social, los medios de comunicación).
- o Paso 3. Proporcione a los grupos preguntas orientativas: ¿Cómo podemos cuestionar los estereotipos en estos contextos? ¿Qué medidas prácticas pueden tomar los individuos para evitar reforzar los estereotipos?
- o Paso 4. Cada grupo escribe sus estrategias en una pizarra.
- o Etapa 5. Los grupos presentan sus conclusiones y estrategias al resto del grupo.

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Proporcionar escenarios prediseñados para que los grupos los analicen y desarrollen estrategias específicas para ellos.

Consejos y recomendaciones:

- o Fomente estrategias creativas que puedan aplicarse fácilmente en la vida cotidiana.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Williams, R. (2022). Managing Stereotypes: Estrategias para la vida cotidiana. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Lección 2 - Actividad 2. Estrategias

Escenario 1: El mercado de trabajo

- **Contexto:** Un adulto mayor (55+) busca empleo pero se enfrenta a la discriminación relacionada con la edad durante las entrevistas. Los empresarios suponen que no se adaptará a las nuevas tecnologías o que no encajará en una cultura laboral más joven.
- **Puntos de debate:**
 - Identifique el estereotipo: Los adultos mayores se adaptan peor a la tecnología.
 - **Estrategias:**
 - ¿Cómo puede el solicitante de empleo mostrar sus habilidades tecnológicas y su capacidad de adaptación en un currículum o una entrevista?
 - ¿Qué recursos (por ejemplo, talleres, cursos en línea) pueden utilizar para mejorar sus conocimientos tecnológicos?
 - ¿Cómo pueden abordar directamente el sesgo de edad en las entrevistas?

Escenario 2: Actitudes del personal sanitario

- **Contexto:** Un adulto mayor acude a un profesional sanitario que considera sus problemas de salud como "parte del envejecimiento" y no investiga más a fondo ni proporciona el tratamiento adecuado.
- **Puntos de debate:**
 - Identifique el estereotipo: Los problemas de salud de las personas mayores no suelen considerarse normales.
 - **Estrategias:**
 - ¿Qué técnicas de comunicación puede utilizar el paciente para defender sus preocupaciones sanitarias?



- ¿Cómo pueden los mayores informarse sobre sus derechos y opciones en materia de salud?
- ¿Qué medidas pueden tomarse para encontrar un proveedor de atención sanitaria más comprensivo?

Escenario 3: Aislamiento social

- **Contexto:** Un grupo de adultos jóvenes planea un acto comunitario, pero no incluye a los mayores en la planificación, suponiendo que no estarían interesados en participar o que no entienden las tendencias sociales modernas.
- **Puntos de debate:**
 - Identifique el estereotipo: A los mayores no les interesan o no están al día de las tendencias modernas.
 - **Estrategias:**
 - ¿Cómo pueden los mayores demostrar su interés y participación en actos comunitarios?
 - ¿Qué pueden hacer los adultos más jóvenes para fomentar la participación intergeneracional en la planificación y los actos?
 - ¿Cómo pueden utilizarse las redes sociales o la tecnología para conectar generaciones?

Escenario 4: Uso de la tecnología

- **Contexto:** Un familiar asume que su pariente anciano no entenderá cómo utilizar un Smartphone o un ordenador, lo que le lleva a ofrecerle un apoyo y una ayuda limitados.
- **Puntos de debate:**
 - Identifique el estereotipo: Los mayores no son expertos en tecnología y no pueden aprender nuevas tecnologías.
 - **Estrategias:**



- ¿Qué métodos puede utilizar el adulto mayor para aprender tecnología a su propio ritmo?
- ¿Cómo puede el familiar modificar su enfoque para ofrecer un apoyo y un estímulo más eficaces?
- ¿Qué recursos comunitarios (como clases o programas de tutoría) pueden ayudar a los mayores a sentirse más cómodos con la tecnología?

Objetivos de la actividad de grupo:

- Cada grupo analizará el escenario, identificará los estereotipos implicados y desarrollará estrategias prácticas para gestionar y superar esos estereotipos.
- Hay que animar a los grupos a que compartan sus estrategias y discutan cómo pueden aplicarlas en situaciones de la vida real. Este enfoque colaborativo fomenta un entorno de aprendizaje y apoyo entre los participantes.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo A: Concienciación sobre la discriminación y los
estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Actividad 3: Descubrir los estereotipos personales
relacionados con la edad

Reflexión individual.



Título de la actividad: Reflexión individual - Descubrir los estereotipos personales relacionados con la edad

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

La autorreflexión es un aspecto fundamental del desarrollo personal. En esta actividad, los participantes reflexionan sobre sus propios estereotipos interiorizados relacionados con la edad y crean un plan personal para abordarlos. Al identificar estos prejuicios, los participantes pueden trabajar para reducir su impacto.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Reflexionar sobre los estereotipos personales relacionados con la edad.
- o Desarrollar un plan de superación personal para desafiar estos estereotipos.
- o Fomentar la autoconciencia y el cambio de comportamiento a largo plazo.

Materiales necesarios:

- o [Fichas o diarios de reflexión .](#)

Duración de la actividad:

20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

En la actividad final, los participantes realizan una profunda autorreflexión para descubrir los estereotipos relacionados con la edad que tienen interiorizados y desarrollar un plan de acción personal para abordarlos. Utilizando hojas de reflexión, las personas contemplarán los estereotipos que puedan tener sobre sí mismas, examinando cómo estos prejuicios han influido en sus pensamientos y comportamientos. Tras identificar estas creencias interiorizadas, los participantes crearán un plan de superación personal en el que se esbozarán acciones específicas para cuestionar y gestionar estos estereotipos. Este ejercicio de introspección promueve el autoconocimiento a largo plazo y el cambio de



comportamiento, animando a los participantes a asumir su crecimiento personal y a fomentar una imagen más positiva de sí mismos.

- o Paso 1. Distribuir hojas de reflexión .
- o Paso 2. Pida a los participantes que reflexionen individualmente sobre las siguientes preguntas:
 - o ¿Qué estereotipos relacionados con la edad he interiorizado sobre mí mismo (por ejemplo, "soy demasiado mayor para esto", "soy demasiado joven para que me tomen en serio")?
 - o ¿Cómo han influido estos estereotipos en mis pensamientos, comportamientos u oportunidades?
- o Paso 3. Tras 5-7 minutos de reflexión, pida a los participantes que elaboren un plan para cambiar o gestionar estos estereotipos. Este plan debe incluir acciones específicas que vayan a emprender (por ejemplo, cuestionar la autoconversación negativa, buscar nuevas oportunidades para desafiar los estereotipos).

Notas para el formador:

En esta actividad, "cuestionar la autoconversación negativa" y "buscar nuevas oportunidades para desafiar los estereotipos" son estrategias clave para que los participantes afronten y gestionen activamente los estereotipos interiorizados relacionados con la edad. He aquí lo que significa cada término en este contexto:

Desafiar la autoconversación negativa

La autoconversación negativa se refiere a los pensamientos críticos, a menudo falsos, que tenemos sobre nosotros mismos basados en estereotipos o mensajes sociales. Por ejemplo, si alguien piensa: "Soy demasiado viejo para aprender nuevas tecnologías", está incurriendo en una autoconversación negativa que refuerza un estereotipo limitante. Desafiar esta autoconversación significa



cuestionar estos pensamientos y sustituirlos por otros más positivos y fortalecedores. Por ejemplo:

- o Identifica el pensamiento: "Soy demasiado viejo para ser bueno en esto".
- o Desafíalo: Pregúntale si es cierto o si se basa en un estereotipo inútil.
- o Sustitúyalo: Cambia el pensamiento por algo como: "Soy capaz de aprender nuevas habilidades a cualquier edad".

Buscar nuevas oportunidades para desafiar los estereotipos

Este paso consiste en emprender acciones intencionadas que contrarresten directamente los estereotipos relacionados con la edad. Por ejemplo, si alguien ha interiorizado la idea de que es "demasiado joven" para dirigir, podría buscar funciones o proyectos de liderazgo para demostrar que ese estereotipo es falso. Del mismo modo, si se siente "demasiado mayor" para una afición o un trabajo concreto, podría intentar dedicarse a ello para demostrar su capacidad y resistencia. Este enfoque orientado a la acción refuerza la idea de que no están limitados por estereotipos y pueden lograr o intentar cualquier cosa que se propongan.

Juntas, estas estrategias animan a los participantes a modificar sus creencias y comportamientos, dándoles la capacidad de pensar y actuar más allá de los estereotipos limitadores. Si quieres ejemplos de acciones concretas que los participantes puedan llevar a cabo, dímelo.

- o Paso 4. Si se sienten cómodos, los participantes pueden compartir sus planificaciones personales en parejas o en pequeños grupos.

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Los participantes pueden revisar su planificación personal en una sesión posterior para analizar los progresos realizados.



Consejos y recomendaciones:

- o Fomentar la autorreflexión sincera y sin prejuicios para favorecer un crecimiento personal significativo.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Dawson, K. (2021). Autorreflexión y edad: A Guide to Understanding Personal Biases. *Personal Growth Quarterly*, 44(1), 33-47.



Lección 2 - Actividad 3. Ficha de reflexión

Ficha de reflexión: Descubrir los estereotipos personales relacionados con la edad

Nombre: _____

Date: _____

Parte 1. Creencias personales y estereotipos Creencias personales y estereotipos

1. ¿Qué estereotipos relacionados con la edad cree que existen en la sociedad?

- o *Enumera al menos tres estereotipos que hayas encontrado o de los que seas consciente.*

0. _____

1. _____

2. _____

2. Reflexiona sobre tus propias creencias:

- o *¿Has tenido alguna vez alguno de estos estereotipos? En caso afirmativo, ¿cuáles?*

3. Identifica los estereotipos que hayas podido interiorizar:

- o *¿Has sentido alguna vez que a ti (o a alguien cercano) se te trataba de forma diferente debido a la edad? Describe la situación.*



Parte 2: Experiencias personales

4. Reflexione sobre sus experiencias con personas mayores:

- o *¿Qué experiencias positivas o negativas has tenido con personas mayores que hayan podido influir en tus creencias?*

5. Señala una situación concreta en la que te hayas encontrado con estereotipos relacionados con la edad:

- o *Describe la situación y cómo te hizo sentir.*

Parte 3: Desafiar los estereotipos

6. Considera tus creencias y experiencias:

- o *¿Qué medidas puedes tomar para cuestionar los estereotipos relacionados con la edad en ti mismo y en los demás?*

7. Desarrollar una estrategia personal:

- o *Escribe una estrategia concreta que pondrás en práctica para hacer frente a tus propios estereotipos relacionados con la edad y fomentar la comprensión.*



Parte 4: Reflexión y objetivos

8. Fíjate un objetivo personal:

- o *¿Cuál es el objetivo que te gustaría alcanzar el próximo mes en lo que respecta a tu comprensión y concienciación sobre los estereotipos relacionados con la edad?*

9. Reflexión:

- o *¿Cómo cree que esta toma de conciencia influirá en sus interacciones con las personas mayores o en su visión del envejecimiento?*

Conclusión

- *Después de completar esta hoja de ejercicios, tómate un momento para revisar tus respuestas. Considera la posibilidad de comentar tus reflexiones con un compañero o un grupo pequeño para compartir ideas y fomentar una comprensión más profunda de los estereotipos relacionados con la edad.*

Esta hoja de reflexión anima a los participantes a pensar de forma crítica sobre sus creencias y experiencias, fomentando el crecimiento personal y una comprensión más profunda de los estereotipos relacionados con la edad. Los participantes pueden utilizar la



hoja de ejercicios como herramienta de reflexión independiente o como parte de un debate más amplio en la lección.

Consejos generales:

- Garantizar un entorno seguro y propicio para que los participantes traten temas delicados.
- Anime a los participantes a reflexionar no sólo sobre los estereotipos sociales, sino también sobre cómo pueden perpetuar estos prejuicios en su interior.

Referencias (estilo APA):

- Dawson, K. (2021). Autorreflexión y edad: A Guide to Understanding Personal Biases. *Personal Growth Quarterly*, 44(1), 33-47.
- Harrison, L. (2020). Desafiando los estereotipos de la edad: Inspiring Success Stories. *Age and Progress*, 12(3), 102-115.
- Robinson, P. (2021). Estereotipos y edad: A Critical Analysis. *Revista de Psicología Social*, 92(1), 50-68.
- Williams, R. (2022). Managing Stereotypes: Estrategias para la vida cotidiana. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Co-funded by
the European Union