

Cómo combatir el edadismo hacia las personas mayores

De la teoría a la práctica



Guía
Mayo 2023

Departamento de
Promoción de las
Personas Mayores.
Dirección de Servicios
de Infancia, Juventud
y Personas Mayores.
Área de Derechos
Sociales, Justicia Global,
Feminismos y LGTBI



**Ajuntament
de Barcelona**

Sumario

1. Introducción	4
1.1 Contenido	4
1.2 Cómo surge la necesidad de elaborar este documento	4
1.3 A quién se dirige	5
2. Envejecimiento	8
2.1 Concepto y evolución del envejecimiento	8
2.2 La importancia de la diversidad en el envejecimiento	9
3. El edadismo en las personas mayores	11
3.1 Marco conceptual	11
3.1.1 La comparación social	11
3.1.2 La identidad social	11
3.1.3 El concepto del edadismo: cómo y cuándo surge	12
3.1.4 ¿Cómo se forman los estereotipos y las discriminaciones sociales?	13
3.1.5 Tipo de edadismos y efectos	14
3.1.6 ¿Qué son los microedadismos?	14
3.1.7 La discriminación puede ser intencionada o no intencionada	15
3.2 Estereotipos y relatos para combatir el edadismo que afecta a las personas mayores	16
3.2.1 Convencionalismos sociales hacia las personas mayores	19
3.2.2 Salud y las personas mayores	21
3.2.3 Estilo de vida de las personas mayores	22
3.2.4 Desarrollo cognitivo de las personas mayores	25
3.2.5 Desarrollo emocional de las personas mayores	26
3.3 Terminología utilizada para llamar a las personas con 65 o más años	29
3.4 Reflexiones finales	30
4. Qué hace la ciudad de Barcelona para combatir el edadismo	32
4.1 Recopilación de iniciativas para combatir el edadismo hacia las personas mayores	32
4.1.1 Servicios	32
4.1.2 Proyectos	33
4.1.3 Programas	33
4.1.4 Órganos y espacios de participación	33
4.1.5 Equipamientos	33
4.1.6 Formación	33
4.1.7 Campañas de comunicación	34
5. Para saber más	36
5.1 Documentación	36
5.1.1 Guías para combatir el edadismo	38

1

INTRODUCCIÓN

1 Introducción

La Asociación **SomSeniors**, con la colaboración del Departamento de Promoción de las Personas Mayores, ha elaborado este documento con información teórico-práctica y recomendaciones para combatir el edadismo hacia las personas mayores.

SomSeniors es una asociación sin ánimo de lucro que nació con el fin de combatir la discriminación asociada a las personas de más de 65 años. Se fundamenta en la necesidad de un cambio de paradigma y quiere considerar a las personas mayores no desde las pérdidas y limitaciones, sino desde las oportunidades de desarrollo personal en una sociedad más inclusiva.

1.1 Contenido

Este documento ofrece un marco teórico sobre qué es el envejecimiento y cómo ha evolucionado, cómo surge el concepto de edadismo y qué efectos tiene en las personas mayores que lo sufren, qué son los microedadismos y qué estereotipos están asociados a las personas a medida que cumplen años.

También ofrece unos ejemplos prácticos de creencias y comportamientos que hay que evitar y otros que habría que fomentar.

Por último, también se hace una recopilación de la terminología que se utiliza para referirse a las personas mayores y pone de manifiesto la necesidad de adoptar nuevos términos para referirnos a un grupo de edad tan heterogéneo como es el de las personas mayores.

1.2 Cómo surge la necesidad de elaborar este documento

Durante el pasado 2021, SomSeniors llevó a cabo, con la colaboración del Departamento de Promoción de las Personas Mayores del Ayuntamiento de Barcelona, una investigación cualitativa titulada “Prospectiva del envejecimiento: Una nueva mirada al segmento de las personas mayores activas y saludables”. Puedes encontrarla de manera gratuita en su web: <https://www.somseniors.com/contingut-difusio-gratuita>

La investigación parte de la base de que las personas con 65 o más años componen un segmento de población que presenta un alto grado de diversidad que no siempre es reconocida y respetada, desencadenando situaciones de discriminación por razones de edad que sufren las personas a medida que van sumando años.

El estudio también apunta a que las discriminaciones a menudo se producen de manera no intencionada y son debidas a las valoraciones negativas asociadas al proceso de envejecer. La invisibilidad de estos estigmas puede conducir a situaciones de marginación y de maltrato de las personas por el hecho de ser mayores.

Finalmente la investigación señala que es imprescindible dar respuesta a las nuevas y diversas maneras de hacerse mayor y corrobora el hecho de que, para poder cambiar la mirada hacia el envejecimiento, son necesarias actuaciones a diferentes niveles profesionales (administraciones, entidades, medios de comunicación y empresas) para, posteriormente, sensibilizar a toda la ciudadanía.

En la investigación participaron, por una parte, profesionales dedicados al ámbito del envejecimiento activo y saludable (denominados expertos/expertas) y, por la otra, personas de 55 a 75 años residentes en Barcelona, con representación de hombres y mujeres, de diferentes barrios de la ciudad, con un estado de salud bueno o aceptable.

Una parte bastante interesante del estudio es la recopilación que se hace de cómo entienden el envejecimiento los y las profesionales y las personas mayores.

Expertos y expertas se dan cuenta de que prima la mirada asistencialista hacia las personas mayores: “Miramos a las personas mayores como si todos tuvieran problemas...”. Incluso, predominan los servicios asistenciales o sociosanitarios en todos los itinerarios vinculados con las personas mayores, lo que condiciona las intervenciones profesionales, decidiendo qué quieren. “Ayudamos o acompañamos a las personas mayores, desde una posición superior...”. Afirman que es necesario un cambio de mentalidad.

En cambio, para las personas mayores el envejecimiento supone entrar en una etapa vital donde se producen cambios y transformaciones, con una dicotomía de significados, “las dos caras de una moneda”. Por una parte, destacan las desventajas que comporta el paso de los años, como el aumento de dolencias (aparecen las *algias* asociadas a huesos, músculos, nervios, articulaciones, etcétera), aunque también elogian las bondades de hacerse mayor, como disponer de más tiempo libre para dedicarse a las actividades que les gustan.

1.3 A quién se dirige

De todas estas reflexiones surge la idea de hacer un documento para combatir la discriminación que sufren las personas a medida que cumplen años.

En la sociedad actual impera una imagen social de la vejez estereotipada que no se ajusta a la realidad, y que se manifiesta en todas las áreas, tanto en las actitudes de los individuos como en las institucionales, los medios de comunicación y las empresas.

Por este motivo, este documento va dirigido principalmente al mundo profesional, concretamente a tres grupos de interés (instituciones, medios de comunicación y empresas) que influyen en la creación de realidades, impactando directamente en el comportamiento de las personas y promoviendo una manera determinada de entender el envejecimiento.



Las administraciones públicas y las entidades

ya que, sin ser conscientes, se trata a todo el segmento de personas con más de 65 años de manera homogénea, como si todo el mundo fuera igual.



Los medios de comunicación

puesto que fomentan los estereotipos y no reflejan la diversidad de las situaciones vitales de las personas con 65 o más años.



Las empresas

porque, con sus estrategias de *marketing* y la publicidad, potencian una imagen irreal de las personas siempre jóvenes, negando el envejecimiento.

Sin embargo, en última instancia este documento también va dirigido a la ciudadanía en general, ya que también debe sensibilizarse respecto a qué significa el envejecimiento y cómo hay que actuar para evitar caer en el edadismo hacia las personas mayores.

2

ENVEJECIMIENTO

2 Envejecimiento

2.1 Concepto y evolución del envejecimiento

Debemos entender el **envejecimiento** como una evolución natural de las personas, no como un proceso limitador. El envejecimiento es un proceso dinámico y multifactorial, que tiene consecuencias económicas, sociales y políticas.

La **vejez** es una de las etapas de la vida: la última, en la que el ser humano ha llegado a la madurez con una gran cantidad de experiencias adquiridas durante los diferentes momentos vividos. La vejez es la etapa de la vida en que los síntomas del envejecimiento se van haciendo evidentes.

Puesto que la esperanza de vida está aumentando, también se hace necesario incorporar en el discurso el concepto de la **longevidad**, entendida como la máxima duración posible de la vida humana. Sabemos que la longevidad está relacionada directamente con la salud, porque no se trata solo de vivir muchos años, sino de vivir más años de manera saludable.

Vivir más no implica “ser mayores durante más tiempo”, como se suele pensar, sino todo lo contrario, ya que la longevidad nos permite disfrutar de varias etapas dentro del envejecimiento; la longevidad debe ir acompañada de la construcción de un imaginario social positivo del envejecimiento.

En el ámbito europeo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha abordado el envejecimiento desde los años noventa a través de la promoción de medidas dirigidas a difundir el envejecimiento activo y saludable.

Cuando hablamos del envejecimiento se distinguen los modelos europeos que hablan del envejecimiento activo y saludable (en que la OMS hace referencia a los estudios de Rocío Fernández-Ballesteros, *Psicología de la vejez*, 2005) y los modelos norteamericanos que hablan de envejecimiento con éxito. Recientemente se han empezado a difundir los nuevos modelos con enfoques holísticos, más universales y más inclusivos.

Destacan las aportaciones de John Wallis Rowe y Robert Louis Kahn en su libro *Envejecimiento con éxito (Successful Aging, 1998)*, por su modelo con **tres trayectorias vitales o tres tipos de envejecimiento**:

- **Envejecimiento normal:** son los cambios graduales que se producen de manera inevitable con el paso del tiempo, los diversos deterioros asociados a la edad.

- **Envejecimiento patológico:** cuando alguna enfermedad modifica el envejecimiento.
- **Envejecimiento óptimo, satisfactorio:** con un buen funcionamiento cognitivo y funcional y una baja probabilidad de enfermedad o discapacidad, que permite una implicación activa con la vida.

2.2

La importancia de la diversidad en el envejecimiento

“Envejecer es un largo proceso de extraordinaria variabilidad interpersonal: se podría decir que hay tantas maneras de envejecer como personas”.

Rocío Fernández-Ballesteros, *Psicología de la vejez* (1999)

El criterio utilizado para catalogar a una persona como mayor es simplemente una cuestión cronológica, es decir, alcanzar una edad determinada. Esta concepción no tiene en cuenta la situación de cada persona, la realidad, las vivencias, las emociones, ni siquiera sus capacidades.

El resultado es la homogeneización de un conjunto de personas, negando la diversidad y las necesidades reales y heterogéneas.

El primer intento de reconocer la diversidad del envejecimiento lo hizo la OMS en el 2002 en el marco de la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento. Se acordó impulsar una estrategia del envejecimiento activo, definido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”.

Este concepto de “envejecimiento activo” parte del reconocimiento de las personas de “desarrollar su potencial de bienestar físico, social y mental y también de la capacidad de participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que se les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesiten asistencia”.

Las personas mayores son un segmento de población muy heterogéneo y hay que poner de manifiesto la diversidad de las personas de 65 o más años.

Aceptar la amplia heterogeneidad de las personas mayores exige poner atención y cuidado en no hacer una descripción generalista o una descripción única, como si todo el mundo fuera igual, sino que hay que dar diferentes respuestas según las necesidades de cada perfil.

Actualmente, hay un repertorio más variado de maneras de envejecer, a causa de los diferentes estilos de vida, variables socioeconómicas, culturales, de relaciones, de salud, de autonomía personal, etcétera, lo que comporta diferentes necesidades y deseos, una amplia diversidad de maneras de envejecer.

3

**EL EDADISMO EN
LAS PERSONAS
MAYORES**

3 El edadismo en las personas mayores

3.1 Marco conceptual

El marco conceptual tratado en este apartado aborda los conceptos de comparación e identidad social con aportaciones desde la psicología social.

3.1.1 La comparación social

La teoría de la comparación social de Leon Festinger (*Una teoría de los procesos de comparación social*, 1954) nos habla de cómo construimos el concepto que tenemos de nosotros/as mismos/as, afirmando que el autoconcepto se ve afectado por las comparaciones.

Festinger sostenía que constantemente nos estamos comparando con los demás, estableciendo un buen o mal concepto de nosotros/as, en relación con lo que vemos o percibimos de las otras personas. La percepción de nuestras habilidades son una mezcla entre lo que realmente sabemos hacer y lo que creemos que somos.

Nuestro autoconcepto va ligado directamente a lo que los demás piensan de nosotros/as; lo que nosotros/as percibimos de los otros lo utilizamos como un estándar de lo que está bien o mal. Por supuesto, el autoconcepto cambia en función del contexto donde nos encontramos. En función de cómo percibimos ciertas características, como positivas o negativas, la visión de nosotros/as mismos/as será, consecuentemente, más favorable o desfavorable.

3.1.2 La identidad social

Las teorías de la identidad social tienen sus raíces en el trabajo llevado a cabo por Henry Tajfel en la década de los cincuenta; explica que la identidad social pasa por tres fases:

Fase de categorización. Tendemos a categorizar a las personas y a nosotros/as mismos/as en grupos de pertenencia. Cuando conocemos a alguien nos hacemos una “idea”, etiquetamos a esta persona y la clasificamos tratando de pronosticar su comportamiento según el grupo que le hemos asignado.

Fase de identificación social. Cuando nos identificamos con un grupo concreto, intentamos actuar de una manera coherente con los valores de este grupo (endogrupo). Eso nos aporta estabilidad y hace que nuestro concepto de nosotros/as mismos/as sea positivo.

Fase de comparación social. Ya identificados con un grupo concreto, tendemos a calificar negativamente a los miembros de grupos diferentes (exogrupo). El hecho de compararnos con otros nos hace tener una conciencia de grupo más fuerte y hace que nuestra autoestima se incremente, aunque sea a costa de los demás.

La identificación con un grupo es importante para nuestra sensación de pertenencia y seguridad, pero nos puede llevar a crear prejuicios hacia las personas que no pertenecen a nuestro grupo. Eso da lugar a la discriminación.

3.1.3 El concepto del edadismo: cómo y cuándo surge

Robert Butler ha pasado a la historia como el forjador del término *edadismo* (*ageism* en la versión inglesa).

En 1969, Butler acuñó el término *edadismo* (es decir, discriminación por edad) para describir el proceso de elaboración de estereotipos y discriminación contra las personas, por el hecho de ser mayores.

“No había un término para explicar este prejuicio, así que, de manera análoga a los términos ‘sexismo’ y ‘racismo’, podríamos usar un nuevo término, que denominé ‘edadismo’”.

Según Butler, el edadismo incluye tres aspectos principales:

1. **Las actitudes y prejuicios** hacia el proceso de envejecimiento y la vejez.
2. **Las prácticas discriminatorias.**
3. **Las políticas institucionales** que perpetúan unos ciertos estereotipos sobre las personas mayores.

PARA SABER MÁS



La visión de Robert Butler surgió en su infancia. Butler nació en Nueva York el 21 de enero de 1927.

Estudió en la Universidad de Columbia. Mientras estudiaba Medicina, se sorprendió por la actitud despectiva del profesorado hacia las personas mayores y sus enfermedades; los etiquetaban como crocks ('botijos') por creer que eran frágiles y por la forma en la que se les ponía el cuerpo. “Crecí con mis abuelos y los comentarios de mis profesores me parecieron irrespetuosos”. Estas actitudes discriminatorias que encontró en la escuela de Medicina y en la sociedad despertaron su interés por la geriatría.

Cuando estaba haciendo la residencia en el S. Luke's Hospital, tuvo muchos pacientes mayores y se dio cuenta de que no lo habían preparado y no sabía cómo tratarlos. Empezó a investigar sobre el envejecimiento.

En su investigación encontró que muchos de los síntomas que se atribuían al envejecimiento no se debían al envejecimiento, sino a las enfermedades que sufrían las personas mayores. Se trataba el envejecimiento como una enfermedad, en lugar de una etapa de la vida en la que la enfermedad puede aparecer. El envejecimiento puede ser un factor de riesgo para enfermedades como el alzhéimer, la diabetes, la osteoporosis, etcétera, pero no es la causa. Eso representó un gran avance en la manera de entender el proceso de envejecer. Butler estableció las bases para futuros estudios sobre el envejecimiento saludable.

3.1.4 ¿Cómo se forman los estereotipos y las discriminaciones sociales?

El edadismo es un comportamiento inadecuado hacia otras personas o a uno/a mismo/a, en función de la edad. Los estereotipos sociales comprenden tres niveles (Theodor Adorno, 1950):

Cómo pensamos
los estereotipos

Los estereotipos son ideas simplificadas y sesgadas sobre las características de un grupo de personas. Se simplifica la realidad, ignorando la diversidad de las personas. Los estereotipos forman parte de un proceso de aprendizaje social, son categorías compartidas socialmente.

Qué sentimos
los prejuicios

Los prejuicios son evaluaciones negativas preconcebidas sin corroborar la información. Son valoraciones críticas que se emiten de manera anticipada, por lo que los prejuicios suelen ser automáticos e inconscientes, condicionados por las propias creencias y experiencias vividas. Los prejuicios nos hacen reaccionar de manera desconfiada y hostil hacia lo que sentimos o percibimos, como si fuera una amenaza (sin serlo).

Cómo actuamos
la discriminación

La discriminación social nos hace comportarnos marginando a otras personas. Se produce cuando se trata de manera desigual o inferior a alguien por pertenecer a un grupo diferente o por tener unas características diferentes a las propias o las que uno/a mismo/a valora como adecuadas.



3.1.5 Tipo de edadismos y efectos

El edadismo puede **ser institucional, interpersonal o autoinfligido**.

El edadismo institucional se refiere a las leyes, reglas, normas sociales, políticas y prácticas de las instituciones que restringen injustamente las oportunidades y perjudican a las personas por su edad.

El edadismo **interpersonal** surge de las interacciones entre dos o más personas.

El edadismo **autoinfligido** se produce cuando se interioriza el edadismo y se vuelve contra uno/a mismo/a.

El edadismo tiene consecuencias graves y de gran relevancia para la salud, el bienestar y los derechos de las personas (OMS, "The global report on ageism", 2021).

En el caso de las personas mayores, el edadismo se asocia a una esperanza de vida inferior, una salud física y mental más deficiente, una recuperación más lenta de la discapacidad y un deterioro cognitivo. El edadismo reduce la calidad de vida de las personas mayores, aumenta su aislamiento social y la soledad, restringe su capacidad de expresarse, provoca unos niveles de autonomía más bajos y puede aumentar el riesgo de violencia y abuso hacia las personas mayores.

El edadismo también contribuye a la pobreza y la inseguridad económica de las personas durante la vejez, y recientemente se ha demostrado que tiene un coste para la sociedad de miles de millones de euros destinados a contrarrestar sus efectos.

En último lugar, cabe destacar que el edadismo también perpetúa las creencias estereotipadas hacia el envejecimiento, provocando que las personas mayores dejen de tener presencia y representación en los medios de comunicación y actividades públicas, lo que genera una invisibilización y una falta de participación en la toma de decisiones.

3.1.6 ¿Qué son los microedadismos?

El microedadismo es el edadismo normalizado socialmente. Así, se consideran microedadismos todos los comportamientos interpersonales, los comentarios verbales y los actos que contribuyen a la discriminación por razón de edad hacia las personas mayores en la vida cotidiana. A diferencia de otras formas de discriminación que pueden ser condenadas socialmente y denunciadas habitualmente, estas prácticas son más sutiles y fomentan la discriminación hacia las personas mayores de una manera legítima dentro del entorno social.

El término *microedadismo* proviene del concepto de micromachismos del psiquiatra y psicoterapeuta Luis Bonino Méndez (1991).

El microedadismo se refiere al edadismo socialmente aceptado o que pasa desapercibido.

Veamos algunos ejemplos de microedadismos, tanto con respecto a expresiones socialmente aceptadas como a aquellos pequeños actos que pasan desapercibidos e incluso se normalizan en el día a día.

Expresiones que reflejan microedadismos:

- *Llamarlos abuelos/abuelas sin tener este rol familiar.*
- *Para la edad que tienes estás muy bien.*
- *Te estás haciendo mayor, todo el día te estás quejando.*
- *No entiendo las prisas de las personas mayores, si no tienen nada que hacer.*

Pequeños actos que son microedadismos:

- *Estar en la cola de un supermercado y que alguien empiece a resoplar, porque una persona mayor tarda unos minutos más en pagar o recoger la compra.*
- *Las fotos de personas sentadas en bancos que eligen los medios de comunicación para ilustrar noticias sobre personas mayores.*
- *Hablar con un tono alto a las personas mayores sin saber si tienen algún problema de audición.*
- *Relacionar la imagen de un bastón con las personas mayores.*

Los microedadismos son situaciones que tenemos asumidas, pero suponen un desprecio hacia las personas por el hecho de envejecer, son una falta de respeto que vulnera su dignidad y los derechos de las personas mayores.

El edadismo es el movimiento discriminador, mientras que el microedadismo es específicamente un comentario o una actitud discriminante.

¿En qué se diferencian?

El edadismo es el fenómeno que engloba los estereotipos negativos sobre el hecho de envejecer. Se trata de una discriminación por edad que se basa en creencias simplistas y sesgadas que no tienen nada que ver con la realidad y que afectan a las personas cuando cruzan la barrera de los 60 o 65 años.

Por otra parte, el microedadismo son gestos, palabras y actitudes negativas que expresamos hacia las personas que vemos mayores y que nos hacen reaccionar de manera crítica y desproporcionada. Es una vejación, una manera de humillar a la gente por ser mayor.

Sin darnos cuenta, actuamos y no nos paramos a pensar cómo afectan nuestros actos o palabras a las personas mayores.

Reflexionemos: ¿A qué equivale el fenómeno de discriminación? ¿Es una desigualdad? ¿Una injusticia? ¿Un maltrato? Está claro que es un comportamiento negativo en contra de los miembros de un grupo desvalorizado.

3.1.7 La discriminación puede ser intencionada o no intencionada

Actuamos discriminando más veces de las que querríamos. No somos conscientes del lenguaje que utilizamos, las actitudes o los comportamientos que tenemos hacia las personas que envejecen. Y, a veces, a pesar de tener una buena intención, podemos estar discriminando.

Tal como explica un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, “The global report on ageism”, 2021), una de cada dos personas en el mundo tiene conductas discriminatorias hacia las personas mayores. El dato es impactante y nos obliga a hacer una reflexión seria al respecto. Pensar que la mitad del planeta critica, infravalora o desprecia a una persona por su edad nos desacredita como sociedad.

El edadismo puede ser intencionado o no intencionado (Imsero, 2009, basado en el estudio “Edadismo en los EE. UU.”); veamos las diferencias.

Edadismo intencionado. Se manifiesta en las ideas, las actitudes o los comportamientos que se expresan a pesar de conocer las consecuencias negativas contra las personas por su edad, sobredimensionando sus posibles vulnerabilidades. Ejemplos:

- Las campañas publicitarias y los medios de comunicación que utilizan estereotipos sobre las personas mayores, señalando solo las enfermedades (como si todo el mundo envejeciera de manera patológica).
- Las empresas que no contratan personas a partir de ciertas edades, como si no fueran personas válidas.

Edadismo no intencionado. También denominado edadismo “involuntario” o “no consciente”, es aquel en que las discriminaciones se llevan a cabo sin que seamos conscientes de que estamos tratando mal a las personas por el simple hecho de envejecer. Ejemplos:

- El lenguaje usado para referirnos a las personas mayores, como nuestras personas mayores, jubilados/as, abuelos/as, viejos/as, ancianos/as, etcétera.
- La creencia de que se puede decidir qué quieren las personas mayores sin tener en cuenta su punto de vista y sus preferencias, menospreciando su criterio, decidiendo sin consultar, y eso tiene lugar en todos los ámbitos: dentro de la familia, en el mundo sanitario, las administraciones públicas...

3.2 Estereotipos y relatos para combatir el edadismo que afecta a las personas mayores

Este apartado nos servirá para tomar conciencia de las ideas preconcebidas que tenemos hacia el envejecimiento y aprender cómo tenemos que actuar contra el edadismo. La finalidad es pasar de la exclusión a la inclusión de las personas mayores.

Por una parte, encontraremos ejemplos prácticos de las creencias o comportamientos discriminatorios que encontramos en la sociedad en relación con las personas mayores, que conviene evitar.

Y, por otra parte, podremos aprender nuevos relatos para construir una realidad social inclusiva con las personas que van sumando años, ya que los relatos crean realidades. Para combatir la discriminación por edad es necesario potenciar y difundir nuevos relatos que faciliten un cambio de mirada hacia el envejecimiento, comportamientos que hay que fomentar.

Lo analizaremos en relación con cinco áreas, tal como se explica a continuación:



Convencionalismos sociales



Salud



Estilo de vida



Desarrollo cognitivo



Desarrollo emocional

	EVITEMOS 	FOMENTEMOS 
Convencionalismos sociales	Considerar iguales a todas las personas mayores.	Reflejar la diversidad.
	Hablar del envejecimiento como algo negativo.	Mostrar las oportunidades que ofrece la etapa del envejecimiento.
	Juzgar apariencias que no siguen los cánones estéticos establecidos.	Desmitificar la eterna juventud.
	Infantilizar el trato y actuar con proteccionismo.	Tener en cuenta la opinión de las personas mayores y respetarla.
Salud	Considerar la vejez como sinónimo de enfermedad.	Destacar también el envejecimiento satisfactorio.
	Focalizar la dependencia como única realidad.	Mostrar los diferentes niveles de calidad de vida.

Estilo de vida	Ver a las personas mayores como una carga: sanidad, pensiones...	Valorar la participación que tienen las personas mayores en la familia y en la sociedad.
	Afirmar que las personas mayores son un blanco fácil para los robos, estafas, etcétera.	La visión de que nadie está libre de ser víctima de estafa o robo. Son problemas sociales que afectan a todo el mundo.
	Juzgar a las personas mayores como poco capaces de adaptarse a los cambios.	La percepción de que a todo el mundo le cuesta salir de su zona de confort.
	Ver la vida de las personas mayores como poco interesante.	Considerar que las personas mayores pueden disfrutar de una vida satisfactoria como cualquier otra persona.
	Las personas mayores son asexuadas.	Las personas mayores disfrutan de la sexualidad como todo el mundo.
Desarrollo cognitivo	Asociar a todas las personas mayores con la pérdida de capacidades intelectuales.	La formación continua y el crecimiento personal de las personas mayores.
	Pensar que las personas mayores no tienen conocimientos informáticos.	La lucha contra la brecha digital que afecta a diferentes segmentos de la población.
Desarrollo emocional	Afirmar que la soledad es un problema que solo afecta a las personas mayores.	Las relaciones sociales como herramienta para combatir la soledad en todas las etapas de la vida.
	Considerar que las personas mayores son más difíciles de tratar.	Un trato respetuoso para todo el mundo.
	Pensar que las personas mayores están deprimidas y tristes.	Las personas mayores tienen ganas de vivir y disponen de actividades y servicios para disfrutar plenamente.

3.2.1 Convencionalismos sociales hacia las personas mayores

“Hay que romper estereotipos y convencionalismos que dificultan que las personas disfruten de sus derechos y libertades”.

Cita de Geritricarea, 2018

		 EVITEMOS	 FOMENTEMOS
Convencionalismos sociales		Considerar iguales a todas las personas mayores.	Reflejar la diversidad.
		Hablar del envejecimiento como algo negativo.	Mostrar las oportunidades que ofrece la etapa del envejecimiento.
		Juzgar apariencias que no siguen los cánones estéticos establecidos.	Desmitificar la eterna juventud.
		Infantilizar el trato y actuar con proteccionismo.	Tener en cuenta la opinión de las personas mayores y respetarla.

	
Tratar igual a todas las personas mayores como si todo el mundo envejeciera de la misma manera, sin tener en cuenta la singularidad de cada persona, es una homogeneización .	Hay que reflejar la diversidad de maneras de envejecer; las personas de más de 65 años forman un grupo de población heterogéneo, son diversas.
Hacer generalizaciones como “las personas mayores son dependientes” o “las personas mayores se sienten solas” es poner a todo el mundo en el mismo saco. Significa utilizar un criterio simplificador de una realidad plural; negar las particularidades es injusto, es un tratamiento excluyente. No podemos denominar a todo el mundo “personas mayores”; nos faltan palabras para cada una de las franjas del envejecimiento.	Envejecer es un largo proceso de extraordinaria variabilidad interpersonal. Podría decirse que existen tantas maneras de envejecer como habitantes (Rocío Fernández-Ballesteros, 2014). Las personas de 60, 70, 80, 90 o más años son más variadas que cualquier otro grupo de edad, y hay que reflejar la diversidad de maneras de envejecer.
El envejecimiento se percibe como un proceso negativo : ser mayor no está bien visto, se asocia a pérdidas y limitaciones, solo se pone foco en las dificultades y se exageran, eludiendo las fortalezas.	El envejecimiento exige un cambio de paradigma , considerar el envejecimiento como una etapa llena de oportunidades para desarrollar proyectos de vida, no como un proceso limitador ni como un periodo marcado por las necesidades.
Crear que hacerse mayor es sinónimo de fragilidad, dependencia, soledad... son visiones distorsionadas, ya que no es cierto que todo el mundo tenga un envejecimiento patológico. Las personas de más de 65 años que tienen una salud buena o aceptable no quieren que los llamen “mayores”; no se identifican como personas mayores, todavía se sienten jóvenes.	La longevidad comporta un incremento de la esperanza y de la calidad de vida de las personas, supone un desafío que es responsabilidad de todo el mundo. Las personas deben poder satisfacer sus ilusiones educativas, culturales, participativas, etcétera, aprovechar las oportunidades que ofrece la vida.



<p>La sociedad impone unos cánones estéticos que enaltecen la juventud y rechazan el envejecimiento, por lo que los atributos de la apariencia física se convierten en estigmas desacreditadores: arrugas, pelo blanco, constitución, manchas en la piel...</p>	<p>Hay que desmitificar la eterna juventud, ya que es una falacia, y hay que potenciar la aceptación de las diferentes apariencias físicas: arrugas, pelo blanco, exigir tallas adaptadas a la constitución física, etcétera.</p>
<p>La discriminación por motivos estéticos se denomina <i>aspectismo</i>. Se genera rechazo cuando la persona no encaja con los “cánones de belleza imperantes”: arrugas, calvos, constitución grasa...</p> <p>La presión social por parecer jóvenes puede llevar a la midorexia, que es la falta de aceptación de la edad que tienes y la obsesión por parecer eternamente jóvenes.</p> <p>La presión por mantenerse joven afecta al doble de mujeres que de hombres. Mientras que el 50 % de las mujeres utiliza cotidianamente productos y tratamientos estéticos, solo un 7 % de los hombres lo hace, según el estudio de la Federación Setem “Consumimos violencia” del 2016.</p>	<p>Hay que aceptar el paso del tiempo, asumir la edad y vivir la madurez con plenitud, reivindicar el carisma que da la experiencia.</p> <p>La madurez comporta afrontar lo que fue y ya no volverá, imprescindible para abrirnos a nuevas experiencias, asumiendo cómo somos ahora y eludiendo el ideal juvenil.</p> <p>La satisfacción corporal es una variable decisiva para la autoestima, y está muy influenciada por la presión social.</p> <p>Hay que evitar las desigualdades mediante una cultura respetuosa, más inclusiva, donde los cánones de belleza no constriñan la manera de ser. Se hace necesario poder expresarnos tal como somos, potenciar la riqueza de la diversidad.</p>
<p>Creer que hay que proteger a las personas mayores es tratarlas con paternalismo, lo que supone infantilizar el trato, como si fueran niños, y constituye una falta de respeto, un tipo de maltrato.</p>	<p>Las personas mayores tienen su propia opinión y tienen derecho a expresarla.</p>
<p>Creer que las personas mayores se comportan como niños pequeños y tratarlas como si lo fueran: emplear un vocabulario reducido, creer que no entenderán las frases completas, hablar con un tono de voz exagerado, usar repeticiones y clarificaciones que no han pedido, reñirles, llevarlas de la mano, utilizar diminutivos, hablar con posesivos (“nuestros mayores”), etc., denota paternalismo, una sobreprotección que no necesitan.</p>	<p>Las personas mayores tienen que ser las protagonistas de sus vidas.</p> <p>Todos y todas tenemos derecho a decidir sobre nuestra vida; estos derechos no desaparecen por hacernos mayores.</p> <p>No es cierto que a medida que cumplimos años dejamos de saber qué nos conviene más.</p> <p>Hay que defender el derecho a decidir aunque las respuestas no gusten a las personas que nos rodean. Pueden pedir consejo, pero las personas mayores tienen la última palabra, e incluso tienen derecho a equivocarse.</p> <p>Por ejemplo, en el ámbito sociosanitario las personas mayores tienen derecho a recibir la información médica y deben tomar decisiones propias relacionadas con el tratamiento, las intervenciones, etcétera.</p> <p>Las personas mayores deben hacer valer el derecho a expresar sus opiniones y deben tomar sus propias decisiones, independientemente de lo que opinen los demás. Además, tienen que ser tratadas con el mismo respeto que cualquier otra persona.</p> <p>Poner conciencia en el valor que tienen como personas y que este valor sea reconocido es una manera de exigir recibir un buen trato.</p>

3.2.2 Salud y las personas mayores

“No se puede tratar el envejecimiento como una enfermedad, sino como una etapa de la vida en la que la enfermedad puede aparecer”.

Robert Butler, 1963

	 EVITEMOS	 FOMENTEMOS
 Salud	Considerar la vejez como sinónimo de enfermedad.	Destacar también el envejecimiento satisfactorio.
Salud	Focalizar la dependencia como única realidad.	Mostrar los diferentes niveles de calidad de vida.

	
<p>La mirada asistencial, creencia de que la enfermedad y la vejez van de la mano. Ser una persona mayor se percibe como sinónimo de estar enfermo/a, ser frágil y físicamente dependiente.</p>	<p>Un porcentaje considerable de personas tiene un envejecimiento normal y satisfactorio y tiene una salud buena o muy buena.</p>
<p>Es un estereotipo creer que las personas mayores no tienen salud, que necesitan cuidados, que son frágiles o dependientes. Es como pensar que todo el mundo desarrolla un envejecimiento patológico, es decir, sin salud, creencia que es totalmente infundada.</p>	<p>Fuente: “Valoración del estado de salud percibido en los últimos 12 meses por grupos de edad”. INE 2020.</p> <p><i>Salud buena y muy buena</i></p> <p>De 65 a 74 años = 70,05 % Hombres 72,2 % Mujeres 67,9 %</p> <p>De 75 a 84 años = 44,35 % Hombres 49,7 % Mujeres 39,0 %</p> <p>85 y más años = 33,65 % Hombres 38,5 % Mujeres 28,8 %</p>
<p>Poner demasiado foco en las residencias con personas mayores enfermas acentúa la discriminación.</p>	<p>Hay que mostrar el amplio espectro de maneras diferentes de envejecer, poner foco en la buena salud que siguen teniendo muchas personas mayores.</p>
<p>Tendencia de los medios de comunicación a poner el foco en las personas mayores enfermas que viven en centros residenciales. Eso solo ayuda a potenciar la visión de las enfermedades y las limitaciones que pueden tener ciertas personas mayores, dejando de lado a las personas que conservan la salud.</p>	<p>Los medios de comunicación muestran imágenes dramáticas, enfermedades, dependencias... Son imágenes ilustrativas de una parte de la realidad, pero que no identifican ni representan a las personas mayores activas y saludables.</p> <p>Hay que priorizar y reflejar la vida cotidiana de las personas que tienen un envejecimiento satisfactorio, con el fin de ser realistas con el proceso de envejecimiento y crear referentes positivos de la realidad de envejecer.</p>

3.2.3 Estilo de vida de las personas mayores

“Potenciar envejecer participando, envejecer con derechos y envejecer con dignidad”.
Grandesamigos.org, 2022





	EVITEMOS	FOMENTEMOS
Estilo de vida	Ver a las personas mayores como una carga: sanidad, pensiones...	Valorar la participación que tienen las personas mayores en la familia y en la sociedad.
	Afirmar que las personas mayores son un blanco fácil para los robos, estafas, etcétera.	La visión de que nadie está libre de ser víctima de estafa o robo. Son problemas sociales que afectan a todo el mundo.
	Juzgar a las personas mayores como poco capaces de adaptarse a los cambios.	La percepción de que a todo el mundo le cuesta salir de su zona de confort.
	Ver la vida de las personas mayores como poco interesante.	Considerar que las personas mayores pueden disfrutar de una vida satisfactoria como cualquier otra persona.
	Las personas mayores son asexuadas.	Las personas mayores disfrutan de la sexualidad como todo el mundo.




Las personas mayores son una carga social para el sistema sanitario y económico.	Las personas mayores, aunque no desarrollen una actividad remunerada, participan con sus familias y en la sociedad con aportaciones múltiples, tienen un papel bastante activo.
<p>Cada vez hay más personas mayores, lo que supone un incremento de los gastos en sanidad, hay más personas que necesitan mucha atención médica, medicamentos, y, además, hay que pagarles las pensiones.</p> <p>La sociedad da valor a estar activo, tener éxito en la vida, asumir retos, tener un empleo...</p> <p>No obstante, dejar de trabajar es como desaparecer de la sociedad y que las personas mayores se vuelvan invisibles, como si su papel en la sociedad no fuera suficientemente relevante cuando ya no son productivas.</p> <p>Estamos ocultando el importante rol que desarrollan las personas mayores en las familias y en la sociedad en general.</p>	<p>Todas las edades tienen necesidades a las que los diferentes sistemas deben dar respuesta. Hay que tener presente que las personas mayores ya contribuyeron en su momento, y siguen contribuyendo.</p> <p>Según el Consejo Asesor de las Personas Mayores de Barcelona, las personas mayores mantienen una importante actividad contributiva en diferentes ámbitos.</p> <p>Ámbito familiar. Ayudan a criar nietos y nietas, acogen a hijos e hijas si es necesario, cuidan de familiares enfermos... Son las personas sustentadoras de su familia, dan apoyo emocional y económico a familiares cuando lo necesitan.</p> <p>Ámbito social. Algunas personas mayores hacen un trabajo solidario de apoyo social: acompañando a personas que viven solas, atendiendo comedores sociales... Colaboran en una gran diversidad de entidades y de proyectos tanto de tipo social como cultural.</p> <p>También contribuyen con su participación en asociaciones; transmiten la sabiduría acumulada.</p> <p>Hay que potenciar la generatividad, es decir, la capacidad que tienen las personas para desarrollarse y hacer aportaciones en los entornos en los que viven y participan.</p>



<p>Las personas mayores están desvalidas, representan un blanco fácil para los robos, estafas, etcétera.</p>	<p>Hay problemas sociales (robos, fraudes, etcétera), pero las personas mayores no son el problema.</p>
<p>Existe la creencia de que las personas mayores son demasiado confiadas, no saben cómo funciona la sociedad actual y acaban siendo un blanco fácil para los robos, estafas...; es decir, que son personas que no saben protegerse, lo que supone un problema para la sociedad.</p>	<p>Según el Ministerio del Interior, en España en el primer trimestre del 2022 destacan los delitos informáticos (60,5 %) y los hurtos (51,4 %), y también preocupan los homicidios (21,3 %) y los delitos sexuales (21,6 %). Con una incidencia menor, están presentes el tráfico de drogas y los robos.</p> <p>El segmento de edad con más incidencia es el de 35 a 44 años (23 %). Tienen un problema similar las edades de 25 a 34 años y de 45 a 54 años (19,6 %), mientras que los siguientes perfiles afectados son el de 55 a 64 años (11,9 %), el de 18 a 24 años (11,6 %) y, por último, el de 65 o más años (9,9 %), que es donde hay menos incidencia.</p> <p>Queda demostrado que se trata de un problema social que afecta a toda la población, no solo a las personas de más de 65 años.</p>
<p>Las personas mayores han perdido la capacidad de adaptarse a los cambios.</p>	<p>A todo el mundo le cuesta salir de su zona de confort, todo depende de la manera de ser de cada persona.</p>
<p>Existe la tendencia a pensar que las personas mayores se quedan estancadas.</p> <p>Que no pueden adaptarse a las nuevas situaciones e incluso se niegan a cambiar, cerrando la puerta a las novedades, porque solo se sienten seguras con lo que conocen.</p>	<p>Se envejece tal como se ha vivido, de modo que tanto el carácter como la personalidad se mantienen a lo largo del envejecimiento.</p> <p>Todas las personas tenemos un cierto rechazo a los cambios. Cualquier persona se puede negar a salir de su zona de confort. A todos nos cuesta adaptarnos a las nuevas situaciones porque requieren un esfuerzo y comporta modificar lo que hacemos de manera automatizada sin pensar.</p> <p>Las personas mayores, durante la crisis sanitaria de la COVID-19, han demostrado su capacidad de resiliencia, adaptándose y superando las contrariedades que se iban encontrando durante la pandemia.</p> <p>Para asumir nuevos retos se necesita una actitud positiva y motivación para hacer lo que más gusta.</p>



<p>La vida de las personas mayores es poco interesante.</p>	<p>Las personas mayores pueden disfrutar de una vida satisfactoria como cualquier otra persona.</p>
<p>Se tiene la creencia de que las personas mayores suelen pasar mucho tiempo en casa, llevan un ritmo de vida monótono, viven en un ambiente poco estimulante...</p> <p>Pero solo son prejuicios que estigmatizan a este grupo heterogéneo de personas.</p>	<p>La diversión no tiene edad. Actualmente, hay evidencias científicas que afirman que las personas mayores consiguen niveles de satisfacción superiores a los alcanzados en otras edades, ya que tienen ganas de disfrutar de la vida y disponen de muchas opciones para pasarlo bien: practicar ejercicio, viajar, estudiar, compartir actividades con la familia y las amistades...</p> <p>Evidentemente, estos niveles de satisfacción están relacionados con mantener una aceptable salud física, mental y una vida social.</p>
<p>Las personas mayores son asexuadas, han perdido el interés y la capacidad para el sexo.</p> <p>Las discriminaciones se incrementan según la orientación sexual de las personas mayores.</p>	<p>Las personas mayores mantienen relaciones amorosas como cualquier otra persona.</p> <p>Hay que potenciar la visibilidad de las personas mayores LGTBI.</p>
<p>La sociedad piensa que la vejez es un periodo donde la actividad sexual disminuye o desaparece del todo.</p> <p>Las personas mayores pueden creer que a su edad ya no es normal sentir deseo sexual y experimentar sentimientos de culpabilidad o vergüenza.</p> <p>Las creencias sociales dan a entender que, si son personas activas y muestran interés sexual, pueden ser criticadas por querer una actividad que, a su edad, ya no corresponde. Está mal visto tener vida sexual cuando eres mayor.</p> <p>A las mujeres mayores se las desvalora y estigmatiza más si responden a sus necesidades y deseos afectivos y sexuales.</p> <p>Las personas LGTBI, cuando se hacen mayores, acumulan experiencias discriminatorias (por orientación sexual, además de la edad), sintiéndose presionadas a ocultar su identidad y haciéndolas más invisibles a escala social por razones de moral.</p> <p>Las personas mayores LGTBI pueden acentuar los temores a no ser aceptadas, a ser juzgadas y excluidas por la sociedad.</p>	<p>La salud puede afectar a la sexualidad de las personas, no la edad. El amor no tiene edad; el sexo, tampoco. El sexo ha dejado de ser un tabú.</p> <p>La sexualidad no solo está relacionada con el acto sexual, sino que hay otras formas de disfrutar de las relaciones amorosas.</p> <p>La Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales (FELGTBI) defiende la necesidad de que los servicios sociales dirigidos a las personas mayores respeten la diversidad sexual y de género, con el fin de avanzar hacia modelos de equipamientos más inclusivos, que promuevan en todo momento el envejecimiento activo y que tengan en cuenta todas las diversidades.</p>

3.2.4 Desarrollo cognitivo de las personas mayores

“Aprender no tiene edad, siempre estamos a tiempo de aprender”.

Universia.es, 2016

	 EVITEMOS	 FOMENTEMOS
 Desarrollo cognitivo	Asociar a todas las personas mayores con la pérdida de capacidades intelectuales.	La formación continua y el crecimiento personal de las personas mayores.
	Asegurar que las personas mayores no tienen conocimientos informáticos.	La lucha contra la brecha digital afecta a diferentes segmentos de la población.

	
Las personas mayores pierden capacidades intelectuales : memoria, capacidad de relacionar información, aprender nuevos conocimientos...	Las personas mayores mantiene sus capacidades cognitivas , siguen aprendiendo y potenciando sus talentos.
<p>Existe la creencia de que con el envejecimiento se pierden las funciones intelectuales y que no existe la capacidad de aprender cosas nuevas.</p> <p>Creer que la inteligencia se ve deteriorada durante el envejecimiento es un discurso simplista, ya que las personas mayores no son menos inteligentes que el resto de la población.</p> <p>Las personas que disfrutan de una buena salud no pierden la capacidad intelectual. Las alteraciones de las capacidades cognitivas se deben a alguna enfermedad o a consecuencia del uso de determinados fármacos.</p> <p>Por otra parte, en cada momento histórico se potencian unas habilidades más que otras; por lo tanto, no podemos comparar conocimientos que no se potenciaron en su momento.</p>	<p>Con la edad lo que cambia es el ritmo de hacer las cosas, pero no se pierde la capacidad de aprendizaje.</p> <p>Las funciones intelectuales no disminuyen con el paso del tiempo, aunque ciertas facultades mentales se ralentizan, como la memoria, la capacidad de concentración y la agilidad mental (lo que se denomina <i>inteligencia fluida</i>). Pero estas facultades se pueden compensar con motivación y un interés hacia la tarea.</p> <p>La teoría bifactorial de la inteligencia (teoría del factor G, Charles Spearman, 1927) estudia la relación de la edad con las variaciones de la inteligencia. La <i>inteligencia fluida</i> está marcada biológicamente, mengua a lo largo de la vida (relacionada con conexiones neuronales), pero la <i>inteligencia cristalizada</i> (conocimientos acumulados) se mantiene o incluso se incrementa.</p> <p>A muchas personas mayores les gusta formarse y hacen cursos o talleres de todo tipo: informática, idiomas, aprendizajes relacionados con aficiones, etcétera. Hacer formación se interpreta como hacer trabajar la mente.</p>



<p>Las personas mayores tienen pocos conocimientos informáticos. Hay una brecha digital.</p>	<p>Las personas mayores pueden estar al día de temas informáticos. La complejidad de la digitalización afecta a toda la sociedad.</p>
<p>Existe la creencia de que a todas las personas mayores la tecnología las supera, no entienden cómo funciona.</p> <p>Un señor valenciano, Carlos San Juan de Laorden (a quien se dio el reconocimiento de Ciudadano Europeo del 2022), inició una recogida de firmas pidiendo a los bancos un trato más humano y haciendo eco de la realidad que cada vez más exige utilizar, para trámites sencillos, tecnologías complejas que muchas personas mayores no saben utilizar.</p> <p>Además, la sociedad quiere imponer las tramitaciones digitales como única vía para hacer todo tipo de trámites, lo que dificulta la tarea a quien no tenga dominio de las tecnologías de la información, y una buena parte pueden ser personas mayores que no han empleado este tipo de tecnologías a lo largo de su vida.</p>	<p>Cada vez hay más personas mayores que dominan las nuevas tecnologías como internet, WhatsApp y otros sistemas para comunicarse con la familia, los servicios médicos, consultar al banco, hacer la compra...</p> <p>Sin embargo, las personas mayores no son nativos digitales y la brecha digital existe, aunque va disminuyendo de generación en generación.</p> <p>La discriminación se debe a que se elimina la vía presencial como canal regular para llevar a cabo cualquier tipo de trámite, forzando que todo se tiene que hacer de manera digital.</p> <p>Por eso, habría que incorporar diferentes vías o alternativas para que cada persona pudiera escoger la manera que le sea más fácil y cómoda para hacer las gestiones, ya sea presencial o digital.</p> <p>Y, como la digitalización deja atrás a muchas personas, no solo a las personas mayores, hay que acompañar este cambio haciendo formación en todos los segmentos de población en temas TIC.</p>

3.2.5 Desarrollo emocional de las personas mayores

“La felicidad no consiste en vivir sin problemas, sino en saber vivir”.

Enrique Rojas (*La ilusión de vivir*, 1998)



	EVITEMOS	FOMENTEMOS
Desarrollo emocional	Afirmar que la soledad es un problema que solo afecta a las personas mayores.	Las relaciones sociales como herramienta para combatir la soledad en todas las etapas de la vida.
	Considerar que las personas mayores son más difíciles de tratar.	Un trato respetuoso para todo el mundo.
	Pensar que las personas mayores están deprimidas y tristes.	Las personas mayores tienen ganas de vivir y disponen de actividades y servicios para disfrutar plenamente.



<p>Las personas mayores viven aisladas y en soledad.</p>	<p>La soledad afecta a todas las etapas de la vida.</p>
<p>Existe la creencia de que las personas mayores viven aisladas y sufren soledad.</p> <p>Según datos del INE (informe “Un perfil de las personas mayores en España”, 2020), casi un 19 % de las personas vivían solas. De esta cifra, el 43,6 % tiene más de 65 años. Las mujeres son las que más sufren la soledad, ya que tienen una esperanza de vida más elevada.</p> <p>Una cosa es vivir solo/a, y otra, sentir la soledad.</p> <p>Las personas, a medida que cumplen años, pueden estar afectadas por la soledad no deseada, ya que pueden sufrir las pérdidas de familiares, pérdidas de pareja o afectivas, pérdidas de relaciones sociales, etcétera.</p> <p>Existe la creencia de que la soledad no deseada ha cobrado más envergadura a causa de la crisis derivada de la COVID-19 y ha afectado mucho más a las personas mayores.</p>	<p>La soledad no deseada se ha convertido en un problema global de las sociedades actuales, vinculadas al proceso de modernidad, el incremento del individualismo y el desarrollo urbano (viviendas más pequeñas, familias más reducidas...).</p> <p>Como nos explica la Estrategia municipal contra la soledad de Barcelona, la soledad es la epidemia silenciosa del siglo XXI y se prevé que aumente exponencialmente a lo largo de las próximas décadas.</p> <p>Concretamente, en la encuesta Ómnibus de junio del 2022 se señala que la soledad la sufren más las personas jóvenes que las mayores.</p> <p>El 9 % de jóvenes de Barcelona entre 16 y 24 años se sienten solos/as a menudo o muy a menudo, seguidos de las personas jóvenes de 25 a 34 años (7,4%). En cambio, solo un 2,1 % de las personas con más de 65 años se sienten solas a menudo o muy a menudo.</p>
<p>Las personas mayores son más difíciles de tratar.</p>	<p>Las personas mayores a menudo se saltan los formalismos y se expresan con honestidad.</p>
<p>A menudo se tiene la creencia de que la edad nos vuelve gruñones, que el mal humor aumenta entre las personas mayores y a menudo se quejan tanto de dolencias como de malestares físicos, protestan porque la familia no los visita tanto como querrían, porque tienen miedo de quedarse solas, de sufrir dolor, de enfermarse, de preocuparse por la situación en que quedará la familia el día que falten...</p> <p>La creencia es que, sea como sea, las personas mayores siempre encuentran un motivo para quejarse.</p>	<p>Pero las actitudes que se toman ante la vida no están relacionadas con la edad, sino que están relacionadas con la personalidad de cada persona. No es una cuestión de tener más años, sino que depende del carácter y la manera de ser de las personas.</p> <p>Lo cierto es que las personas mayores se sienten con más libertad de expresar sin muchos filtros lo que se les pasa por la cabeza.</p> <p>Las experiencias vividas les dan la seguridad de expresarse libremente.</p> <p>A medida que envejecemos, las personas nos conocemos y nos aceptamos más a nosotras mismas, y nos acostumbramos a mostrarnos sin la necesidad de tener que aparentar o comportarnos como los demás esperan, sino que preferimos expresar lo que realmente sentimos y pensamos.</p> <p>El reto es no juzgar y aceptar la diversidad de maneras de ser; cada persona tiene derecho a vivir su vida a su manera.</p>



<p>Las personas mayores están más deprimidas y tristes.</p>	<p>Las personas mayores tienen ganas de vivir y disponen de actividades y servicios para disfrutar plenamente.</p>
<p>En la sociedad hay una creencia bastante extendida de que llegando a ciertas edades no se tienen ganas de vivir y que las personas mayores están deprimidas y siempre se las ve tristes.</p> <p>En las personas mayores, los cambios de vida pueden incrementar el riesgo de depresión o empeorar una depresión existente, como tener que dejar su casa para ir a una residencia, sentir dolor o tener una enfermedad crónica, problemas con los hijos e hijas, muerte de la pareja o amistades próximas, pérdida de la autonomía personal, dependencia económica o falta de recursos, vivir solo/a o tener una red de relaciones sociales escasa o nula.</p>	<p>En España, una de cada cuatro personas con 65 o más años sufre depresión. (Fuente: Instituto de Salud Carlos III, estudio “Quality of Life and Ageing”).</p> <p>Eso significa que tres de cada cuatro personas con 65 o más años se sienten bien consigo mismas y viven con alegría su vida. La depresión no forma parte del envejecimiento normal o satisfactorio.</p> <p>Según un estudio del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid y del CIBER de Salud Mental (“Las relaciones sociales: clave para la felicidad entre los más mayores”, 2021) llevado a cabo en España, Italia, Finlandia y Noruega para conocer “qué hace felices a las personas mayores”, se detectan diferencias entre los países nórdicos y los mediterráneos. Las personas mayores españolas e italianas ponen énfasis en tener cerca a sus seres queridos para ser felices, mientras que las personas nórdicas, para sentirse bien, necesitan ser útiles y tener momentos de soledad.</p> <p>Por otra parte, la edad modifica la percepción de la felicidad. Aunque cada persona es un mundo, varios estudios afirman que las personas mayores se sienten más felices que en la juventud y la edad adulta; las emociones positivas duran más y se toleran mejor las negativas.</p> <p>Además, las personas mayores disponen de actividades y servicios para disfrutar plenamente del tiempo disponible: hacer ejercicio físico, seguir talleres o cursos de formación, actividades de relación social, actividades culturales, voluntariado u otras opciones de participación social.</p>

3.3 Terminología utilizada para llamar a las personas con 65 o más años

No tenemos palabras adecuadas para referirnos a las personas de más de 65 años sin discriminar.

La conexión entre palabras y emociones es clara. El lenguaje describe y crea la realidad que nos rodea. Las palabras tienen un poder inmenso porque afectan directamente al tipo de vivencias que las personas experimentamos. Utilizamos las palabras para valorar, interpretar y dar sentido a todo lo que nos ocurre en cada momento.

Desde los 50, 55, 60, 65 años en adelante y hasta el final de la vida hay muchos años, y nos faltan nombres para definir los diferentes tramos de edades. No hay ninguna terminología que consiga promover la identificación de las diferentes personas que están dentro de este grupo de población.

Las denominaciones actuales para referirnos al amplio tramo de edades son las siguientes:

- **PERSONA MAYOR o PERSONAS MAYORES.** Se utiliza en ámbitos profesionales. *Personas mayores* es más genérico, y *persona mayor*, más específico y denota más sensibilidad. En otros ámbitos existe la percepción de que eres mayor cuando no tienes salud, no antes.
- **TERCERA EDAD, CUARTA EDAD.** Son expresiones que se utilizan en ámbitos profesionales.
- **PERSONA MADURA.** Persona que ya no es joven, pero todavía no es mayor. Se asocia a persona sensata, coherente, prudente. Agrada a las propias personas con más de 55 años.
- **SÉNIOR, GENERACIÓN SILVER/PLATEADA.** Percibidas como expresiones biensonantes porque están de moda. Por ser anglicismo, no siempre agradan. Aunque *sénior* procede del latín, significa ‘persona con experiencia’.
- **YAYO/YAYA, ABUELO/ABUELA.** Palabras que excluyen a los que no tienen nietos y nietas.
- **VIEJO/VIEJA, ANCIANO/ANCIANA.** Denomina a una persona de edad avanzada. Se refiere tanto a la edad cronológica como biológica. *Anciano* es un término de dignidad, y *viejo*, de antigüedad.
- **JUBILADO/JUBILADA.** Expresa la persona que está retirada del mundo laboral.
- **VETERANO/VETERANA, PIONERO/PIONERA.** Hacen referencia a la experiencia acumulada.
- **VIEJÓVENES, VIEJENNIALS.** Términos más recientes que no promueven la identificación.

A modo de reflexión, si desde el nacimiento de las personas hasta la edad adulta tenemos diferentes términos para referirnos a cada tramo de edad —bebés, primera infancia, segunda infancia, pubertad, adolescencia, juventud— y se estudian las necesidades psicológicas y de desarrollo de cada una de estas etapas, ¿por qué desde los 50, 55, 60, 65 años y hasta el final de la vida etiquetamos a todo el mundo como “personas mayores”? Es una evidencia clara que necesitamos palabras, necesitamos utilizar palabras adecuadas en cada etapa del envejecimiento, y esa será la manera de reflejar la diversidad existente en las personas mayores.

Somos conscientes de que en este documento hemos utilizado la expresión *personas mayores* y es una manera de discriminar, pero también evidencia la necesidad de encontrar otros vocablos para referirse a las personas de más de 60 o 65 años.

La eterna juventud busca contrarrestar el envejecimiento y transgredir las leyes de la naturaleza: ser joven es un negocio muy rentable y son muchos los intereses económicos que apuestan por detener el envejecimiento. La industria farmacéutica, que promete alargar la vida con medicamentos que cuidan patologías y desaceleran el envejecimiento. La industria de la belleza, tanto de cosmética como de maquillajes, perfumes, cirugía estética, etcétera. La industria de la alimentación, que quita y pone ingredientes en los alimentos con el propósito de que sean más saludables.

Dentro de este contexto socioeconómico, el desprestigio social que tiene el envejecimiento es evidente, y no es de extrañar que haya más proliferación de creencias edadistas, que implican una peor consideración hacia las personas que suman años.

El edadismo es un problema social grave; hay que ponerle conciencia, hay que combatir la discriminación por razones de edad que sufren las personas en el proceso de envejecimiento. No incidir en este problema tiene consecuencias en las personas, en su estado de ánimo y la salud en general, en el papel y el rol que tienen las personas mayores en la sociedad.

También tener presente que la edad está cruzada con otros ejes, como el género, el origen o la racialización, hecho que provoca situaciones de discriminación específicas y agravadas, como nos apunta el Informe del Observatorio de las Discriminaciones en Barcelona 2021.

Hay que iniciar un proceso de transformación social para conseguir una sociedad inclusiva con el envejecimiento de las personas.

Hay que despertar la conciencia, ya que actuamos sin ser conscientes de nuestras conductas discriminatorias. Hay que sensibilizar y llevar a cabo acciones de comunicación, charlas, conferencias, talleres, etcétera, con la finalidad de crear una conciencia social con respecto al envejecimiento de las personas.

Fomentar el respeto, luchando contra los estereotipos, los prejuicios y las prácticas nocivas, además de promover la toma de conciencia de las capacidades y las aportaciones que hacen a la sociedad las personas cuando se hacen mayores, asumir las bondades del paso de los años y entender las oportunidades de las personas para seguir desarrollando proyectos de vida, poder envejecer con dignidad y participando en una sociedad inclusiva.

La finalidad es desarrollar un nuevo paradigma del envejecimiento.

“Si queréis comprender cualquier problema social, concentraos en quién se beneficia, no en quien lo sufre”.

Amos Wilson
Psicólogo social (1941-1995)

4

**QUÉ HACE LA
CIUDAD DE
BARCELONA
PARA COMBATIR
EL EDADISMO**

4 Qué hace la ciudad de Barcelona para combatir el edadismo

4.1 Recopilación de iniciativas para combatir el edadismo hacia las personas mayores

En este apartado se elabora una recopilación de las principales iniciativas que ha llevado a cabo la ciudad de Barcelona para combatir el edadismo hacia las personas mayores.

Hay proyectos, programas, servicios, órganos de participación, entre otros. La mayoría de estas iniciativas las ha llevado a cabo el Ayuntamiento de Barcelona, y otras son iniciativas de entidades donde la Administración ha colaborado, ya sea de manera económica, en la difusión o en la concreción y puesta en marcha.

Es importante tener en cuenta que esta recopilación no es un compendio de todos los recursos dirigidos a las personas mayores, sino que la intención es nombrar los proyectos, programas y servicios, así como órganos de participación, que combaten el edadismo y también otros que fomentan el empoderamiento de las personas mayores.

Cada recurso va acompañado de una pequeña explicación y del enlace web donde se puede encontrar más información para quien quiera saber más.

4.1.1 Servicios

[La Oficina para la No Discriminación \(OND\)](#): es un servicio municipal del Ayuntamiento de Barcelona que trabaja para la defensa, protección y garantía de los derechos humanos en la ciudad y actúa en situaciones de discriminación por razón de edad, identidad de género, orientación sexual, origen, religión, lengua, nacionalidad, salud, discapacidad o situación socioeconómica, entre otros.

[Centro de Recursos en Derechos Humanos \(CRDH\)](#): es un servicio para la ciudadanía, el tejido asociativo y las administraciones de la ciudad que trabaja para la prevención, el respeto y la protección de los derechos humanos en la ciudad, bajo los principios de igualdad y no discriminación.

[VinclesBCN](#): es un servicio del Ayuntamiento de Barcelona que quiere reforzar las relaciones sociales de las personas mayores que se sienten solas y mejorar su bienestar a través de la tecnología y del apoyo de equipos de dinamización social.

4.1.2 Proyectos

[La GRAN Pantalla, el Festival Internacional de Cine de las Personas Mayores de Barcelona](#): es un proyecto que organiza la entidad El Parlante con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona, cuyo objetivo es desmontar los estereotipos que existen en la sociedad hacia las personas mayores y promover un cambio de mirada hacia el envejecimiento.

[Canta Gran!](#): es el concierto de Navidad de canto coral de las personas mayores que organiza cada año el Ayuntamiento de Barcelona, en colaboración con L’Auditori. Este proyecto sigue las líneas de promoción del empoderamiento y el envejecimiento activo, fomentando que las personas mayores participen plenamente en la sociedad y que su valor repercuta en el conjunto.

[Proyecto comunitario Radars](#): Radars es un proyecto comunitario impulsado por los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Barcelona para paliar los efectos de la soledad no deseada y prevenir situaciones de riesgo de las personas mayores. Se trabaja junto con los vecinos y vecinas, comercios, farmacias, personas voluntarias, entidades y equipamientos para transformar los barrios en comunidades humanas, seguras, participativas y solidarias. Un trabajo de sensibilización hacia el envejecimiento y las necesidades de las personas mayores.

4.1.3 Programas

[“Vivir i conviure”](#): es un programa que lleva a cabo la Fundació Roure con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona y que consiste en proporcionar alojamiento a jóvenes estudiantes universitarios en el domicilio de personas mayores en situación de soledad o que tengan necesidad de compañía para conseguir un triple objetivo: luchar contra la soledad, promover relaciones intergeneracionales y facilitar un lugar donde vivir a jóvenes estudiantes.

4.1.4 Órganos y espacios de participación

[Consejo Asesor de las Personas Mayores](#): es un órgano de participación y consulta en el ámbito ciudadano que valora y asesora en las políticas urbanas generales desde la perspectiva de la ciudadanía mayor desde hace 30 años.

Se compone de personas mayores en representación de entidades y de los consejos de personas mayores de los distritos, y de la ciudadanía mayor a título individual. También forman parte de él representantes municipales del ámbito de las personas mayores y el envejecimiento.

[Convención “Las voces de las personas mayores”](#): es el principal espacio de participación, debate y reflexión de las personas mayores de la ciudad, que organiza el Ayuntamiento de Barcelona y promueve el Consejo Asesor de las Personas Mayores. Su objetivo principal es hacer balance del trabajo hecho y formular propuestas de futuro. Desde hace veinte años se celebra cada cuatro años.

4.1.5 Equipamientos

[Casales y espacios municipales de personas mayores](#): son equipamientos que promueven el envejecimiento activo de las personas mayores, a la vez que ofrecen espacios de relación, de formación y aprendizaje, con la participación e implicación de las personas mayores.

4.1.6 Formación

[Aprendizaje digital](#): la formación en nuevas tecnologías es uno de los objetivos prioritarios de las políticas de promoción de las personas mayores del Ayuntamiento de Barcelona,

con el fin de reducir la brecha digital, objetivo íntimamente vinculado al empoderamiento de las personas mayores.

Formación universitaria para personas mayores: esta formación tiene como objetivo principal favorecer la participación de las personas mayores en el contexto sociocultural que representa la universidad y demostrar que la formación y la adquisición de nuevos aprendizajes no es una cuestión de edad.

Divulgación de los derechos y libertades de las personas mayores: charlas formativas y de sensibilización a las personas mayores sobre sus derechos y empoderamiento en su defensa recogidos en el documento “Instrumentos jurídicos para proteger nuestros derechos”.

4.1.7 Campañas de comunicación

Contra el maltrato, buen trato: campaña de comunicación hecha por el Ayuntamiento de Barcelona para ayudar a identificar posibles casos de maltrato a las personas mayores y para informar sobre los canales que hay para denunciarlos y para pedir ayuda.

Con esta finalidad, se ha creado un apartado en la web de personas mayores donde se puede encontrar toda la información sobre qué es el maltrato y cómo se puede promover el buen trato hacia las personas mayores.

5

**PARA
SABER MÁS**

5 Para saber más

5.1 Documentación

- Agencia Señora Rushmore. **La representación de las personas mayores de 50 años en la publicidad española actual.** Publicado por observatoriomayoresymedios.com, el 24 de setiembre de 2018.
- Alcaide, Juan Carlos, sociólogo. **Se ignora la ‘silver economy’, pero en 2050, la mitad de la población tendrá más de 50 años.** Publicado en el periódico digital *Deia*. 21 de mayo de 2022.
- Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Barcelona. **Diagnosi per a l’Estratègia sobre canvi demogràfic i envelliment: una ciutat per a tots els cicles de vida (2018-2030).** Encargada por el Área de Derechos Sociales al Instituto de Estudios Regionales y Metropolitanos de Barcelona (IERMB). Julio del 2018.
- Bozanic Leal, Agnieszka. **Escribir sin edadismo, escribir con geroactivismo.** Fundación Geroactivismo, 2020.
- Emily Xu, Emily; y Kinkhabwala, Sonia. **¿Edadista? ¿Racista? ¿Quién, yo? Una guía para iniciar grupos de concienciación en la intersección del edadismo y racismo.** Publicado por OldSchool.info en junio del 2021.
- Fernández-Ballesteros, Rocío. **Psicología de la vejez.** Editorial Pirámide, 2008.
- Fernández Ramos, María Yolanda; y Antón Crespo, Margarita. **Estereotipos de las personas mayores y de género en la prensa digital: estudio empírico desde la teoría del framing.** Publicado por *Prisma Social, Revista de Ciencias Sociales*, 2018.
- Freixa, Anna. **Yo, vieja.** Casa del Libro, 2022.
- Fundación Atilano Sánchez. **Estereotipos sobre la vejez.** Publicado por la Fundación Fass, 2021.
- Fundación Edad & Vida. **La gestión de la edad en las empresas. El envejecimiento de las plantillas.** Publicado en diciembre del 2020.
- Fundación Factor Humà. **Edatisme. Unitat de coneixement.** Julio del 2018.

- Fundación Geroactivismo. **Guía básica para comunicar sin edadismo**. Publicado por Qmayor.com, 11 de enero de 2021.
- Fundación Mapfre. **La cuarta edad**. Publicado por el Centro de Investigación Ageingnomics.
- Fundación Mutualidad Abogacía. **Derecho a la no jubilación**. Publicado por la Fundación Mutualidad Abogacía, abril del 2022.
- Grupo Albertia. **El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce con el término inglés 'ageism'. En España se ha traducido como 'edadismo'**. Publicado por el Grupo Albertia, junio del 2018.
- Harrar, Sari. **La nueva verdad sobre el envejecimiento**. Revista *National Geographic* y AARP, 6 de junio de 2022.
- Helduak Adi. **Estereotipos asociados a las personas mayores**. Gobierno del País Vasco, 2011.
- Ikea. Next Gen: Séniors. **IKEA presenta una iniciativa para reflexionar sobre el rediseño de las ciudades para una sociedad más longeva**. Publicado por EM Enre Mayores, 10 de febrero de 2022.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. **Country Profile España**. Publicado por healthdata.org, junio del 2022.
- Instituto Nacional de Estadística. **España en cifras 2022**. Catálogo de publicaciones oficiales de la Administración General del Estado, julio del 2022.
- Instituto Santalucía. **Un país para mayores**. Ediciones Península. Grupo Planeta, 2022.
- *La Vanguardia*. **Los ancianos LGTBI sufren doble discriminación**. Publicado por Europa Press, 27 de junio de 2019.
- Losada Baltar, Andrés. **Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención**. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, n.º 14. Fecha de publicación: 28 de febrero de 2004.
- Lluch, Antoni M. **Generación Silver**. Ed. Almuzara, 2020.
- Ministerio del Interior. **Plan Mayor**. Publicado por la Secretaría de Estado de Seguridad. 2019
- Ministerio de Sanidad. **Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021**. Publicado por Informes, Estudios e Investigación, 2022.
- Navarro-González, Elena. Sanjuán Gómez, Miriam. Abarca Franco, Silvia. **Funcionamiento cognitivo y calidad de vida en ancianos con y sin envejecimiento exitoso**. *European Journal of Health Research*, 2017, vol. 3, n.º 1 (pp. 75-89).
- Obra Social La Caixa. **La sensibilitació i la prevenció dels maltractaments a les persones grans**. Fundación Bancaria La Caixa, 2016.
- Observatorio de Personas Mayores. **Edadismo en EE. UU.** Publicado por Imsero, agosto del 2009.
- Organización Mundial de la Salud. **Campaña mundial contra el edadismo. Kit de herramientas**. Publicado por #AWorld4AllAges, 18 de marzo de 2021.

- Organización Mundial de la Salud. ***Iniciar una conversación sobre el edadismo.*** Publicado por la OMS, 18 de marzo de 2021.
- Organización Mundial de la Salud. ***OMS. Las personas viven más tiempo y en mejor estado de salud.*** Publicado por la OMS, 13 de marzo de 2020.
- OMS. ***Informe mundial sobre el edadismo.*** Organización Mundial de la Salud, 2021.
- Pérez, Julio. Abellán García, Antonio. Aceituno Nieto, Pilar. Ramiro Fariñas, Ramiro. ***Un perfil de las personas mayores en España 2020. Indicadores estadísticos básicos.*** Informes “Envejecimiento en red”, n.º 25, 12 de marzo de 2020.
- Petretto, Donatella Rita; Pili, Roberto; Gaviano, Luca; Matos López, Cristina; Zuddas, Carlo. ***Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales.*** Publicado por Elsevier España, SLU. 2015 de la SEGG.
- Polo Sánchez, María Cristina. ***Protección social y brecha de género en la vejez: medidas de acción positiva en la lucha contra la discriminación postlaboral.*** Publicado por la Universidad de Limoges, 2019.
- Concejalía de Infancia, Juventud y Personas Mayores. ***Medida de gobierno para la promoción de las personas mayores en la ciudad de Barcelona 2017-2021.*** Departamento de Promoción de las Personas Mayores. Ayuntamiento de Barcelona, octubre del 2017.
- Silver Economy Group. ***Los Senior. Tendencias y retos para empresas e instituciones.*** Publicado por SEG, 2022.
- Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP). ***La imagen de las personas mayores en los medios de comunicación.*** Publicado por MayoresUDP.org
- Talento Sénior. ***El talento sénior en las organizaciones: buenas prácticas.*** Publicado por Dossier Corresponsables, 27 de abril de 2022.
- Villar Posada, Feliciano. Celdrán, Montserrat. Serrat, Rodrigo. Cannella, Valentina. ***Abordando la diversidad en el envejecimiento activo: Una propuesta de clasificación.*** Publicado por Aula Abierta Universidad de Oviedo, marzo del 2018.
- Whittington, Frank J. ***From ageism to the longevity revolution: Robert Butler, pioneer.*** Publicado por Oxford University Press, 2014.

5.1.1 Guías para combatir el edadismo

- [B stigma free](#)
- [Mayores UDP](#)
- [Ministerio de Sanidad](#)
- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Solidaridad Intergeneracional](#)

**Cómo combatir el
edadismo hacia las
personas mayores
De la teoría a la práctica**

**Guía
Mayo 2023**

**Lourdes Charles
(Asociación
SomSeniors), con
la colaboración del
Departamento de
Promoción de las
Personas Mayores**

**Departamento de
Promoción de las
Personas Mayores.
Dirección de Servicios
de Infancia, Juventud y
Personas Mayores. Área
de Derechos Sociales,
Justicia Global,
Feminismos y LGTBI**