



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 4: Empatía y comprensión hacia las
personas mayores



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: Empatía y comprensión hacia las personas mayores

Objetivo:

Desarrollar la empatía y la comprensión hacia las personas mayores.

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

Actividades:

- o Actividad 1: Vídeo sobre la empatía y la comprensión hacia las personas mayores (15 minutos)
- o Actividad 2: Juego de roles - Actividad en grupos pequeños - Ejercicios de empatía (15 minutos)
- o Actividad 3: Juego de rol - Practicar la empatía y la comprensión (20 minutos)



- o Actividad 4: Reflexión individual - Reflexión sobre la empatía en el juego de rol (10 minutos)

Materiales necesarios:

Actividad 1:

- ✓ Un vídeo sobre la empatía y la comprensión hacia las personas mayores (preseleccionado).

<https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>

<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>

- ✓ Proyector o pantalla para la visualización.

Actividad 2

- ✓ Vendas para los ojos, tapones para los oídos u otros accesorios para simular desafíos físicos relacionados con la edad.

Actividad 3:

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

Actividad 4:

- ✓ [Hojas o diarios de reflexión.](#)

Resultados del aprendizaje:

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

- o Comprender la empatía y su impacto en el bienestar de las personas mayores
- o Reflexionar sobre los retos relacionados con la edad
- o Practicar la empatía adoptando la perspectiva de las personas mayores
- o Demostrar una interacción compasiva con los ancianos
- o Aplicar la empatía en situaciones sociales y de cuidados
- o Responder a las necesidades emocionales y físicas con compasión



- o Desarrollar una comunicación respetuosa y comprensiva
- o Crear un plan personal para mejorar las interacciones con las personas mayores

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

Carter, M. (2020). Visualizing Empathy: The Role of Infographics in Gerontology Education (Visualizar la empatía: el papel de la infografía en la educación gerontológica). *Journal of Aging Studies*, 33(4), 101-112.

Choi, M. (2020). Empathy and the Elderly: Visualizing Intergenerational Understanding. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.

Davis, K. (2019). Experimentando el envejecimiento: Simulando limitaciones físicas para fomentar la empatía. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.

Johnson, L. (2018). Prácticas reflexivas para el desarrollo de la empatía en los estudios sobre el envejecimiento. *Educación en gerontología y geriatría*, 39(2), 97-104.

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Revista de Estudios Intergeneracionales*, 29(1), 55-72.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo 1: Concienciación sobre la discriminación y los estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Plan de la lección 4: Empatía y comprensión hacia las personas mayores

Actividad 1: Vídeo sobre la empatía y la comprensión hacia las personas mayores



Título de la actividad: Vídeo sobre empatía y comprensión hacia las personas mayores

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

Esta actividad introduce a los participantes en los conceptos de empatía y comprensión a través de un medio visual. El vídeo ofrece ejemplos reales de cómo estas cualidades pueden influir positivamente en la vida de las personas mayores. Al ver visualmente los retos a los que se enfrentan las personas mayores, los participantes pueden comprender mejor las implicaciones emocionales y sociales de los problemas relacionados con la edad, sentando las bases para el resto de la lección.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Introducir el concepto de empatía y su papel en la mejora de las interacciones con las personas mayores.
- o Comprender cómo la empatía puede afectar positivamente al bienestar emocional de las personas mayores.
- o Facilitar la reflexión sobre cómo viven los adultos mayores los retos relacionados con la edad .

Materiales necesarios:

- o Un vídeo sobre la empatía y la comprensión hacia las personas mayores (preseleccionado).

<https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>

<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>

- o Proyector o pantalla para la visualización.

Duración de la actividad:

15 minutos



Descripción del proceso de la actividad:

En esta actividad inicial, los participantes se enfrentan a un vídeo de entre 5 y 7 minutos que destaca la importancia de la empatía en las interacciones con las personas mayores. El vídeo muestra historias personales en y ejemplos que ilustran los retos emocionales y sociales a los que se enfrentan las personas mayores, lo que permite a los participantes conectar visualmente con la realidad de la discriminación por motivos de edad. Después de verlo, un debate guiado anima a los participantes a reflexionar sobre los obstáculos emocionales o sociales destacados en el vídeo y a considerar cómo la empatía puede influir positivamente en el bienestar de las personas mayores. Esta reflexión colectiva sienta las bases para una exploración más profunda de la empatía y su importancia para fomentar la comprensión hacia las personas mayores a lo largo de la lección.

- o Paso 1. Reproduce un vídeo de 5-7 minutos que destaque historias personales o ejemplos de empatía en acción al tratar con personas mayores.
- o Paso 2. Después del vídeo, facilite un debate utilizando las siguientes preguntas:
 - o ¿Qué retos emocionales o sociales se destacaron?
 - o ¿Cómo influyó la empatía en los vídeos?
 - o ¿Qué podemos aprender de estas historias para mejorar nuestra propia interacción con las personas mayores?

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o En lugar de un solo vídeo, puedes reproducir varios clips breves centrados en distintos aspectos de la empatía hacia las personas mayores (por ejemplo, los cuidados o las interacciones cotidianas).



Consejos y recomendaciones:

- o Elija un vídeo que evoque conexiones emocionales, ayudando a los participantes a relacionarse con las experiencias de las personas mayores.

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

Choi, M. (2020). Empathy and the Elderly: Visualizing Intergenerational Understanding. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.



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 4: Empatía y comprensión hacia las
personas mayores

Actividad 2: Ejercicios de empatía

Ejercicios en pequeños grupos



Título de la actividad: Actividad en pequeños grupos - Ejercicios de empatía

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

La empatía es una habilidad que puede desarrollarse mediante el aprendizaje experimental. En pequeños grupos, los participantes realizan ejercicios que les animan a comprender y experimentar el mundo desde la perspectiva de una persona mayor. Este ejercicio ayuda a desarrollar una mayor conciencia emocional y una comprensión práctica de las necesidades y retos de las personas mayores.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Practicar la empatía poniéndose en el lugar de una persona mayor.
- o Comprender cómo las limitaciones físicas y el aislamiento social afectan a las personas mayores.
- o Desarrollar una mayor conciencia de cómo interactuar compasivamente con las personas mayores.

Materiales necesarios:

- o Vendas para los ojos, tapones para los oídos u otros accesorios para simular desafíos físicos relacionados con la edad.

Duración de la actividad:

15 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Esta actividad práctica permite a los participantes practicar la empatía simulando problemas físicos relacionados con la edad. Trabajando en pequeños grupos, los participantes utilizan accesorios como vendas o tapones para los oídos para imitar las experiencias de personas mayores con limitaciones de movilidad, visión o audición. Al



intentar realizar tareas cotidianas sorteando estos obstáculos, los participantes adquieren una visión de primera mano de las dificultades a las que pueden enfrentarse las personas mayores. Después, los grupos se reúnen para hablar de sus sentimientos durante la simulación y compartir cómo la experiencia ha cambiado su perspectiva sobre las necesidades de las personas mayores. Este ejercicio de inmersión mejora la conciencia emocional y fomenta una mayor comprensión de las interacciones compasivas con las personas mayores.

- o Paso 1. Divida a los participantes en pequeños grupos.
- o Paso 2. Asigne ejercicios de empatía que simulen problemas comunes relacionados con la edad (por ejemplo, movilidad reducida, pérdida de audición o problemas de visión). Por ejemplo, los participantes pueden utilizar vendas para simular problemas de visión o tapones para la pérdida de audición.
- o Paso 3. Pida a los participantes que realicen tareas cotidianas utilizando estos accesorios. A continuación se ofrecen algunos ejemplos de tareas/retos
 - o *Navegar por una habitación con problemas de visión*
Tarea: Mientras llevan los ojos vendados, los participantes recorren una habitación conocida, localizan una silla y se sientan de forma segura.
 - o *Completar un puzzle sencillo con poca destreza*
Tarea: Mientras llevan guantes o férulas en los dedos para simular una destreza reducida, los participantes completan un rompecabezas sencillo o se abotonan una camisa.
 - o *Escuchar y seguir instrucciones con pérdida auditiva*
Tarea: Mientras llevan tapones en los oídos, los participantes escuchan instrucciones o una breve conversación e intentan responder con precisión.
 - o *Llevar la compra con problemas de movilidad*



Tarea: Los participantes utilizan un andador o simulan una movilidad limitada mientras transportan una bolsa de la compra ligera de un punto a otro.

o Leer la letra pequeña con visión borrosa

Tarea: Utilizando gafas o un envoltorio de plástico para nublar la vista, los participantes intentan leer la letra pequeña de un documento, como la etiqueta de un medicamento o un menú.

- o Paso 4. Después del ejercicio, pida a cada grupo que discuta cómo se sintió al experimentar estas limitaciones y cómo cambió su perspectiva sobre los retos a los que se enfrentan las personas mayores.
- o Paso 5. Los grupos deben compartir sus ideas con toda la clase.

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Si el tiempo lo permite, los participantes pueden rotar por diferentes ejercicios de empatía para experimentar diversos retos.

Consejos y recomendaciones:

- o Asegúrese de que los participantes abordan la actividad con respeto y comprensión, evitando el humor o la trivialización de la experiencia.

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

Davis, K. (2019). Experimentando el envejecimiento: Simulando limitaciones físicas para fomentar la empatía. *Revista de Gerontología Social*, 12(3), 80-89.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo 1: Concienciación sobre la discriminación y los
estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Plan de la lección 4: Empatía y comprensión hacia las
personas mayores

Actividad 3: Practicar la empatía y la comprensión

Role-Play - Ejercicios en grupos pequeños



Título de la actividad: Role-Play - Practicar la empatía y la comprensión

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

Los juegos de rol ayudan a los participantes a enfrentarse activamente a situaciones que requieren empatía al interactuar con personas mayores. Esta actividad experimental permite a los participantes practicar la comunicación compasiva, la paciencia y la comprensión en situaciones de la vida real.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Practicar la aplicación de la empatía en diversas situaciones sociales y de cuidado de personas mayores.
- o Aprender a responder a las necesidades emocionales o físicas de forma compasiva.
- o Desarrollar habilidades de comunicación que muestren respeto y comprensión .

Materiales necesarios:

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

Duración de la actividad:

20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

En esta actividad vivencial, los participantes se enfrentan a situaciones en las que deben demostrar empatía y comprensión en diversas interacciones con personas mayores. Divididos en parejas, los participantes reciben escenarios previamente escritos que describen situaciones en las que la compasión y la paciencia son esenciales, como ayudar a una persona mayor con las tareas cotidianas o atender sus necesidades emocionales. Al representar estos escenarios, los participantes practican la aplicación de respuestas empáticas, mejorando sus habilidades comunicativas. Después de cada representación, un



debate en grupo facilita la reflexión sobre el impacto de la empatía en los escenarios e identifica estrategias eficaces para el compromiso compasivo. Esta actividad permite a los participantes explorar activamente y perfeccionar sus habilidades de comunicación empática en contextos realistas.

- o Paso 1. Divida a los participantes en parejas o grupos pequeños y proporcióneles situaciones de juego de rol en las que se necesite empatía y comprensión (por ejemplo, ayudar a una persona mayor con una tarea, abordar frustraciones relacionadas con la edad o tratar necesidades emocionales).
- o Segundo paso. Cada pareja representa el escenario, centrándose en mostrar empatía en sus respuestas y acciones.
- o Paso 3. Pide a las parejas que inviertan los papeles y representen la situación.
- o Paso 4. Después de cada representación, discuta en grupo:
 - o ¿Cómo afectó la empatía al resultado de la situación?
 - o ¿Qué estrategias funcionaron mejor para demostrar comprensión y compasión?

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Los escenarios pueden adaptarse a diferentes contextos culturales o sociales para explorar la empatía en diversos entornos.

Consejos y recomendaciones:

- o Anime a los participantes a centrarse en la capacidad de escucha y en la comunicación no verbal durante el juego de rol.

Capacidad de escucha

- Escucha activa



Por ejemplo: Asiente con la cabeza o di "lo entiendo" a intervalos para demostrar que estás atento y que sigues la conversación. Esto tranquiliza al interlocutor y le anima a seguir hablando.

- Parafrasear para mayor claridad

Ejemplo: Cuando la persona mayor termine de hablar, repite lo que has entendido con tus propias palabras. Por ejemplo: "Entonces, lo que estás diciendo es...". Esto demuestra que has entendido y ayuda a aclarar cualquier posible malentendido.

- Preguntas abiertas

Por ejemplo: Utilice preguntas del tipo "¿Puede contarme más cosas sobre eso?" en lugar de preguntas del tipo "sí o no". Esto invita a la persona a compartir más, demostrando que valoras su perspectiva.

- Evitar interrupciones

Por ejemplo: Resista la tentación de terminar frases o interrumpir. Espera a que terminen de hablar antes de responder, mostrando respeto y paciencia.

Comunicación no verbal

- Mantener el contacto visual

Por ejemplo: Mantén un contacto visual constante pero suave, que muestre atención y ayude a generar confianza. Evita mirar fijamente, ya que puede resultar intimidatorio; en su lugar, utiliza un contacto visual cálido y relajado.

- Utilizar un lenguaje corporal abierto

Ejemplo: Siéntese frente a la persona con los hombros relajados y las manos visibles. Evita cruzar los brazos o mirar a otro lado con frecuencia, ya que esto puede transmitir desinterés o impaciencia.

- Ofrecer una sonrisa cálida y genuina

Ejemplo: Sonríe con naturalidad para transmitir simpatía y empatía. Una sonrisa genuina puede ayudar a que la otra persona se sienta cómoda y fomentar una comunicación abierta.

Reflejar la postura



Por ejemplo: Imita sutilmente la postura, los gestos o las expresiones de la otra persona. Si está sentada con las manos apoyadas en el regazo, puedes hacer lo mismo. Esto puede crear una sensación de compenetración y comodidad sin que se note demasiado.

- Utilizar un tacto suave y tranquilizador (si procede)

Ejemplo: Una ligera caricia en la mano o el hombro, si la persona parece sentirse cómoda con ello, puede ofrecer tranquilidad y mostrar empatía, especialmente en momentos de compartir emociones.

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

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Revista de Estudios Intergeneracionales*, 29(1), 55-72.



Lección 4 - Actividad 3. Escenificaciones

Escenario 1: El vecino solitario

- **Contexto:** Un adulto joven visita a un vecino anciano que vive solo. El vecino se siente aislado y no se atreve a hablar de sus sentimientos.
- **Funciones:**
 - Vecino anciano: Inicialmente reservado y reacio a compartir sus sentimientos.
 - Adulto joven: Se acerca al vecino con amabilidad y curiosidad, intentando entablar conversación con él.
- **Sugerencias:**

Vecino anciano (inicialmente reservado):

- "Oh, es muy amable de tu parte pasar por aquí. No recibo muchas visitas estos días".
- "Gracias por preguntar, pero estoy bien, de verdad. Sólo he estado... reservada".
- "Supongo que ha estado un poco tranquilo por aquí. A veces parece que el tiempo se alarga, ¿sabes?"

Adulto joven (amable y curioso):

- "Hola, pensé en venir a ver cómo estás. Sé que puede estar bastante tranquilo por aquí".
- "¿Qué te suele gustar hacer? Me encantaría conocer tus aficiones o las cosas que te gusta hacer en casa".
- "Me gusta mucho escuchar tus experiencias. Debió ser interesante cuando tenías mi edad, ¿cómo era?"

- **Objetivos:**
 - El joven practica la escucha activa y formula preguntas abiertas para animar al vecino a compartir sus ideas.



- o El anciano vecino se abre poco a poco sobre sus sentimientos de soledad y agradece la visita.

Escenario 2: Visita familiar

- **Contexto:** Durante una visita familiar, un abuelo anciano cuenta anécdotas de su juventud. Los miembros más jóvenes de la familia están distraídos con sus teléfonos y no parecen interesados en escuchar.
- **Funciones:**
 - o Abuelo anciano: Entusiasta a la hora de compartir recuerdos y buscar conexión.
 - o Miembros más jóvenes de la familia: Al principio distraídos y desinteresados, pero poco a poco se dan cuenta de la importancia de las historias de los abuelos.
- **Sugerencias:**

Abuelo mayor (entusiasta de compartir recuerdos):

- o "Esto me recuerda a cuando era joven. No teníamos teléfonos como los tuyos: pasábamos mucho tiempo juntos en familia".
- o "Oh, déjame contarte sobre el verano del 65; fue una época tan memorable".
- o "Me encanta compartir estas historias. Me trae tantos recuerdos y me hace sentir conectada con todos vosotros."

Miembros más jóvenes de la familia (inicialmente distraídos, gradualmente participativos):

- o "Oh, lo siento, abuelo, ¿qué estabas diciendo? Me distraje un momento".
- o "¿Puedes contarnos más sobre ese verano? Parece que fue importante para ti".
- o "¡Vaya, no sabía que eso ocurría entonces! ¿Cómo era crecer en esa época?"

- **Objetivos:**
 - o Los miembros más jóvenes de la familia practican cómo guardar sus dispositivos y participar activamente en la conversación.



- o El abuelo anciano se siente valorado y apreciado por sus experiencias vitales.

Escenario 3: Ayudar con la tecnología

- **Contexto:** Una persona mayor tiene dificultades para utilizar un smartphone y se siente frustrada. Una persona más joven se ofrece a ayudarlo, pero al principio lo hace con impaciencia.
- **Funciones:**
 - o Persona mayor: Expresa frustración y ansiedad ante el uso de la tecnología.
 - o Persona más joven: Debe aprender a ajustar su enfoque y demostrar empatía.
- **Sugerencias:**

Persona mayor (frustrada con la tecnología):

- o "No entiendo cómo funciona esta cosa. Cada vez que lo intento, algo sale mal".
- o "Me hace sentir tan tonta no ser capaz de entenderlo. Quizá sea demasiado viejo para esto".
- o "Gracias por ayudarme. Sé que no soy fácil de enseñar cuando se trata de estos nuevos aparatos."

Persona más joven (inicialmente impaciente, se vuelve empática):

- o "Entiendo que esto pueda ser frustrante. A mí también me costó un tiempo acostumbrarme: vayamos paso a paso".
- o "¿Ayudaría si te lo enseño despacio? Así podrás intentarlo tú después de que lo repasemos juntos".
- o "No hay problema, estoy aquí para ayudar. Tomémonos nuestro tiempo".

- **Objetivos:**
 - o La persona más joven practica la paciencia y explica las cosas de forma clara y comprensiva.



- o La persona mayor se siente animada y gana confianza en el uso de la tecnología.

Escenario 4: Encuentro sanitario

- **Contexto:** Un paciente de edad avanzada acude al médico para una revisión, pero se siente apurado y desatendido durante la consulta. Le cuesta expresar sus preocupaciones.
- **Funciones:**
 - o Paciente anciano: Intenta comunicar sus problemas de salud pero se siente ansioso y no escuchado.
 - o Médico: Inicialmente apresurado, pero debe aprender a reducir la velocidad y escuchar activamente.
- **Sugerencias:**

Paciente anciano (ansioso, se siente ignorado):

- o "Doctor, hace tiempo que siento este dolor, pero no sé explicarlo muy bien".
- o "A veces siento que me meten prisa en estas citas. Sólo quiero asegurarme de que se me escucha".
- o "Gracias por escucharme. Me ayuda saber que puedo hacer preguntas y no sentir que te hago perder el tiempo."

Médico (Inicialmente apresurado, transición a la escucha activa):

- o "Me disculpo si se siente apresurado; sus preocupaciones son importantes. ¿Puede contarme más sobre el dolor?"
- o "Tomémonos nuestro tiempo. ¿Qué síntomas está experimentando, y cuándo comenzaron?"
- o "Gracias por compartirlo. Quiero asegurarme de que abordamos todas sus preocupaciones hoy."



- **Objetivos:**

- El médico practica la empatía ralentizando la conversación y haciendo preguntas concretas para comprender las preocupaciones del paciente.
- El paciente anciano se siente más cómodo expresando sus necesidades y se siente validado.

Hipótesis 5: Actividad comunitaria

- **Contexto:** Un centro comunitario local organiza una actividad, y los participantes más jóvenes descartan las ideas de los adultos mayores que desean contribuir, asumiendo que sus sugerencias son anticuadas.

- **Funciones:**

- Adulto mayor: Intenta compartir ideas para la actividad y se siente desanimado por la actitud despectiva.
- Participantes más jóvenes: Inicialmente resistentes pero deben aprender a apreciar las contribuciones de los adultos mayores.

- **Sugerencias:**

Adulto mayor (desanimado pero con confianza para compartir ideas)

- "He visto algunos eventos de éxito que incluían a todo el mundo de forma significativa. Quizá podríamos intentar algo parecido".
- "Me siento bien contribuyendo, y creo que algunas de mis experiencias podrían aportar nuevas perspectivas a nuestra actividad".
- "Gracias por escuchar mis ideas. Es genial formar parte de un equipo que valora las aportaciones de todos."

Participantes más jóvenes (inicialmente resistentes, aprenden a valorar la opinión del adulto mayor)

- "Tengo curiosidad, ¿podría explicarnos más sobre los acontecimientos en los que ha participado? Quizá haya algo que nos pueda servir".



- "Es una gran sugerencia; no había pensado en ese enfoque. ¿Cómo lo hiciste en el pasado?".
- "¡Gracias por compartir sus ideas con nosotros! Es útil conocer diferentes perspectivas".
- **Objetivos:**
 - El adulto mayor practica la confianza al compartir sus ideas.
 - Los participantes más jóvenes practican la empatía escuchando activamente y valorando las experiencias del adulto mayor, lo que da lugar a un debate colaborativo.

Objetivos de la actividad de grupo:

- Cada grupo representará el escenario del juego de rol, centrándose en practicar la empatía y la comprensión.
- Tras los juegos de rol, los participantes pueden debatir sobre el papel que desempeñó la empatía en cada escenario y reflexionar sobre qué estrategias resultaron eficaces para fomentar el entendimiento y la conexión entre generaciones.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Actividad 2

Módulo 1: Concienciación sobre la discriminación y los estereotipos relacionados con la edad

INFODEF

Plan de la lección 4: Empatía y comprensión hacia las personas mayores

Actividad 4: Reflexión sobre la empatía

Reflexión individual



Título de la actividad: Reflexión individual - Reflexión sobre la empatía en el juego de rol

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

La reflexión es un componente esencial del aprendizaje experimental. Al dedicar tiempo a reflexionar sobre sus experiencias en el juego de rol, los participantes pueden profundizar en su comprensión de la empatía, analizar sus respuestas emocionales y pensar en cómo pueden aplicar estas habilidades en las interacciones de la vida real con las personas mayores.

Fines y objetivos de la actividad:

- o Reflexionar sobre los aspectos emocionales y sociales de mostrar empatía.
- o Identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora personales a la hora de demostrar empatía hacia las personas mayores.
- o Crear un plan personal para mejorar las interacciones con las personas mayores.

Materiales necesarios:

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

Duración de la actividad:

10 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Al final de la clase, los participantes realizan una reflexión individual para procesar sus experiencias en el juego de rol. Utilizando hojas de trabajo o diarios de reflexión, se pide a los participantes que consideren las emociones que sintieron durante el juego de rol, los retos a los que se enfrentaron al demostrar empatía y las ideas que adquirieron sobre sus propias capacidades de compasión. Se anima a cada participante a identificar sus puntos fuertes y sus áreas de mejora, lo que culmina con la creación de un breve plan personal en



el que se detalla cómo pretenden mejorar sus interacciones empáticas con las personas mayores, tanto en el ámbito personal como en el profesional . Esta práctica reflexiva refuerza la importancia de la autoconciencia y el compromiso de fomentar la comprensión hacia las personas mayores.

- o Paso 1. Pida a los participantes que reflexionen individualmente sobre su experiencia en el juego de rol.
 - o ¿Qué emociones sintieron durante la representación?
 - o ¿Te resultó fácil o difícil mostrar empatía?
 - o ¿Qué han aprendido de sí mismos con esta actividad?
- o Paso 2. Los participantes escriben sus pensamientos y crean un breve plan personal sobre cómo pueden aplicar la empatía y la comprensión en sus interacciones con las personas mayores en su vida personal o profesional...

Variaciones de la actividad, en su caso:

- o Los participantes pueden compartir sus reflexiones con un compañero o un pequeño grupo si el tiempo lo permite.

Consejos y recomendaciones:

- o Fomentar la honestidad y la autoconciencia en el proceso de reflexión.

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

Johnson, L. (2018). Prácticas reflexivas para el desarrollo de la empatía en estudios de envejecimiento. *Educación en gerontología y geriatría*, 39(2), 97-104.



Lección 4 - Actividad 4. Hoja de reflexión

Ficha de reflexión: Reflexión sobre la empatía en un juego de rol

Nombre: _____

Date: _____

Parte 1: Experiencia de juego de rol

1. **Describe el escenario en el que participó:**

- o *¿Cuál era el contexto del juego de rol? Resume brevemente la situación y tu papel.*
-
-

2. **¿Qué emociones experimentaste durante el juego de rol?**

- o *Reflexiona sobre tus sentimientos al representar tu papel e interactuar con los demás.*
-
-
-

Parte 2: Comprender la empatía

3. **¿Cómo te ha ayudado el juego de rol a comprender los retos a los que se enfrentan las personas mayores?**

- o *Reflexione sobre lo que ha aprendido acerca de las experiencias de las personas mayores.*
-



4. **¿Qué estrategias de empatía observaste o utilizaste durante el juego de rol?**

- o *Identificar acciones o frases concretas que demuestren empatía.*
-
-
-

Parte 3: Reflexión personal

5. **¿Qué opinas de tu capacidad para empatizar con las personas mayores?**

- o *¿Cree que ha comprendido su punto de vista? ¿Por qué?*
-
-

6. **¿Qué dificultades encontraste para expresar empatía durante el juego de rol?**

- o *¿Hubo momentos en los que le resultó difícil conectar o entender?*
-
-
-

Parte 4: Avanzar

7. **¿Cómo puedes aplicar lo que has aprendido sobre la empatía en tu vida diaria?**

- o *Piensa en formas de practicar la empatía con las personas mayores de tu comunidad o familia.*
-



8. Fíjate un objetivo personal:

- o *¿Qué medida concreta va a tomar para mejorar su empatía hacia las personas mayores?*

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 la empatía hacia las personas mayores.*

Esta hoja de reflexión anima a los participantes a profundizar en sus experiencias durante el juego de rol, fomentando el crecimiento personal y mejorando su capacidad para empatizar con las personas mayores. Los participantes pueden utilizar esta hoja de trabajo como herramienta de autorreflexión y debate.



Consejos generales:

- Crear un entorno de apoyo y respeto en el que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus reflexiones.
- Utilice materiales diversos (vídeo, juegos de rol, infografía) para atender a los distintos estilos de aprendizaje.
- Anime a los participantes a pensar en cómo pueden seguir desarrollando la empatía después de la clase.

Referencias (estilo APA):

- Carter, M. (2020). Visualizing Empathy: The Role of Infographics in Gerontology Education (Visualizar la empatía: el papel de la infografía en la educación gerontológica). *Journal of Aging Studies*, 33(4), 101-112.
- Choi, M. (2020). Empathy and the Elderly: Visualizing Intergenerational Understanding. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.
- Davis, K. (2019). Experimentando el envejecimiento: Simulando limitaciones físicas para fomentar la empatía. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.
- Johnson, L. (2018). Prácticas reflexivas para el desarrollo de la empatía en estudios de envejecimiento. *Educación en gerontología y geriatría*, 39(2), 97-104.
- Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Revista de Estudios Intergeneracionales*, 29(1), 55-72.