



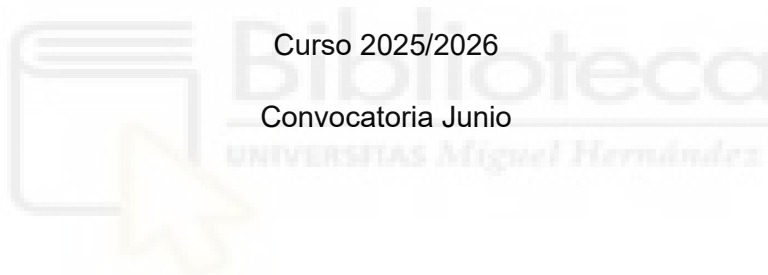
UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2025/2026

Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de Intervención

Título: Rompiendo barreras generacionales: propuesta de intervención para la reducción del edadismo en población joven y adulta

Autora: Paula Rico Sánchez

Tutora: Beatriz Bonete López

COIR nº: 260302081959

Alicante a 1 de Junio de 2026

Índice

1. Resumen	Pág.3
2. Introducción	Pág. 4
3. Método	Pág. 7
3.1. Descripción de la intervención.....	Pág. 7
3.2. Objetivos de la intervención	Pág. 8
3.3. Contenidos del programa	Pág. 9
3.4. Población objetivo	Pág.10
3.5. Recursos y materiales necesarios	Pág.10
3.6. Descripción y temporalización de las sesiones	Pág.11
3.7. Método de evaluación de la intervención.....	Pág.16
4. Discusión y conclusiones	Pág.17
5. Referencias	Pág. 21
Tabla 1.....	Pág. 6
Tabla 2	Pág. 10
Tabla 3	Pág. 11
Tabla 4	Pág. 14
ANEXO A	Pág. 23
ANEXO B	Pág. 24
ANEXO C	Pág. 25
ANEXO D	Pág. 26
ANEXO E	Pág. 28
ANEXO F	Pág. 30

1. Resumen

El envejecimiento de la población constituye uno de los principales cambios demográficos actuales y plantea nuevos desafíos relacionados con la calidad de vida, la participación social y la inclusión de las personas mayores.

La presencia de estereotipos negativos, prejuicios y conductas discriminatorias hacia este grupo poblacional ha dado lugar al fenómeno conocido como edadismo, el cual representa un importante problema social y de salud pública debido a sus consecuencias negativas sobre el bienestar psicológico, la salud y la participación social de los mayores. Diversas investigaciones han demostrado que las intervenciones educativas y el contacto intergeneracional pueden contribuir a reducir las actitudes edadistas (Burnes et al., 2019).

Con el fin de reducir los estereotipos negativos hacia la vejez se presenta la propuesta de intervención “Rompiendo barreras generacionales”, un programa psicoeducativo e intergeneracional de cinco sesiones dirigido a población joven de entre 18 y 25 años y a PAM (Personas Adultas Mayores) de más de 65 años. Este programa combina educación sobre el envejecimiento, reflexión sobre el edadismo y actividades de contacto positivo entre generaciones. Además, se propone una evaluación pre y post intervención mediante instrumentos estandarizados.

Palabras clave: envejecimiento de la población, estereotipos negativos, problema social, edadismo, programa psicoeducativo, contacto intergeneracional.

2. Introducción

El aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad han provocado un incremento del número de personas mayores en la mayoría de los países, lo que plantea importantes retos sociales, sanitarios y económicos para las sociedades contemporáneas, especialmente en relación con la calidad de vida, la salud y la participación social de las personas mayores. En este contexto, promover una visión positiva del envejecimiento y garantizar la inclusión social de este grupo poblacional se ha convertido en una prioridad para organismos internacionales y políticas públicas (World Health Organization [WHO], 2021).

El envejecimiento de la población también implica la necesidad de abordar determinados desafíos sociales relacionados con la percepción que la sociedad tiene sobre la vejez. A pesar de los avances en la promoción del envejecimiento activo, las personas mayores continúan enfrentándose a estereotipos negativos y formas de discriminación que afectan a su bienestar y participación en la sociedad.

Para representar la discriminación que reciben las personas mayores debido a su edad, se utiliza el término edadismo, introducido por Butler (1969). Actualmente, el edadismo se define como el conjunto de estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias dirigidas hacia las personas en función de su edad (WHO, 2021). Estas manifestaciones pueden producirse tanto a nivel individual como estructural y pueden afectar a diferentes ámbitos de la vida social, como el empleo, la atención sanitaria o las relaciones sociales.

El edadismo puede manifestarse mediante estereotipos negativos asociados al envejecimiento, como la creencia de que las personas mayores son frágiles, dependientes o incapaces de adaptarse a los cambios sociales y tecnológicos. Por otro lado, puede reflejarse en actitudes prejuiciosas, como el paternalismo o la infantilización de las personas mayores. Asimismo, también puede manifestarse a través de conductas discriminatorias que limitan la participación social de este grupo poblacional.

Diversos estudios han señalado que el edadismo constituye uno de los prejuicios más extendidos en la sociedad actual. Según el informe global sobre edadismo publicado por la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente una de cada dos personas en el mundo mantiene actitudes edadistas hacia las personas mayores (WHO, 2021).

La evidencia científica ha demostrado que el edadismo puede tener efectos negativos significativos en la salud física y mental de las personas mayores. Una

revisión sistemática realizada por Chang et al. (2020) encontró que el edadismo se asocia con múltiples resultados negativos en salud, incluyendo un mayor riesgo de problemas de salud mental, deterioro cognitivo y peor bienestar psicológico. De manera similar, otros estudios han señalado que la discriminación por edad puede contribuir al aislamiento social y a una menor calidad de vida en la vejez (Kang & Kim, 2022).

Uno de los modelos teóricos más influyentes para explicar estas consecuencias es la teoría de la internalización de los estereotipos del envejecimiento propuesta por Levy (2009). Según esta teoría, las creencias negativas sobre la vejez pueden internalizarse a lo largo del ciclo vital e influir en la forma en que las personas perciben su propio envejecimiento. Estas percepciones pueden afectar a la salud, el comportamiento y la calidad de vida a largo plazo.

Es importante señalar que el edadismo no solo se manifiesta en las actitudes de las personas jóvenes hacia las personas mayores, sino que también puede ser interiorizado por las propias personas mayores. Este fenómeno, conocido como edadismo autodirigido o internalizado, ocurre cuando las personas mayores adoptan los estereotipos negativos sobre la vejez presentes en la sociedad y los aplican a sí mismas. Diversas investigaciones han mostrado que estas creencias pueden influir negativamente en la salud física y mental, el bienestar psicológico y la percepción del propio envejecimiento (Ishikawa et al., 2023; Levy, 2009).

Debido a estas consecuencias, diferentes organismos internacionales han destacado la necesidad de desarrollar estrategias destinadas a reducir el edadismo. La Organización Mundial de la Salud propone diversas medidas para combatir este fenómeno, entre las que destacan la educación sobre el envejecimiento y la promoción del contacto intergeneracional (WHO, 2021).

Las intervenciones educativas tienen como objetivo aumentar el conocimiento sobre el proceso de envejecimiento y desmontar mitos y estereotipos asociados a la vejez. Diversas investigaciones han demostrado que el aumento del conocimiento sobre el envejecimiento puede contribuir a reducir las actitudes edadistas y fomentar percepciones más positivas hacia las personas mayores (Nelson, 2016).

Por otro lado, las intervenciones basadas en el contacto intergeneracional se fundamentan en la teoría del contacto intergrupal propuesta por Allport (1954), según la cual la interacción positiva entre miembros de diferentes grupos sociales puede contribuir a reducir los prejuicios. En el contexto del edadismo, el contacto directo entre generaciones permite cuestionar los estereotipos negativos asociados a la vejez y favorecer una comprensión más realista del envejecimiento.

La evidencia científica respalda la eficacia de este tipo de intervenciones. Una revisión sistemática y metaanálisis realizada por Burnes et al. (2019) analizó diversas intervenciones destinadas a reducir el edadismo y concluyó que estas intervenciones pueden producir mejoras significativas en las actitudes hacia las personas mayores. Los resultados indicaron que las intervenciones más eficaces suelen combinar componentes educativos y experiencias de contacto intergeneracional positivo.

De forma similar, estudios posteriores han señalado que el contacto intergeneracional positivo puede favorecer actitudes más favorables hacia las personas mayores y reducir los prejuicios asociados a la edad (Drury et al., 2016). Este tipo de programas promueve el conocimiento mutuo entre generaciones y contribuye a reducir los prejuicios relacionados con la edad (Tabla 1).

Tabla 1

Evidencia científica relevante sobre edadismo e intervenciones

Estudio	Tipo de evidencia	Hallazgo clave
WHO (2021)	Informe global	Aproximadamente 1 de cada 2 personas mantiene actitudes edadistas hacia las personas mayores.
Chang et al. (2020)	Revisión sistemática	El edadismo se asoció con peores resultados de salud en el 95,5% de los estudios y en el 74% de las 1.159 asociaciones analizadas.
Burnes et al. (2019)	Revisión sistemática y metaanálisis	Las intervenciones reducen significativamente el edadismo; las combinadas (educación + contacto) muestran mayores efectos.
Drury et al. (2016)	Estudios de contacto intergeneracional	El contacto directo y extendido entre jóvenes y personas mayores se asocia con actitudes más positivas hacia este grupo.

Nota. Elaboración propia a partir de World Health Organization (2021), Chang et al. (2020), Burnes et al. (2019) y Drury et al. (2016).

A pesar de los avances en este ámbito, muchas de las intervenciones existentes se han desarrollado en contextos específicos, como programas educativos universitarios o intervenciones dirigidas a profesionales sanitarios. Sin embargo, el edadismo es un fenómeno ampliamente extendido en la sociedad y afecta a personas de diferentes edades.

Por este motivo, resulta especialmente relevante diseñar intervenciones dirigidas a población joven y adulta, ya que las actitudes hacia el envejecimiento se desarrollan a lo largo del ciclo vital y pueden influir en la forma en que las personas perciben tanto a las personas mayores como su propio proceso de envejecimiento (Levy, 2009).

Por todo ello, surge la propuesta de intervención “Rompiendo barreras generacionales”, un programa psicoeducativo e intergeneracional dirigido a población joven y personas mayores cuyo objetivo es reducir las actitudes edadistas mediante educación sobre el envejecimiento, reflexión sobre los estereotipos asociados a la vejez y actividades de contacto positivo entre generaciones, con el fin de promover actitudes más positivas hacia las personas mayores.

Además, se propone una evaluación pre y post intervención para analizar los cambios en los niveles de edadismo de los participantes mediante dos cuestionarios; Cuestionario de Evaluación de Estereotipos Negativos hacia la Vejez (CENVE) (Blanca et al., 2005), compuesto por 15 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5, véase ANEXO A, una versión abreviada de la Fraboni Scale of Ageism (Fraboni et al., 1990) con el objetivo de evaluar actitudes edadistas, véase ANEXO B, y además, un cuestionario de satisfacción tras la finalización del programa, véase ANEXO C.

3. Método

3.1. Descripción de la intervención

La propuesta consiste en una intervención psicoeducativa e intergeneracional dirigida a reducir las actitudes edadistas mediante actividades educativas, reflexivas y de contacto positivo entre generaciones. El programa combina contenidos relacionados con el envejecimiento, el análisis de estereotipos asociados a la vejez y dinámicas intergeneracionales orientadas a favorecer la empatía y mejorar las actitudes hacia las personas mayores.

La intervención se plantea desde un enfoque grupal y participativo, basado en la interacción entre personas jóvenes y PAM, favoreciendo espacios de intercambio de

experiencias y aprendizaje mutuo. Asimismo, la propuesta incorpora estrategias fundamentadas en la teoría del contacto intergrupal de Allport (1954), según la cual la interacción positiva entre miembros de diferentes grupos sociales contribuye a disminuir los prejuicios.

Dicha intervención se implementaría en el Centro Social 3 “Felicidad Sánchez” de Alicante en el mes de septiembre. Constaría de cinco sesiones grupales, cuyo contenido ha sido creado a través de la revisión de la bibliografía actual.

Cada sesión tendría una duración aproximada de 90 minutos con una periodicidad semanal, lo que permitiría a los participantes reflexionar sobre los contenidos trabajados entre sesiones y favorecer la consolidación de los aprendizajes adquiridos.

Los participantes del programa serían voluntarios, personas PAM de más de 65 años y jóvenes de entre 18 y 25 años, a los cuales se les proporcionaría un formulario de inscripción, véase ANEXO D, y un consentimiento informado, véase ANEXO E.

Seis meses antes de la administración del programa, se hablaría con el/la directora/a del centro para concretar una reunión informativa sobre el desarrollo del programa, sus objetivos, actividades, metodología y, además, solicitar que el centro pudiera darle visibilidad al programa con cartelera, correos informativos o de manera presencial en actividades que el propio centro realice para que la gente pueda apuntarse.

Para llevar a cabo la intervención se necesitarían mínimo 6 PAM y 6 personas jóvenes, de no llegar al mínimo de personas requeridas, el programa no se realizaría.

Finalmente, tras la realización del programa, se compararían los resultados de los cuestionarios mencionados anteriormente administrados pre y post intervención, dando feedback a los/as participantes.

3.2. Objetivos de la intervención

Objetivo general

Diseñar una propuesta de intervención dirigida a población joven de entre 18 y 25 años y PAM mayores de 65 años para reducir las actitudes edadistas, mediante un programa psicoeducativo y participativo basado en el contacto intergeneracional, que combine la educación sobre el envejecimiento y las experiencias de interacción entre generaciones, con el fin de disminuir los estereotipos negativos hacia las personas

mayores, fomentar actitudes más positivas hacia el envejecimiento y promover la comprensión mutua entre grupos de diferentes edades.

Objetivos específicos

- Elaborar una primera sesión formativa con contenidos psicoeducativos orientados a aumentar el conocimiento sobre el proceso de envejecimiento a todos los participantes para que ambos grupos sean conocedores de la información proporcionada.
- Elaborar tres sesiones donde se desarrollen actividades intergeneracionales para conseguir disminuir los estereotipos negativos asociados a la vejez, fomentar actitudes positivas, el desarrollo de la empatía hacia las personas mayores y promover hábitos saludables.
- Realizar una evaluación cuantitativa pre y post intervención de los estereotipos negativos hacia el envejecimiento y la vejez en ambos grupos.
- Conocer la experiencia de los participantes mediante un cuestionario de satisfacción y proporcionarles feedback de los resultados obtenidos en las evaluaciones en la última sesión.

3.3. Contenidos del programa

El programa se estructura en torno a tres bloques temáticos principales:

1. Comprensión del envejecimiento

Este bloque tiene como objetivo proporcionar información sobre el proceso de envejecimiento desde una perspectiva biopsicosocial. Se abordarán aspectos relacionados con el envejecimiento activo, los cambios asociados a la edad y los mitos y realidades sobre la vejez.

2. Edadismo y estereotipos asociados a la vejez

En este bloque se analizarán los estereotipos negativos y prejuicios relacionados con las personas mayores, así como sus consecuencias psicológicas y sociales. Los participantes reflexionarán sobre sus propias creencias y actitudes hacia el envejecimiento.

3. Contacto e interacción intergeneracional

Este bloque se centra en favorecer el contacto positivo entre generaciones mediante actividades colaborativas orientadas al intercambio de experiencias, la empatía y el trabajo cooperativo.

3.4. Población objetivo

La propuesta de intervención está dirigida a población joven de entre 18 y 25 años y PAM de más de 65 años. Dicha intervención propone la participación de aproximadamente 20 participantes voluntarios, 10 jóvenes y 10 PAM, que acudan o conozcan el Centro Social 3 “Felicidad Sánchez” de Alicante.

En la Tabla 2 se muestran los criterios de inclusión y exclusión de cada grupo.

Tabla 2

Criterios de inclusión y exclusión del programa

	Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
PAM	- Tener más de 65 años - Participación activa - Apuntarse voluntariamente al programa - Hablar español	- No asistir a todas las sesiones
Jóvenes	- Tener entre 18 y 25 años - Participación activa - Apuntarse al programa de manera voluntaria - Hablar español	- No asistir a todas las sesiones

Nota. Elaboración propia.

3.5. Recursos y materiales necesarios

Para la realización del programa se requerirán distintos recursos materiales y humanos recogidos en la Tabla 3.

Tabla 3*Recursos necesarios para la implementación del programa*

Recursos materiales	- Aula para el trabajo grupal - Proyector y ordenador para presentaciones - Material audiovisual (vídeos educativos) - Cuestionarios de evaluación impresos - Hojas de actividades para los participantes - Bolígrafos, papel, rotuladores - Material para dinámicas grupales - Hoja de registro de asistencia, véase ANEXO F
Recursos humanos	- Psicólogos especializados en psicogerontología - Monitores/as para apoyo de actividades

Nota. Elaboración propia.

3.6. Descripción y temporalización de las sesiones

El programa “Rompiendo barreras generacionales” constaría de 5 sesiones de 90 minutos que se implementarían una vez por semana en el horario de 17:00h a 18:30h en el mes de septiembre.

Las sesiones están diseñadas para fomentar la interacción entre ambas generaciones, a la vez que se promueve un envejecimiento activo y se adquiere conocimiento sobre este, siguiendo un esquema similar entre ellas: explicación, desarrollo de las actividades, puesta en común y despedida.

A continuación, se presentan las sesiones que compondrían el programa. Las dos primeras sesiones se detallarán a modo de ejemplo, mostrando cómo se estructuraría cada sesión.

Primera sesión “Bienvenidos/as”

En la primera sesión se les realizaría la presentación del programa a todos los participantes mediante un PowerPoint con los contenidos que se realizarían en cada sesión. Esta introducción tendría una duración de 15 minutos.

Después de la presentación, se le realizaría a todos/as los/as participantes el pretest mediante los cuestionarios anteriormente mencionados para conocer qué pensamientos o actitudes edadistas tendrían inicialmente.

Una vez rellenos los cuestionarios, se comenzaría con la formación, introducida por una lluvia de ideas sobre sus pensamientos y creencias sobre el proceso de envejecer.

Después de la puesta en común de las afirmaciones y creencias grupales, recibirían formación teórica sobre el proceso de envejecimiento y se resolverían todas las dudas sobre los contenidos explicados.

Segunda sesión. “Intercambio de experiencias”

En esta segunda sesión se llevaría a cabo el primer contacto intergeneracional. En parejas, formadas por una PAM y una persona joven, procederían a presentarse y a compartir experiencias vitales pasadas que fueron significativas en la vida de cada uno/a, por lo menos tres experiencias, narrando la historia y cómo se sintieron en ese momento. Podrían hablar por ejemplo sobre los juegos de su infancia, cuál era su comida favorita de pequeños/as, qué soñaban ser en un futuro, etc. Las parejas irían rotando con la finalidad de que todas las personas mayores y los jóvenes del grupo, hayan podido conocerse y compartir esa experiencia.

La evidencia científica ha demostrado que el contacto positivo entre generaciones constituye una estrategia eficaz para reducir el edadismo. En este sentido, Drury et al. (2016) encontraron que las personas jóvenes que mantenían experiencias positivas de interacción con personas mayores mostraban actitudes más favorables hacia este grupo y menores niveles de ansiedad ante el contacto intergeneracional. Asimismo, los autores señalaron que tanto el contacto directo como el contacto indirecto o extendido pueden contribuir a mejorar las percepciones sobre las personas mayores y reducir los prejuicios relacionados con la edad. Por su parte, la revisión sistemática y metaanálisis realizada por Burnes et al. (2019) concluyó que las intervenciones destinadas a reducir el edadismo producen mejoras significativas en las actitudes hacia las personas mayores, siendo especialmente eficaces aquellas que combinan educación sobre el envejecimiento y experiencias de contacto intergeneracional positivo.

Estos hallazgos respaldan la importancia de desarrollar programas que fomenten el intercambio de experiencias entre generaciones como herramienta para promover una visión más positiva y realista del envejecimiento.

Tercera sesión. “Colaboremos”

Sesión dirigida a diseñar una campaña de sensibilización sobre el edadismo y el envejecimiento activo mediante elaboración de mensajes, carteles o propuestas audiovisuales orientadas a combatir los estereotipos negativos hacia las personas mayores. Este tipo de actividades colaborativas favorece el desarrollo de la empatía, mejora las relaciones intergeneracionales y contribuye a reducir las actitudes edadistas (Hsiao et al., 2023).

Cuarta sesión. “Envejece saludable”

Durante esta sesión se explicarían hábitos saludables para la salud, como por ejemplo una alimentación sana y la importancia del ejercicio.

Las intervenciones intergeneracionales centradas en la promoción de hábitos saludables y el envejecimiento activo favorecen la participación social, mejoran las actitudes entre generaciones y contribuyen a desarrollar una visión más positiva del envejecimiento (Belgrave, 2011; Burnes et al., 2019).

Quinta sesión. “Cierre del programa y carta al futuro”

Reflexión compartida sobre los aprendizajes adquiridos durante el programa y redacción de una breve carta dirigida a sí mismos en el futuro sobre cómo desean afrontar el envejecimiento.

Las actividades de reflexión e intercambio intergeneracional favorecen la empatía, mejoran las actitudes hacia las personas mayores y contribuyen a consolidar los efectos positivos de las intervenciones destinadas a reducir el edadismo (Whear et al., 2023; Roberts et al., 2023).

Finalmente, se realizaría el postest con los mismos cuestionarios administrados al principio del programa para poder comparar los resultados obtenidos.

Tabla 4*Resumen de las sesiones de “Rompiendo barreras generacionales”*

Sesiones	Actividades	Objetivos
Sesión 1. Bienvenidos/as	1. Presentación del programa.	- Presentar el programa.
	2. Aplicación de cuestionarios pretest.	- Evaluar las actitudes iniciales hacia las personas mayores.
	3. Lluvia de ideas sobre el envejecimiento.	- Proporcionar formación sobre el proceso de envejecimiento.
	4. Formación psicoeducativa sobre la vejez.	- Identificar creencias y estereotipos previos sobre la vejez.
Sesión 2. Intercambio de experiencias	1. Presentación en parejas intergeneracionales.	- Favorecer el contacto intergeneracional positivo.
	2. Intercambio de experiencias vitales.	- Promover la empatía y el intercambio de experiencias.
	3. Rotación de parejas.	- Reducir prejuicios asociados a la edad.
	4. Reflexión grupal.	
Sesión 3. Colaboremos	1. Diseño de campaña de sensibilización sobre edadismo.	- Favorecer el trabajo cooperativo entre generaciones.
	2. Elaboración de carteles y mensajes.	- Reflexionar sobre el edadismo.
	3. Presentación grupal de propuestas.	- Promover actitudes positivas hacia las personas mayores. - Fomentar la empatía y la participación social.

Sesión 4. Envejece saludable	1. Formación sobre hábitos saludables.	- Promover hábitos de vida saludables.
	2. Debate grupal sobre envejecimiento activo.	- Favorecer una visión positiva del envejecimiento.
	3. Elaboración de propuestas de autocuidado.	- Fomentar el envejecimiento activo. - Promover el bienestar físico y emocional.
Sesión 5. Cierre del programa y carta al futuro	1. Reflexión sobre aprendizajes adquiridos.	- Consolidar los aprendizajes del programa.
	2. Redacción de carta al futuro.	- Favorecer una percepción positiva del envejecimiento.
	3. Elaboración de compromiso personal.	- Promover relaciones intergeneracionales positivas.
	4. Aplicación de cuestionarios post intervención.	- Evaluar posibles cambios en las actitudes edadistas.

Nota. Elaboración propia.

3.7. Método de evaluación de la intervención

Con el objetivo de analizar la posible eficacia de la propuesta de intervención, se plantea un diseño de evaluación pretest-posttest, que permitirá comparar las actitudes hacia las personas mayores antes y después de la participación en el programa.

La evaluación se llevará a cabo mediante la administración de instrumentos estandarizados y un cuestionario de satisfacción, con el fin de recoger tanto datos cuantitativos como cualitativos sobre los efectos de la intervención.

Para evaluar la eficacia del programa se propone el uso de los siguientes instrumentos:

Cuestionario de Evaluación de Estereotipos Negativos hacia la Vejez (CENVE)

El CENVE es un instrumento diseñado para evaluar la presencia de estereotipos negativos hacia las personas mayores compuesto por 15 ítems distribuidos en tres dimensiones: salud, motivacional-social y carácter-personalidad.

Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert, donde puntuaciones más altas indican mayor presencia de estereotipos negativos hacia la vejez.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, el cuestionario ha mostrado adecuados índices de fiabilidad, con coeficientes de consistencia interna superiores a .80, así como evidencias de validez de constructo mediante análisis factorial, identificándose tres factores coherentes con las dimensiones teóricas del instrumento (Blanca et al., 2005). En el presente trabajo se utilizará una versión adaptada del cuestionario para su aplicación en el contexto de la intervención.

Fraboni Scale of Ageism (FSA) (Versión abreviada)

La Fraboni Scale of Ageism (FSA; Fraboni et al., 1990) es una escala ampliamente utilizada para evaluar actitudes edadistas hacia las personas mayores, incluyendo componentes cognitivos, afectivos y conductuales. La escala original presenta una estructura factorial compuesta por tres dimensiones: antilocución, discriminación y evitación.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, el instrumento ha mostrado adecuados índices de fiabilidad, con valores de consistencia interna aceptables para la escala total y sus subescalas, así como evidencias de validez de constructo para la evaluación de actitudes edadistas (Fraboni et al., 1990). En este trabajo se empleará una versión abreviada adaptada para facilitar su aplicación en el contexto del programa.

Cuestionario de satisfacción

Se utilizará un cuestionario de satisfacción diseñado ad hoc para evaluar la percepción de los participantes sobre la utilidad, calidad y relevancia del programa y así recoger información tanto cuantitativa como cualitativa sobre la experiencia de los participantes. Al tratarse de un cuestionario elaborado específicamente para esta propuesta, no dispone de índices previos de fiabilidad y validez.

Procedimiento de evaluación

La evaluación se realizaría antes de comenzar el programa y una vez haya finalizado.

- **Evaluación pretest:** antes del inicio de la primera sesión, se administrarán el CENVE y la versión abreviada de la Fraboni Scale of Ageism con el objetivo de medir las actitudes iniciales de los participantes hacia las personas mayores.
- **Evaluación posttest:** tras la finalización de la última sesión, se volverían a administrar ambos instrumentos para analizar posibles cambios en las actitudes edadistas. Además, se aplicaría el cuestionario de satisfacción para valorar la experiencia de los participantes.

Dado que se trata de una propuesta de intervención, se plantearía un análisis orientado a la comparación de las puntuaciones obtenidas en el pretest y el posttest.

4. Discusión y conclusiones

La presente propuesta de intervención surge ante la necesidad de desarrollar estrategias dirigidas a reducir el edadismo y favorecer una visión más positiva y realista del envejecimiento mediante actividades educativas y de contacto intergeneracional. Tal y como señala la evidencia científica revisada a lo largo del trabajo, el edadismo constituye uno de los prejuicios más extendidos en la sociedad actual y puede afectar negativamente tanto al bienestar psicológico como a la salud y la participación social de las personas mayores (WHO, 2021; Chang et al., 2020).

En relación con los objetivos planteados, la propuesta “Rompiendo barreras generacionales” pretende contribuir a la reducción de las actitudes edadistas mediante un programa psicoeducativo e intergeneracional dirigido a población joven y personas adultas mayores. A través de las diferentes sesiones propuestas, se espera favorecer el conocimiento sobre el proceso de envejecimiento, cuestionar los estereotipos negativos asociados a la vejez, promover actitudes más positivas hacia las personas mayores y fomentar relaciones intergeneracionales basadas en la empatía y el intercambio de experiencias.

La estructura del programa combina educación sobre el envejecimiento, reflexión grupal y actividades de contacto positivo entre generaciones, aspectos que han demostrado ser especialmente eficaces en la reducción del edadismo (Burnes et al., 2019). En este sentido, la primera sesión tiene como finalidad proporcionar formación sobre el proceso de envejecimiento y explorar las creencias previas de los participantes

acerca de la vejez. Posteriormente, las sesiones intergeneracionales permiten favorecer el contacto directo entre jóvenes y personas mayores mediante actividades centradas en el intercambio de experiencias, el trabajo colaborativo y la reflexión conjunta.

La inclusión de actividades orientadas a compartir experiencias vitales entre generaciones se fundamenta en investigaciones previas que señalan que el contacto positivo entre jóvenes y personas mayores favorece actitudes más positivas hacia este grupo poblacional y reduce los prejuicios asociados a la edad (Drury et al., 2016). Asimismo, las actividades colaborativas propuestas durante el programa pretenden favorecer el desarrollo de la empatía y mejorar las relaciones intergeneracionales, tal y como han señalado estudios recientes sobre intervenciones intergeneracionales basadas en aprendizaje-servicio y diseño colaborativo (Hsiao et al., 2023).

Otro aspecto relevante de la propuesta es la incorporación de contenidos relacionados con el envejecimiento activo y los hábitos saludables. La evidencia científica ha mostrado que las actividades centradas en la promoción de hábitos saludables y la participación social contribuyen a mejorar la percepción del envejecimiento y favorecen una visión más positiva de la vejez (Belgrave, 2011; Burnes et al., 2019). Del mismo modo, la última sesión del programa pretende consolidar los aprendizajes adquiridos mediante una actividad de reflexión y elaboración de compromisos personales relacionados con el envejecimiento y las relaciones intergeneracionales.

En cuanto a la evaluación de la intervención, se propone un diseño pretest-posttest mediante la utilización de instrumentos estandarizados, como el Cuestionario de Evaluación de Estereotipos Negativos hacia la Vejez (CENVE) y la Fraboni Scale of Ageism, lo que permitiría analizar posibles cambios en las actitudes hacia las personas mayores tras la participación en el programa. Asimismo, la inclusión de un cuestionario de satisfacción facilitaría recoger información sobre la experiencia subjetiva de los participantes y valorar posibles mejoras futuras del programa.

Respecto a la viabilidad de la propuesta, se considera que el programa podría implementarse de forma relativamente sencilla en contextos comunitarios, educativos o asociativos, ya que no requiere recursos económicos elevados ni materiales complejos. La utilización de dinámicas grupales, materiales accesibles y actividades participativas favorece su posible aplicación en centros sociales, asociaciones o espacios educativos similares. Además, la duración reducida del programa y el carácter dinámico de las sesiones podrían facilitar la adherencia y participación de los asistentes.

No obstante, la propuesta presenta diversas limitaciones. En primer lugar, al tratarse de una propuesta de intervención teórica, no se dispone de resultados empíricos que permitan comprobar la eficacia real del programa. Asimismo, la muestra planteada sería reducida y seleccionada mediante un procedimiento no probabilístico, lo que limitaría la generalización de los resultados obtenidos.

Otra limitación relevante sería la posible falta de asistencia o implicación de algunos participantes, especialmente teniendo en cuenta que las actividades grupales requieren una participación activa para alcanzar los objetivos propuestos. Del mismo modo, la ausencia de un grupo control dificultaría determinar si los posibles cambios observados se deben exclusivamente a la intervención. Además, las actitudes edadistas pueden estar influidas por factores sociales, culturales y personales previos que no siempre pueden modificarse mediante intervenciones breves.

En relación con futuras líneas de investigación, sería interesante desarrollar estudios experimentales que permitan evaluar la eficacia de programas intergeneracionales similares mediante grupos control y seguimientos a largo plazo. También resultaría relevante analizar qué tipos de actividades intergeneracionales producen mayores beneficios en la reducción del edadismo y en la promoción del envejecimiento activo. Asimismo, futuras investigaciones podrían ampliar la intervención a otros contextos sociales y educativos o incorporar metodologías cualitativas que permitan explorar con mayor profundidad las experiencias y percepciones de los participantes.

En conclusión, “Rompiendo barreras generacionales” constituye una propuesta de intervención psicoeducativa e intergeneracional orientada a reducir las actitudes edadistas y promover una visión más positiva del envejecimiento a través de la educación, la reflexión y el contacto positivo entre generaciones, lo que pretende favorecer las relaciones intergeneracionales más inclusivas y contribuir a disminuir los prejuicios asociados a la edad. Debido a su carácter flexible y a la escasa necesidad de recursos materiales, esta propuesta podría adaptarse a diferentes contextos comunitarios y educativos, contribuyendo al desarrollo de sociedades más inclusivas y sensibilizadas respecto al envejecimiento.

5. Referencias

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Belgrave, M. (2011). The effect of a music therapy intergenerational program on children and older adults' intergenerational interactions, cross-age attitudes, and older adults' psychosocial well-being. *Journal of Music Therapy*, 48(4), 486–508. <https://doi.org/10.1093/jmt/48.4.486>
- Blanca, M. J., Sánchez-Palacios, C., & Trianes, M. V. (2005). Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 15(4), 212–220.
- Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Jr., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to reduce ageism against older adults: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 109(8), e1–e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305123>
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243–246.
- Chang, E.-S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S.-Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(1), e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Drury, L., Hutchison, P., & Abrams, D. (2016). Direct and extended intergenerational contact and young people's attitudes towards older adults. *British Journal of Social Psychology*, 55(3), 522–543. <https://doi.org/10.1111/bjso.12146>
- Fraboni, M., Saltstone, R., & Hughes, S. (1990). The Fraboni Scale of Ageism (FSA): An attempt at a more precise measure of ageism. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 9(1), 56–66. <https://doi.org/10.1017/S0714980800016093>
- Hsiao, H., Tseng, J. T., Hsu, Y. J., Chen, T., Wang, Y. W., & Kuo, T. (2023). Effects of design-thinking intergenerational service-learning model on college students: A pilot study in Taiwan. *Research on Social Work Practice*, 33(8), 861–874. <https://doi.org/10.1177/10497315221146189>
- Ishikawa, M., Rantanen, T., & Read, S. (2023). Internalization of negative societal views on old age into self-perceptions of aging: Exploring factors associated with self-directed ageism. *Frontiers in Sociology*, 8, 1291325. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1291325>

Kang, H., & Kim, H. (2022). Ageism and psychological well-being among older adults: A systematic review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 1–16. <https://doi.org/10.1177/23337214221087023>

Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>

Nelson, T. D. (2016). Promoting healthy aging by confronting ageism. *American Psychologist*, 71(4), 276–282. <https://doi.org/10.1037/a0040221>

Roberts, E., McNair, S., Liptak, A., & Johnson, K. (2023). Active Aging for L.I.F.E.: An intergenerational program for addressing and changing attitudes toward longevity. *OBM Geriatrics*, 7(4), 1–15. <https://doi.org/10.21926/obm.geriatr.2304264>

Whear, R., Thompson-Coon, J., Rogers, M., Abbott, R., Anderson, L., Ukoumunne, O. C., Matthews, J., Goodwin, V. A., Stein, K., & Dickens, C. (2023). What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people? A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 19(3), e1360. <https://doi.org/10.1002/cl2.1360>

World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>

ANEXO A

Cuestionario de Evaluación de Estereotipos Negativos hacia la Vejez (CENVE; Blanca et al., 2005)

Instrucciones: Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones relacionadas con las personas mayores: **1 = Totalmente en desacuerdo**, **2 = En desacuerdo**, **3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo**, **4 = De acuerdo**, **5 = Totalmente de acuerdo**.

Ítem	Afirmación	1	2	3	4	5
1	Las personas mayores suelen ser más rígidas en su forma de pensar.					
2	Las personas mayores tienen más dificultades para aprender cosas nuevas.					
3	La mayoría de las personas mayores son dependientes de los demás.					
4	Las personas mayores suelen estar enfermas con frecuencia.					
5	Las personas mayores se adaptan mal a los cambios.					
6	La mayoría de las personas mayores son poco productivas.					
7	Las personas mayores suelen sentirse solas.					
8	Las personas mayores tienen peor memoria que las personas jóvenes.					
9	Las personas mayores tienen menos capacidad para resolver problemas.					
10	Las personas mayores se interesan menos por lo que ocurre a su alrededor.					
11	Las personas mayores son más irritables que las personas jóvenes.					
12	Las personas mayores tienen menos interés por aprender cosas nuevas.					
13	Las personas mayores tienen dificultades para utilizar nuevas tecnologías.					
14	Las personas mayores suelen ser más negativas ante la vida.					
15	Las personas mayores dependen mucho de la ayuda de otras personas.					

Nota. Adaptado de Blanca et al. (2005).

ANEXO B

Versión abreviada de la Fraboni Scale of Ageism (Fraboni et al., 1990)

Instrucciones. Indique su grado de acuerdo con cada afirmación utilizando la siguiente escala: **1 = Totalmente en desacuerdo**, **2 = En desacuerdo**, **3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo**, **4 = De acuerdo**, **5 = Totalmente de acuerdo**.

Ítem	Afirmación	1	2	3	4	5
1	Las personas mayores deberían vivir separadas de las personas jóvenes.					
2	Las personas mayores son una carga para la sociedad.					
3	La mayoría de las personas mayores son demasiado lentas.					
4	Prefiero no tener mucho contacto con personas mayores.					
5	Las personas mayores se quejan demasiado.					
6	Las personas mayores reciben demasiados beneficios sociales.					
7	Las personas mayores suelen ser aburridas.					
8	Las personas mayores deberían dejar sus trabajos a las personas jóvenes.					
9	Me resulta incómodo hablar con personas mayores.					
10	Las personas mayores tienen demasiada influencia en la sociedad.					

Nota. Adaptado de Fraboni et al. (1990).

ANEXO C

Cuestionario de satisfacción del programa

Instrucciones: Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones utilizando la escala: **1 = Muy en desacuerdo**, **2 = En desacuerdo**, **3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo**, **4 = De acuerdo**, **5 = Muy de acuerdo**.

Ítem	Afirmación	1	2	3	4	5
1	El programa me ha ayudado a comprender mejor el proceso de envejecimiento.					
2	Después de participar en el programa, tengo una visión más positiva de las personas mayores.					
3	Las actividades realizadas durante el programa me han resultado interesantes.					
4	Considero que este tipo de programas son necesarios para reducir el edadismo.					
5	Recomendaría este programa a otras personas.					
6	Estoy satisfecho/a con mi participación en el programa.					

Preguntas abiertas:

1. ¿Qué aspecto del programa le ha resultado más útil o interesante?

2. ¿Qué mejoraría del programa?

Nota. Elaboración propia.

ANEXO D

Hoja de inscripción al programa “Rompiendo barreras generacionales”

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____

Fecha de nacimiento: _____

Sexo: _____

Teléfono de contacto: _____

Correo electrónico: _____

Grupo de participación:

- ☐ Persona joven (18-25 años)
☐ Persona Adulta Mayor (más de 65 años)

Motivación para participar

¿Por qué le interesa participar en este programa?

Disponibilidad

¿Puede asistir a las 5 sesiones del programa?

- ☐ Sí
☐ No

En caso negativo, indique qué sesiones podrían suponer dificultad de asistencia:

Información adicional

¿Presenta alguna necesidad o circunstancia que considere importante comunicar para facilitar su participación en el programa?

Consentimiento de participación

Declaro que deseo participar voluntariamente en el programa “Rompiendo barreras generacionales” y que la información proporcionada en esta hoja de inscripción es correcta.

Firma: _____

Fecha: _____

Nota. Elaboración propia.



ANEXO E

Consentimiento informado

Título del estudio: Rompiendo barreras generacionales: propuesta de intervención para la reducción del edadismo en población joven y adulta.

Investigadora responsable: Paula Rico Sánchez – Grado en Psicología, Universidad Miguel Hernández de Elche.

Descripción del estudio: Se le invita a participar en un programa de intervención cuyo objetivo es analizar y mejorar las actitudes hacia las personas mayores mediante actividades psicoeducativas, reflexivas e intergeneracionales.



La participación en este estudio consiste en:

- Asistir a 5 sesiones grupales de aproximadamente 90 minutos cada una.
- Completar varios cuestionarios antes y después del programa para evaluar las actitudes hacia las personas mayores.
- Participar en dinámicas grupales relacionadas con el envejecimiento, el edadismo y el contacto intergeneracional.

Confidencialidad: Toda la información recogida será tratada de forma confidencial y anónima. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos para la realización de un Trabajo de Fin de Grado.

Participación voluntaria: La participación en este estudio es completamente voluntaria.

Consentimiento: Declaro que he leído la información anterior y que acepto participar voluntariamente en este estudio.

Nombre del/de la participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____



ANEXO F

Hoja de registro de asistencia

Sesión	Fecha	Nombre del participante	Asistencia
Sesión 1			
Sesión 2			
Sesión 3			
Sesión 4			
Sesión 5			