



Co-funded by
the European Union

SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS INTERGENERACIONALES

Módulo 5 - Estereotipos y conceptos erróneos sobre las personas mayores +

Número de proyecto: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



EDITOR

Magdalena Czarnocka-Kaptur, CSE Światowid w Elblagu

AUTORES

Magdalena Czarnocka-Kaptur, CSE Światowid w Elblagu

Antoni Czyzyk, CSE Światowid w Elblagu



Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + "BRIDGING GENERATIONS THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE",
Nº 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

© May 2025 - Centrum Spotkan Europejskich Swiatowid w Elblagu, Indepcie SCA, Adi & Salu Sersoc Slu, Innovation Education Lab, Obcina Radenci, Interactive Media Knowledge Transfer Intermediakt.

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciante no puede revocar estas libertades siempre que usted respete los términos de la licencia en los siguientes términos:

Atribución: debe dar los créditos correspondientes, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.

ShareAlike- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar condiciones legales.



Co-funded by
the European Union

Índice



- Objetivos de aprendizaje	Página 4
- ¿Qué es el edadismo?	Página 5
- ¿Qué estereotipos tienen los jóvenes sobre las personas mayores?	Página 6
- ¿De dónde proceden estos estereotipos?	Página 7
- La realidad: ¿cómo son realmente las personas mayores?	Página 8
- ¿Cómo afectan los prejuicios a las relaciones con las personas mayores?	Página 9
- Cómo pueden los jóvenes (sin saberlo) perjudicar a los mayores	Página 10
- Edadismo inverso - ¿Estereotipan los mayores a los jóvenes?	Página 11
- Consecuencias de la discriminación por motivos de edad - Para los jóvenes	Página 12
- Acabar con los estereotipos - ¿Qué funciona?	Página 13
- Buenas prácticas - Ejemplos de Polonia y del mundo	Página 14
- Qué puede hacer usted - Como participante en la formación	Página 15
- Ejercicio de reflexión: Lo que pensaba antes y lo que sé ahora	Página 16
- Escenarios situacionales: Cómo responder al edadismo	Página 17
- Lenguaje libre de edadismo - Cómo hablar de forma diferente	Página 19
- Lecturas recomendadas y recursos en línea	Página 20
- Resumen: Principales conclusiones	Página 21
- Referencias	Página 23



Objetivos de aprendizaje



Al final de este módulo, serás capaz de:

- 1. Entender qué es la discriminación por motivos de edad y cómo afecta a las relaciones entre personas jóvenes y mayores.**
- 2. Identificar los estereotipos y conceptos erróneos más comunes que tienen los jóvenes sobre los adultos mayores.**
- 3. Explique de dónde proceden estas creencias y los mecanismos sociopsicológicos que las refuerzan.**
- 4. Distinguir entre estereotipos y realidad basándose en hechos y datos.**
- 5. Describa los efectos de la discriminación por motivos de edad, tanto en las personas mayores como en los jóvenes.**
- 6. Aplicar estrategias para romper estereotipos y apoyar las relaciones intergeneracionales positivas.**

Utilice estos objetivos como guía para seguir su progreso de aprendizaje. Es posible que desee volver a esta diapositiva después de completar el módulo para evaluar qué objetivos ha logrado y dónde le gustaría centrarse más.



¿Qué es el edadismo?

Es el prejuicio is prejudice, estereotipos y discriminación contra las personas por motivos de edad.— *World Health Organization (WHO), 2025*

La discriminación por motivos de edad puede dividirse en varios niveles:

- 1. Edadismo institucional:** se produce en estructuras y sistemas sociales, por ejemplo, políticas o normativas que marginan o discriminan por motivos de edad.
- 2. Edadismo interpersonal:** se refiere a los comportamientos y actitudes de los individuos en las interacciones, como la condescendencia o la parcialidad.
- 3. Edadismo internalizado:** cuando los individuos adoptan opiniones negativas sobre el envejecimiento, lo que provoca miedo a envejecer, percepción de pérdida de capacidad o marginación.



Ejemplos de discriminación por razón de edad en la vida cotidiana:

- **Lugar de trabajo:** Los empleados de más edad no son tenidos en cuenta para ascensos o formación.
- **Medios de comunicación:** Presentación de las personas mayores como incompetentes o alejadas de la realidad.
- **En la familia:** Tratar a los parientes mayores como niños, usando diminutivos como "cariño" o "abuelo".
- **Sanidad:** Ignorar los síntomas que presentan los pacientes mayores o atribuirlos únicamente a la edad.

Levy, B. (2009). Teoría de la personificación de estereotipos

¿Qué estereotipos tienen los jóvenes sobre las personas mayores?



Muchos jóvenes, a menudo inconscientemente, tienen creencias simplistas sobre los adultos mayores. Estos estereotipos pueden afectar a las relaciones intergeneracionales y contribuir a la marginación de los mayores.



Estereotipos comunes entre los jóvenes:

1. "No entienden la tecnología"

Percibir a los adultos mayores como analfabetos digitales e incapaces de aprender nuevas herramientas.

Eurostat (2023): Cada vez más personas mayores de 65 años utilizan internet y aplicaciones móviles con regularidad.

2. "Están enfermos, débiles y frágiles".

Asociar automáticamente la edad con una mala salud física o mental.
En Polonia, la esperanza media de vida sana es de ~63 años para las mujeres y 59 para los hombres (GUS, 2022).

3. "Ya no son útiles profesionalmente".

Asumir que las personas mayores no aportan valor a la población activa.

Las personas mayores de 60 años son cada vez más activas en sectores como los servicios y la educación (OCDE, 2021).

4. "Son cerrados de mente"

Creer que las personas mayores son conservadoras, intolerantes y resistentes al cambio.

Las investigaciones demuestran que la apertura a la experiencia no disminuye significativamente con la edad (McCrae & Costa, 2003).

5. Siempre se quejan y viven en el pasado".

Ver a los adultos mayores como pesimistas o desconectados de la vida moderna.

Muchos mayores declaran una elevada satisfacción vital y un compromiso social activo (CBOS, 2020).





¿De dónde vienen estos estereotipos?

Muchos jóvenes crecen sin interactuar apenas con personas mayores y se basan en la imagen que les ofrecen los medios de comunicación.

Falta de contacto con personas mayores

Los estereotipos no surgen de la nada: se derivan de experiencias concretas, miedos y mensajes sociales. Comprender sus orígenes nos permite desmontarlos con mayor eficacia y construir relaciones intergeneracionales más conscientes.

Faltan esfuerzos estructurados (en escuelas, medios de comunicación, familias) para fomentar el entendimiento entre grupos de edad.

Falta de educación intergeneracional

Fuentes de estereotipos sobre las personas mayores

Influencia de los medios de comunicación y la cultura pop

Las películas y los anuncios suelen mostrar a las personas mayores como torpes, anticuadas o confusas, reforzando visiones excesivamente simplistas.

Los jóvenes tienden a ver a los de su edad como más competentes y valiosos, lo que puede menoscabar a los mayores.

Sesgo dentro del grupo

Miedo a envejecer

Los jóvenes pueden proyectar su propio miedo a envejecer en los mayores, considerándolos recordatorios de su futuro.



¿Cómo son realmente las personas mayores?

Datos sobre las personas mayores

Ámbito de vida	Realidad	Fuente
Tecnología	En Polonia, el 53% de las personas de 65 a 74 años utiliza Internet con regularidad (2022)	Eurostat, 2023
Salud y forma física	El 76% de los polacos mayores de 60 años califica su salud de buena o muy buena	CBOS, 2020
Empleo	Más del 40% de las personas de 60-64 años siguen trabajando	GUS, 2023
Vida social	El 63% se reúne regularmente con amigos/familiares; el 25% participa en actividades locales	Centro de Investigación sobre los Prejuicios, 2020
Satisfacción vital	En Polonia, los mayores están más satisfechos con su vida que los jóvenes de 18 a 29 años.	Eurofound, 2021

Cita:

"La imagen de las personas mayores como enfermos y pasivos no refleja la realidad actual: es una ficción cultural". - Levy, 2001



Co-funded by
the European Union



¿Cómo afectan los prejuicios a las relaciones con las personas mayores?

A veces no hace falta decir la palabra "abuelo" para crear distancia. Los prejuicios suelen actuar en silencio: en el tono de voz, una mirada o la decisión de decir "mejor lo hago yo". Incluso pequeños comportamientos pueden afectar a cómo se sienten las personas mayores a nuestro alrededor: en casa, en el trabajo o en una conversación.

Comunicación

Imagina hablar con alguien que te interrumpe constantemente o te explica las cosas como si fueras un niño. Así es como se sienten muchos adultos mayores. En lugar de diálogo, reciben monólogos. El tono y el enfoque pueden convertirlos en oyentes pasivos en lugar de interlocutores.

Lugar de trabajo

A menudo se presume que los compañeros de más edad son incapaces de aprender o adaptarse, por lo que se les excluye de la formación o de proyectos clave. Sin embargo, aportan experiencia y estabilidad. Los prejuicios sobre la edad silencian sus voces y limitan el potencial del equipo.

Relaciones familiares

Los familiares mayores suelen estar "en la mesa", pero no "en la conversación". Se toman decisiones por ellos -qué comen, adónde van, quién les cuida- sin preguntarles. Esto puede provocar sentimientos de inutilidad y retraimiento.



Cómo los jóvenes pueden perjudicar a los mayores



Prejuicios involuntarios: cómo los jóvenes perjudican a los mayores sin querer

A veces no hacen falta gritos u hostilidad abierta para herir a alguien. Los microgestos, el tono de voz, ser ignorado... todo ello puede hacer que las personas mayores se sientan poco importantes, no escuchadas, apartadas. Merece la pena reconocer que la cortesía cotidiana puede convertirse a veces en una forma de discriminación.

Microagresiones

Comentarios aparentemente inofensivos como "Eso no es para ti", o pasar de alguien con la mirada, son señal de falta de respeto y marginación.

Lenguaje condescendiente ("abuelismo")

El uso de diminutivos o de un tono de ayuda excesivo - "Siéntate, ya me encargo yo"- priva a las personas mayores de autonomía y dignidad.

Interrumpir

Creer que las personas mayores son lentas o están fuera de tema lleva a aislarlas, a que se sientan desoídas y excluidas.

Ignorar

No responden cuando hablan o preguntan algo. Ojos que pasan de largo. El mensaje: "Ya no formas parte de este mundo".



¿Has visto o hecho alguna de estas cosas? ¿Cómo puede hacer sentir a las personas mayores?

¿Las personas mayores también estereotipan a los jóvenes?



Citas de la vida real:

- *Mayores: "Lo único que hacen es mirar el móvil y quejarse".*
- *Los jóvenes: "Lo único que hacen es recordar la época comunista y rechazan todo lo nuevo".*
- *Mayores: "Son perezosos. Siempre buscan atajos y evitan la responsabilidad".*
- *Los jóvenes: "No se puede hablar con ellos; sólo predicán y actúan como si lo supieran todo mejor".*

Aunque este módulo se centra principalmente en cómo los jóvenes estereotipan a los mayores, merece la pena cambiar de perspectiva por un momento. Las generaciones mayores también etiquetan a los jóvenes con términos como "con derecho", "impacientes", "adictos al teléfono" o "alejados de la realidad".

Estas opiniones suelen derivarse de una falta de comprensión de un mundo en rápida evolución. Del mismo modo que los jóvenes pueden no ser conscientes de las necesidades de los mayores, las personas mayores pueden no ver los retos y presiones a los que se enfrentan las generaciones más jóvenes.

Cada grupo tiene sus generalizaciones; lo importante es reconocerlas y no tratarlas como verdades absolutas. Los estereotipos son como espejos de feria: distorsionan, no definen.



Co-funded by
the European Union



El impacto de la discriminación por edad en los jóvenes



¿Qué pierden los jóvenes cuando rechazan a las generaciones mayores?



Pérdida de sabiduría generacional

En las relaciones con las personas mayores, los jóvenes no sólo adquieren información, sino también contexto, experiencia y perspectiva. La discriminación por motivos de edad les priva de todo esto y les obliga a aprender por ensayo y error. Los mayores a menudo guardan historias que no se pueden encontrar en Google.

Lazos familiares más débiles

La falta de respeto a los familiares mayores debilita los vínculos. Los jóvenes se sienten incomprendidos, mientras que los mayores se sienten excluidos. Esta distancia emocional alimenta el conflicto generacional y puede provocar soledad en ambas partes.

Una visión estrecha del mundo

Si sólo nos rodeamos de gente como nosotros -de la misma edad, valores y estilo de vida- perdemos empatía, flexibilidad y capacidad para comprender las diferencias. El edadismo atrapa a los jóvenes en una burbuja del "aquí y ahora", apartándolos de perspectivas culturales y sociales más amplias.



Co-funded by
the European Union

"Los mayores enseñan a los jóvenes cómo vivir, y los jóvenes enseñan a los mayores por qué". - Marc Chagall



Romper estereotipos: ¿qué funciona?

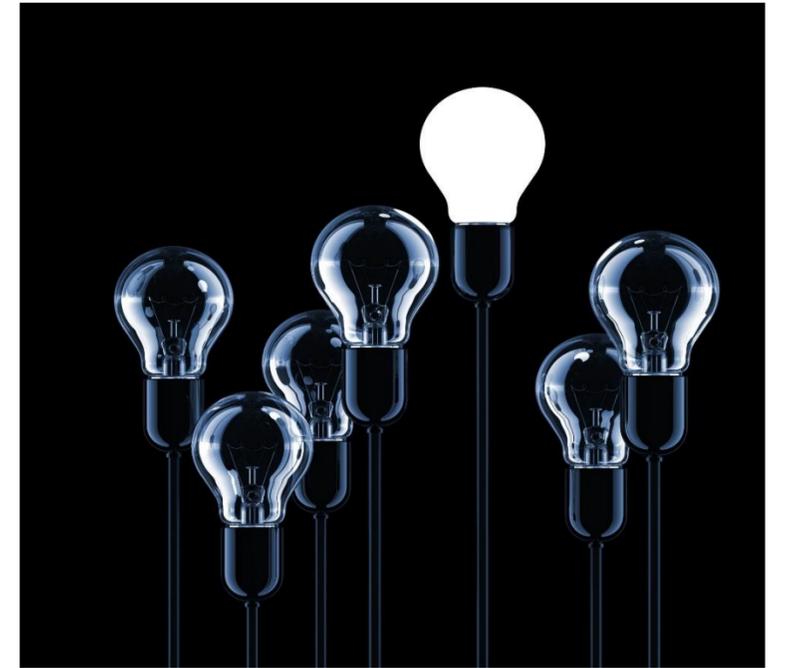
Los estereotipos no desaparecen por sí solos. Actúan como filtros a través de los cuales vemos a los demás antes de conocerlos realmente. Pero todos los filtros pueden eliminarse con el contacto, la curiosidad y la buena voluntad.

Educación - Cuanto más sabemos, menos suponemos

Muchos jóvenes nunca han mantenido una conversación larga con alguien mayor de 70 años. Su imagen del envejecimiento proviene de memes, anuncios de suplementos y crucigramas con la abuela de fondo. Una educación reflexiva -no moralizante, sino que invite al diálogo- puede cambiar esta situación.

No se trata de datos áridos. Se trata de las historias de la gente: historias de experiencias que a los jóvenes les parecen abstractas. A través de estas historias, podemos descubrir que "viejos" y "jóvenes" tienen más en común de lo que pensamos.

Las investigaciones demuestran que el simple hecho de aprender sobre los procesos de envejecimiento puede reducir los prejuicios (Allan & Johnson, 2009).



Contacto y actividades conjuntas - El remedio más eficaz

La psicología social es clara: cuanto más contacto real tenemos con miembros de otro grupo, menos estereotipos mantenemos. Esto también se aplica a la edad.

Los más eficaces son los esfuerzos de colaboración: proyectos entre estudiantes y mayores, clases intergeneracionales, talleres de cocina, incluso plantar jardines juntos. Cuando hacemos algo en equipo, dejamos de pensar en la edad y empezamos a ver a la persona.

Los estudios demuestran que el contacto interpersonal reduce el edadismo, especialmente cuando es a largo plazo, voluntario y cooperativo (Christian, Turner y Holt, 2014).



Ejemplos de buenas prácticas.



"Age Against the Machine" - Proyecto teatral internacional (Polonia, Dinamarca, Serbia, Italia, Portugal)

Combina participantes mayores y jóvenes en actividades teatrales para sensibilizar sobre la discriminación por motivos de edad. En Polonia, las actividades tuvieron lugar en Goleniów.

[Fuente](#)



LivingLab PJAIT - Colaboración entre mayores y jóvenes en Polonia

Una iniciativa de la Academia Polaco-Japonesa de Tecnología de la Información que incluye proyectos tecnológicos colaborativos como juegos urbanos.

[Fuente](#)



Semana Mundial Intergeneracional - Campaña mundial de solidaridad intergeneracional

Campaña anual para promover acciones que tengan en cuenta la edad, a fin de combatir la discriminación por motivos de edad y fomentar el entendimiento mutuo.

[Fuente](#)



"Best Friends Against Ageism" - Educación y juegos intergeneracionales (UE)

Proporciona material educativo y juegos que fomentan la comunicación intergeneracional, dirigidos a trabajadores sociales y voluntarios.

[Fuente](#)



"Libres de discriminación" - Proyecto de la Cruz Roja Polaca

Se centra en talleres intergeneracionales que promueven opiniones positivas sobre el envejecimiento y el compromiso de las personas mayores.

[Fuente](#)



Co-funded by
the European Union

Estas iniciativas demuestran que la colaboración intergeneracional es una herramienta eficaz contra el edadismo



¿Qué puedes hacer TÚ?

No necesitas iniciar una revolución. Empieza con tus propias palabras y tu propia calle.



Elige al menos una cosa de esta lista y hazla antes de que acabe la semana.

1. No digas "El abuelo no lo entiende"

Inténtalo: "Mi abuelo necesita un poco más de tiempo, pero lo entiende".
Pequeño cambio-gran impacto.

2. Inicia una conversación diferente con tu abuela

Pregúntale: "¿Cuál era tu día favorito en el colegio?" o "¿Qué te molestaba cuando tenías 18 años?".

3. No des por sentado que las personas mayores no están abiertas a cosas nuevas.

Sugiere algo: un juego, una aplicación, un paseo... incluso TikTok (¿por qué no?).

5. Evita decir: "Estás estupenda para tu edad"

En su lugar, prueba con: "Tienes una energía increíble". No se trata de su año de nacimiento.

4. No interrumpas, ni termines sus frases, ni "facilites las cosas".

Eso no es ayudar, es silenciar.

6. Cuando oigas un chiste sobre la edad, no te rías.

No hace falta que empieces una discusión. A veces, un simple "¿En serio?" es suficiente.

7. Únete a algo local

Un picnic intergeneracional, un proyecto, un taller, cocinar juntos. Siempre hay algo que hacer.
búscalos o créalos.



Co-funded by
the European Union



Ejercicio de reflexión

ANTES DE LA FORMACIÓN

"Solía pensar que..."

"Asumí que la gente mayor era..."

(Deje espacio para rellenar más)

DESPUÉS DE LA FORMACIÓN

"Ahora sé que..."

"Me he dado cuenta de que la gente mayor puede..."

(Deje espacio para rellenar más)

*Haz una pausa.
Esto no es un examen. No es un cuestionario sobre hechos. Es su espacio para reflexionar sobre lo que ha cambiado en ti, si es que ha cambiado algo.*

Si tienes un cuaderno, un papel o incluso una nota del teléfono, escribe tus respuestas. No para tu amigo, profesor o padre. Sólo para ti.





Cómo responder a la discriminación por edad



¿Qué se puede decir cuando alguien hace un comentario sexista?

A veces oyes un comentario que se hace pasar por una "broma", una "opinión" o simplemente una "preocupación". Pero si te hace sentir incómodo, puede tratarse de edadismo. He aquí algunos ejemplos y cómo responder.

Situación 1: En el trabajo o en la escuela

"Tiene 70 años, está acabado. No hay manera de que pueda mantener el ritmo".

Posibles respuestas:

- "¿Qué tiene que ver la edad? Saber tus cosas no depende de tu año de nacimiento".
- "No juzguemos por la edad. Cada uno aprende y trabaja a su ritmo".
- O simplemente silencio... seguido de una mirada que dice: *¿En serio?*





Cómo responder a la discriminación por edad



¿Qué se puede decir cuando alguien hace un comentario sexista?

Escenario 2: En casa o en familia

"No te molestes en explicárselo a la abuela: no lo entenderá".

Posibles respuestas:

- "¿Qué tal si le preguntamos si quiere probar?"
- "Creo que lo entenderá, si se lo explicamos bien".
- "Ella puede decidir por sí misma si le interesa".

Escenario 3: Con amigos, casualmente

"A esa edad, no deberías bailar en un club".

Posibles respuestas:

- "La alegría no tiene fecha de caducidad".
- "Admiro su energía, quizá *nosotros* también deberíamos levantarnos del sofá".
- "En lugar de juzgar... baila con ellos".





Ejemplos de lenguaje adaptado a la edad



Cómo hablar sin parecer mayor

Las palabras conforman la realidad. Incluso con buenas intenciones, algunas expresiones pueden excluir, menospreciar o infantilizar. He aquí cómo decir las cosas de otra manera, y mejor.

Evite decir	En su lugar Di
"La vejez no es divertida".	"Cada época tiene sus altibajos".
"El abuelo no conseguirá esa aplicación de todos modos".	"¿Quieres que te lo enseñe? Es muy sencillo".
"¿Tan joven, y ya tiene arrugas?"	"Tienes una cara tan llamativa".
"Si yo fuera tú, ya me habría rendido".	"Eso requiere valor. Te admiro por intentarlo".
"Te ves muy bien para tu edad".	"Te ves muy bien".
"Eso no es apropiado para personas mayores".	"Eso es una cuestión de elección, no de edad".



No necesitas memorizar todas las palabras "correctas". Simplemente pregúntate:
"¿Me gustaría que la gente hablara así de mí cuando sea mayor?".





Lecturas recomendadas y recursos en línea

Allan, L. J., & Johnson, J. A. (2009)

Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact and aging anxiety.

Gerontología Educativa, 35(1), 1-14.

Un estudio sobre cómo la educación y el contacto pueden cambiar las actitudes.

Christian, B., Turner, R., & Holt, R. (2014)

El contacto intergeneracional como estrategia para reducir el edadismo: Una revisión sistemática.

Gerontología Educativa, 40(7), 507-523.

Una revisión de cómo el compromiso intergeneracional puede contrarrestar el edadismo.

Repensar el envejecimiento

<https://rethinkingageing.org>

Iniciativa mundial que promueve una visión moderna del envejecimiento y la cooperación intergeneracional.

Organización Mundial de la Salud (2021)

Informe Mundial sobre el Envejecimiento. Ginebra: OMS.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>

Una amplia panorámica mundial de la magnitud y las formas de la discriminación por motivos de edad.

Plataforma AGE Europa

Campañas y recursos para combatir la discriminación por motivos de edad.

<https://www.age-platform.eu>

Red europea de organizaciones de mayores y recursos intergeneracionales.

Nelson, T. D. (Ed.) (2005)

Ageism: Stereotyping and Prejudice Against Older Persons. MIT Press.

Un texto fundamental sobre la psicología que subyace al edadismo.



Co-funded by
the European Union



Principales conclusiones

La discriminación por razón de edad existe y a menudo pasa desapercibida

No se trata sólo de chistes ofensivos. Es cómo miramos, hablamos y asumimos "lo que es apropiado". Los prejuicios sobre la edad son comunes -y a menudo inconscientes



Los estereotipos tienen consecuencias en el mundo real

Las personas mayores pueden sentirse excluidas, ignoradas o tratadas con condescendencia. Pero los jóvenes también salen perdiendo: en relaciones, conocimientos y comprensión.



Co-funded by
the European Union



Principales conclusiones

Las palabras importan

"La vejez no es divertida" o "No lo entiende" no son sólo frases: refuerzan las divisiones. Cambiar nuestra forma de hablar = cambiar nuestra forma de pensar.

El contacto intergeneracional funciona

Las actividades, conversaciones y proyectos compartidos nos ayudan a ver a la *persona*, no su edad

Todos podemos cambiar las cosas, empezando por nosotros mismos

No necesitas ser un experto o un activista. Sólo presta atención a lo que dices, a cómo reaccionas, a cómo ves a los demás. Las pequeñas decisiones cotidianas crean una cultura de respeto.



Referencias

- Adler, R. B., & Towne, N. (2003). *Looking out, looking in* (11th ed.). Boston, MA: Wadsworth.
- AGE Platform Europe. (2022). *Best Friend Against Ageism provides learning material for intergenerational activities*. Retrieved from <https://www.age-platform.eu/best-friend-against-ageism-provides-learning-material-for-intergenerational-activities/>
- AGE Platform Europe. (2024). *AGE AGAINST THE MACHINE: A new EU project against ageism*. Retrieved from <https://www.age-platform.eu/age-against-the-machine-a-new-eu-project-against-ageism/>
- Allan, L. J., & Johnson, J. A. (2009). Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact, and aging anxiety. *Educational Gerontology, 35*(1), 1–14.
- CBOS. (2020). *The social portrait of a senior*. Warsaw: Public Opinion Research Center. Retrieved from https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_052_20.PDF
- Christian, B., Turner, R., & Holt, R. (2014). Intergenerational contact as a strategy to reduce ageism: A systematic review. *Educational Gerontology, 40*(7), 507–523.
- European Commission. (2020). *Intergenerational learning and solidarity*. Retrieved from <https://ec.europa.eu>
- Eurofound. (2021). *Living, working and COVID-19 dataset*. Retrieved from <https://www.eurofound.europa.eu>





- Eurostat. (2023). *Digital economy and society statistics—households and individuals*. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Levy, B. R. (2001). Eradication of ageism requires addressing the enemy within. *The Gerontologist*, 41(5), 578–579.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Nelson, T. D. (Ed.). (2005). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Red Cross EU Office. (n.d.). *Intergenerational learning in Poland – Activities*. Retrieved from <https://redcross.eu/projects/intergenerational-learning-in-poland>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global report on ageism*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>





Co-funded by
the European Union

GRACIAS

Número de proyecto: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

