



Co-funded by
the European Union

INTERGENERATIONAL BONDS TRAINING SYSTEM

Módulo 9 – Barreras basadas en la edad que enfrentan 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

Javier Ortiz Monterrey. Adiper
Gracia Rivera Gil. Adiper

AUTOR

Enrique Picón Roca. Adiper
Lourdes Rosa Luengo. Adiper



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 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 en la misma condición



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

Atribución: debes dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante te respalda a ti o a tu uso.

CompartirIgual: si remezclas, transformas o desarrollas a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puedes aplicar términos legales.



Co-funded by
the European Union

ÍNDICE



Objetivos de aprendizaje	Pág N°5
Fundamentos del edadismo	Pág N°6
El edadismo en el contexto europeo.....	Pág N°7
◦ Discriminación en el mercado laboral.....	Pág N°8
◦ Barreras al empleo y la conservación del empleo.....	Pág N°9
◦ Jubilación anticipada y presiones ocultas.....	Pág N°10
◦ Aprendizaje permanente: una oportunidad perdida.....	Pág N°11
◦ Transformación digital: ¿una nueva barrera?.....	Pág N°12
Edad y tecnología: exclusión estructural.....	Pág N°13
Inseguridad económica en la vejez.....	Pág N°14
Discriminación financiera basada en la edad	Pág N°15
El edadismo en la banca y los servicios públicos.....	Pág N°16
Acceso limitado a la participación social y cultural.....	Pág N°17
Representación e invisibilidad en los medios.....	Pág N°18
Aislamiento y soledad en la tercera edad.....	Pág N°19



ÍNDICE



Edadismo internalizado.....Pág N°20

Ejemplo de caso: Una historia de exclusión.....Pág N°21

Cómo reconocer la discriminación basada en la edad.....Pág N° 22

Lecturas recomendadas y recursos en línea.....Pág N° 23

Resumen: Conclusiones clave.....Pág N°24

Referencias.....Pág N°25

Objetivos de aprendizaje



Al finalizar este módulo, usted podrá:

1. Comprender las formas estructurales de discriminación por edad que afectan a las personas mayores.
2. Identificar las barreras comunes en el empleo, la economía, la tecnología y la vida social.
3. Reconocer el impacto del edadismo en la salud mental y la inclusión social.
4. Reflexionar críticamente sobre las experiencias personales de exclusión y edadismo.
5. Promover la empatía intergeneracional y abogar por prácticas inclusivas.

Utilice estos objetivos como guía para seguir su progreso de aprendizaje. Puede volver a esta diapositiva después de completar el módulo para evaluar qué objetivos ha alcanzado y en qué le gustaría centrarse más.



Co-funded by
the European Union

Fundamentos del edadismo

¿Qué es edadismo?

El edadismo es la estereotipación, el prejuicio o la discriminación contra las personas por su edad. Si bien puede afectar a cualquier persona, los adultos mayores suelen experimentarlo de forma estructural y cotidiana.

Puede aparecer en:

- Políticas (p. ej., jubilación obligatoria)
- Actitudes (p. ej., "Eres demasiado mayor para aprender esto")
- Representaciones mediáticas (p. ej., retratar a las personas mayores como dependientes o desconectadas)
- Creencias internas (p. ej., "Quizás soy demasiado mayor para este trabajo")



Reconocer el edadismo es el primer paso para construir una sociedad que valore a todas las generaciones por igual.



Co-funded by
the European Union

El edadismo en el contexto europeo



El edadismo —el prejuicio o la discriminación basada en la edad— no se limita a actitudes aisladas. En Europa, es un problema sistémico que influye en las políticas, la cultura laboral, la prestación de servicios e incluso el discurso público.

  Ejemplo: En muchos países de la UE, los servicios públicos digitales están sustituyendo las opciones presenciales. Si bien esta modernización beneficia a algunos, también puede excluir a las personas mayores que no han tenido el mismo acceso a la formación o las herramientas digitales.

El edadismo no es un problema individual, sino un desafío colectivo e institucional. Y solo mediante la educación, las políticas inclusivas y la colaboración intergeneracional podremos empezar a erradicarlo.

 Según la Encuesta Social Europea (2021):

- El 42 % de los europeos cree que la discriminación por edad es común en su país.
- Las personas mayores son el grupo percibido como menos respetado en el mercado laboral europeo.

 Esta percepción no solo se debe a una indiferencia, sino que refleja una infravaloración estructural de las contribuciones y los derechos de las personas mayores.

 La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el edadismo internalizado —cuando las personas empiezan a creer en estereotipos negativos sobre el envejecimiento— puede tener graves consecuencias para la salud:

- Menores niveles de autoeficacia y motivación
- Mayor riesgo de depresión y deterioro cognitivo
- Menor esperanza de vida: hasta 7,5 años menos, según estudios longitudinales (Levy et al., 2002)





Las personas mayores se enfrentan a estereotipos persistentes que afectan su acceso a un trabajo decente, al desarrollo profesional y a un trato justo en el ámbito laboral.

Estas generalizaciones no solo son falsas, sino también perjudiciales. Limitan las oportunidades de los trabajadores mayores e impiden que las organizaciones se beneficien de un segmento de la población cualificado y comprometido.

A menudo se supone que son:

- ✗ Menos productivos o demasiado lentos
- ✗ Incapaces o reacios a adoptar nuevas tecnologías
- ✗ Rígidos en sus métodos y resistentes al cambio
- ✗ Difíciles de gestionar o capacitar
- ✗ “No vale la pena la inversión” debido a su proximidad a la jubilación

En realidad:

- Los trabajadores mayores suelen aportar madurez emocional, lealtad y una gran capacidad para resolver problemas.
- Eurofound (2021) informa que, con una formación adecuada, los empleados mayores muestran una adaptabilidad incluso mayor, que la de los trabajadores más jóvenes.
- Los estudios también demuestran que los equipos intergeneracionales tienden a tener un mejor rendimiento y a fomentar la innovación.

Discriminación
en el mercado
laboral



Ejemplo: Un profesional de 58 años con décadas de experiencia podría ser ignorado para un proyecto que involucra nuevas herramientas digitales, a pesar de estar dispuesto y ser capaz de aprender. En lugar de ofrecer apoyo, los gerentes podrían asumir erróneamente desinterés o incapacidad.



Co-funded by
the European Union

Barreras al empleo y la conservación del empleo



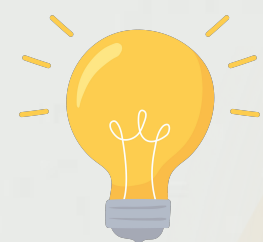
Ejemplo de caso: En varios países de la UE, los trabajadores de 60 años o más informan que se les alentó a “hacer espacio para la próxima generación” a pesar de tener la experiencia y la salud para seguir trabajando eficazmente.

A pesar de que el derecho al trabajo está garantizado por la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE, muchos adultos mayores encuentran verdaderas dificultades para mantener o reincorporarse al empleo.

 Brecha en la tasa de empleo: En 2023, la tasa de empleo de las personas de 55 a 64 años en la UE fue del 62,8 %, frente al 78 % de las de 25 a 54 años (Eurostat). Esta brecha refleja obstáculos estructurales más que incapacidades individuales.

En el ámbito laboral, la retención laboral también se vuelve un desafío:

- Falta de oportunidades de desarrollo profesional
- Exclusión de la formación o la capacitación digital
- Marginación de nuevas iniciativas o roles de liderazgo
- Presión para jubilarse anticipadamente, incluso si la persona desea mantenerse activa



La inclusión significa garantizar que todos los grupos de edad tengan la posibilidad de contribuir de acuerdo con sus habilidades y deseos, sin límites artificiales establecidos por la edad.



Co-funded by
the European Union



En muchos países europeos, se anima a los adultos mayores, de forma sutil o explícita, a jubilarse antes de lo que desearían. Aunque la jubilación anticipada suele presentarse como un "beneficio", con frecuencia es resultado de presiones indirectas o estrategias organizacionales.

Las formas comunes de presión oculta incluyen:

- Ser excluido de capacitaciones o ascensos.
- Ser reasignado a puestos menos relevantes.
- No ser considerado para nuevos proyectos.
- Recibir sugerencias informales para "empezar a pensar en la jubilación".

Estas dinámicas pueden conducir a:

- Tensión financiera, especialmente cuando las pensiones son insuficientes
- Pérdida de identidad y propósito profesional
- Sentimiento de ser "desechado" a pesar de la experiencia y el compromiso
- Mayor riesgo de aislamiento social y síntomas depresivos

Jubilación anticipada y presiones ocultas



Según datos de la OCDE, la jubilación anticipada ha contribuido a reducir las tasas de participación laboral entre los adultos mayores, incluso cuando la esperanza de vida y los años de buena salud aumentan.



Co-funded by
the European Union

Aprendizaje permanente: una oportunidad perdida



¿Por qué es importante?

- ❌ Sin acceso a habilidades actualizadas, las personas mayores corren el riesgo de quedar excluidas del mercado laboral.
- ❌ Pueden sentirse rezagadas en áreas como la banca, los sistemas de salud o el transporte, que requieren alfabetización digital.
- ❌ La falta de oportunidades de aprendizaje también afecta la autoestima, la confianza y el sentido de contribución.

En un mundo cada vez más digital y en constante cambio, la capacidad de aprender a lo largo de la vida es esencial. Sin embargo, muchos adultos mayores se ven excluidos, no por falta de interés o capacidad, sino por barreras sistémicas.

Según Eurostat (2023), solo el 6,7 % de los adultos de 55 a 64 años en la UE participó en educación formal o no formal en las 4 semanas anteriores, en comparación con más del 17 % de los adultos de 25 a 54 años.

Esta disparidad no es casual. Refleja:

- ♦ Programas de formación dirigidos únicamente a adultos jóvenes
- ♦ Falta de acercamiento a los estudiantes mayores
- ♦ Pocos incentivos para que las empresas inviertan en el desarrollo del personal de mayor edad
- ♦ Edadismo internalizado ("Soy demasiado mayor para aprender esto")
- ♦ Cursos exclusivamente digitales con accesibilidad limitada



Co-funded by
the European Union

El aprendizaje permanente es un derecho, no un lujo. Permite a las personas mantenerse activas, independientes e incluidas socialmente. Una sociedad que valora el envejecimiento también debe invertir en oportunidades de aprendizaje para cada etapa de la vida.



La digitalización ha transformado el entorno laboral moderno, desde la comunicación y la contratación hasta las operaciones diarias. Si bien este cambio aporta eficiencia e innovación, también presenta nuevos desafíos, especialmente para los adultos mayores.

Para muchos trabajadores mayores de 55 años, el problema no es la velocidad del cambio digital, sino la falta de apoyo para adaptarse.

Las barreras comunes que enfrentan los adultos mayores en el lugar de trabajo incluyen:

- Falta de formación en habilidades digitales adaptada a sus necesidades
- Suposiciones por parte de los empleadores de que "no les interesará" aprender
- Herramientas o plataformas diseñadas exclusivamente para usuarios más jóvenes
- Mensajes implícitos de que su función se está volviendo obsoleta

 Según un informe de Eurostat (2023), solo el 54 % de los europeos de entre 65 y 74 años usa internet al menos una vez por semana, una tasa significativamente inferior a la de cualquier otro grupo de edad. Entre los trabajadores mayores de 55 años, la confianza en el uso de herramientas digitales suele depender de si se les ha brindado la oportunidad de aprender en un entorno propicio.



Ejemplo: Se podría esperar que un empleado de 59 años utilice un nuevo sistema de software interno sin capacitación formal, mientras que se supone que sus colegas más jóvenes lo aprenden de forma natural. Si tiene dificultades, se podría cuestionar su competencia, más que la falta de apoyo.

Transformación
digital: ¿una
nueva barrera?



Co-funded by
the European Union

Edad y tecnología: exclusión estructural



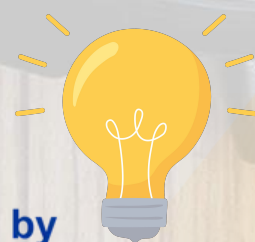
Ejemplo de caso: Una profesional de 62 años debía completar módulos obligatorios de aprendizaje electrónico mediante una interfaz diseñada para teléfonos inteligentes. No se le ofreció ningún manual impreso ni servicio de asistencia. Tras solicitar ayuda, le dijeron: «Es fácil, pregúntale a tus nietos».

La rápida digitalización de los servicios, los entornos laborales y la comunicación suele presentarse como un avance, pero cuando no se implementa con la inclusión en mente, puede reforzar la exclusión basada en la edad.

La exclusión digital estructural se produce cuando los sistemas se diseñan sin tener en cuenta las necesidades, preferencias ni ritmos de aprendizaje de las personas mayores.

En un estudio realizado por AGE Platform Europe (2022), muchos trabajadores mayores manifestaron sentirse "invisibles" en los flujos de trabajo digitales e "irrelevantes" en los procesos de cambio organizacional impulsados por la tecnología.

Esta exclusión no se debe a la falta de capacidad, sino a la falta de un diseño adaptado a la diversidad de usuarios.



La accesibilidad y la usabilidad no son extras opcionales: son condiciones para la inclusión y la participación.



Co-funded by
the European Union



Incluso después de décadas de trabajo, muchos adultos mayores en Europa se enfrentan a la inseguridad económica. Esta situación suele ser resultado de desigualdades acumuladas a lo largo de la vida, no de una mala planificación financiera ni de un fracaso personal.

Factores contribuyentes clave:

- Carreras profesionales interrumpidas debido al cuidado de personas (que afecta principalmente a las mujeres).
- Los largos periodos de trabajo a tiempo parcial o informal no se contabilizan plenamente en los sistemas de pensiones.
- Salarios más bajos durante la vida laboral, especialmente en sectores feminizados o de baja cualificación.
- Sistemas de pensiones basados en cotizaciones lineales que penalizan la inestabilidad.
- Acceso limitado al ahorro privado o a productos financieros en décadas anteriores.

 Según Eurostat (2023), el 18,9 % de las personas mayores de 65 años en la UE se encuentran en riesgo de pobreza o exclusión social. En algunos países, como Estonia, Letonia o Bulgaria, esta cifra supera el 30 %.

Inseguridad económica en la vejez



Ejemplo: una mujer que trabajó a tiempo parcial mientras criaba a sus hijos puede recibir una pensión que apenas supera la línea de pobreza, a pesar de haber contribuido a la sociedad de múltiples maneras no remuneradas.



Co-funded by
the European Union

Discriminación financiera basada en la edad

Una encuesta realizada en 2022 por AGE Platform Europe reveló que más de 1 de cada 4 encuestados mayores de 65 años había sufrido algún tipo de discriminación financiera. A muchos se les negaron servicios o se les cobraron tarifas más altas únicamente por su edad, no por sus ingresos ni su capacidad de pago.

La discriminación financiera —cuando las personas reciben un trato injusto en decisiones o servicios financieros debido a su edad— es una forma de edadismo creciente pero a menudo pasada por alto.

En muchos países de la UE, las personas mayores informan que enfrentan barreras para acceder a:

- Préstamos personales
- Hipotecas o refinanciación
- Seguros de viaje o de salud
- Productos de inversión
- Tarjetas de crédito o herramientas de banca digital



Ejemplo: A un cliente de 70 años con una pensión estable y propiedades se le negó un pequeño préstamo personal porque el algoritmo del banco tenía un límite de edad de 68 años. Todos tienen derecho a tomar decisiones financieras informadas, a cualquier edad.



A medida que muchos servicios migran a plataformas exclusivamente digitales, los adultos mayores de toda Europa se quedan atrás, no por incapacidad, sino por falta de diseño y apoyo inclusivos.

En los últimos años, la transición hacia los servicios digitales en toda Europa ha mejorado la eficiencia para muchos, pero también ha introducido nuevas formas de exclusión para quienes no han recibido el apoyo adecuado en esta transición, en particular los adultos mayores.

Tareas cotidianas esenciales, como gestionar una pensión, reservar una cita médica o realizar una transferencia bancaria, suelen requerir ahora habilidades digitales, un teléfono inteligente o un ordenador, y un acceso fiable a internet. Para millones de personas mayores, estos recursos no están garantizados.

Según AGE Platform Europe (2023), muchos adultos mayores experimentan lo que se conoce como "inaccesibilidad funcional" en la banca, la sanidad y la administración pública. Es decir, no pueden realizar trámites esenciales no por incapacidad, sino porque los sistemas no están diseñados teniendo en cuenta sus necesidades.



La exclusión no es el precio del progreso. Los servicios públicos y privados deben defender los derechos de todas las generaciones, no solo de las más digitalizadas.



Co-funded by
the European Union

El edadismo en
la banca y los
servicios
públicos

Acceso limitado a la participación social y cultural

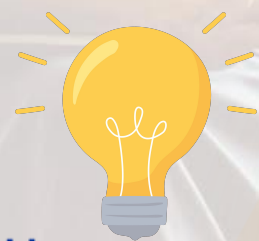


Ejemplo: Un hombre de 69 años intenta asistir a una consulta comunitaria del ayuntamiento, pero descubre que todas las contribuciones deben enviarse mediante un formulario en línea de menos de 500 caracteres. Sin apoyo, se siente excluido e ignorado.

Participar en actividades culturales, sociales y recreativas es fundamental para un envejecimiento saludable. Ayuda a mantener un propósito, a forjar relaciones y a reducir el aislamiento. Sin embargo, en toda Europa, a muchas personas mayores les resulta cada vez más difícil acceder a estos espacios y oportunidades.

Para mejorar el acceso:

- Diseñar eventos y espacios inclusivos para las personas mayores y físicamente accesibles.
- Ofrecer información impresa y registro presencial.
- Desarrollar una programación que incluya y valore al público mayor.
- Capacitar al personal en comunicación y servicios adaptados a las personas mayores.



Según el Índice de Envejecimiento Activo de la UE (2022), solo el 26% de los adultos mayores de la UE declararon participar en actividades culturales o de ocio de forma regular, en comparación con más del 50% de los adultos más jóvenes.



Co-funded by
the European Union

Representación e invisibilidad en los medios



¿Por qué es importante la inteligencia emocional al interactuar con adultos mayores?

Lo que vemos en los medios influye en nuestra percepción de la realidad y en cómo nos percibimos unos a otros. Cuando los adultos mayores están infrarrepresentados o mal representados, el mensaje es claro: sus vidas, opiniones y experiencias importan menos.



Los problemas comunes incluyen:

- Representación de las personas mayores únicamente como personas que reciben cuidados, no como agentes activos.
- Falta de representación diversa en términos de género, etnia, sexualidad o capacidades.
- Ausencia de voces reales de las personas mayores en los medios de comunicación, especialmente en temas que las afectan directamente (p. ej., pensiones, atención médica, planificación urbana).

Esta invisibilidad puede llevar a:

- Reducción de la empatía y la comprensión pública sobre el envejecimiento.
- Disminución de la autoestima entre las propias personas mayores.
- Menos atención política y social a los derechos de las personas mayores.

Aislamiento y soledad en la tercera edad

La soledad no es simplemente estar solo, sino la angustiante sensación de estar desconectado, ser invisible o estar olvidado. Para muchos adultos mayores en toda Europa, es una epidemia silenciosa con graves consecuencias.

 Según la Encuesta Europea de Calidad de Vida de Eurofound (2021):

- Casi 1 de cada 4 europeos mayores de 65 años declaró sentirse solo al menos una vez a la semana.
- Las tasas fueron aún mayores entre quienes viven solos, con movilidad reducida o con pocos contactos sociales.

Los factores que contribuyen incluyen:

- Pérdida de pareja, amigos o hermanos
- Jubilación o reducción de roles en la comunidad
- Opciones de transporte limitadas
- Exclusión digital de las herramientas de comunicación en línea
- Espacios públicos inaccesibles o poco adaptados para personas mayores



El edadismo no siempre es externo. A veces, los mensajes más dañinos son los que absorbemos y volvemos contra nosotros mismos; esto se conoce como edadismo internalizado.

El edadismo internalizado ocurre cuando las personas mayores comienzan a creer en los estereotipos negativos que la sociedad proyecta sobre el envejecimiento. Estas creencias pueden influir en cómo se ven a sí mismas, de qué se creen capaces y cómo interactúan con el mundo.

Expresiones comunes del edadismo internalizado:

- "Soy demasiado mayor para aprender eso."
- "A mi edad, no debería molestarme..."
- "Es normal que me ignoren ahora; ya tuve mi momento."
- "Deja que los jóvenes se encarguen de esto; yo solo los frenaré."

Para contrarrestar el edadismo internalizado:

- Fomentar la autoexpresión y la participación activa a todas las edades.
- Crear entornos donde las personas mayores sean respetadas y visibles.
- Promover narrativas positivas y realistas sobre el envejecimiento.
- Apoyar la reflexión: "¿Qué creo sobre el envejecimiento y de dónde proviene esa creencia?"

Edadismo
internalizado



Un estudio de Levy et al. (2002) descubrió que las personas con una visión más positiva de su propio envejecimiento vivían, en promedio, 7,5 años más que aquellas con autopercepciones negativas.



Co-funded by
the European Union

Ejemplo de caso: Una historia de exclusión



Co-funded by
the European Union

Elena's story – Age 68, Spain

Elena trabajó durante más de 35 años como asistente administrativa en una oficina pública regional. Era eficiente, respetada y amaba su trabajo. Cuando la oficina comenzó a implementar nuevos sistemas digitales, se ofreció capacitación, pero solo al personal subalterno.

Preguntó si podía asistir a las sesiones de capacitación. La respuesta:

"Estás cerca de jubilarte. No vale la pena".

"Los jóvenes se encargarán de la tecnología".

"Ya has hecho suficiente; disfruta de tus años de tranquilidad".

En los meses siguientes:

- La expulsaron gradualmente de las reuniones de planificación.
- Sus responsabilidades se redujeron sin consultarle.
- Sus compañeros dejaron de pedirle su opinión.

¿Qué nos dice esta historia?

- ✓ El edadismo no siempre es estridente ni intencional; a veces se trata de la eliminación silenciosa de oportunidades.
- ✓ La exclusión a menudo ocurre por omisión: no ser invitado, no recibir capacitación, no ser invitado.
- ✓ El resultado es un profundo impacto emocional que lleva a la desconexión y al abandono prematuro de un trabajo significativo.

Que la historia de Elena sirva de recordatorio:

Pequeñas decisiones en políticas, diseño e interacción diaria pueden incluir o excluir a personas en función de su edad. La inclusión se construye día a día, decisión tras decisión.

Cómo reconocer la discriminación basada en la edad

No toda la discriminación por edad es evidente. A veces, ocurre de forma discreta, mediante actitudes, exclusiones o suposiciones que pueden parecer normales, pero que, en realidad, son injustas.

Reconocer el edadismo es el primer paso para combatirlo.



Pregúntese:

- ¿Te han tratado de forma diferente por tu edad, ya sea en el trabajo, en servicios o en entornos sociales?
- ¿Te han excluido alguna vez de una formación, actividad o decisión «porque es para gente más joven»?

Pregúntese:

- ¿Has escuchado frases como:
 - “Probablemente ya no necesites esto”.
 - “Es demasiado técnico para ti”.
 - “Es mejor dejárselo a alguien más joven”.
- ¿La gente asume que no estás interesado, capacitado o seguro, sin preguntar?

La discriminación puede ser:

- ◆ Directo: Que te digan que eres “demasiado mayor” para solicitar un empleo o participar en un programa.
- ◆ Indirecto: Sistemas o procedimientos (como el registro solo en línea) que dificultan o imposibilitan la participación.
- ◆ Internalizado: Cuando empiezas a creerte los estereotipos y te limitas (“Quizás no debería... Soy demasiado mayor”).

¿Qué podemos hacer?

- ✓ Hablar sobre la discriminación por edad con amigos, familiares y colegas.
- ✓ Reflexionar sobre cómo tratamos a los demás según su edad.
- ✓ Decir algo cuando veamos exclusión.
- ✓ Crear espacios para la participación de todas las generaciones.

Lecturas recomendadas y recursos en línea



✓ Informe mundial sobre el edadismo
Un panorama internacional completo de las causas, consecuencias y soluciones de la discriminación por edad.
Disponible en:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>

✓ Plataforma AGE Europa
La mayor red europea de organizaciones que representan a las personas mayores.
Documentos de políticas, materiales de campaña y herramientas de incidencia a nivel de la UE sobre derechos e inclusión.
Sitio web: <https://www.age-platform.eu>

✓ Eurostat – Estadísticas sobre Envejecimiento e Inclusión Social:

Explore datos actualizados sobre pobreza, empleo, inclusión digital y salud entre las personas mayores en Europa.
Sitio web:
<https://ec.europa.eu/eurostat>

✓ Comisión Europea – Portal del Envejecimiento Activo

Incluye información sobre las políticas y los programas de financiación de la UE relacionados con el envejecimiento, la solidaridad intergeneracional y los trabajadores de mayor edad.
Sitio web: <https://ec.europa.eu/social>

✓ Ciudadanos Mayores por Europa (Proyecto Erasmus+)

Materiales y herramientas de formación práctica desarrollados por y para personas mayores sobre inclusión digital y participación cívica.
Sitio web:
<https://www.oldercitizens.eu>

Estos recursos están disponibles gratuitamente en línea y pueden ayudarle a profundizar su comprensión, apoyar su labor de defensa o guiarlo en el desarrollo de iniciativas locales.



Resumen: Conclusiones clave

El edadismo es real y generalizado

La discriminación por edad no es solo personal, sino sistémica. Se manifiesta en las prácticas de contratación, los servicios públicos, la tecnología y las narrativas culturales.

Muchas barreras son invisibles - hasta que las nombras

La exclusión no siempre significa "no se te permite". A menudo significa: sin invitación, sin acceso, sin apoyo.

La comprensión intergeneracional es clave

Crear espacios para el diálogo entre generaciones ayuda a romper estereotipos y generar empatía.

Los impactos son graves

El edadismo afecta la autoestima, el empleo, el acceso a los servicios, la inclusión social e incluso la salud física y mental.

El edadismo internalizado es poderoso

Cuando los adultos mayores creen en mensajes negativos sobre su propio envejecimiento, pueden alejarse de oportunidades y subestimar su propio valor.

La inclusión beneficia a todos

Una sociedad que valora a los adultos mayores es más fuerte, más sabia y más justa. La diversidad de edades es una ventaja, no un problema.



Co-funded by
the European Union

Referencias



- AGE Platform Europe (2022).
- Barriers and Solutions for Older People in Europe. Brussels: AGE Platform.
- Available at: <https://www.age-platform.eu>
- CEDEFOP (2023).
- Adult Learning and Skills: Participation of Older Workers in the EU.
- European Centre for the Development of Vocational Training.
- European Audiovisual Observatory (2022).
- Diversity and Inclusion in European TV Fiction. Strasbourg.
- European Social Survey (2021).
- Round 9 – Attitudes Towards Ageing.
- Available at: <https://www.europeansocialsurvey.org>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015).
- Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review.
- Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227–237.



Referencias



- Eurofound (2021).
- Living, working and COVID-19 survey – fifth round. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Available at: <https://www.eurofound.europa.eu>
- Eurofound (2022).
- Younger and older workers in the labour market: Trends and policy challenges.
- Available at: <https://www.eurofound.europa.eu>
- Eurostat (2023).
- Statistics on the labour market, social inclusion and ageing.
- Available at: <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kunkel, S.R., Kasl, S.V. (2002).
- Longevity increased by positive self-perceptions of aging.
- Journal of Personality and Social Psychology, 83(2), 261–270.
- World Health Organization (2021).
- Global Report on Ageism. Geneva: WHO.
- Available at: <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. 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.

