



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 clase 3: Estrategias contra la discriminación por
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: Estrategias contra la discriminación por edad

Objetivo:

Desarrollar estrategias de psicología positiva para hacer frente a la discriminación por edad

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

Actividades:

- o Actividad 1: Estudio de caso en vídeo - Estrategias de psicología positiva para la discriminación por motivos de edad (20 minutos)
- o Actividad 2: Juego de roles - Desarrollo de estrategias de psicología positiva (20 minutos)
- o Actividad 3: Debate en grupos pequeños - Puesta en común de estrategias para hacer frente a la discriminación por motivos de edad (20 minutos)



Materiales necesarios:

Actividad 1:

- ✓ Un breve vídeo sobre estrategias de psicología positiva (preseleccionadas).

<https://youtu.be/YS3qoaYhVgg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>

<https://www.youtube.com/watch?v=l0vva5l8coA>

https://youtu.be/_Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P

<https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>

- ✓ Proyector o pantalla para mostrar el vídeo.

Actividad 2

- ✓ [Escenarios de juegos de rol previamente escritos.](#)

- ✓ Espacio para que los participantes puedan moverse.

Actividad 3:

- ✓ Rotafolios o pizarras blancas para cada grupo.

- ✓ Marcadores para tomar notas.

Resultados del aprendizaje:

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

- o Comprender la psicología positiva en el contexto de la discriminación por razón de edad
- o Identificar y evaluar estrategias para superar la discriminación por motivos de edad
- o Aplicar técnicas de psicología positiva en situaciones prácticas
- o Demostrar resiliencia, empatía y asertividad
- o Desarrollar estrategias basadas en las fortalezas para los retos relacionados con la edad
- o Reflexionar sobre experiencias personales con la discriminación por motivos



- de edad
- o Colaborar para desarrollar estrategias colectivas contra la discriminación por motivos de edad
- o Explorar el papel del optimismo, la resiliencia y la

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

García, M. (2021). El juego de roles como herramienta de psicología positiva en la educación de la edad. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.

Johnson, L. (2019). El papel de la psicología positiva en la lucha contra el edadismo. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.

Ryan, E. (2020). Psicología Positiva y Envejecimiento: Strategies for Overcoming Ageism. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



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 clase 3: Estrategias contra la discriminación por
edad

Actividad 1: Estrategias de Psicología Positiva para el Ageism
Caso práctico en vídeo - Actividad en grupo



Título de la actividad: Caso práctico en vídeo - Estrategias de psicología positiva para la discriminación por motivos de edad

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

Esta actividad utiliza un estudio de caso en vídeo para demostrar cómo la psicología positiva puede ser una herramienta eficaz para gestionar y superar la discriminación por motivos de edad. La psicología positiva se centra en las fortalezas, el bienestar y la resiliencia, lo que puede ayudar a las personas a contrarrestar los estereotipos negativos sobre el envejecimiento. Al ver un ejemplo del mundo real, los participantes pueden conectar la teoría con la práctica y aprender estrategias prácticas.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Introducir el concepto de psicología positiva en relación con la discriminación por motivos de edad.
- o Proporcionar ejemplos reales de estrategias para superar la discriminación por motivos de edad.
- o Facilitar el debate y la reflexión sobre la eficacia de estas estrategias.

Materiales necesarios:

- o Un breve vídeo sobre estrategias de psicología positiva (preseleccionadas).
<https://youtu.be/YS3qoaYhVgg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>
<https://www.youtube.com/watch?v=l0vva5l8coA>
https://youtu.be/_Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P
<https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
- o Proyector o pantalla para mostrar el vídeo.

Duración de la actividad:

20 minutos



Descripción del proceso de la actividad:

En esta actividad, los participantes se enfrentan a un breve estudio de caso en vídeo que ilustra la aplicación de la psicología positiva para superar la discriminación por motivos de edad. El vídeo, que dura entre 5 y 7 minutos, muestra ejemplos del mundo real en los que las personas utilizan estrategias basadas en las fortalezas -como aceptar el envejecimiento como un proceso natural y promover el entendimiento intergeneracional- para enfrentarse a los prejuicios relacionados con la edad. Tras el vídeo, se invita a los participantes a compartir sus reacciones y a participar en un debate reflexivo guiado por preguntas clave sobre las estrategias presentadas. Este diálogo colaborativo no sólo pone de relieve la eficacia de los principios de la psicología positiva, sino que también anima a los participantes a considerar aplicaciones prácticas de estas estrategias en sus propias vidas.

- o Paso 1. Presente un vídeo de 5-7 minutos que demuestre cómo las personas utilizan estrategias de psicología positiva para afrontar y manejar la discriminación por motivos de edad (por ejemplo, centrándose en los puntos fuertes, aceptando el envejecimiento como un proceso natural, promoviendo el entendimiento intergeneracional).
- o Paso 2. Después del vídeo, pida a los participantes que compartan sus reacciones y pensamientos iniciales. A continuación se ofrecen algunas sugerencias que se pueden utilizar en

Impresiones iniciales

- "¿Cuál fue su primera reacción ante el vídeo? ¿Le impactó algún momento concreto?"
- "¿Cómo te han hecho sentir las historias compartidas en el vídeo sobre la discriminación por motivos de edad y las experiencias de las personas que aparecen?"



Respuestas emocionales

- "¿Qué emociones le ha suscitado el vídeo? ¿Te ha inspirado, sorprendido o quizás desafiado de alguna manera?"
- "¿Le ha parecido alguna parte del vídeo especialmente edificante o descorazonadora? ¿Por qué?"

Conexiones personales

- "¿Te sientes identificado con alguna de las experiencias que se muestran en el vídeo? ¿Te has enfrentado a retos similares o has sido testigo de discriminación por motivos de edad en tu propia vida?"
- "¿Cómo conectan los ejemplos de estrategias basadas en fortalezas del vídeo con tus propias experiencias u observaciones sobre el envejecimiento?"

Conciencia y reflexión

- "¿Qué nuevas ideas o perspectivas has obtenido al ver el vídeo sobre la discriminación por motivos de edad?"
- "¿Ha cambiado o reforzado el vídeo tu visión sobre el envejecimiento? Si es así, ¿cómo?"

Aplicación de conceptos

- "¿Qué aspectos de la psicología positiva expuestos en el vídeo crees que son más aplicables en tu vida o en tu comunidad?"
 - "¿Hay alguna estrategia específica destacada en el vídeo que te gustaría seguir explorando o probar en tus propias interacciones?"
- o Paso 3. Facilite un debate utilizando preguntas orientadoras:
- o ¿Qué estrategias se utilizaron en el vídeo para hacer frente a la discriminación por motivos de edad?
 - o ¿Cómo contribuyó la psicología positiva a gestionar la situación?
 - o ¿Qué enseñanzas podemos extraer de este estudio?
- o Paso 4. Resuma los puntos principales y relaciónelos con los principios de la



psicología positiva.

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Los participantes pueden crear su propio vídeo o sketch basado en el estudio de caso y presentarlo al grupo.

Consejos y recomendaciones:

- o Elige un vídeo que muestre diversos grupos de edad y experiencias con la discriminación por motivos de edad.
- o Mantenga el debate centrado en conclusiones prácticas que los participantes puedan utilizar en sus propias vidas.

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

Ryan, E. (2020). Psicología Positiva y Envejecimiento: Strategies for Overcoming Ageism. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



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 clase 3: Estrategias contra la discriminación por
edad

Actividad 2: Desarrollo de estrategias de psicología positiva

Juego de roles - Actividad en grupo



Título de la actividad: Juego de roles - Desarrollo de estrategias de psicología positiva

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

El juego de roles permite a los participantes practicar la gestión de la discriminación por edad en un entorno seguro. A través del aprendizaje experiencial, los participantes pueden aplicar técnicas de psicología positiva para gestionar situaciones de la vida real en las que puede darse la discriminación por edad. Esta actividad fomenta la empatía, la resiliencia y la capacidad de resolver problemas, aspectos centrales de la psicología positiva.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Aplicar técnicas de psicología positiva en situaciones prácticas relacionadas con la discriminación por motivos de edad.
- o Practicar la resiliencia, la empatía y la asertividad frente a la discriminación por motivos de edad.
- o Desarrollar estrategias para afrontar los retos relacionados con la edad utilizando un enfoque basado en los puntos fuertes.

Materiales necesarios:

- o [Escenarios de juegos de rol prediseñados.](#)
- o Espacio para que los participantes puedan moverse.

Duración de la actividad:

20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Esta actividad interactiva de role-playing permite a los participantes aplicar técnicas de psicología positiva en situaciones simuladas de discriminación por edad. Trabajando en parejas o en pequeños grupos, los participantes reciben escenarios previamente escritos



que representan la discriminación por edad, como un trabajador mayor que se enfrenta a la discriminación en el lugar de trabajo o una persona más joven que no es tenida en cuenta debido a la inexperiencia percibida. Se anima a los participantes a representar estas situaciones empleando estrategias de psicología positiva, como centrarse en sus puntos fuertes y practicar la gratitud. Después de cada representación, un debate en grupo facilita el intercambio de ideas sobre la eficacia de las estrategias utilizadas. Rotando los papeles, los participantes adquieren diversas perspectivas sobre la gestión de los retos relacionados con la edad, fomentando la empatía y la resiliencia en el proceso.

- o Paso 1. Divida a los participantes en parejas o pequeños grupos.
- o Paso 2. Proporcione a cada grupo un escenario de juego de rol en el que esté presente la discriminación por razón de edad (por ejemplo, un trabajador mayor que sufre discriminación en el trabajo, una persona joven que es despedida por carecer de experiencia).
- o Paso 3. Pida a los participantes que representen la situación en parejas, utilizando estrategias de psicología positiva para manejar la situación (por ejemplo, centrándose en sus puntos fuertes, practicando la gratitud, fomentando el entendimiento intergeneracional).
- o Paso 4. Después de cada representación, pide al grupo que discuta qué estrategias se utilizaron y su eficacia. Algunas pistas para cada escenario:

Escenario 1: Discriminación en el lugar de trabajo

- "¿Qué estrategias concretas utilizó el empleado de más edad para abogar por sí mismo? ¿Hasta qué punto fueron eficaces estas estrategias para abordar sus preocupaciones?"
- "¿Cómo respondió el director? ¿Fueron sus respuestas de apoyo? ¿Qué enfoques alternativos podrían haberse adoptado para fomentar una



conversación mejor?".

- "¿Qué estrategias de psicología positiva destacaron en este juego de rol y cómo influyeron en la dinámica de la conversación?".

Situación 2: Reunión familiar

- "¿Cómo expresó sus sentimientos el familiar mayor? ¿Qué estrategias fueron eficaces para comunicar su deseo de respeto?".
- "¿Cómo respondieron los familiares más jóvenes? ¿Pudieron participar de forma constructiva? ¿Qué podrían haber hecho de forma diferente para crear un ambiente más integrador?".
- "¿Qué papel han desempeñado los enunciados "yo" en este escenario y cómo han influido en el diálogo?".

Escenario 3: Planificación de actos comunitarios

- "¿De qué manera abogó el adulto mayor por su inclusión? ¿Cuán efectivas fueron sus estrategias para transmitir su deseo de contribuir?".
- "¿Cómo respondieron los miembros de la comunidad a las aportaciones del adulto mayor? ¿Fueron sus estrategias abiertas y acogedoras?".
- "¿Qué te ha parecido el uso de preguntas abiertas en esta situación? ¿Cómo facilitaron un debate más inclusivo?".

Escenario 4: Interacción con la asistencia sanitaria

- "¿Qué estrategias utilizó el paciente mayor para defender sus necesidades sanitarias? ¿Hasta qué punto fueron eficaces para provocar una exploración más profunda de sus preocupaciones?".
- "¿Cómo respondió el médico a las preocupaciones del paciente? ¿Fueron eficaces sus estrategias de escucha e interrogatorio para abordar los sentimientos del paciente?".
- "¿Qué papel desempeñó la comunicación asertiva en esta interacción? ¿Qué



podría haberse mejorado?"

Escenario 5: Debate en las redes sociales

- "¿Cómo respondió el adulto mayor a los comentarios despectivos? ¿Qué estrategias fueron eficaces para mantener su confianza y respeto?"
- "¿Cómo se relacionaron los participantes más jóvenes con el adulto mayor? ¿Fueron eficaces sus estrategias para fomentar un diálogo constructivo?"
- "¿Qué papel desempeñaron la empatía y el diálogo abierto en este escenario? ¿Cómo influyeron en el resultado de la conversación?"

Reflexiones generales

- "En general, ¿qué estrategias cree que fueron más eficaces en los distintos escenarios? ¿Por qué?"
- "¿Qué temas comunes surgieron en relación con la comunicación efectiva y el respeto en estos juegos de rol?"
- "¿Cómo podemos aplicar las estrategias debatidas hoy a nuestras propias interacciones con individuos de distintas edades?"
- Paso 5. Rote los papeles para que los participantes puedan practicar en diferentes escenarios.

Variaciones de la actividad, en su caso:

- Los escenarios pueden personalizarse para reflejar los antecedentes culturales o profesionales de los participantes.

Consejos y recomendaciones:

- Anime a los participantes a centrarse en la resiliencia y los puntos fuertes en lugar de en la confrontación.
- Después de cada juego de rol, haz un debate para reforzar la conexión entre la psicología positiva y la gestión de la discriminación por motivos de edad. Algunas pistas para cada escenario:



Escenario 1: Discriminación en el lugar de trabajo

- o "¿Cómo ayudaron las estrategias de psicología positiva utilizadas por el empleado mayor y el gerente a desafiar los supuestos edadistas en el lugar de trabajo?"
- o "¿Qué aspectos de la comunicación asertiva contribuyeron a un diálogo más sano sobre la edad y la capacidad?"
- o "¿De qué manera centrarse en los puntos fuertes y las contribuciones ayudó a remodelar las percepciones sobre los empleados de más edad?"

Situación 2: Reunión familiar

- o "¿De qué manera el uso de las afirmaciones "yo" por parte del familiar mayor fomentó una comunicación positiva y ayudó a reducir los estereotipos relacionados con la edad?"
- o "¿Qué papel desempeñó la empatía en las respuestas de los familiares más jóvenes y cómo puede fomentar un mejor entendimiento entre generaciones?"
- o "¿Cómo podemos aplicar los conceptos de respeto e inclusión para combatir el edadismo en las dinámicas familiares?"

Escenario 3: Planificación de actos comunitarios

- o "¿Cómo ayudó la defensa del adulto mayor a cuestionar los estereotipos sobre la participación y el compromiso de las personas mayores en las actividades comunitarias?"
- o "¿Qué impacto tuvieron las preguntas abiertas a la hora de fomentar las contribuciones de los adultos mayores? ¿Cómo se relaciona esto con la psicología positiva?"
- o "¿De qué manera el reconocimiento de las perspectivas únicas de los adultos mayores puede mejorar las iniciativas comunitarias y combatir el edadismo?"

Escenario 4: Interacción con la asistencia sanitaria

- o "¿Cómo capacitó la comunicación asertiva al paciente mayor para defender sus necesidades sanitarias? ¿Qué nos enseña esto sobre la gestión de la discriminación por edad en la atención sanitaria?"



- o "¿Cómo reflejó la escucha activa del médico los principios de la psicología positiva? ¿Cómo pueden estos principios mejorar los resultados de los pacientes?"
- o "¿Qué estrategias pueden aplicar los profesionales sanitarios para garantizar que el edadismo no obstaculice la calidad de la atención a los pacientes mayores?"

Escenario 5: Debate en las redes sociales

- o "¿Cómo desafió la respuesta tranquila y confiada del adulto mayor a los comentarios negativos los estereotipos edadistas en las interacciones en línea?"
- o "¿Qué papel desempeñaron la empatía y la comprensión para ayudar a los participantes más jóvenes a apreciar la perspectiva del adulto mayor?"
- o "¿Cómo pueden el compromiso constructivo y el diálogo respetuoso ayudar a dismantlar el edadismo en las redes sociales y en la comunicación en general?"

Reflexiones generales

- o "Reflexionando sobre los escenarios, ¿cómo ayudaron las estrategias de psicología positiva a crear un entorno más respetuoso y comprensivo con respecto a la edad?"
- o "¿Qué conexiones puede establecer entre la psicología positiva y la necesidad de interacciones respetuosas entre generaciones?"
- o "¿Cómo pueden influir las lecciones aprendidas de estos juegos de rol en tu forma de abordar la discriminación por edad en tu vida personal y profesional?"

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

García, M. (2021). El juego de roles como herramienta de psicología positiva en la educación de la edad. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.

Lección 3 - Actividad 2. Escenarios de juego de rol

Escenario 1: Discriminación en el lugar de trabajo



- **Contexto:** Un empleado de más de 50 años se siente descartado para un ascenso en favor de un compañero más joven. El jefe hace comentarios sugiriendo que los empleados más jóvenes son más innovadores y adaptables.

- **Funciones:**

1. Empleado mayor: Expresa frustración y busca abogar por sí mismo.

Sugerencias:

- "Llevo años de dedicación aquí y creo que he demostrado mi capacidad para contribuir. Podemos hablar de cómo mi experiencia podría ser valiosa en este puesto?"
- "Me gustaría entender cómo puedo seguir creciendo dentro del equipo. Qué cualidades se valoran más para este puesto?"

2. Directivo: Debe responder a las preocupaciones al tiempo que reconoce la experiencia del empleado de más edad.

Sugerencias:

- "Aprecio su perspectiva y experiencia. ¿Podría compartir más sobre las contribuciones específicas que prevé en este nuevo papel?"
- "¿Cuáles son algunas ideas o éxitos recientes de los que te sientes orgulloso y que crees que demuestran tu valor para el equipo?"

- **Estrategias de Psicología Positiva:**

Por ejemplo, comunicación asertiva y centrarse en los puntos fuertes y las contribuciones.

- El empleado de más edad puede utilizar la comunicación asertiva para expresar su valor.

"Creo que mi experiencia con [proyecto o tarea específica] me ha preparado para este nuevo papel. He aquí cómo puedo contribuir eficazmente".

- El directivo puede centrarse en los puntos fuertes y las contribuciones, más que en la edad.



"Vamos a destacar los puntos fuertes que aportas a nuestro equipo. Quiero asegurarme de que se reconocen tus contribuciones".

Situación 2: Reunión familiar

- **Contexto:** En una reunión familiar, los parientes más jóvenes bromean sobre la incapacidad de su familiar mayor para mantenerse al día con la tecnología. El familiar mayor se siente herido y marginado.

- **Funciones:**

1. Miembro mayor de la familia: Comparte sentimientos de exclusión y busca respeto.

Sugerencias:

- "Cuando se hacen bromas sobre mis habilidades con la tecnología, siento que se pasan por alto mis otras habilidades y experiencias. ¿Podríamos encontrar una forma de conectar que se sienta inclusiva?"
- "Me encantaría aprender más sobre tecnología, ¡quizá tú puedas enseñarme! Pero también es agradable compartir conversaciones en las que se respetan los puntos fuertes de cada uno."

2. Familiares más jóvenes: Deben aprender a responder con sensibilidad y positividad.

Sugerencias:

- "No me había dado cuenta de que esas bromas podían resultar hirientes. Puedes compartir qué haría que estas conversaciones te parecieran más inclusivas?"
- "Apreciamos todo lo que aportas a la familia. Cómo podemos apoyarte mejor, especialmente con la tecnología o con cualquier otra cosa?"

- **Estrategias de Psicología Positiva:**

Por ejemplo, expresar sentimientos utilizando frases con "yo" y entablar un diálogo.

- El familiar de más edad puede practicar la expresión de sus sentimientos utilizando frases con "yo".



"Creo que compartir nuestras experiencias puede ayudar a salvar la brecha generacional. Podemos hablar de cómo la tecnología puede beneficiar a todos?".

- o Los familiares más jóvenes pueden entablar un diálogo para comprender las experiencias del familiar mayor y ofrecerle apoyo.

"¿Qué es lo que más te interesa de la tecnología? Nos encantaría ayudarte a sentirte más incluido".

Escenario 3: Planificación de actos comunitarios

- **Contexto:** Un grupo comunitario está organizando un evento pero asume que los adultos mayores no querrán participar o aportar ideas. Un adulto mayor intenta unirse al comité de planificación pero se siente descartado.

- **Funciones:**

1. Adulto mayor: Aboga por su inclusión y comparte ideas para el evento.

Sugerencias:

- o "Tengo algunas ideas para el acto que se basan en mis experiencias de anteriores reuniones comunitarias. ¿Puedo compartir algunas?"
- o "Me encantaría contribuir al proceso de planificación. ¿Qué áreas podrían necesitar más apoyo o nuevas perspectivas?"

2. Miembros de la comunidad: Deben escuchar y reconsiderar sus suposiciones sobre la edad.

Sugerencias:

- o "¡Gracias por acompañarnos! ¿Qué ideas o sugerencias tiene para que el acto sea un éxito?"
- o "¿Qué cree que podría atraer a un grupo de edad más amplio de la comunidad para este acto?"

- **Estrategias de Psicología Positiva:**



Por ejemplo, abogar por la inclusión y utilizar preguntas abiertas.

- o El adulto mayor puede destacar sus perspectivas y experiencias únicas.

"¿Qué ideas has considerado para el evento? Tengo algunas ideas que me encantaría compartir".

- o Los miembros de la comunidad pueden utilizar preguntas abiertas para invitar a los mayores a hacer aportaciones.

"¿Cómo se imagina la contribución de la generación de más edad a este acontecimiento? Su aportación es valiosa".

Escenario 4: Interacción con la asistencia sanitaria

- **Contexto:** Un paciente mayor visita a un médico que asume que sus problemas de salud son parte del envejecimiento y no explora más. El paciente se siente frustrado y cree que no se le escucha.

- **Funciones:**

1. Paciente de edad avanzada: Defiende sus necesidades sanitarias y cuestiona las suposiciones del médico.

Sugerencias:

- o "Sé que algunos de mis síntomas podrían ser comunes a mi edad, pero siento que podría haber algo más. ¿Podríamos explorar otras opciones de tratamiento?"
- o "Quiero asegurarme de que sigo siendo proactivo con mi salud. Podríamos discutir formas de investigar esto más a fondo?"

2. Médico: Responde a las preocupaciones del paciente y explora otras opciones.

Sugerencias:

- o "Gracias por compartir sus preocupaciones. ¿Podría contarme más sobre cómo estos síntomas afectan a su vida diaria?"



- o "Comprendo su preocupación. Analicemos más detenidamente todas las causas posibles y hablemos de las pruebas complementarias que puedan ayudarnos a tener una idea más clara."

- **Estrategias de Psicología Positiva:**

Comunicación asertiva, escucha activa y validación.

- o El paciente mayor puede utilizar la comunicación asertiva para expresar sus preocupaciones sanitarias.

"Para mí es importante sentirme escuchada, y agradezco su disposición a explorar mis preocupaciones".

- o El médico puede practicar la escucha activa y validar los sentimientos del paciente.

"Tu salud es una prioridad. Estoy aquí para ayudarte a superar estos retos".

Escenario 5: Debate en las redes sociales

- **Contexto:** Durante un debate en línea sobre un tema social, un adulto mayor comparte su punto de vista pero se encuentra con comentarios despectivos de participantes más jóvenes que lo estereotipan como alguien fuera de onda.

- **Funciones:**

- Adulto mayor: Responde a los comentarios negativos con confianza y respeto.

Sugerencias:

- o "Entiendo que mi punto de vista puede diferir, pero creo que merece la pena considerarlo. Podríamos discutir el tema respetuosamente, considerando todos los puntos de vista?".

- o "Me encantaría compartir mis experiencias y por qué me siento así. Creo que hay valor en una gama de perspectivas sobre este tema."

- Participantes más jóvenes: Deben aprender a comprometerse de forma constructiva y a apreciar diversas perspectivas.



Sugerencias:

- o "Le pido disculpas si mi respuesta inicial ha parecido despectiva. ¿Podría explicarme mejor su punto de vista?"
- o "Me interesaría conocer tus experiencias relacionadas con este tema. ¿Cómo ves el asunto desde tu perspectiva?"

- **Estrategias de Psicología Positiva:**

Por ejemplo, responder con calma y confianza y practicar la empatía.

- o El adulto mayor puede utilizar un tono tranquilo para hacer valer su punto de vista y compartir experiencias personales.

"Valoro su opinión y estoy aquí para compartir mi perspectiva. Tengamos un debate abierto".

- o Los participantes más jóvenes pueden practicar la empatía y hacer preguntas para comprender mejor la perspectiva del adulto mayor.

"Le agradezco que comparta su punto de vista. Cómo ha moldeado su experiencia su perspectiva sobre este tema?"

Objetivos de la actividad de grupo:

- Cada grupo representará el escenario del juego de rol y, a continuación, analizará cómo afrontaron los personajes los retos relacionados con la edad.
- Después, los participantes deberán debatir las estrategias de psicología positiva que podrían aplicarse en cada situación, fomentando la comprensión de cómo promover el respeto y la comprensión entre generaciones.



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 clase 3: Estrategias contra la discriminación por edad

Actividad 3: Puesta en común de estrategias contra la discriminación por razón de edad

Actividad en grupos pequeños



Título de la actividad: Debate en pequeños grupos - Compartir estrategias para hacer frente a la discriminación por motivos de edad

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

Los debates en grupo brindan a los participantes la oportunidad de compartir experiencias personales y estrategias para hacer frente a la discriminación por motivos de edad. Mediante la integración de prácticas de psicología positiva, los participantes pueden aprender a utilizar herramientas como la resiliencia, el optimismo y el pensamiento basado en las fortalezas para reducir los efectos de la discriminación por motivos de edad en sus vidas y comunidades.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Comparta sus experiencias personales con la discriminación por motivos de edad y cómo podría ayudarle la psicología positiva.
- o Desarrollar estrategias colectivas para reducir la discriminación por motivos de edad.
- o Explorar el papel del optimismo, la resiliencia y la autoconciencia en el manejo de los prejuicios basados en la edad.

Materiales necesarios:

- o Rotafolios o pizarras blancas para cada grupo.
- o Marcadores para tomar notas.

Duración de la actividad:

20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

En este debate en pequeños grupos, los participantes se reúnen para compartir experiencias personales con la discriminación por motivos de edad y explorar el papel de la



psicología positiva para mitigar sus efectos. Divididos en grupos de 3-4 personas, los participantes debatirán sus observaciones sobre la discriminación por motivos de edad en diversos contextos, como el lugar de trabajo y los medios de comunicación. Profundizarán en cómo prácticas como la gratitud, la autocompasión y el reconocimiento de las fortalezas personales pueden ayudar a las personas a combatir los prejuicios basados en la edad. Tras un fructífero debate, cada grupo presenta sus conclusiones y estrategias colectivas al público en general. Esta puesta en común fomenta un entorno de apoyo en el que los participantes pueden reflexionar sobre cómo integrar estas estrategias en su vida cotidiana, fomentando la resiliencia y el optimismo en sus comunidades.

- o Paso 1. Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas.
- o Segundo paso. Pida a cada grupo que comente experiencias personales u observadas de discriminación por motivos de edad, ya sea en el lugar de trabajo, en las interacciones sociales o en los medios de comunicación.
- o Paso 3. En su debate, cada grupo debe explorar cómo la psicología positiva (por ejemplo, centrándose en la gratitud, la autocompasión o el reconocimiento de los puntos fuertes) puede ayudar a reducir el impacto de la discriminación por motivos de edad.

Grupo Gratitud

Pregunta: Discuta cómo centrarse en la gratitud puede ayudar a las personas a contrarrestar la discriminación por motivos de edad. ¿Cuáles son los momentos específicos o las personas por las que te sientes agradecido y que apoyan una visión positiva del envejecimiento?

Puntos clave: Considerar formas de expresar gratitud por la sabiduría, la experiencia y las redes de apoyo que contribuyen a la resiliencia. ¿Cómo pueden las prácticas de gratitud, como escribir un diario o el agradecimiento verbal, reducir los



efectos de los prejuicios relacionados con la edad?

Grupo de autocompasión

Pregunta: Explora cómo la autocompasión puede ser una herramienta para gestionar la discriminación por edad. Cómo puede mejorar la resiliencia ser amable con uno mismo frente a los prejuicios relacionados con la edad?

Puntos clave: Discutir los momentos en los que la autocompasión ayuda a combatir los pensamientos negativos sobre el envejecimiento. ¿Cómo pueden las autoafirmaciones y el perdón hacia uno mismo fomentar una imagen fuerte y positiva de uno mismo?

Grupo de reconocimiento de puntos fuertes

Pregunta: Reflexione sobre el papel que desempeña el reconocimiento y la utilización de los puntos fuertes personales a la hora de abordar la discriminación por motivos de edad. ¿Cómo puede contrarrestar los prejuicios sociales basados en la edad el hecho de centrarse en las propias capacidades y logros?

Puntos clave: Identifica puntos fuertes específicos -como la capacidad para resolver problemas, la empatía o la experiencia- que puedan destacarse en diversos contextos. ¿Cómo puede el hecho de compartir estos puntos fuertes con los demás cuestionar los estereotipos sobre la edad?

- o Paso 4. Tras 10 minutos de debate, pida a cada grupo que presente un resumen de sus estrategias y experiencias al grupo en su conjunto.
- o Paso 5. Anime a los participantes a pensar en cómo pueden aplicar estas estrategias en su vida personal y profesional.

Vida personal - Prompts:

"¿Cómo podrías utilizar estas estrategias (gratitud, autocompasión, fortalezas) para mejorar tu perspectiva del envejecimiento?"



"Considere hábitos diarios específicos o procesos de pensamiento que podrían fomentar la resiliencia contra los estereotipos basados en la edad".

Vida profesional - Prompts:

"¿De qué manera podría poner en práctica estas estrategias para fomentar un entorno que incluya a las personas mayores en su lugar de trabajo o comunidad?"

"Considera cómo podrías modelar o defender prácticas que pongan de relieve el aprecio, la comprensión y el respeto por las personas de todas las edades".

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Los grupos pueden centrarse en sectores específicos en los que prevalece la discriminación por motivos de edad (por ejemplo, sanidad, medios de comunicación, educación) y desarrollar estrategias específicas para cada sector.

Consejos y recomendaciones:

- o Garantizar un espacio seguro para compartir experiencias personales.
- o Anime a los participantes a concretar cómo pueden utilizarse las prácticas de la psicología positiva en situaciones cotidianas.

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

Johnson, L. (2019). El papel de la psicología positiva en la lucha contra el edadismo. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.



Consejos generales:

- Utilice diversos ejemplos de discriminación por motivos de edad para garantizar la inclusión en el debate.
- Reforzar la importancia del pensamiento basado en los puntos fuertes como elemento clave de la psicología positiva.
- Fomentar la empatía y la comprensión mutua entre generaciones.

Referencias (estilo APA):

- García, M. (2021). El juego de roles como herramienta de psicología positiva en la educación de la edad. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.
- Johnson, L. (2019). El papel de la psicología positiva en la lucha contra el edadismo. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.
- Ryan, E. (2020). Psicología Positiva y Envejecimiento: Strategies for Overcoming Ageism. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.