



Co-funded by  
the European Union

# SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS

## INTERGENERACIONALES

### Módulo 7 - Efectos del edadismo en la salud mental de los adultos mayores

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

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



## EDITOR

Elvira Ostrc Čirič, Radenci

## AUTORES

Elvira Ostrc Čirič, Radenci

Vilko Kolbl , Radenci



Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ “BRIDGING GENERATIONS THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE”, n.º 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

© Mayo de 2025 – Centrum Spotkan Europejskich Swiatowid W Elblagu, Indecie SCA, Adi & Salu Sersoc Slu, Innovation Education Lab, Obcina Radenci, Interactive Media Knowledge Transfer Intermediakt.

Atribución y compartir en las mismas condiciones



(CC BY-SA): Tiene derecho a compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) y a adaptar (remezclar, transformar y desarrollar a partir del material para cualquier propósito, incluso comercial). El licenciante no puede revocar estas libertades siempre que se respeten los términos de la licencia según los siguientes términos:

Atribución: debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso.

Compartir igual: si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.



**Co-funded by  
the European Union**

# Contenido



- Objetivo de aprendizaje..... Diapositiva 5
- ¿Qué es la salud mental?..... Diapositiva 6
- ¿Qué es el edadismo?..... Diapositiva 8
- El edadismo en la salud mental..... Diapositiva 9
- El impacto de los factores sociales en la salud mental..... Diapositiva 10
- Un ejemplo de salud positiva y negativa..... Diapositiva 11
- El impacto del edadismo en la salud mental..... Diapositiva 12
- Ejemplos de experiencias de personas mayores que afectan la salud mental..... Diapositiva 14
- Cómo reconocer los cambios y signos del edadismo en la salud mental..... Diapositiva 15
- Cambios y signos del edadismo en la salud mental..... Diapositiva 16



# Contenido



- Medidas para reducir el edadismo.....diapositiva n.º 17
- Maneras en que las personas mayores pueden cuidar su salud mental.....diapositiva n.º 20
- Cómo las personas mayores pueden cuidar su salud mental.....diapositiva n.º 22
- Lecturas recomendadas y recursos en línea.....diapositiva n.º 23
- Hallazgos clave.....diapositiva n.º 24
- Bibliografía.....diapositiva n.º 26



# Objetivos de aprendizaje



El módulo presenta:

1. El impacto del edadismo en la salud mental de las personas mayores de 65 años
2. Identificación de los factores de edadismo
3. Medidas para reducir el impacto del edadismo en la salud mental
4. Atención equilibrada para las personas mayores de 65 años

Utilice estos objetivos como guía para supervisar su progreso de aprendizaje. Después de completar el módulo, le recomendamos volver a esta diapositiva para evaluar qué objetivos ha alcanzado y en cuáles le gustaría centrarse más adelante.



Co-funded by  
the European Union





## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental permite a las personas experimentar la vida como significativa, ser creativas y activas, aceptarse a sí mismas y a sus emociones, afrontar con éxito las situaciones estresantes cotidianas, sentir un sentido de pertenencia a la sociedad en la que viven y contribuir a su desarrollo y progreso.



Co-funded by  
the European Union



# ¿Qué es la salud mental?

Es un estado holístico de pensamientos, emociones, comportamientos, así como capacidad para establecer relaciones saludables y tomar decisiones.

La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales –depresión, ansiedad, esquizofrenia– sino que también incluye factores positivos como la resiliencia emocional, la satisfacción con la vida, la capacidad de crecer y desarrollarse.

Al igual que la salud física, la salud mental puede cambiar: se puede mejorar con hábitos saludables, como la actividad física regular, el sueño, hablar con los seres queridos y buscar ayuda cuando la necesites.





# ¿Qué es el edadismo?

El edadismo es un tipo de estigma que define estereotipos, prejuicios y discriminación contra las personas por su edad. Además, a todos los miembros de este grupo de edad se les atribuyen las mismas características negativas; por ejemplo, todas las personas mayores son malos conductores.



## ESTEROTIPOS

- Cómo pensamos, basándonos en hechos generalizados o incompletos

## PREJUICIOS

- Cómo nos sentimos y nos desarrollamos al aceptar los estereotipos como verdaderos y cómo evocan fuertes emociones en nosotros

## DISCRIMINACIÓN

- Representa la competencia conductual que conduce a un comportamiento diferente hacia un determinado grupo de personas a las que se aplican estereotipos y prejuicios.







# Edadismo y salud mental

El edadismo ocurre cuando se utiliza la edad para categorizar y dividir a las personas de una manera que las perjudica, las priva, las injustifica y disminuye la solidaridad entre generaciones.

El edadismo tiene consecuencias de gran alcance para la salud humana y la esperanza de vida. Investigaciones científicas indican que acorta la esperanza de vida en un promedio de 7 años.

Aproximadamente el 14 % de las personas mayores de 65 años padecen un trastorno mental, según las Estimaciones de Salud Global (GHE 2019).

La depresión y la ansiedad son los trastornos de salud mental más comunes relacionados con la discriminación por edad en las personas mayores de 65 años.

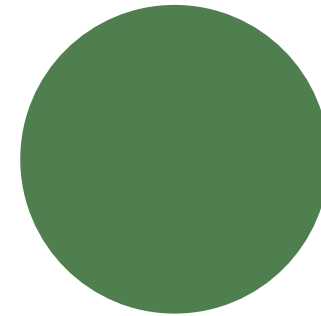


# Impacto de los factores sociales en la salud mental

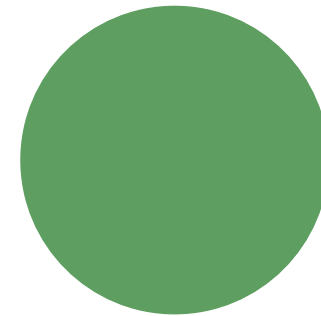


Diversos factores influyen en la salud mental:

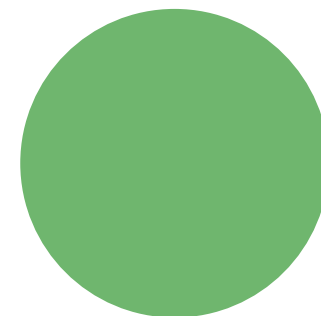
- Las características del individuo, sus relaciones con los demás, las características del entorno y la sociedad en general en la que vivimos.
- El aislamiento social, la soledad y el maltrato (que puede ser físico, verbal, psicológico, sexual, económico y por negligencia) son los mayores riesgos que afectan a las personas mayores.



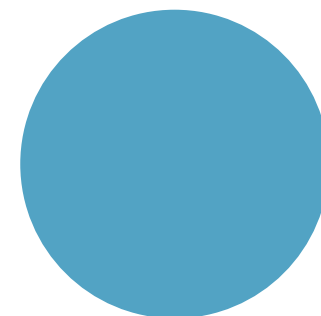
Factores económicos  
Ingresos, deudas...



Factores sociales y culturales  
Inclusión social y educación



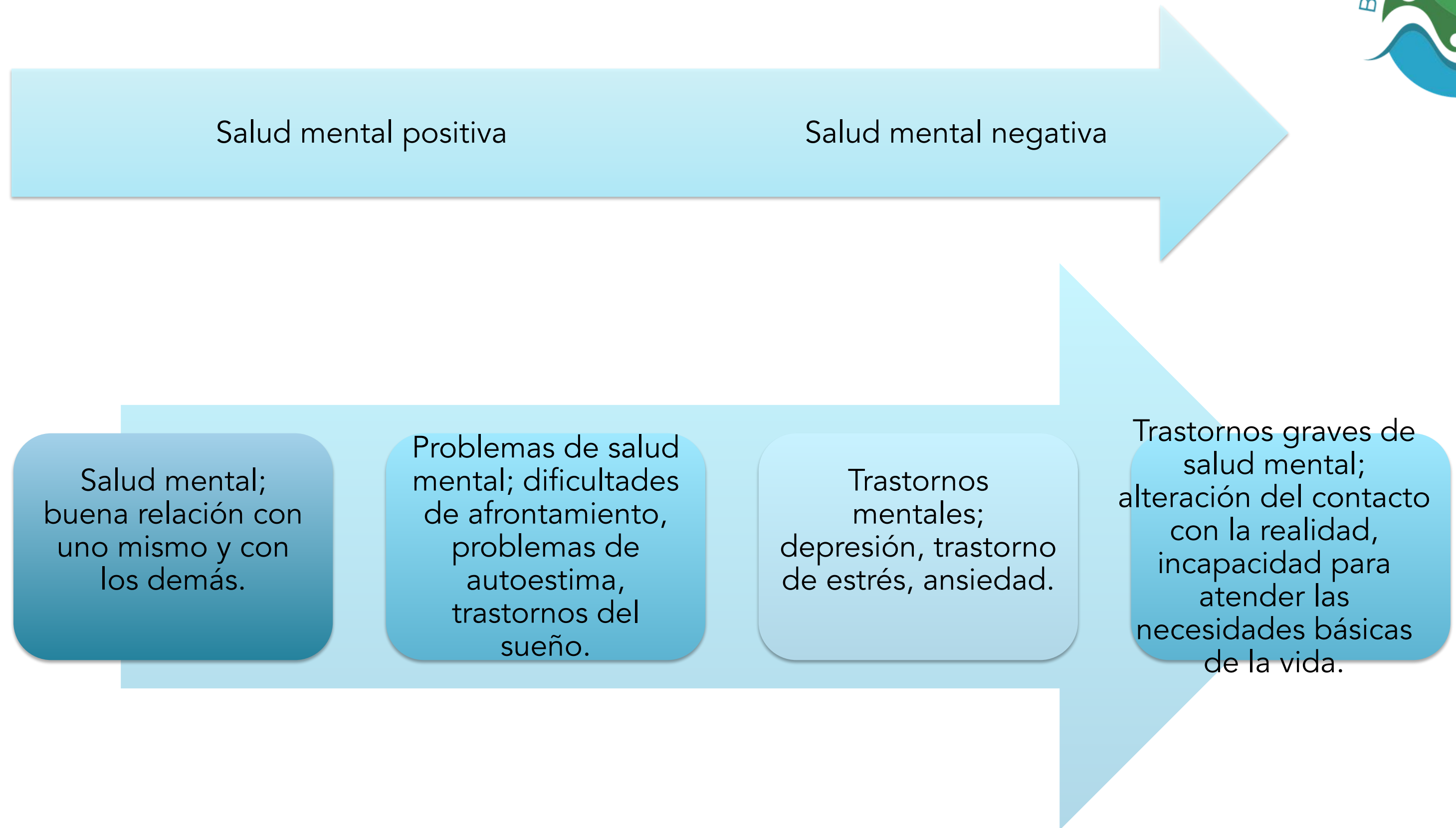
Factores comunitarios  
Áreas recreativas, viviendas accesibles...



Factores medioambientales  
Desastres medioambientales, cambio climático...



## Un ejemplo de salud positiva y negativa





# El impacto del edadismo en la salud mental

## 1. Autoestima y edadismo interno

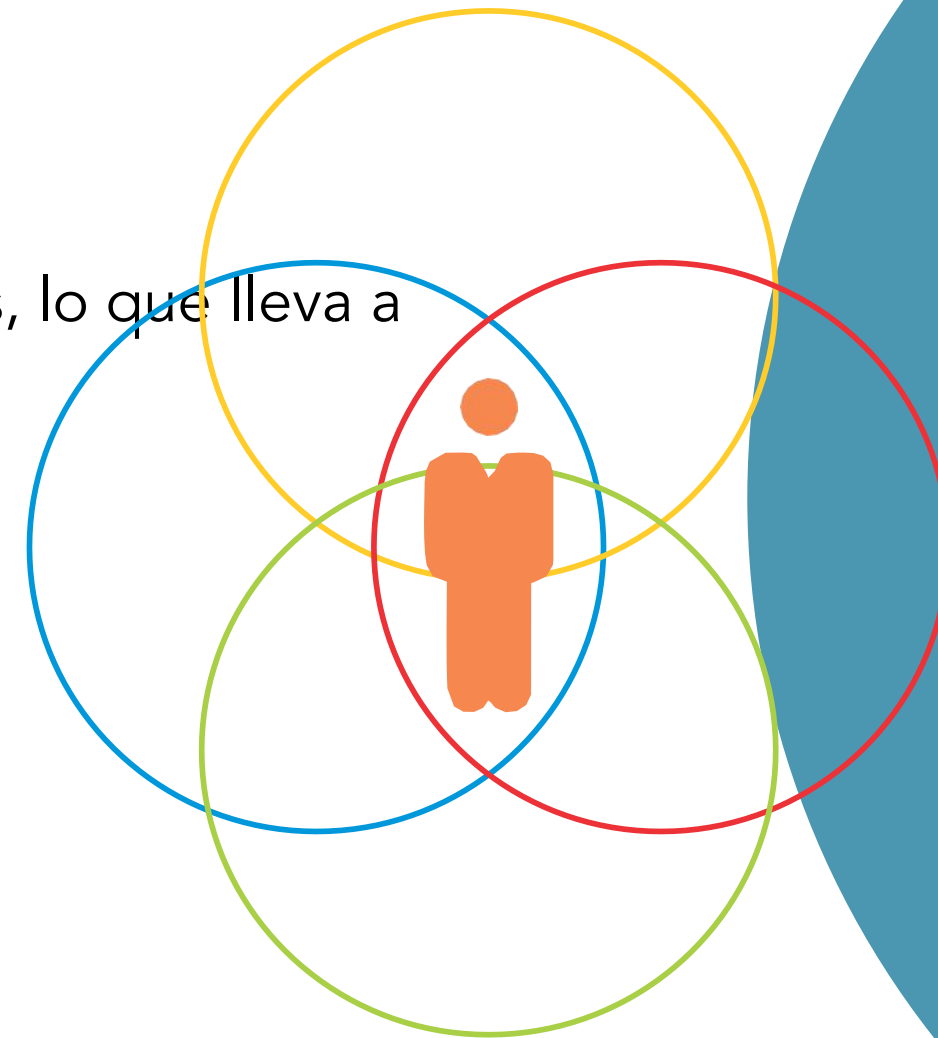
Con el tiempo, las personas mayores internalizan estereotipos negativos, lo que lleva a

- Baja autoestima
- Sentimientos de inferioridad
- Mayor pasividad y aislamiento social

## 2. Soledad y aislamiento social

Las actitudes edadistas reducen las oportunidades para

- Inclusión social
- Envejecimiento activo
- Cooperación intergeneracional
- Esto aumenta el riesgo de soledad, un factor clave en la depresión y la ansiedad.





# El impacto del edadismo en la salud mental

## 3. Acceso a la atención sanitaria

Los profesionales de la salud pueden tratar, sin saberlo, los problemas de salud física y mental en las personas mayores como algo “normal de la vejez”, lo que lleva a

- Diagnóstico tardío o incorrecto de depresión y demencia.
- Tratamiento inadecuado o terapias inapropiadas.

## 4. Estrés y ansiedad

- Enfrentar constantemente la discriminación aumenta el estrés crónico, lo que tiene efectos a largo plazo en la salud mental y física (presión arterial alta, trastornos del sueño, ansiedad).







# Ejemplos vividos por personas mayores y que afectan a la salud mental

Hemos presentado solo cuatro ejemplos que afectan la salud mental de las personas mayores.

Sin embargo, olvidamos que toda la sociedad está envejeciendo, si se le permite, algo que lamentablemente no ocurre con todos. Concluimos que se trata esencialmente de un círculo vicioso entre el jovenismo y el edadismo.

Ejemplo

Falta de conocimientos informáticos

Habilidades psicofísicas más deficientes para conducir vehículos de motor

Ejemplo

Sentimiento de ser una carga para la sociedad en general

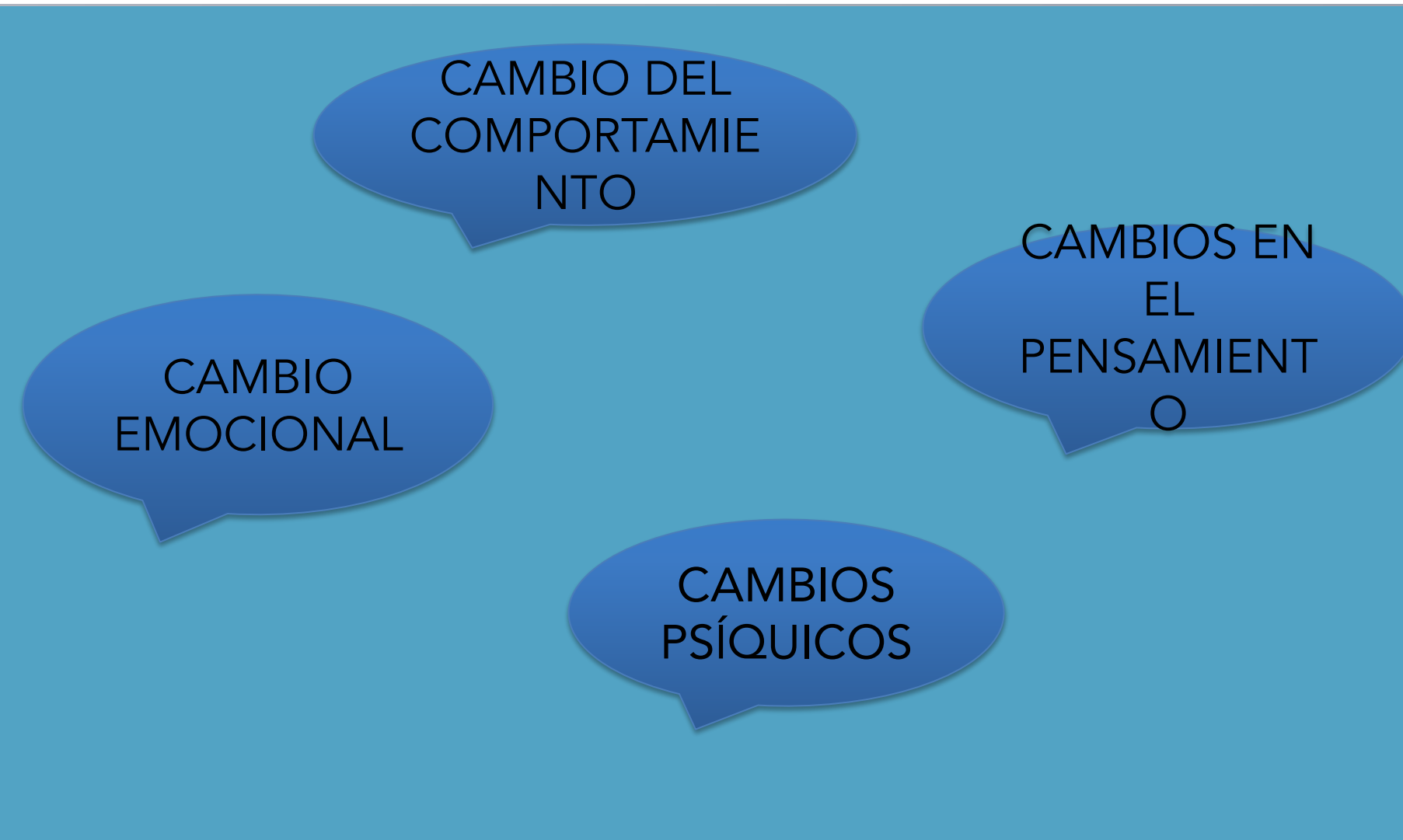
Peor calidad del envejecimiento



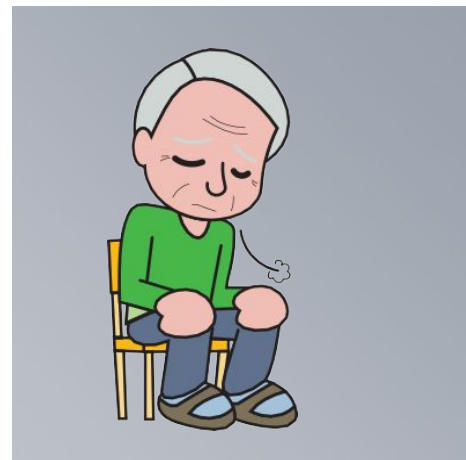
# Cómo reconocer cambios y signos de edadismo en la salud mental



- Es normal que las personas mayores se sientan tristes, sin energía ni ganas de realizar las tareas cotidianas. Si estos sentimientos son pasajeros y desaparecen por sí solos, no hay motivo de preocupación. Sin embargo, si persisten, aparecen sin motivo aparente, afectan las relaciones con los seres queridos o reducen la calidad de vida de las personas mayores, esto podría ser el primer signo de problemas de salud mental.
- Los problemas de salud mental en las personas mayores a menudo pasan desapercibidos.
- Los cambios son más fácilmente percibidos por otras personas que



# Cambios y signos del edadismo en la salud mental



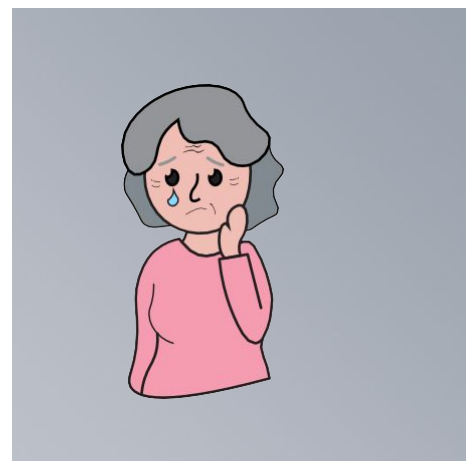
## COMPORTAMIENTO

Cambios repentinos en la calidad del sueño, falta de apetito, aislamiento de la sociedad, actividades, dificultad para hablar, falta de cuidado personal e higiene personal, llanto que ocurre repetidamente sin motivo.



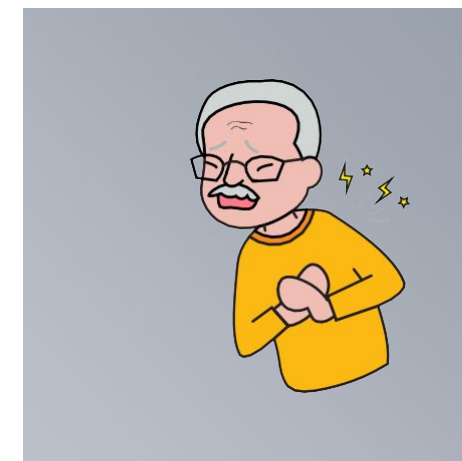
## PENSAMIENTO

divagaciones mentales rápidas, problemas de memoria, problemas con el pensamiento lógico y la resolución de problemas



## EMOCIONES

Sentimientos excesivos de dolor y depresión, cambios inusuales de emociones de felicidad y tristeza, irritabilidad, tendencia a discutir, pérdida rápida de los estribos, tensión.



## SEÑALES PSÍQUICAS Y SÍNTOMAS

Reportando dolores corporales, dolores de cabeza frecuentes, dolor de estómago, de espalda y de articulaciones.



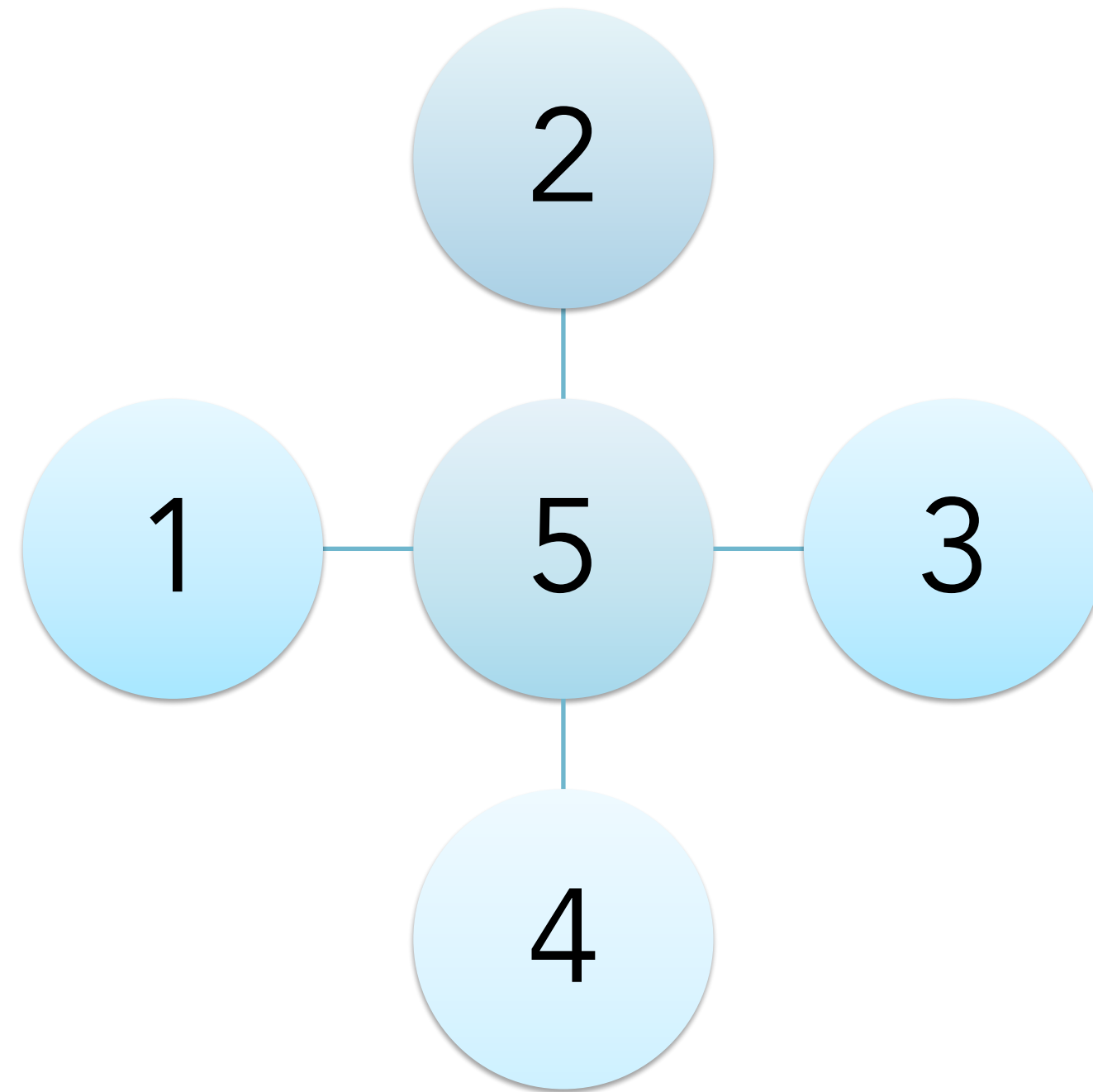
# Medidas para reducir el edadismo



1. Actividades educativas



2. Educación de profesionales de la salud



3. Programas intergeneracionales



4. Acceso a apoyo psicológico



5. Inclusión de los mayores



Co-funded by  
the European Union



# Medidas





# Medidas para reducir el edadismo

La estrategia para promover y fomentar la salud mental en las personas mayores se centra en apoyar un envejecimiento saludable.

Esto implica crear un entorno físico y social que fomente el bienestar y permita a las personas hacer lo que les importa a pesar de la pérdida de capacidad.

- Educación pública;  
Promoción de imágenes positivas del envejecimiento, involucrando a las personas mayores en la vida pública, concienciando sobre estereotipos perjudiciales.

Educación de profesionales sanitarios;

- Sobre la sensibilidad hacia los pacientes mayores, reconociendo los trastornos mentales en las personas mayores.

Programa intergeneracional;

- Unir a jóvenes y mayores fortalece la comprensión y reduce los prejuicios.

Acceso a apoyo psicológico;

Asesoramiento psicológico personalizado para personas mayores, terapias para afrontar la depresión, la pérdida y el sentimiento de despido.

Inclusión de las personas mayores en la vida social;

Envejecimiento activo: voluntariado, cursos, comunidad para personas mayores, talleres.



# Formas en que las personas mayores pueden cuidar su salud mental



## Inclusión social

- Inclusión social
- Mantener el contacto con familiares, amigos y conocidos
- Participar en actividades como asociaciones de jubilados, cursos y voluntariado
- Socialización intergeneracional

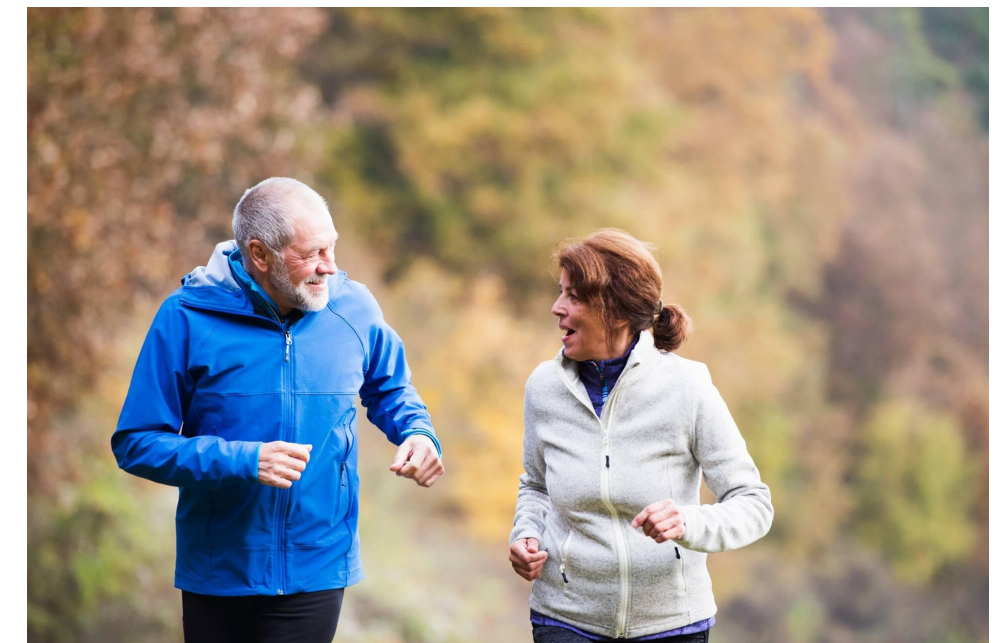


## Actividad física

- Ejercicio físico regular: caminar, nadar, yoga
- El ejercicio promueve el bienestar y reduce el estrés

## Actividad mental

- Aprender cosas nuevas: idiomas, tecnología, creatividad
- Resolver crucigramas, leer libros, jugar juegos de mesa





# Formas en que las personas mayores pueden cuidar su salud mental



## Estilo de vida saludable

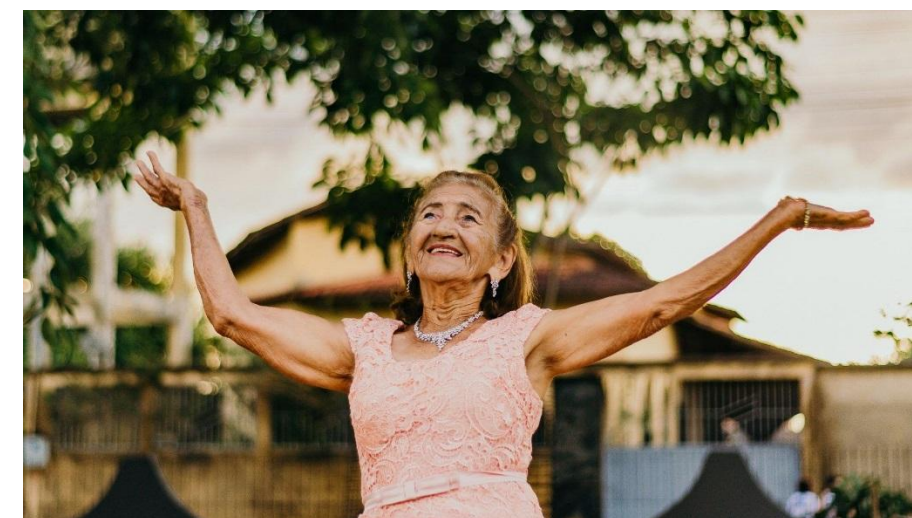
- Dieta equilibrada y sueño reparador
- Evitar el alcohol, el tabaco y otros hábitos perjudiciales

## Apoyo emocional

- Hablar abiertamente sobre sentimientos y problemas
- Buscar ayuda profesional para el malestar mental

## Sentimiento de propósito

- Participar en aficiones, religión y voluntariado
- Establecer metas y actividades que generen satisfacción



# Cómo pueden las personas mayores cuidar su salud



## Uso de tecnología moderna

- Uso de teléfonos e internet para contactar a seres queridos
- Educación y entretenimiento a través de contenido en línea

“Nunca es tarde para cuidarte”



Co-funded by  
the European Union





# Lecturas adicionales recomendadas y recursos en línea

World Health Organization  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

World Health Organization  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340208/9789240016866-eng.pdf?sequence=1>

Libro  
Envejecer mejor en la edad adulta  
Dra. Anna Dixon

World Health Organization  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Global report on ageism  
[linkhttps://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340208/9789240016866-eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340208/9789240016866-eng.pdf?sequence=1)

Libro  
Danaja Lorenčič  
La búsqueda del yo perdido

Libro  
Becca Levy  
Rompiendo el código de la edad



# Hallazgos clave



El edadismo no es sólo un estereotipo social, sino una forma grave de discriminación que puede afectar negativamente la salud mental de las personas mayores.

Se necesitan medidas sistémicas y cambios en la actitud de la sociedad hacia el envejecimiento, ya que cada individuo merece un envejecimiento digno, inclusivo y mentalmente saludable.

Al reconocer y eliminar el edadismo, también fortalecemos nuestro propio futuro, ya que todos seremos parte de la población de edad avanzada algún día.

Es necesario no sólo reducir los factores de riesgo, sino también fortalecer los factores protectores de la salud mental.

Esto significa fortalecer la buena autoestima de las personas mayores y su sentido de propósito en la vida, un entorno familiar y redes sociales de apoyo, y habilidades para afrontar el estrés y los problemas de salud mental.



# Hallazgos clave



Garantizar condiciones de vida seguras y dignas, libres de pobreza y discriminación

Las personas mayores no deben sentirse una carga para sus familiares, deben sentirse útiles, incluidos y comprometidos en actividades que les sean amigables y accesibles, manteniendo un estilo de comportamiento saludable.

Ésta es tarea de cada individuo, de cada comunidad local y, por último pero no por ello menos importante, de la sociedad en su conjunto.

Por todo lo anterior, es importante luchar contra el edadismo, así como contra todas las demás formas de estigmatización.



# Referencias



- <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/odrasli/>
- [https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/06/Knjizica-Kako-krepiti-DZ-starejsih\\_web\\_2024.pdf](https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/06/Knjizica-Kako-krepiti-DZ-starejsih_web_2024.pdf)
- [https://www.zadusevnozdravje.si/o-programu/knjiznica-gradiv/?wpv\\_view\\_count=12004&wpv-gradivo-podrocja=0&wpv-gradiva-vrsta-gradiva=0&wpv\\_paged=6](https://www.zadusevnozdravje.si/o-programu/knjiznica-gradiv/?wpv_view_count=12004&wpv-gradivo-podrocja=0&wpv-gradiva-vrsta-gradiva=0&wpv_paged=6)
- [https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2025/01/Dusevno-zdravje-in-destigmatizacija-starejsih\\_zbornik-prispevkov-srecanja.pdf](https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2025/01/Dusevno-zdravje-in-destigmatizacija-starejsih_zbornik-prispevkov-srecanja.pdf)
- [https://www.umar.gov.si/fileadmin/user\\_upload/publikacije/kratke\\_analize/Strategija\\_dolgozive\\_druzbe/Strategija\\_dolgozive\\_druzbe.pdf](https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Strategija_dolgozive_druzbe/Strategija_dolgozive_druzbe.pdf)
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> Global Health Estimates (GHE 2019)
- <https://ysph.yale.edu/about-school-of-public-health/communications-public-relations/publications/public-health-magazine/article/becca-levy-and-the-fight-against-ageism/>





Co-funded by  
the European Union

# MUCHAS GRACIAS

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

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

