



Glosario sobre edadismo*

* **edadismo:** 1. m. Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas.

Glosario sobre edadismo*

***edadismo**: 1. m. Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas.

EDICIÓN:

Fundación "la Caixa"

AUTORÍA:

Montse Celdrán

PRÓLOGO:

Soledad Puértolas

DISEÑO GRÁFICO:

Estudi Walabi

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

Solució de Continuïtat

IMPRESIÓN:

Milimétrica

Definición de las palabras,
extraída del *Diccionario de
la lengua española* de la Real
Academia Española, 23.ª ed.
[versión 23.6 en línea, consul-
tada en mayo del 2023]

© de la edición,
Fundación "la Caixa", 2023
Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

DEPÓSITO LEGAL:

B 11933-2023

Presentación de la Fundación "la Caixa"

El Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", en su objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas de este colectivo, promueve programas e iniciativas que contribuyen a sensibilizar a la sociedad y hacer visibles las inquietudes, intereses, necesidades y deseos de las personas mayores poniendo de relieve sus conocimientos, fortalezas y valores, en defensa de su dignidad.

Es nuestra voluntad y responsabilidad transferir a la sociedad conocimiento sobre asuntos fundamentales que nos implican y afectan a todos como parte de la misma y que son afines a nuestros valores de compromiso, rigor, respeto y equidad, así como a nuestros principios de dignidad, corresponsabilidad y buen trato con las personas mayores.

El presente *Glosario sobre edadismo* es el resultado de un riguroso proceso de recopilación y selección de palabras y expresiones edadistas facilitadas por los participantes en dinámicas llevadas a cabo en los centros de personas mayores de la Fundación "la Caixa" en distintas ciudades de España, así como a través de la campaña en redes sociales *No soy tu abuelo* lanzada el 15 de junio de 2022, con motivo del Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez.

De entre las más de 300 palabras y expresiones recogidas, se han seleccionado las 45 más repre-

sentativas. Cada palabra o expresión ha permitido desarrollar una reflexión conceptual sobre el edadismo, con un enfoque positivo y propositivo que habla sobre la dignidad de la persona y la defensa de la palabra con un contenido ético, con el fin de plantear una reflexión clara y cercana sobre el edadismo.

Nuestra voluntad ha sido escuchar a las personas mayores invitándolas a participar en esta iniciativa desde el inicio, focalizando las dinámicas en lo que las preocupa y reflexionando sobre aquellas palabras que las dañan o las hacen sentir discriminadas.

Esperamos que este *Glosario sobre edadismo* sea un recurso útil y práctico para profesionales, instituciones, medios de comunicación y la sociedad en general, con el fin de sensibilizar sobre el buen trato a las personas mayores y fomentarlo.

La Fundación "la Caixa" agradece la colaboración de los centros de personas mayores participantes y, especialmente, de todas las personas mayores que han contribuido en la creación de esta publicación.

Mucho que escuchar.
Mucho que compartir.

Introducción: ¿Qué es el edadismo?

El edadismo es una forma de discriminación social por cuestión de edad que afecta a muchas personas mayores.

Una de las formas de edadismo más extendidas, y de las que somos menos conscientes, es el uso inadecuado del lenguaje. Las palabras que utilizamos reflejan lo que pensamos y sentimos, y pueden estar marcadas por estereotipos y prejuicios.

El edadismo está relacionado con la manera como entendemos la vejez y el envejecimiento, con nuestras relaciones intergeneracionales y con la forma en que perpetuamos estereotipos e ideas preconcebidas sobre las personas mayores, limitando, de este modo, la comprensión de la diversidad y heterogeneidad de la vejez.

Pensar que todas las personas mayores están enfermas o son cascarrabias, por poner dos ejemplos, propicia actitudes que influyen en cómo nos relacionamos con ellas, cómo percibimos sus capacidades o limitaciones o cómo las valoramos y reconocemos. Por otro lado, los estereotipos y prejuicios sobre la vejez y el envejecimiento funcionan como profecías autocumplidoras modulando la manera como envejecemos. Por ejemplo, si se da por hecha la falsa creencia de que la soledad es inherente a las personas mayores y que estas tienen que acostumbrarse a ella, nada se hará para ayudarlas a afrontarla.

Efectos del edadismo en nuestra sociedad

- Se invisibiliza al colectivo de las personas mayores, porque se da por hecho que poco o nada tienen que aportar.
- Como no tienen nada que aportar, se las excluye del entorno laboral.
- Como se considera que nada se puede hacer por ellas, se les limitan cuidados o tratamientos que pueden necesitar.
- Las actitudes negativas sobre la vejez limitan la vida, porque no se les ofrecen las mismas oportunidades que a los demás.

El edadismo impregna nuestra sociedad. Por ello, es importante revisar nuestros comportamientos y los de nuestro entorno:

- El lenguaje que usamos cuando hablamos de las personas mayores.
- El tono que utilizamos cuando conversamos con ellas.
- El poder que les damos en la toma de decisiones.
- El respeto que tenemos hacia sus preferencias.
- La empatía que mostramos con sus dificultades.

Las palabras y expresiones recogidas en esta publicación se agrupan según las tres formas más habituales de edadismo: infantilización, despersonalización y deshumanización.

- **Infantilización:** este trato provoca que la persona no tan mayor adopte una posición de poder frente a la persona más mayor a la hora de interactuar con ella, responderle y tratarla. El *baby talk* o el *elderspeak* es un tipo de lenguaje que utiliza una entonación exagerada, un tono de voz elevado, un registro sencillo, diminutivos como *viejito* o *abuelito* (o del nombre propio de la persona) de forma generalizada y posesivos como *nuestros mayores* o *nuestros abuelos*.
- **Despersonalización:** consiste en no tener en cuenta la singularidad de cada persona mayor, sus necesidades y preferencias, y tratarlas a todas de manera homogénea, como se hace al hablar de *los jubilados, los pensionistas, los viejos, los abuelos...*
- **Deshumanización:** se produce cuando se pierde la empatía en el trato con las personas mayores, no potenciando su autonomía, no respetando su privacidad, no permitiendo su participación en la toma de decisiones... Son ejemplos de expresiones deshumanizadoras *carca, dinosaurio, momia...*

Con la publicación del *Glosario sobre edadismo*, la Fundación "la Caixa" pretende:

- Visibilizar una de las formas más extendidas y menos conscientes de discriminación por edad,

el uso inadecuado del lenguaje, y concienciar socialmente sobre ello.

- Poner en valor la importancia de emplear expresiones adecuadas para referirse a las personas mayores.
- Mostrar cómo la utilización de palabras o expresiones discriminatorias que fomentan el edadismo suele ser indicio de algún tipo de trato que no es el correcto, y acabar con este uso del lenguaje.
- Posicionarnos en la defensa del buen trato a las personas mayores, aportando herramientas para detectar situaciones discriminatorias y que sean útiles y prácticas para profesionales, instituciones, medios de comunicación y la sociedad en general, con el fin de sensibilizar sobre el buen trato a las personas mayores y fomentarlo.

Prólogo

La palabra *edadismo* ha sido registrada en el diccionario de la RAE de forma muy reciente y ha dado lugar a la siguiente definición: “Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas”. Tiene, por tanto, un claro sentido negativo. Se trata de una discriminación, uno de los males que afectan a nuestra sociedad. La nuestra y las ajenas. Puede que el fenómeno de la discriminación sea uno de los peligros casi ineludibles a los que debe hacer frente una comunidad. Un grupo social organizado con entera justicia y perfecta armonía entre las partes solo parece tener existencia en el mundo de lo imaginario, de lo mítico, de lo literario.

Pero toda sociedad se inspira en un modelo, tiene una aspiración. Toda sociedad se propone conformar, al fin, un sistema de equilibrios que hagan posible una convivencia y un desarrollo estables. Y es aquí donde las voces que representan a las partes del grupo, a los diferentes estamentos sociales, suelen hacerse oír.

La nuestra es una sociedad envejecida, lo escuchamos, lo leemos, cientos de veces. Eso quiere decir, en la práctica, que el grupo de personas de edad avanzada —superior a los sesenta años— es cada vez más numeroso. Dentro de ese grupo de personas, son mayoría los individuos que no se encuentran vinculados a la sociedad mediante un puesto de trabajo. Jubilados, ociosos, dependientes, ancianos. Las características y matices de cada una de las per-

sonas que componen este amplio grupo, destinado, además, a irse incrementando, son muchas y diversas. Es importante cobrar conciencia de ello. No es un grupo de personas homogéneas.

La forma en que son tratadas estas personas tan diversas que, sin embargo, han cruzado el umbral de la edad en la que parece que ya no tienen una utilidad social clara, es el objeto central de las reflexiones que se ofrecen a continuación; más concretamente: la forma verbal, las expresiones a las que ha recurrido la lengua para el tratamiento de todo un grupo social cuyo común denominador es tan solo la edad, el número de años que lleva sobre sus espaldas cada uno de los individuos humanos que lo componen.

Los términos y expresiones que normalmente se utilizan para dirigirse a ese grupo tan amplio y diverso son, en muchas ocasiones, inapropiados e incluso ofensivos. *Viejito, abuelito, nuestros mayores, nuestros abuelos, son como niños, jubilados, vulnerables...* Palabras y expresiones como estas suelen ser pronunciadas desde una posición de superioridad y con un evidente simplismo. Lamentablemente, en el trato que reciben las personas mayores predomina una actitud marcada por la infantilización, la despersonalización y la deshumanización. La frecuente utilización de los diminutivos, la tendencia a generalizar y a dar a los mayores un trato homogéneo, la falta de respeto hacia su privacidad, la indiferencia hacia sus juicios y opiniones, son expresión de este hecho social que hemos de afrontar y al que tenemos que dar una respuesta apropiada.

Estas páginas suponen una importante llamada de atención: debemos cambiar nuestra actitud hacia las personas que, por razones de edad, se han quedado al margen de la actividad social más central, el lugar donde se toman las decisiones y donde se fraguan los valores que vertebran nuestra convivencia.

En mi memoria han quedado grabadas, como los mejores recuerdos de la infancia, las escenas relativas a mi abuela materna, la abuela que más traté. Siempre la llamé *abuelita*. Decirlo era ya un acto de amor. Era una viuda joven y enérgica, siempre vestida de negro, peinada con un moño alto, siempre atenta al buen funcionamiento de la casa, a las necesidades de sus hijos y de sus nietos. Pasábamos en su casa, en Pamplona, los meses de verano. No solo nosotros, la familia de la menor de sus hijas, mi madre. También se acomodaban en el hermoso piso de la calle Chinchilla la familia de la mayor de sus hijas. Y aún vivía con ella el menor de sus hijos. Éramos muchos. Nunca la vi enfadada o simplemente malhumorada. Tampoco parecía agobiada. Ni siquiera la recuerdo dando órdenes. Hacía —eso entendía yo— su vida de siempre. Cumplía con sus ritos de la misa y el rosario diarios, se arreglaba para salir, hacía sus visitas —¿a quién?—, de vez en cuando, preparaba un postre —una maravilla, el huevomol—. Pasaba mucho tiempo sentada en su butaca, junto al balcón, tejiendo ropa para bebés. Irradiaba dignidad y autonomía.

Lo que más me llama la atención, cuando pienso en ella y, acto seguido, pienso en mí como abuela —de un nieto y de tres nietas—, creo que es la ausencia

de juicios que caracteriza la relación de los abuelos con los nietos. Nunca me sentí juzgada por mi abuela. Tampoco se me ocurrió nunca hacerle el menor reproche. Sabía que me quería mucho, que siempre podría acudir a su lado, recostarme en ella. Como abuela, soy consciente de este privilegio. Me ha sido concedida esta gracia. La mirada de mis nietos, libre de las sombras de la exigencia continua, de la responsabilidad ineludible de la paternidad, me invita a desarrollar unas cualidades en las que la comprensión y el afecto tienen la máxima prioridad.

Si somos conscientes de este proceso, si valoramos los recuerdos del pasado y el papel que en ellos tienen las personas mayores y los abuelos, si tenemos la oportunidad de desempeñar nosotros mismos ese papel, si sabemos mirar a nuestro alrededor y encontrar todo lo que la vida nos ofrece, en diferentes relaciones en función de la edad, buscaremos, a la hora de dirigirnos a las personas mayores, el lenguaje apropiado, un lenguaje que transmita el respeto y el afecto que sentimos, y evitaremos aquellas palabras y expresiones que pasan por alto la cualidad individual y, por comodidad, pero con una profunda injusticia, nos remiten al grupo, a un conjunto indiferenciado de personas de historias y circunstancias muy diversas que solo comparten ese rasgo: haber sobrepasado cierta edad.

Es cierto que, en términos generales, la vida de los ancianos preocupa a la sociedad. Y conforme va pasando el tiempo, nos preocupa a nosotros, a cada uno de los individuos humanos. En las ciudades, pocos son los ancianos que viven en el seno de una

familia. En los últimos años, se ha multiplicado el número de residencias para personas mayores. No son los familiares quienes pasan la mayor parte del tiempo con los ancianos.

Estas páginas se dirigen a los jóvenes y a los adultos que se asoman a la madurez y que un día serán ancianos, viejos, abuelos. ¿Cómo desearán ser tratados? En la lengua queda impresa la huella de nuestros valores. La experiencia nos dice que debemos someter los valores a una revisión continua, porque en el continuo movimiento de la vida se nos pasan algunas cosas por alto. Las sociedades cambian y se enfrentan continuamente a nuevos retos. Aparecen nuevos problemas a los que hay que prestar atención.

El envejecimiento de la sociedad no debe llevar a una degradación del trato que los seres humanos se dan unos a otros. Como sociedad, estamos obligados a defender, en toda ocasión, la dignidad del individuo humano. Como individuos, como personas, también tenemos ese compromiso. Es, precisamente, lo que nos identifica como tales.

Soledad Puértolas

Infantilizar

Existen expresiones y formas de comportarse hacia las personas mayores que las infantilizan; las sitúan, dentro de una relación adulta, en una posición de inferioridad a la hora de interactuar, de hablar o de decidir respecto a la relación o a cuestiones que las afectan personalmente. En esta sección trataremos formas de hablar (*elderspeak* o habla dirigida a las personas mayores) y expresiones concretas (como *nuestros mayores*) que evidencian esta toma de poder por aquellos no tan mayores.

Elderspeak o habla dirigida a las personas mayores

habla

3. f. Manera especial de hablar.

Al hacerse mayores, las personas notan que el resto les comienza a hablar de forma diferente. Esta *habla dirigida a las personas mayores* viene de una idea homogénea de este segmento de edad y de un intento, bien intencionado en muchos casos, de acomodar la comunicación para que el mensaje llegue de forma comprensible a la persona mayor.

Pensar que la persona mayor en general oye mal, tiene problemas para comprender frases complejas, se cansa rápido en las conversaciones... hace que la persona más joven se dirija a la persona mayor de forma más lenta, con frases más breves, con un tono de voz elevado y usando diminutivos. También se observa un control más claro sobre la conversación de la persona joven, que dirige las preguntas y el inicio y final de la conversación.

Todo ello lleva a una conversación descompensada, en la que la persona mayor no siente que esté siendo escuchada. Si esta relación se repite en el tiempo, la persona mayor toma un rol pasivo o puede llegar a reaccionar de forma poco asertiva, recriminando el

trato recibido. Sin embargo, esta última reacción lo único que consigue es que la persona más joven active el estereotipo de que las personas mayores son malhumoradas o cascarrabias, con lo que suma de nuevo estereotipos vinculados a la edad.

Además, si la persona mayor en ese momento va acompañada de una tercera persona, no es poco habitual que la persona con la que hablan acabe dirigiendo sus mensajes y miradas hacia el acompañante, de nuevo, con el estereotipo de que la persona más joven entenderá mejor nuestro mensaje. El resultado es el trato infantilizado de la persona mayor, así como la invisibilización de sus necesidades y su diversidad en el proceso de envejecimiento.

Este tipo de habla es habitual en entornos de cuidado, sobre todo con personas con demencia. Sin embargo, lejos de ayudar a la comunicación, lo que se observa es un impacto negativo en la persona cuidada, con mayor resistencia al cuidado y un impacto negativo en su bienestar (Williams et al., 2009). Y, aun así, estudios recientes encuentran que es un elemento habitual en el trato hacia las personas mayores, en especial aquellas hospitalizadas y que presentan delirio y aquellas que llevan más tiempo ingresadas (Shaw et al., 2022).

Diminutivo: *viejito/abuelito*

diminutivo

2. adj. *Gram.* Dicho de un sufijo: que expresa disminución, atenuación o intensidad de lo denotado por el vocablo al que se une, o que valora afectivamente su significación.

El uso habitual de diminutivos hacia las personas mayores las infantiliza. Dentro de una relación adulta, entre iguales, las coloca en una situación de inferioridad y, por tanto, pierden autoridad para poder defender sus ideas o para poder decidir por sí mismas. Pese a que normalmente el tono de voz que lo acompañe sea afectivo, el impacto final es de inferioridad y de despersonalización. Como curiosidad, el diccionario de la RAE recoge que *viejita* es un término que usan en Nicaragua para referirse a un dulce.

Este uso de diminutivos no solo ocurre con las palabras vinculadas con la vejez, como *viejo* o *abuelo*, sino también en el uso de sus nombres propios, a pesar de que podemos desconocer si el diminutivo de un nombre puede tener un significado diferente para la persona que lo recibe, sobre todo si tiene demencia y no nos lo puede expresar. Por ejemplo, puede haber diminutivos de nombres propios que fueran utilizados para hacer mofa o acoso cuando la persona iba al colegio, o puede ser que ese diminuti-

vo solo lo utilizara su pareja o aquellas personas a las que ella consideraba más íntimas.

La personalización del trato hacia la persona, preguntar por sus preferencias, evitaría este tipo de situaciones y empoderaría más a las personas mayores.

Nuestros mayores

nuestro, tra

1. adj. poses. 1.^a pers. De nosotros o de nosotras. *La culpa es nuestra. Unos tíos nuestros.* U. con valor definido ante s. *Nuestra casa.*

nuestro, tra

4. adj. poses. 1.^a pers. coloq. Antepuesto a un nombre propio, aporta valor afectivo o enfático. *Se parece a nuestra Julia.*

El uso de la expresión *nuestros mayores* tuvo su apogeo en la pandemia de la COVID-19, durante la que se encontraba a menudo tanto en la prensa como en la comunicación política, ya fuera en titulares o en las acciones que desde los ámbitos políticos se realizaron en relación con la pandemia y su efecto en las personas mayores, sobre todo en aquellas que vivían en residencias.

Si hacemos mención de la primera entrada del diccionario de la RAE que hemos escogido en esta reflexión, el significado ‘de nosotros o de nosotras’ implica una posesión, una pertenencia que podría llegar a hacer pensar en la responsabilidad que tendríamos ante esos mayores porque son *nuestros*. Hablar de lo que han podido hacer o no por nosotros como generación evoca la responsabilidad social o intergeneracional de los jóvenes hacia las personas mayores. Sin embargo, la expresión destila paternalismo, porque, si son nuestros, yo debo saber lo que es mejor para estas personas, por lo que yo acabaré

decidiendo sobre ellas en distintos asuntos, como bien se vio en la pandemia, durante la que en pocas ocasiones se preguntó a las propias personas mayores cómo querían vivir durante este período de crisis mundial.

Si observamos la segunda entrada del diccionario de la RAE escogida para la reflexión, *nuestros mayores* evoca elementos afectivos o emocionales hacia esas personas, pero de nuevo deja en inferioridad a la persona mayor a la que hacemos referencia, quitándole autonomía. Si hacemos el símil con el joven adolescente que busca su autonomía, el psicólogo Jaume Funes (2010), entre otros consejos a los padres, decía: “No nos fallan, no nos sacan buenas notas. No han de ser nuestros hijos, han de ser ellos y ellas”; los hijos de padres mayores también deberíamos aprender que “no nos fallan, no son nuestros, han de ser ellos y ellas”. Deben poder mantener su autonomía sin que ello cause una merma de bienestar en ellos o en su entorno.

Son como niños

niño, ña

3. adj. Que tiene poca experiencia. U. t. c. s.

4. adj. afect. Dicho de una persona que no es un niño: que obra con poca reflexión o con ingenuidad. U. t. c. s.

niño, ña de la rollona

1. m. y f. desus. Persona que, siendo ya de edad, tiene propiedades y modales de niño.

La expresión *son como niños* denota, en primer lugar, la necesidad del entorno de la persona mayor de justificar que existe una forma de tratarla y relacionarse con ella. Por tanto, si son como niños, habría que tratarlas con paciencia, sin prisas y con mucho cariño. Sin embargo, ¿no serían actitudes que a todos nos gustaría percibir? ¿Dónde está entonces el problema? El problema radica en que en esta mirada infantilizada existe un trasfondo de poder de la persona más joven, al observar al otro mayor como menos adulto y menos capaz de tomar sus propias decisiones, por lo que quien decide es el adulto que interactúa con esta *criatura*.

Una segunda lectura sobre la expresión *son como niños* se da en contextos en que la persona más joven la utiliza para demostrar que en la etapa de la vejez las personas actúan con las conductas que pueden ser molestas de la infancia: que les cueste escuchar, que sean inflexibles, que se muestren caprichosas o que incluso tengan *rabietas* cuando no consiguen

aquello que quieren. Esta idea se ve más clara cuando el verbo de la expresión cambia y decimos: “Con la edad, se vuelven como niños”, como si diéramos a entender que, en el proceso de hacerse mayor, en esas pérdidas cognitivas y físicas, uno va en retroceso en sus capacidades hasta ser un bebé. Podemos reflexionar si la frase cambia y nos decimos: “Con la edad volvemos o tratamos a las personas mayores como niños”.

Por último, en esta mirada infantil no faltan expresiones a la hora de acercarnos a una persona mayor como *cariño*, *bonita* o *cielo*, que vuelven a dejar a la persona mayor en esta relación en una posición de inferioridad. Dulcificamos sin motivo relaciones de cuidado en las que el afecto, mutuo, debería nacer y crecer del conocimiento y respeto por ambas partes.

Pluralizar: *vamos a tomar la medicación*

pluralizar

2. tr. Dar carácter plural, múltiple o variado a algo.

Hay expresiones cotidianas en la vida de una persona mayor, sobre todo si tiene algún tipo de dependencia física o cognitiva, en las que el emisor (por ejemplo, una cuidadora) utiliza la primera persona del plural verbal para referirse a una acción en la que solo se verá involucrada directamente la persona mayor: “Vamos a tomar la medicación”, “Vamos a ducharnos” —quien tomará la medicación o se duchará será únicamente la persona mayor—.

Además de la confusión que puede crear en personas con deterioro cognitivo, este tipo de frases, aunque implican una forma empática y afectiva de acercarse a la persona mayor, no dejan de tener un efecto de poder de la persona más joven hacia la más mayor, sobre todo porque vienen acompañadas de un tono demasiado afectivo o condescendiente (Nogué, 2010).

Por tanto, se aconsejaría su eliminación y referenciar las acciones con verbos en segunda persona del singular, de modo que se potencia que es la persona

la que se va a vestir, va a comer o se va a duchar y se potencia también el mensaje de preservación de la autonomía de la persona mayor.

Despersonalizar

En este apartado reflexionaremos sobre palabras que hacen referencia a las personas mayores como un grupo homogéneo, sin diversidad. Ello se observa en palabras genéricas como *viejo*; en pensar que en la vejez todo son problemas de salud (son *vulnerables*, *dependientes*), que todos cambian su personalidad (son *cascarrabias* o *tozudos*) o que todos tienen problemas sociales (son *improductivos* o *se sienten solos*).

Además, hay otras expresiones que apuntan a la mirada benévola hacia la vejez de aquellos que no *caen* en estos estereotipos, como *te conservas muy bien* o *soy mayor, pero con espíritu joven*.

Jubilado

jubilado, da

1. adj. Dicho de una persona: que ha sido jubilada.
2. m. y f. Persona que, cumplido el ciclo laboral establecido para ello, deja de trabajar por su edad y percibe una pensión.

Las palabras *jubilado* o *jubilación* desprenden diferentes mensajes para las personas mayores. En los talleres realizados en los centros de la Fundación "la Caixa", en primer lugar se repetía la idea del mal uso de la palabra para hablar de la población mayor. Titulares de medios de comunicación en los que se habla de las personas mayores como: "Los jubilados..." homogeneizan a la población de esta edad por su vinculación con el trabajo (entrada 2 del diccionario de la RAE). Es decir, todos cobran una pensión y han dejado de trabajar por su edad. Sin embargo, hay personas mayores que no han trabajado lo suficiente para tener una pensión o que han salido del mercado laboral por motivos diferentes a su edad (por cargas familiares, por una incapacidad...). Calificar de jubiladas a todas las personas mayores es homogeneizar a este segmento de edad y perder de vista la diversidad de trayectorias laborales y de regímenes de pensiones (y, por tanto, de necesidades diferentes) que pueden tener.

En segundo lugar, la palabra *jubilado* tiene su origen en *jubileo*, por lo que denota celebración, festejo. Sin embargo, para muchas personas mayores jubi-

larse implica la pérdida de una parte de su identidad y fuente de bienestar personal: su implicación laboral. En otras ocasiones, la persona habla sobre cómo “la jubilaron” sin que tuviera la oportunidad de poder decidir si quería o no seguir trabajando. De hecho, esta autonomía del momento más adecuado para jubilarse se ha vinculado con una mejor adaptación a la transición a la jubilación (Centre for Ageing Better, 2018).

Por último, el verbo *jubilarse* tiene una entrada también interesante para nuestra reflexión sobre edadismo: “3. tr. coloq. Desechar algo por inútil”. Volveremos sobre esta utilidad cuando hablemos del estereotipo sobre la vejez como etapa inútil o improductiva.

Abuelo

abuelo, la

2. m. y f. afect. coloq. Persona anciana.

Un primer paso para reconocer que una acción o expresión es edadista es percibir que causa incomodidad o un efecto negativo en la persona que la recibe. En este caso, muchos mayores de los talleres realizados para la redacción de este libro coincidían en sentirse mal cuando alguien se refería a ellos como *abuelos*, ya que ellos “no eran abuelos”.

Con ello se referían a la primera acepción que recoge el diccionario de la RAE sobre esta palabra: “1. m. y f. Padre o madre de uno de los padres de una persona”. Es decir, ser abuelo implica una vinculación familiar con los hijos de nuestros hijos.

¿Por qué entonces esta vinculación entre abuelos y personas mayores? Probablemente, por la dulcificación del término *abuelo* cuando incluso solo pensamos en la relación estrictamente familiar. Al imaginar la relación entre abuelos y nietos, a muchos les asaltan recuerdos nostálgicos del pasado, de los veranos compartidos con las personas mayores de su familia, y el impacto emocional positivo que tuvo para ellos dicha relación. Además, la investigación también nos ha demostrado el impacto positivo que tiene para una persona mayor el hecho de poder implicarse de forma positiva en la vida de sus nietos (Celdrán y Cannella, 2020).

¿Podríamos entonces pensar en lo cruel e inapropiado que es decirle a alguien *abuelo* cuando no lo es? ¿Y si a esa persona le gustaría ser abuelo, pero sus hijos han decidido no tener descendencia? Hay personas que esperan que “las hagan abuelas” y esta expresión les recuerda que aún no lo son o que tal vez ya no lo serán.

Volviendo a la dulcificación del término, hay profesionales que argumentarán que es una forma de acercarse emocionalmente a las personas mayores, sobre todo a aquellas que viven en centros residenciales. “Es que son como mis abuelos”, podríamos oír en algún caso, como si la persona intentara argumentar que les tiene afecto o que para ella son parte de su familia. De nuevo, estaríamos ante la despersonalización de los individuos y no tendríamos en cuenta cómo quieren que nos refiramos a ellos.

Finalmente, el diccionario de la RAE recoge al menos dos expresiones diferentes con la palabra *abuelo/a*. Estas reflejan de nuevo la mirada edulcorada sobre este rol familiar: *contárselo alguien a su abuela* (1. loc. verb. coloq. U. para negar o poner en duda lo que alguien refiere como cierto. *¿Que no lo sabías?, ¡cuéntaselo a tu abuela!*) y *no necesitar, o no tener, abuela* (1. locs. verbs. coloqs. U. para censurar a quien se alaba mucho a sí mismo). En ambas expresiones es como si las abuelas (cabe fijarse en que no hablan de los hombres abuelos) fueran las que se lo creen todo de sus nietos y las que alaban las capacidades de sus nietos, aunque no sean ciertas. Ello no deja espacio a ver otro tipo de relaciones entre abuelos y nietos en las que esto no se produzca.

Viejo

viejo, ja

1. adj. Dicho de un ser vivo: de edad avanzada.

Apl. a pers., u. t. c. s.

5. adj. Deslucido, estropeado por el uso.

Junto con el término *abuelo*, probablemente *viejo* sea otra de las palabras recurrentes al referirse a las personas mayores. La palabra *viejo* y muchas de las expresiones en las que se usa este adjetivo, utilizado también como sustantivo, reflejan negatividad hacia una persona de edad avanzada por las implicaciones negativas que tiene ser mayor. Como vemos, hacemos homogénea la imagen de las personas mayores y la asociamos solo a aquellos elementos que tiene de negativo hacerse viejo. Expresiones como *huelas/vistes como un viejo, eso es de viejo, hablas como un viejo* denotan la segunda entrada destacada del diccionario de la RAE, es decir, algo estropeado, algo que no tiene utilidad, algo que no luce. Dentro del citado diccionario, la palabra *viejo* está vinculada a hasta veinte expresiones diferentes, algunas de las cuales tienen relación con la reflexión que presenta este *Glosario sobre edadismo*. Se asocia con aprovechar aquello que sobra, normalmente de una comida: *ropa vieja* (1. f. Guisado de la carne y otros restos que han sobrado de la olla); con personas que mantienen ideas obsoletas: *vieja escuela* (1. f. Grupo de personas de formación o gustos tradicionales o anticuados) o ideas falsas: *cuento de viejas* (1. m. Noticia o relación que se cree falsa o fabulosa), o que

en algún momento fueron importantes pero ya no lo son: *vieja gloria* (1. f. Persona que destacó en otro tiempo en alguna actividad). A otras personas mayores les molesta que se use la palabra *viejo* de forma coloquial para referirse al padre o madre de uno.

Tal es el mal uso que hemos dado a esta palabra que una asociación científica como la APA (Asociación Americana de Psicología) recoge en su libro de estilo de escritura la recomendación de evitar el uso de la palabra *viejo* (o, en la versión inglesa, *elder*) por las connotaciones sociales negativas que vienen aparejadas al término. No obstante, hay otras voces algo más arriesgadas que abogan por la defensa del término *viejo* para luchar precisamente contra estas discriminaciones. Por ejemplo, autoras como Anna Freixas en su libro *Yo, vieja* o la norteamericana Tracey Gendron (2022) defienden el uso de la palabra *viejo* como reivindicación de una mirada más abierta y compleja del proceso de envejecimiento.

¿Hay algo bueno en hacernos viejos? ¿Hay elementos de nuestra vida que se hacen mejores con la edad? Si escogemos la frase: “Mantenemos una vieja amistad” damos un valor a dicha relación, una relación que se mantiene pese al tiempo y que ha podido merecer la pena continuar. Valorar la vejez como el paso del tiempo que va a implicar pérdidas y adaptaciones a las mismas, pero también como un espacio de crecimiento, de conocimiento y de nuevos aprendizajes, sería una mirada más compleja y coherente a la diversidad de personas que envejecen.

Tercera edad

tercera edad

1. f. Período avanzado de la vida de las personas en el que normalmente disminuye la vida laboral activa.

El concepto *tercera edad* vinculado con la desvinculación de la etapa laboral (primera entrada del diccionario de la RAE sobre este término) nos enlaza con una mirada que aún persiste sobre el ciclo de vida. Se entendería, por tanto, que existiría un momento inicial en nuestras vidas marcado por la formación, en el que la persona tendría el objetivo social de adquirir conocimientos y competencias que *a priori* le deberían servir para el resto de la vida; un segundo período de producción, vinculado a poner en práctica en el ámbito laboral aquello aprendido previamente, y una tercera etapa de descanso, en la que se iniciaría la jubilación. Sin embargo, las necesidades sociales y laborales han puesto en duda esta clasificación, comenzando por el ajuste de la edad de la jubilación. De hecho, conceptos como el de *índice de envejecimiento activo* contemplan que los países tengan políticas para retener en el mercado laboral a personas de ¡hasta 74 años! (UNECE, 2018).

La complejidad de la sociedad actual ha incorporado la importancia del *aprendizaje a lo largo de la vida*, aunque sigue reflejando cierto edadismo en su práctica, ya que se suele relacionar esta necesidad de aprendizaje con un requerimiento laboral y, por tanto, se deja fuera la importancia de la educación y la formación tras la jubilación. Encuestas sobre

formación que finalizan a los 64 años, como la encuesta del INE sobre la participación de la población adulta en las actividades de aprendizaje, o evaluaciones internacionales como la del PIACC (Programa para la Evaluación Internacional de las Competencias de la Población Adulta), que finaliza a los 65 años, nos dejan sin conocimientos de la formación y necesidad de seguir aprendiendo de las personas más mayores.

Son vulnerables

vulnerable

1. adj. Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.

En algunos anuncios o incluso pautas sanitarias, también antes de la pandemia, se incluía en las recomendaciones la expresión *para personas mayores o vulnerables*, como si se pusiera a todas las personas mayores en el mismo nivel de necesidad que aquellas personas con alguna vulnerabilidad física o social, independientemente de su edad.

Solo con introducir las expresiones *vulnerable* y *personas mayores* vemos que la lista de asociaciones es alta: a la enfermedad por coronavirus (COVID-19), a la soledad y la exclusión social, a la fragilidad física o ante desastres naturales. De hecho, es uno de los adjetivos que más se emplean vinculados con la vejez, sobre todo en la esfera política, en los medios de comunicación y en redes sociales (Centre of Ageing Better, 2020).

La reacción de muchas personas mayores ante este discurso es el miedo a envejecer, el miedo a ser discriminadas. La persona deja de hacer cosas por miedo a contagiarse o, por el contrario, no deja de hacer actividades por miedo a la soledad. La reacción en el entorno ante la vulnerabilidad, real o no, de una persona mayor es la sobreprotección que acaba limitando las acciones y la autonomía de la persona mayor.

Por último, una reflexión más filosófica sobre la naturaleza humana y su vulnerabilidad. En un mundo cada vez más individualista, más capacitista, más perfeccionista, reconocer en nosotros nuestras limitaciones, aquello que nos hace más vulnerables, y poder aceptar esta parte de nuestra identidad nos ayudaría a tener un mejor bienestar con nosotros mismos y con los demás.

Dependiente

dependencia

7. f. Situación de una persona que no puede valerse por sí misma.

decrépito, ta

1. adj. Muy disminuido en sus facultades físicas a causa de la vejez.

achaque

1. m. Indisposición o molestia, crónica o intermitente, especialmente la que acompaña a la vejez.

carcamal

1. m. despect. coloq. Persona decrépita y achacosa.
U. t. c. adj.

En esta entrada hablaremos de la dependencia más física y de las actividades que las personas mayores pueden tener en su día a día, mientras que dejaremos la idea de las pérdidas cognitivas para entradas como *senil*.

En una sociedad cada vez más individualista, en la que la autonomía y el poder hacerlo todo por uno mismo es un valor en auge, la dependencia hacia otras personas para tener una vida digna no es un buen plato que degustar. Sin embargo, cabría preguntarse si realmente podemos hacerlo todo solos y si reconocer que podemos depender de los demás y confiar en ellos es un valor como sociedad que teje comunidades cuidadoras y respetuosas con los

tiempos y las necesidades diversas de las personas. Las expresiones que acompañan a la dependencia que hemos indicado, como tachar a una persona de decrepita, achacosa o carcamal, reflejan precisamente ese rechazo a la dependencia y al observar al otro con necesidad.

Parémonos un momento en la entrada *decrépito*, en la que se vincula la disminución de las capacidades físicas con el paso del tiempo. Llevado al extremo, en el 2021 hubo una gran polémica cuando se supo que la nueva edición de la CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) iba a incluir la vejez.

Se criticaba que el mensaje resultante era que la vejez era un problema y había que tratarla como una enfermedad, sin tener en cuenta su gran diversidad. Llevado al extremo, es como cuando alguien dice: “Murió de viejo” o el uso que el diccionario de la RAE recoge bajo la expresión *muerte senil* (1. f. muerte que viene por pura vejez o decrepitud, sin accidente ni enfermedad, por lo menos en apariencia).

Por el contrario, el concepto *envejecimiento saludable*, que es la propuesta de la OMS para las políticas sociales hasta el 2030, parte de la idea de que uno no es dependiente únicamente por sus capacidades personales, sino también por el entorno en el que vive, tanto físico como social y político.

Por tanto, dos personas mayores con idéntica salud pueden ser o no dependientes según las condiciones sociales y del entorno en el que se dé su día a

día (OMS, 2021). Aquí, podemos pensar sobre cómo el entorno puede hacer más o menos dependiente a una persona según los recursos disponibles y la forma de tratarla.

Senil

senil

1. adj. Pertenciente o relativo a la persona de avanzada edad en la que se advierte su decadencia física.

atrofia senil

1. f. Atrofia de los tejidos y órganos cuando el individuo llega a edad avanzada.

involución senil

1. f. *Med.* Conjunto de fenómenos de esclerosis y atrofia característicos de la vejez.

El vocablo *senil*, al igual que pasaba con el término *dependencia* y sus derivados, vuelve a asociar edad con pérdida o, en palabras aún más negativas, con estar en decadencia, en una pérdida continuada. No obstante, el término *senil* no se utiliza de forma popular para asociarlo a una pérdida de competencias físicas, como indica el diccionario de la RAE, sino más bien a una disminución de las competencias cognitivas. De hecho, las personas de los talleres participativos de la Fundación comentaban el daño que les causaba oír: “Ya está senil” o “Tiene una demencia senil” incluso para referirse a personas que conservaban sus capacidades cognitivas, pero habían cometido algún error o descuido memorístico. En este sentido, las entidades científicas consideran que es un término poco preciso y no apropiado para describir las características neurológicas de la persona con pérdida cognitiva. De igual modo, en guías

sobre cómo dirigirse a las personas mayores con demencia, las propias organizaciones de mayores y de familiares de personas con demencia recomiendan no utilizar este término por su uso inapropiado y peyorativo (Alzheimer Society, 2018).

Además de *demencia senil*, con este adjetivo existen otras consideraciones negativas del cambio físico de las personas mayores, como *muerte senil* (comentada en la entrada *dependiente*), *atrofia senil* o *involución senil*. Detengámonos un momento en esta última, *involución*, porque nos proporciona un matiz sobre el que aún no habíamos reflexionado y que guarda relación con la entrada *son como niños*, pero cambiando el verbo para llegar a la expresión *se vuelven como niños*. Involucionar implica volver hacia atrás, retroceder en etapas y en capacidades del desarrollo de la persona. Visto así, una persona dependiente tiene el riesgo de ser vista como un niño, cuando su historia de vida —aunque quizá no pueda recordarla y verbalizarla— le acompaña en su día a día. Esto se observa de forma muy clara cuando se realizan actividades de estimulación musical, por ejemplo, que pueden hacer conectar a la persona que tiene demencia con recuerdos y sensaciones de su autobiografía que siguen estando allí, porque no deja de ser una persona adulta, no es una criatura.

Estar gagá

gagá

1. adj. coloq. Dicho de una persona de edad: que ya ha perdido parte de sus facultades mentales.

Vincular vejez con pérdida de capacidades no es nuevo, ya hemos discutido algunos términos más generales anteriormente (véase *dependiente* o *senil*). Sin embargo, en este caso, *estar gagá* destaca en su coloquialismo por el tono de voz y la expresión facial que suele acompañar a la expresión como una mofa de la persona mayor ante algún error de carácter cognitivo.

Errores, olvidos cotidianos..., los tenemos todos. Lo interesante es cómo la edad de la persona que los tiene hace que atribuyamos un sentido determinado a dicho error. Es decir, si una persona de cuarenta años se olvida de algo de forma continuada, su entorno y ella misma podrían pensar que está pasando por un momento de estrés agudo o, incluso, que aquello que olvida realmente no le interesa o que no está prestando suficiente atención. Al contrario, cuando es una persona mayor la que comete estos mismos errores, la atribución es muy distinta: pensamos de inmediato que es un error por la pérdida cognitiva debida a su edad y no a los mismos factores que podrían estar afectando a la persona de cuarenta años citada anteriormente.

Estos comentarios hieren a la persona, la hacen dudar de sus capacidades y, al final, pueden inclu-

so causar que cometa más errores cognitivos de los esperables por sus capacidades intelectuales. Es lo que en la investigación en edadismo se conoce como la *amenaza del estereotipo* (*stereotype threat*) (Swift et al., 2017). Imagina que tienes cincuenta y cinco años y te presentas a unas pruebas psicométricas para promocionar en tu empresa. Antes de entrar, te dan a leer un folleto con información del proceso en el que se incluye un apartado sobre la dificultad cognitiva de estas pruebas y de cómo pueden ser sensibles a la edad del participante. ¿Cómo te sentirías? Este tipo de *amenazas* lo que consiguen es que actives ideas negativas sobre tu edad, te pongas nervioso y al final acabes realizando peor las tareas de lo que las hubieras hecho sin pensar en tus *problemas de edad*.

Son olvidadizos

olvidadizo, za

1. adj. Que se olvida de las cosas con facilidad.

Olvidar u olvidarse de las cosas o actividades se asocia de forma muy habitual a ser mayor. Cuando una persona de setenta años se olvida de algo, no es poco habitual oír a los demás o incluso a la misma persona frases como: “Es que ya tengo una edad”, “Uy, es que me estoy haciendo mayor”. Olvidar está vinculado con la terrible enfermedad de las demencias, y es por ello por lo que talleres de memoria y entrenamientos cognitivos con ordenador o en aplicaciones móviles, entre otros recursos, son tan populares en ciertas personas mayores por el temor a la demencia. Dicho miedo se asocia con mayores quejas de memoria, mayor ansiedad, pero no hay una relación con que la persona en su día a día funcione peor desde el punto de vista cognitivo (Norman et al., 2020).

Olvidar es parte de las funciones activas de nuestros procesos cognitivos. Es adaptativo y permite optimizar mejor las capacidades cognitivas de la persona. Sin embargo, ese miedo a olvidar está muy extendido en nuestra sociedad. Con la irrupción de las cámaras y dispositivos electrónicos, la capacidad de almacenar momentos en el ser humano ha crecido exponencialmente. ¿Cuántas fotos tiene una persona de ochenta años de cuando era pequeña en comparación con las fotos y vídeos de una niña que ahora tenga cinco años? Tenemos la vaga impresión

de que contar con estas instantáneas previene que nos olvidemos de estos recuerdos. Sin embargo, ¿cuántas veces volvemos a consultar esas fotos?

Por último, al decir a la persona mayor que es olvidadiza estamos desempoderándola, la hacemos dudar de sus capacidades, y eso es la entrada a conductas paternalistas y de pérdida de autonomía en la persona mayor (“Como tú ya no te vas a acordar, ya me lo apunto yo y te avisaré para que no se te pase”).

Ya soy mayor para...

mayor

3. adj. Dicho de una persona: entrada en años, de edad avanzada.

La expresión *ya soy mayor para...* es un claro ejemplo de autoedadismo o de haber interiorizado los temidos estereotipos sobre lo que implica envejecer. Es uno de los mecanismos con los que actúa el edadismo: la encarnación de los mismos (del *stereotype embodiment* en inglés) (Swift et al., 2017). Se encuentra también en otras expresiones, como *me estoy haciendo mayor* o *ya tenemos una edad para...* Todas ellas tienen la característica de que nos escudamos en la edad para justificar que no realizaremos una actividad o no utilizaremos un utensilio, nuevo artilugio o programa informático. Las frases se desprenderían de edadismo si buscáramos las razones detrás de este *ya soy mayor para...* ¿Puede ser falta de interés o motivación? ¿Puede ser desconocimiento? ¿O tal vez miedo a equivocarnos?

En parte, decir que no a algo desconocido, a una actividad que nos da respeto, puede hacernos sentir mejor al principio, pero no deja de ser una forma de autoexcluirnos, si no nos damos tal vez una oportunidad para conocer más sobre aquello que nos han propuesto. Nunca es fácil salir de nuestra zona de

confort, y menos en el entorno paternalista en el que viven muchas personas mayores.

Otro peligro que tienen este tipo de expresiones impacta en la familia o entorno que recibe esta comunicación. Si, al proponerle hacer una actividad, la persona mayor responde: “Ya estoy mayor para eso” lo que hace es confirmar los estereotipos que los más jóvenes puedan tener sobre la vejez (por ejemplo: “Con la vejez se pierde interés por aprender o hacer cosas nuevas”). Finalmente, otra voz de alerta con estas expresiones es que son el inicio para que la persona se vaya conformando con sus limitaciones. Entre los extremos de conformarse con ser mayor (“Esto es lo normal para mi edad”) y no aceptar las limitaciones que pueden producirse al hacerse mayor (por ejemplo, no aceptar la ayuda de otra persona cuando se necesita), encontrar el equilibrio de adaptación no siempre es fácil. En los casos en que las personas claudican y piensan que no pueden hacer más en su situación, ello dificulta mucho poder ayudarlas a encontrar alternativas o recursos. Ocurre, por ejemplo, en personas mayores en situación de soledad no deseada que dicen que la soledad es lo que les toca porque se han hecho mayores. Con ello transmiten que han claudicado y se han conformado a un determinado estilo de vida o de relaciones sin poder plantearse si pueden existir otras formas de relacionarse o vivir la vejez.

Cosas de la edad/ Achaques de la edad

edad

3. f. Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana. *No a todas las edades convienen los mismos ejercicios.*

achaque

1. m. Indisposición o molestia, crónica o intermitente, especialmente la que acompaña a la vejez.

No nos vamos a engañar en esta reflexión de la vejez: dar una mirada más positiva de la vejez no implica mentirnos y no señalar que hacernos mayores implica retos y adaptaciones que pueden ser importantes desde el punto de vista físico, emocional o social. El proceso de envejecimiento puede conllevar procesos de pérdida de salud que podemos intentar prevenir con buenos estilos de vida, de alimentación y socialización (“Seguirás envejeciendo, ¡pero lo harás mejor!”). Toda esta reflexión viene al hilo de expresiones como *esto es cosa de la edad*, normalmente oída cuando una persona mayor se queja delante de alguien más joven de su entorno o en el ámbito sanitario (Bardach y Schoenberg, 2018). Es una frase directa que parece que no pueda replicarse. “Tiene equis años, ¿qué espera?” sería el

mensaje. Y a partir de ahí, la nada. No hay propuestas, no hay alternativas, es la mera resignación a que ya no se puede hacer nada más. Tal vez sea así, pero igualmente hay que acompañar en la cronicidad y asegurar al máximo la dignidad y calidad de vida de esta persona mayor.

La expresión *cosas de la edad* también se utiliza en relación con temas sociales con el mismo efecto en las personas mayores. Si estar o sentirse solo es parte de la vejez, es algo esperable, lo único que le queda a la persona es aceptar dicha realidad y resignarse a la red de contactos que le vaya quedando al hacerse mayor. O ¿será que tenemos que ser más creativos como sociedad a la hora de buscar alternativas, recursos y soportes para mejorar, en aquellos casos en que sea necesario, las condiciones de vida y comunitarias para vivir mejor?

Son improductivos

improductivo, va

1. adj. Que no produce.

producir

8. tr. *Econ.* Crear cosas o servicios con valor económico.

Una división clásica del desarrollo vital separaba en tres grandes etapas nuestra vida: una primera de formación, otra productiva y, finalmente, una de descanso. Aunque esta mirada al descanso tenía su interés y su reconocimiento a una vida de trabajo dura a la que acompañaban pocos años de jubilación, ha quedado desfasada con expectativas de vida después de la jubilación de más de veinte años. Sin embargo, en muchas ocasiones no damos valor a esa vida ociosa o jubilosa, ya que, a efectos de la sociedad, no se considera productiva ni útil para una sociedad.

En Norteamérica tuvo fortuna durante los años noventa del siglo pasado el término *envejecimiento productivo*, que precisamente quería poner de relieve el valor de las actividades que muchas personas mayores realizaban en su día a día (Burr et al., 2002). Cuidar de los nietos o de personas dependientes, o la implicación en actividades de voluntariado, serían actividades productivas de las que se podría calcular el impacto en la economía o en el bienestar de una comunidad. En la misma línea iría el concepto de *economía de plata*, que realza el valor

del poder económico de muchos mayores para generar oportunidades de negocio.

Sin embargo, esta mirada económica tiene sus peligros en aquellos casos en que haya personas mayores que no quieran o no puedan ser productivas. ¿Dejan de tener valor por ello? Otras voces abogarían por procurar que, a lo largo de todo nuestro ciclo vital, estén presentes las tres actividades principales con las que comenzaba esta entrada, es decir, que siendo mayor tenga oportunidades para seguir formándose, para poder sentirme productivo y útil y también para poder ser ocioso y descansar.

Tiene todo el tiempo del mundo

tiempo

9. m. Espacio de tiempo disponible para la realización de algo.

Parece que cuando uno se hace mayor una de las cosas que aparentemente le sobra es el tiempo. Si se libera a la persona de las horas dedicadas al trabajo, desplazamientos incluidos, tiene sentido pensar que está ante el reto de configurar su espacio temporal de otra forma, con la oportunidad que eso supone para poder comenzar proyectos personales y oportunidades de crecimiento personal, o aumentar el tiempo que les dedica. Sin embargo, bajo la expresión escogida, *Tiene todo el tiempo del mundo*, se esconde por un lado una mirada ociosa, sin valor, que los más jóvenes dan al tiempo de la persona mayor. Hay otra expresión sobre el tiempo que vuelve a dotar de mayor significado el tiempo de la juventud: *en los buenos tiempos de alguien*, una fórmula coloquial que el diccionario de la RAE define así: “Cuando era joven o estaba boyante”. ¿Los buenos tiempos son solo los pasados?

En segundo lugar, esta frase continuaría con una propuesta por parte del otro a *rellenar* ese tiempo vacío: “Como tu padre tiene tiempo..., dile que se venga a cuidar de los nietos” o “...podría estar pendiente del paquete que nos llegará por mensa-

jería”. Por tanto, lo que subyace en esta frase sobre las personas mayores es el propósito de los demás de ejercer un control sobre el tiempo de estas personas, dirigiendo sus actividades hacia aquello que nos parece más provechoso para ellas o para nosotros mismos. Este mismo sentido podemos encontrarlo también en frases similares que podemos oír: “Total, ¡no tienes nada mejor que hacer!” o “Ahora que tienes tiempo libre podrías...”.

La percepción del tiempo va cambiando con la edad y con nuestras circunstancias personales y de salud (Bayés, 2018) y tendríamos que respetarla y ser más conscientes de la diversidad de tiempos en las actividades y necesidades que podemos tener a lo largo de la vida.

Están solos

soledad

1. f. Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

3. f. Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo.

Se considera con esta afirmación que las personas mayores están o se sienten solas, que son dos situaciones muy diferentes, pero que en muchas ocasiones se dan a la par. Es decir, una persona puede sentirse sola aun estando acompañada y otra puede vivir sola, pero no sentirse sola. El sentimiento de soledad es muy complejo, se experimenta a lo largo de toda la vida y tiene causas tanto personales como sociales.

Sin embargo, muchas veces cuando oímos que alguien dice: “Esa persona mayor está sola”, atribuimos únicamente a causas personales el origen de dicha soledad. Es decir, culpabilizamos a la persona por encontrarse en esa situación y, al hacerlo, activamos otros estereotipos sobre las personas mayores: que si con la edad cuesta hacer amigos, que si con la edad ya no se intentan cosas nuevas, etc. Ver la diversidad de soledades que se dan en la vejez también nos ayudaría a comprender que también existe una soledad positiva y deseada. Hay personas mayores, por ejemplo, que viven solas y están y se sienten bien. O que se sienten solas, pero les gusta su soledad, tener tiempo para ellas, para estar consigo mismas y hacer las actividades que más las

satisfacen. De hecho, ya a muchos adultos y jóvenes les gustaría sentirse solos o estar solos en un mundo cada vez más interconectado y con un ritmo tan frenético de actividades.

También es importante resaltar que la soledad no deseada no solo depende de la persona, sino también del entorno en el que se halla. De esta forma, se vuelve esencial trabajar para la mejora de los vínculos en la comunidad más cercana a la persona mayor, la formación continua en aspectos como la tecnología, o la variedad de oferta en formación y ocio para las personas mayores.

Por último, nos podríamos preguntar por el efecto emocional que nos causa pensar en que las personas mayores estarán solas: ¿nos sentimos culpables?, ¿nos da miedo envejecer, al pensar que estaremos solos? La soledad nos urge a pensar y repensar qué relaciones construimos a lo largo de nuestra vida y a repensar las relaciones intergeneracionales para prevenir la soledad no deseada en todas las edades.

Loro viejo no aprende a hablar

loro

3. m. coloq. Persona que habla y se repite mucho.

Este refrán se relaciona con la idea de que a una determinada edad ya es muy costoso aprender algo nuevo. De hecho, no hace falta esperar a ser muy mayor para ver este estereotipo en nuestra sociedad. Una forma de edadismo en las empresas es no ofrecer cursos de formación a sus séniores al considerar que ya no van a tener interés o no los van a poder aprovechar (porque les va a costar más aprenderlo). Sin embargo, existen numerosos cursos de formación dirigidos a las personas mayores e, incluso, lo que se conoce como *universidades de mayores*. En la actualidad, los programas que ofrecen las universidades que se acogen a la asociación AEPUM (Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores) tienen matriculados a más de 60.000 estudiantes séniores.

Probablemente el ámbito en el que los estereotipos sobre formación sean más crudos es en torno a las tecnologías. Por un lado, existe la idea de que el problema de la tecnología desaparecerá en los próximos años, ya que los *mayores que suben* ya sabrán utilizarlas. Uno se olvida ante esta frase de que, en primer lugar, la tecnología está en constante cambio y desconocemos cómo será de aquí a veinte

o treinta años y, en segundo lugar, que hay personas mayores que sabían utilizar las tecnologías, pero que limitaciones físicas o sensoriales las excluyen de poder realizar gestiones básicas en un mundo cada vez más tecnificado. Por el otro, los estudios sobre formación en tecnologías a personas mayores resaltan que un elemento que ayuda a que aprendan es que los formadores sean coetáneos, que los sientan como un igual (Hunsaker et al., 2020). ¿Puede ser que los más jóvenes del entorno familiar no tengan suficiente paciencia y al final realicen acciones paternalistas hacia las necesidades tecnológicas de las personas mayores? ¿Puede ser que el observar a una persona mayor igual que tú que domina las tecnologías tengas delante un modelo a seguir, un modelo que rompe precisamente los estereotipos de que alguien con equis años no puede aprender?

Son sabios

sabiduría

1. f. Grado más alto del conocimiento.
2. f. Conducta prudente en la vida o en los negocios.
3. f. Conocimiento profundo en ciencias, letras o artes.

Que las personas mayores son sabias es un ejemplo claro de un estereotipo positivo, en el que volvemos a homogeneizar a una parte de la población por su edad. De hecho, las investigaciones sobre sabiduría no han encontrado una relación directa entre la sabiduría y ser mayor, sino con las experiencias y las oportunidades del entorno para poder darle un valor a dicho aprendizaje (Villar, 2019). Es decir, alguien puede ser sabio cuando atesora un conocimiento experto que es capaz de transmitir de forma contextualizada al entorno tan cambiante en el que vivimos actualmente. Si no, el sabio se torna engreído.

En segundo lugar, alguien puede ser muy sabio, pero si ese saber no tiene valor para los demás, se considera que está desfasado o que es poco útil, generamos una gran frustración en la persona mayor, sobre todo en aquellas que quieren seguir ayudando en la comunidad o en la familia. Por tanto, esta es una llamada a la reflexión como sociedad sobre cómo se aprovecha el conocimiento y saber hacer de muchas personas mayores.

En tercer lugar, el diccionario de la RAE refleja la

vinculación de la sabiduría con la prudencia y el hecho de tomar buenas decisiones. Se vincula con otra expresión que los usuarios de los talleres de la Fundación "la Caixa" utilizaron, *perro viejo*, expresión coloquial que el diccionario académico recoge con la siguiente definición: "Persona sumamente cauta, advertida y prevenida por la experiencia". Sin embargo, muchas veces el entorno de la persona mayor duda de las capacidades de esta para tomar dichas decisiones, teme que se equivoque o que le hagan daño. Esta duda es el inicio de la pérdida de la autonomía de una persona mayor capaz de tomar sus propias decisiones, buenas o no. Ahora bien, ¿qué es tomar una buena decisión? ¿Podemos permitirnos seguir equivocándonos y aprender de dichos errores en la vejez?

Buscamos talento, abstenerse mayores de equis años

talento, ta

3. m. Persona inteligente o apta para determinada ocupación.

Discriminar a alguien por su edad puede ocurrir en múltiples ámbitos, tales como el sanitario, el familiar o el de los medios de comunicación. A partir de la frase *Buscamos talento, abstenerse mayores de equis años*, nos vamos a centrar en el edadismo en el ámbito laboral. La primera impresión sea probablemente: “¡Pero si en el mercado laboral no hay personas mayores! ¿No se han jubilado?”. Como decíamos en la entrada *tercera edad*, cada vez hay más países que abogan por aumentar la edad de la jubilación o dar alicientes económicos para combinar una prestación económica con seguir en el mercado laboral. De hecho, ya se habla de los retos de los trabajadores de Recursos Humanos para incorporar lo que se ha llamado *gestión de la diversidad generacional* (del inglés *Age Management*) (Antoniou et al., 2017).

La segunda reacción al edadismo en el ámbito laboral puede que sea que este tipo de mensajes son discriminatorios y no es posible realizarlos, tal y como refleja el Estatuto de los Trabajadores (Real

Decreto Legislativo 2/2015. Ministerio de Empleo y Seguridad Social). Sin embargo, hay formas mucho más sutiles de discriminar por edad en el ámbito laboral, que van desde la redacción de un anuncio de una oferta laboral hasta las oportunidades de formación o promoción según la edad dentro de una empresa. Por ejemplo, una evaluación de los adjetivos que acompañaban a anuncios de puestos de trabajo júniores respecto de anuncios para puestos séniores en diferentes empresas británicas encontró que adjetivos como *entusiasta*, *ambicioso*, *enérgico* o *innovador* se vinculaban más al primer tipo de anuncio, mientras que en el segundo caso aparecían otras expresiones, como *persona dedicada*, *con experiencia*, *con confianza* o *paciente* (Centre for Ageing Better, 2021b). Aunque los adjetivos para las personas mayores no son negativos, el problema es que los adjetivos energéticos y creativos no se adscriban a cualquier edad. Perdemos oportunidades de contacto intergeneracional en el ámbito laboral si solo tenemos en cuenta la edad de las personas para atribuirles una serie de características personales, sin tener la oportunidad de conocer la historia de vida, capacidades y bagaje profesional de cada una de ellas.

Cascarrabias

cascarrabias

1. m. y f. coloq. Persona que fácilmente se enoja, riñe o demuestra enfado.

Las películas y cuentos en los que aparecen personas mayores han retratado de forma demasiado habitual a la persona mayor (normalmente hombre) como cascarrabias o gruñona. El personaje de Mr. Scrooge en *Cuento de Navidad*, de Charles Dickens, o Carl Fredricksen, el protagonista de la película de animación *Up*, son dos claros ejemplos de esta mirada al mal carácter de la persona mayor.

“Las personas mayores son cascarrabias / se vuelven cascarrabias” entona la idea homogénea que implica un estereotipo. Ayuda a simplificar situaciones tan complejas como la soledad o exclusión social de algunas personas mayores con justificaciones como: “Está sola porque es cascarrabias, nadie la aguanta”, sin tener en cuenta variables como la salud de la persona o la comunidad en la que vive, entre otras.

La psicóloga norteamericana Laura L. Carstensen revolucionó la mirada hacia la vejez y sus emociones al defender con sus estudios que las personas mayores son felices y que priorizan las emociones positivas antes que las negativas (Carstensen, 2011). Ello es fruto de mecanismos de adaptación cognitivos que se activan al percatarse de que el valor del tiempo es finito, por lo que la persona prioriza aquellas

experiencias y estados emocionales que le producen satisfacción y emociones positivas inmediatas.

Aquellos que siempre fueron cascarrabias o aquellas personas mayores que por dolores, soledad crónica..., se comportan de forma más gruñona destacan más entre las personas mayores, con lo que ayudan a mantener un estereotipo que responde a casos particulares y no de forma homogénea a personas que pueden aprender de sus emociones para saberlas gestionar de forma más adecuada con la edad.

Son desconfiados

desconfiar

1. intr. No confiar, tener poca seguridad o esperanza.

Si pusiéramos una grabadora en la vida de muchas personas mayores, oíríamos como en muchas de sus conversaciones las personas de su alrededor les dicen: “No confíes en fulanito”, “Mejor que no hagas nada hasta que yo lo vea”, “No abras nunca la puerta a desconocidos”, “No hables con extraños”... ¿Estamos hablando con personas mayores o con criaturas? Una cosa es estar bien informado de posibles estafas presenciales, telefónicas o electrónicas y ser precavido y otra, cerrar cualquier tipo de contacto interpersonal desconocido, por lo que pueda pasar. Vemos a las personas mayores desconfiadas porque en parte el entorno no deja de decirles que no pueden confiar en los demás, que son vulnerables, una diana fácil para timadores. Y, en el fondo, el mensaje es que no confiamos en sus capacidades y cuando, por desgracia, alguien cae en un timo, es doblemente victimizado: por un lado, por el abuso económico y por otro, por la mirada desautorizante de los demás por haber caído en la trampa. Por tanto, al final el resultado es una pérdida gradual de la autonomía de la persona.

Si la persona mayor desconfía de los otros, probablemente tienda a relacionarse menos con el exterior, lo que aumenta aún más los miedos y la desconfianza hacia los desconocidos. Si las personas se van quedando cada vez más solas y no conocen a otras

personas diferentes a ellas en cuanto a edad, origen cultural o religioso, ellas mismas también activan ideas preconcebidas sobre personas con estos rasgos. Y, al mismo tiempo, aquellos que no tengan contacto con estas personas mayores también verán aumentar sus ideas estereotipadas hacia este segmento de la población. En este sentido, el intercambio y contacto intergeneracional es un gran activo para la reducción de los estereotipos y las conductas discriminatorias hacia las personas mayores (Laging et al., 2022).

Son aburridos

aburrimiento

1. m. Cansancio del ánimo originado por falta de estímulo o distracción, o por molestia reiterada.

aburrido, da

2. m. Persona, cosa o situación que aburre.

Para el imaginario del edadismo, una persona mayor aburrida es la que no tiene actividades interesantes a realizar, la que puede pasar gran parte del día en casa, sin ninguna actividad significativa, y tampoco muestra entusiasmo o interés por realizar nuevas actividades. Puede que la imagen más impactante sobre este aburrimiento se produzca al observar en centros residenciales a personas mayores con demencia sentadas en una sala sin apenas actividad. Este estado anímico remite a la primera entrada que recoge el diccionario de la RAE sobre *aburrimiento*. Sin embargo, ¿por qué las personas mayores se aburren? ¿Estar aburridos es malo?

Es posible que nuestra valoración de la vida de algunas personas mayores proceda del estándar de las vidas aceleradas del mundo adulto, en las que no existe ni un minuto de aburrimiento por la larga lista de actividades o compromisos que se tienen. Hay movimientos que abogan precisamente por una existencia más tranquila, a un ritmo más lento, que permita vivir sin tanto estrés y con mayor satisfacción vital (véase, por ejemplo, el ensayo de Honoré, 2005).

Otra mirada también importante es qué actividades sociales y de aprendizaje se ofrecen a las personas mayores, tanto en la comunidad como en centros residenciales, que les puedan resultar motivadoras y que prevengan este estado de aburrimiento.

La segunda entrada del diccionario de la RAE sobre *aburrimiento*, si se vincula a la vejez, nos remite a la idea de que las personas mayores o las cosas que gustan a los mayores son aburridas. Sobre la primera, lo comentaremos en la expresión *contar batallitas*. La segunda puede hacernos reflexionar acerca del valor que damos a actividades que eran más populares en décadas anteriores y que parece que con el tiempo pierdan su valor y se vuelvan menos interesantes. Incluso hay personas mayores que *huyen* de ellas porque atribuyen dichas actividades a la vejez (¡y ellas no quieren ser mayores!). Pongamos por caso la imagen que muchas personas tienen de los centros de mayores, cuando la realidad es que la oferta de actividades y talleres en dichos espacios es muy diversa y parte, precisamente, de los gustos de las personas que asisten a los mismos.

Son lentos

lento, ta

1. adj. Tardo o pausado en el movimiento o en la acción.

Vivimos en un mundo cada vez más veloz, con cambios cada vez más rápidos en nuestras vidas, en la comunidad, en lo que se consume o no. Quien no sigue este ritmo parece que no esté al día, que esté desfasado. Esto ocurre en muchos casos con personas mayores que deben adaptarse a un cuerpo con necesidades distintas y a unas capacidades cognitivas diferentes, que no encajan con estos estándares. Como sociedad, adaptarnos a la diversidad de ritmos es esencial para no excluir a las personas que necesitan más tiempo para realizar una actividad o alguna gestión. Si no respetamos este tiempo, corremos el riesgo de quitar autonomía a la persona haciendo por ella aquellas actividades que puede hacer por sí misma, pero con otro ritmo.

Sin embargo, cabría preguntarse si las personas mayores son lentas o es la sociedad la que va demasiado rápido. Esta mirada de cómo manejamos y valoramos nuestro tiempo está sobre la mesa en los debates del uso del tiempo y la conciliación de la vida adulta. También de manera macro se ha reivindicado una mirada más positiva sobre la lentitud, vinculada al denominado *slow movement* ('movimiento lento'), con el que se intenta evidenciar los problemas de salud, de falta de bienestar y de estrés en las personas inmersas en días cada vez más frenéticos, con más actividades y menos tiempo para ellas mismas (Honoré, 2005).

Son tozudos/ inflexibles

tozudo, da

1. adj. Obstinado, testarudo.

inflexible

2. adj. Que por su firmeza y constancia no se conmueve ni se dobllega, ni desiste de su propósito.

Pensemos en una persona de veinte años a la que su entorno le dice que no le irán bien los estudios, pero ella quiere prosperar y dedica varios años a intentar acabar su formación profesional. ¿Diríamos que es una persona tozuda e inflexible? ¿O tal vez que es una persona tenaz, que, como recoge el diccionario de la RAE (3.^a acepción), es una persona “firme, porfiada y pertinaz en un propósito”?

¿Cómo la tenacidad de la juventud se convierte en tozudez cuando nos hacemos mayores? Posiblemente, por la mirada diferente que tenemos sobre qué implica perseguir nuestras metas en diferentes etapas, cuando deberíamos mantener el mismo derecho de poder expresarnos y autorrealizarnos a lo largo de toda la vida.

Si hiciéramos entrevistas separadas, por ejemplo, a un hombre de ochenta años y a su hijo de cincuenta y les preguntáramos a ambos sobre las conductas y decisiones de la persona mayor, es probable que

donde muchas veces el hijo vería tozudez, la persona mayor vería precisamente la tenacidad de la que hablábamos antes (es lo que encontraron, por ejemplo, en el estudio de Heid et al., 2016).

Probemos también de ponernos en el lugar de una persona mayor que, cuando explica un proyecto importante para ella, lo único que recibe de sus familiares y su entorno es negación y obstáculos a dicha decisión: ¿cómo nos sentiríamos?

Tomar decisiones no es fácil, y menos aún en la vejez, cuando el entorno es muy paternalista y, pese a querer *lo mejor* para la persona, puede ir en contra de aquello que es importante para ella. En el otro lado, aceptar que necesitamos ayuda, o que aquella decisión no es realmente la mejor para nosotros, tampoco es fácil. No hay soluciones mágicas más allá de saber escuchar, intentar ponerse cada uno en el lugar del otro e intentar acercar posturas.

Eres un agonías

agonías

1. m. y f. coloq. *Esp.* Persona ansiosa y acaparadora. U. t. c. adj.

2. m. y f. coloq. *Esp.* Persona pesimista. U. t. c. adj.

Cuando alguien espeta esta expresión a una persona mayor manda un doble mensaje: uno es la molestia ante el pesimismo de la persona que muestra tal comportamiento; el otro es la valoración de que está siendo algo quejica o ansiosa al respecto. Esta expresión cierra la conversación de forma precipitada y no es nada empática con las necesidades que la persona mayor puede estar expresando en ese momento. Son retiradas activas, desvinculaciones directas para cambiar de tema o acabar directamente con una conversación que nos incomoda a los oyentes. Esto ocurre de forma habitual en situaciones familiares y no familiares cuando la persona mayor realiza lo que se conoce como *autorrevelaciones dolorosas*, en las que comparte de forma detallada aspectos sobre su salud, sobre su soledad o sobre la muerte (Fowler y Soliz, 2013). En ocasiones, detrás de estas revelaciones se esconde la falta de un confidente o la presencia de una soledad no deseada.

Volviendo al tema del pesimismo, lo que es curioso del tema es que las personas mayores no parece que cambien de forma exagerada sus rasgos de personalidad (Costa et al., 2019), pero las personas que se están acercando a edades mayores, como,

por ejemplo, personas de cincuenta años, son más pesimistas a la hora de pensar en su vejez que las propias personas que ya son más mayores. Este dato nos refleja qué ancladas e interiorizadas están las miradas estereotipas hacia la vejez, y la ansiedad y miedo a envejecer que generan en personas en la mediana edad (Centre for Ageing Better, 2021).

Soy mayor, pero tengo espíritu joven

espíritu

5. m. Ánimo, valor, aliento, brío, esfuerzo.

joven > juventud

5. f. Energía, vigor, frescura.

Esta expresión implica una dualidad entre el aspecto físico y la edad cronológica respecto a la propia percepción subjetiva de cómo uno se siente de ánimo y energicamente. El problema de la expresión es que dota únicamente de significado positivo a la concepción de juventud, a sentirse energético, que parece que sea antagónico con la idea de hacer años. Tal vez si en lugar de manifestar: “Me siento joven, no mayor”, dijéramos: “Me siento bien, con energía”, sin tener que realizar una comparación entre lo que se asocia a ser joven o lo que se asocia a ser mayor, podríamos ayudar a reducir el edadismo de esta expresión.

Es curioso que durante la adolescencia se da el proceso contrario; se quiere demostrar ser mayor de lo que el cuerpo manifiesta, y no hay que alejarse mucho de la juventud para ver un cambio en el paradigma: aquellos que con treinta o cuarenta años ya hacen suya esta frase del espíritu joven.

Cultivar el sentirse bien con uno mismo, sin hacer valoración de la edad cronológica, nos quitaría miedo y negación de la temida vejez, de aquello que vincula la edad con dependencia y demencias. Además, el hecho de sentirse con energía y vitalidad está vinculado a una mejor salud objetiva, probablemente porque son personas mayores que salen y cuentan con más relaciones sociales, hacen más ejercicio físico y cuidan más su alimentación y estado de salud general (Alonso y Bailey, 2021). Por tanto, no es malo afirmar que uno se siente vital y con energía en la vejez, pero sí que no reivindicamos que esta vitalidad y ganas también son parte de esa vejez, de ese momento vital.

Te conservas muy bien / Has hecho un pacto con el diablo

conservar

1. tr. Mantener o cuidar de la permanencia o integridad de algo o de alguien. U. t. c. prnl.

Ambas expresiones siguen el mismo patrón: es una valoración positiva de la apariencia de una persona mayor en la que la comparamos con *cómo debería estar según su edad*. El impacto en quien recibe estas frases suele ser positivo. Se siente alabado o apreciado, pero en el fondo no deja de ser una mirada negativa sobre su vejez: “¡Qué suerte tienes, porque para tu edad no deberías estar así!”. Otra fórmula muy habitual es la reacción que tenemos en el entorno cuando alguien nos dice su edad: parece que nos sintamos en el compromiso de decir algo positivo *pese a dicha edad avanzada* y suelen aparecer expresiones como: “¡Pues no los aparentas!”. Incluso hay expresiones que estiran la benevolencia hasta sus extremos, como cuando están juntas una madre mayor y su hija adulta y alguien espeta: “¡Pero si parecéis hermanas!”, cuando es evidente que no lo son.

La sociedad del antienvjecimiento, con productos cosméticos y operaciones de cirugía estética para parecer más jóvenes, no ayuda a observar la belleza en la vejez. Parece que solo se puede ser bello si no se parece mayor. Tampoco ayuda que no tengamos referentes públicos que salgan y muestren el paso del tiempo de una forma sana y natural. Esta exaltación de la juventud lleva a no aceptar el paso del tiempo y tiene un impacto en el bienestar de la persona mayor (¿conocéis personas que no quieren hacerse fotos porque no se quieren ver mayores?), pero también implica conductas discriminatorias hacia las personas que aparentan más edad.

Es habitual oír a actrices, periodistas y personas que están expuestas públicamente contar que han sufrido edadismo, que se les ha apartado de proyectos televisivos o que solo les llegan propuestas de películas o series con papeles *de mayores*. Esto es aún más flagrante en el caso de las mujeres, que viven lo que Susan Sontag (1975) denominó *doble estándar del envejecimiento* y que se popularizó con la siguiente frase: “Mientras los hombres maduran, las mujeres envejecen”. Así, ser una mujer mayor acarrea una mayor invisibilidad, una mayor discriminación, lo que se suma al impacto que tienen en la salud y el bienestar las desigualdades que haya podido sufrir a lo largo de su vida por el hecho de ser mujer.

Esto no nos pasará cuando seamos mayores

negar

7. tr. Desdeñar, esquivar algo o no reconocerlo como propio.

Con esta expresión negamos que estamos envejeciendo y negamos que nos vayan a pasar las cosas *malas* que implica hacerse mayor (nos situamos en la percepción de que puede combatirse el envejecimiento a través de envejecer activamente).

Un ejemplo claro de esta negación es cuando nos acercamos a la realidad de la exclusión digital de una parte de la población mayor. En muchos casos ello se escuda en que las personas mayores actuales no han tenido contacto previo con las tecnologías durante su vida laboral, que les falta motivación o que tienen miedo de estas tecnologías (Wilson et al., 2023).

Sin embargo, ¿qué tecnología será la que esté presente de aquí a veinte o cuarenta años? ¿En qué momento de nuestra adultez diremos: “Yo ya soy mayor para...”? Por tanto, incluso los mal llamados *nativos digitales* tendrán que superar los nuevos retos que implicarán las tecnologías del futuro. También existe la cuestión de que se puede ser una persona mayor muy interesada en las tecnologías, pero si a la hora

de diseñar los programas o aparatos tecnológicos no se tienen en cuenta los recursos cognitivos o físicos de todos, esa persona, aun motivada y con experiencia, puede quedar excluida de esta parte de socialización y participación social. Seguirá siendo, por tanto, necesario no bajar la guardia para que ninguna persona mayor quede excluida de poder participar en la sociedad ya sea presencial o tecnológicamente.

Volviendo a la frase de esta entrada, *Esto no nos pasará a nosotros...*, puede parecer protectora hasta cierto punto de nuestra identidad, ya que creemos que unos buenos hábitos de vida y un buen capital social nos ayudarán, ahora sí, a envejecer bien, pero ello no debería dejarnos de preocupar y deberíamos reflexionar sobre qué haríamos en el momento en que nos encontráramos con alguna dependencia o con alguna situación de discriminación durante la vejez.

Deshumanizar

Se produce cuando se pierde la empatía en el trato con las personas mayores, no potenciando su autonomía, no respetando su privacidad, no permitiendo su participación en la toma de decisiones... En este apartado trataremos de palabras y expresiones que cosifican a las personas mayores, que quitan autonomía y posibilidad de crecimiento personal en la vejez (como, por ejemplo, *ya lo has hecho todo*) y que despojan de valor las actividades, gustos y apariencia de las personas mayores (como *cacatúa* o *carroza*).

Cosificar: *trasto/cascajo/ momia/dinosaurio*

cosificar

2. tr. Reducir a la condición de cosa a una persona.

trasto

1. m. despect. Cosa inútil, estropeada, vieja o que estorba.

cascajo

3. m. Trasto o mueble viejo.

La deshumanización más clara de una persona mayor es precisamente no considerarla persona, atribuirle características de objeto o incluso de elementos ya inertes. *trasto* y *cascajo* nos hablan de la cosificación en objeto de las personas mayores, las cuales además nos estorban, nos molestan o nos incomodan con su presencia. De nuevo esta entrada nos vuelve a preguntar por qué nos perturba la presencia de una persona mayor. Si a una persona la considero como un objeto, ¿qué trato le daré cuando interaccione con ella? Ignoraré sus necesidades, su historia de vida, su valor como persona, y actuaré de forma automática, fijándome más en la tarea a realizar y no tanto en el acto de cuidar o estar con esa persona mayor. Deberíamos entonces llegar a la conclusión, aunque sea egoísta, de que, si nos da

miedo llegar a *estar* como una persona mayor, ¿no deberíamos tratar mejor a las personas que ahora son mayores para ser tratados mejor en el futuro? En cambio, lo cierto es que tendemos a pensar que nosotros no vamos a ser esos mayores, porque somos muy activos y muy participativos en la sociedad y, por tanto, estamos *evitando* envejecer.

Las palabras *momia* o *dinosaurio*, pese a no representar cosas propiamente, remiten a seres inertes, seres a los que en parte hemos *cosificado* en objetos como la momia exhibida en museos o los fósiles de los dinosaurios. Elementos cosificados que *a priori* son de gran valor, porque nos explican parte de la historia, pero que utilizados para referirse a una persona mayor solo nos recuerdan el paso negativo del tiempo.

Caducado

caducar

2. intr. Dicho de una cosa: arruinarse o acabarse por antigua y gastada.

En el 2014, el Consejo de Envejecimiento de una localidad canadiense (Peterborough Council on Aging) lanzó una campaña mediática sobre la caducidad de las personas mayores. En ella se podía ver una mujer trabajadora del entorno sanitario en cuya frente aparecía un código que indicaba en qué momento *caducaría* y ya no sería útil en su entorno laboral.

Cuando un producto está caducado, ya no es apetecible e incluso podría tener un impacto negativo en la salud de la persona que lo consumiera. Llevado a la imagen de una persona mayor, nos recuerda el poco valor que damos a las experiencias y el conocimiento de las personas mayores, e incluso de personas de mediana edad en el ámbito laboral, en el que parece que, por aparentar una determinada edad, dicha persona ya no sea válida ni sea tan profesional como otra más joven.

Esta expresión, por tanto, cosifica a la persona mayor como un objeto perecedero, al que no le damos valor, y eso no nos permite entender aquello que las personas pueden aportar a la sociedad y a las familias cuando van envejeciendo.

tacataca/ sonotone/ medalla

tacataca

1. m. tacatá.

tacatá

1. m. Andador metálico con asiento de lona y ruedecillas en las patas, para que los niños aprendan a andar sin caerse.

sonotone

De *Sonotone*®, marca reg. 1. m. coloq. audífono (|| aparato para percibir mejor los sonidos).

(Para hablar de la teleasistencia)

medalla

1. f. Pieza de metal batida o acuñada, comúnmente redonda, con alguna figura, inscripción, símbolo o emblema.

En esta entrada nos detendremos en aquellas expresiones que tienen relación con los aparatos de ayuda que benefician el día a día de muchas personas.

En primer lugar, son elementos visibles que evidencian la necesidad de la persona mayor. El hecho de mostrar dependencia, como ya comentábamos antes, no es una cualidad muy valorada en nuestro

entorno social. Son elementos también muy vinculados al hecho de ser mayor, de no ser autónomo, por lo que nos podemos encontrar personas mayores que, aun necesitando dicha ayuda, pongan en peligro su integridad física o emocional al fin de no parecer mayores. Este es el caso claro de los audífonos, sobre los cuales, además de elementos como el coste y la complejidad de uso, muchos usuarios destacan las emociones negativas vinculadas a que se los asocie con una *persona mayor* (Gallagher y Woodside, 2018). Sin embargo, las consecuencias de no llevarlos son aún peores, con una mayor probabilidad de aislamiento social (la persona deja de salir tanto o de relacionarse con otras personas), empobrecimiento cognitivo (la persona tiene menos riqueza de estímulos con los que interactúa en su día a día) y conflictos familiares (por, precisamente, el uso del audífono).

En segundo lugar, en vez de utilizar términos más neutros, como *andador*, *audífono* o *teleasistencia*, hacemos uso de palabras que incluso no tienen una vinculación directa con la vejez, como ocurre con *tacataca*, que en la entrada del diccionario de la RAE solo tiene en cuenta los aparatos para andar de las criaturas, no de las personas mayores. El vocablo *sonotone*, a pesar de tratarse de una marca registrada de audífonos, se utiliza de forma despectiva incluso hacia personas que no son mayores y que no han oído algo o no lo han entendido, y a las que se increpa así: “¡El sonotone!”.

Por último, el uso de *medalla* para hablar del aparato de teleasistencia en el que apretando un botón

la persona puede ponerse en contacto con personal técnico que la asista en situaciones de emergencia social o sanitaria también denota una mirada negativa hacia este servicio. No es una medalla al uso, una medalla de competición por una habilidad o un gran logro, sino que la medalla simboliza en parte la necesidad de ayuda. Una necesidad de ayuda visible para los demás que puede molestar a las personas mayores al poner en evidencia la vulnerabilidad social o física que implica.

Por tanto, hay que trabajar para dotar a las personas que precisan asistencia en su día a día de material adecuado a sus necesidades y que permita mantener la dignidad propia y ante los demás.

Aparcamiento de viejos / asilo / geriátrico

aparcamiento

2. m. Lugar o recinto destinado a aparcar vehículos.

asilo

2. m. Establecimiento benéfico en que se recogen menesterosos, o se les dispensa alguna asistencia.

geriátrico

2. m. Hospital o clínica donde se trata a ancianos enfermos.

En una sociedad aún muy familista en cuanto a los sentimientos de obligación filial hacia los cuidados de personas dependientes, la residencia acostumbra a verse como la última opción dentro de los cuidados. Muchas veces la decisión del ingreso se sobrelleva con grandes sentimientos de culpa por parte de la familia. La pandemia y las restricciones vividas en las residencias, así como la duda permanente de cómo estaban siendo cuidadas las personas mayores, no han ayudado tampoco a dotar a estos centros residenciales de una imagen positiva.

Los tres términos que hemos escogido para reflexionar sobre el valor de estos centros tampoco ayudan a un imaginario colectivo en el que las residencias

se observen como un servicio más dentro del circuito de cuidados hacia personas dependientes. El primero, *aparcamiento*, es muy visual. De hecho, es también muy común en el cuidado de las criaturas cuando se habla de las guarderías. Usar esta expresión para hablar de estos centros es visualizar a unas personas mayores apartadas de la sociedad, en un lugar donde ya no molestan y están en salas en las que solo se oye la televisión de fondo y las personas están sentadas una al lado de la otra sin ningún tipo de interacción.

Las palabras *asilo* y *geriátrico* nos remiten a dos miradas muy diferentes con las que observar un centro para personas dependientes mayores. En el primero persiste la mirada de beneficencia de la que surgieron muchos de los primeros centros para mayores vinculados a órdenes religiosas. El término solo destaca que estas personas tienen necesidades, pero no todo el trabajo que se puede hacer para preservar su autonomía. El término *geriátrico*, en cambio, nos remite a una mirada más actual, basada en un modelo de hospital, aséptico, en el que se monitoriza la vida de la persona mayor para controlar su estado de salud hasta los últimos días. Habitaciones, pasillos y actividades estándares para todos los residentes imperarían en esta última mirada.

Por tanto, deberíamos trabajar para avanzar hacia unas residencias para personas mayores en las que los residentes y sus familias se sientan como en casa, en su hogar, con un trato humano y que preserve su autonomía, y que sean instituciones abiertas a participar en la comunidad.

No te quejes, que tú estás bien

quejicoso, sa

1. adj. Que se queja demasiado, y la mayoría de las veces sin causa.

Con la polarización entre el mundo de los que *no envejecen* (los que diríamos que envejecen bien) y el mundo de los que envejecen (los que diríamos que envejecen en dependencia), parece que no hay matices o grises. Y, si se tiene la suerte de pertenecer al mundo de los que son activos y tienen tiempo para sus proyectos personales y sociales, parece que no se tenga derecho a la queja, a decir que se tienen dolores o que algo preocupa o incomoda. Y esto ocurre entre familiares y también entre compañeros de generación, amigos o conocidos.

Envejecer tiene muchos grises, muchas pérdidas a las que hacer frente —algunas, simbólicas; otras, más fuertemente ligadas a la identidad y la autoestima de la persona, que implican un continuo proceso de adaptación de las metas y de aquello que puede continuar siendo importante para el individuo—.

Pensar que siempre se está bien, las veinticuatro horas del día, y que envejecer de forma activa es no mostrar nuestra vulnerabilidad o fragilidad ante los demás ni ante nosotros mismos, nos lleva a correr el riesgo de no poder contar con los mecanismos para

después afrontar, si fuera necesario, pérdidas más importantes que impliquen un proceso de dependencia.

Sin embargo, la frase no la dice una persona mayor hacia sí misma, sino el entorno hacia una persona mayor aparentemente sana que se queja de algún aspecto de su vida o de su salud. ¿Por qué estas revelaciones incomodan tanto como para que no dejemos que la persona se explique mejor y parece que la reconfortemos al decirle: “Si estás estupefacta...”? ¿Tal vez no son momentos para tener conversaciones sobre escenarios de posible dependencia, de preocuparnos por saber si la persona tiene claras sus preferencias y si ha podido dejarlas escritas para que, si en algún momento lo necesita, puedan cumplirse sus preferencias y orientaciones en cuanto a cuidados futuros? Estas conversaciones y preparación previa podrían evitar después malentendidos y conflictos familiares diversos por desconocer cómo le gustaría ser cuidada a aquella persona mayor (Kozlov et al., 2021).

Ya tienes una edad... No toman mis opiniones/decisiones en serio

en serio

1. loc. adv. Sin engaño, sin burla.

Esta entrada se asemeja a *Ya soy mayor para...*, pero en este caso es la persona mayor la que recibe la idea de que hay decisiones o actividades que no son apropiadas para ella. Algunas personas de los talleres sobre edadismo realizados por la Fundación “la Caixa” citaban esta frase para referirse a situaciones en las que el entorno no tomaba sus opiniones en serio, no las validaba como apropiadas. En muchos casos, el entorno se escudaba en la edad para argumentar que aquella decisión no era la adecuada.

Podríamos preguntarnos, detrás de esa negativa familiar o social que se escuda en la edad, qué temores se esconden: ¿que la persona mayor pierda dinero?, ¿que sufra emocionalmente por una nueva relación de pareja?, ¿que tenga un percance realizando una actividad física intensa? Muchas veces, en el deseo bienintencionado del entorno de una persona mayor de ayudarla, podemos perder de vista que la persona mayor es una persona adulta,

que tiene derecho a seguir decidiendo sobre su vida y sus pertenencias, pese a que desde fuera podamos considerar que aquello que decide no es una buena opción para ella. La autonomía para seguir decidiendo sobre la propia vida es uno de los pilares del bienestar psicológico y una de las necesidades humanas relevantes, por lo que deberíamos poderla preservar y potenciarla a lo largo de nuestra vida (Freire y Ferradás, 2016).

Ya lo has hecho todo

todo

3. adj. indef. Entero o en su totalidad.

Dos de las fuentes de bienestar humano son la capacidad de crecimiento personal, de pensar que aún puedo aprender y mejorar como persona, y la capacidad de tener proyectos vitales (Freire y Ferradás, 2016). Ante la frase de esta entrada, *Ya lo has hecho todo*, se esconde la invalidación de los intereses y motivaciones de las personas mayores para poder seguir realizando proyectos o teniendo intereses nuevos o mejorados. Con esta frase quitamos el derecho de la persona mayor a tener planes, a aprender; le decimos que su tiempo se ha acabado (¿a qué edad?). Y si pensamos así, ¿qué idea tenemos de lo que debería hacer esa persona? ¿Nada o vivir en una monotonía permanente?

El mismo efecto de pérdida de proyectos lo encontramos en entornos laborales, en los que se puede oír: “Hay que dejar paso a los jóvenes”, como si los problemas de acceso al mercado laboral o a proyectos sociales los causara la presencia de las personas más mayores en dichos ámbitos. La convivencia intergeneracional puede entrañar dificultades y los intereses y necesidades de cada generación no son fácilmente encajables, pero poner bandos de buenos y malos actores no ayuda a bus-

car nuevos mecanismos de ayuda y compromiso intergeneracional (Yanguas, 2021).

Abuela canguro

canguro

5. m. y f. coloq. *Esp.* Persona, generalmente joven, que se encarga de atender a niños pequeños en ausencia corta de los padres.

En nuestro entorno cultural, muchas mayores que son abuelos tienen alguna implicación en el cuidado de sus nietos. Existe una gradación desde aquellos que los cuidan de forma esporádica hasta aquellos que acaban teniendo la custodia de sus nietos (Celdrán y Triadó, 2019). Los más habituales en nuestro entorno son aquellos que compensan la utópica conciliación trabajo-familia de la generación intermedia, ayudando en el día a día de las actividades y necesidades de sus nietos. Por tanto, esa ayuda tiene un valor *per se* para la familia y también tiene un impacto positivo en la persona mayor y en los nietos. Sin embargo, con la denominación *canguro* no parece que se dé importancia a esta tarea; la damos por descontada. Además, deja el rol de cuidado de estas abuelas en un segundo plano, supeditado a las necesidades y demandas tanto de hijos como de nietos.

Esta poca consideración del tiempo y dedicación de estas personas mayores al cuidado de sus nietos llevó incluso a describir un síndrome, el síndrome de la abuela esclava, que no deja de ser el resultado de la sobrecarga y estrés que conlleva un rol de cuidado, sin ayuda y sin reconocimiento.

Otro matiz importante es el género del término ana-

lizado: son abuelas, mujeres, las que se erigen como principal interviniente en el cuidado de los nietos. Sin embargo, hay muchos hombres mayores que ven en el cuidado de sus nietos una oportunidad de poder vincularse emocionalmente con los jóvenes y realizar con ellos actividades que, tal vez por su generación y educación, antes no pudieron realizar. Visibilizar que el cuidado es cosa de todos también ayudaría a una sociedad más igualitaria.

Cacatúa

cacatúa

2 f. despect. coloq. Mujer mayor que disimula la edad con recursos exagerados en su apariencia física.

Esta entrada del diccionario de la RAE nos alerta del carácter despectivo del término referido a una mujer mayor. Además, tampoco parece que tenga un gran uso: si hacéis el ejercicio de buscar la palabra en internet, la mayoría de las fotografías y entradas web hacen referencia al ave trepadora de Oceanía de dicho nombre. Sin embargo, ha sido una expresión también recogida por las personas mayores de diferentes talleres realizados por la Fundación, por lo que su uso sigue activo en ciertos entornos.

La apariencia física lamentablemente siempre está en el centro de comentarios y valoraciones por parte de terceros, y más en la era de las tecnologías y redes sociales, en la que la fotografía, los filtros y los escenarios posibles para una buena instantánea marcan en muchos casos la autoestima de las personas que utilizan dichas aplicaciones. Y las mujeres mayores no son una excepción. Por ejemplo, Roy y Ayalon (2020) analizaron el buscador Google y su fórmula de autocompletar las búsquedas y observaron que al indicar una búsqueda sobre mujer mayor muchos de los algoritmos predecían búsquedas sobre cambios físicos y salud reproductiva.

Antaño, muchas mujeres mayores quedaban encorsetadas en dos grandes prácticas de vestimenta:

una era el riguroso negro de luto ante la pérdida del marido y otra, el típico vestido-bata, sobre todo para tiempo veraniego. Incluso si lo analizamos algo más en detalle, la ropa interior de estas mujeres tampoco podía ser estridente. Aunque estas prendas ya no sean habituales, no es difícil oír frases como “No va vestida acorde con su edad”, como si los colores, las formas o el tipo de ropa tuvieran una fecha de caducidad vinculada a una edad determinada. Nos faltan, también, modelos de buen envejecer y de diversidad de estilos de moda dentro de la prensa y medios de comunicación. Si las mujeres mayores son invisibles, si no pueden decidir sobre cómo vestir, alentamos el miedo al envejecimiento, a mostrarse tal y como una es, independientemente de la edad que tenga.

Viejo verde

verde

13. adj. Dicho de una persona: que conserva inclinaciones sexuales impropias de su edad o de su estado. *Viejo verde.*

Esta expresión recoge la incomodidad que se muestra al considerar que una persona mayor pueda tener intereses sexuales o pueda seguir siendo sexualmente activa.

Esta mirada viene explicada al menos por dos factores. Uno, la vinculación de la sexualidad a aspectos más bien reproductivos, una mirada con la que fue educada parte de una generación de personas mayores actuales. El segundo factor es vincular la sexualidad con un tipo de atractivo físico vinculado a la juventud y con una serie de prácticas sexuales, sobre todo de los hombres, que pueden verse dificultadas con el paso de los años. Observemos también que la expresión no tiene un paralelismo para las mujeres: no se oye *vieja verde*, lo que lleva a pensar en la asexualidad en la que se instala a las mujeres cuando se vuelven mayores. De ahí la reivindicación de autoras como Anna Freixas en su interesante libro *Sin reglas*, en el que juega también con las palabras del título para evidenciar, en primer lugar, que no hay reglas aún sobre cómo vivir la sexualidad en la vejez y, en segundo lugar, la libertad que muchas mujeres sienten cuando entran en la menopausia y sienten que ya no deben temer un embarazo no deseado.

En esa misma línea, la OMS (2006) defiende una mirada amplia de la sexualidad: “La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones”.

Por tanto, si es un aspecto central para nuestro bienestar humano, ¿cómo nos sentimos al ser privados de él? ¿O cuando otras personas consideran que no es pertinente que podamos tener intereses sexuales a una determinada edad? Dejar que la persona mayor pueda decidir cómo quiere vivir su sexualidad, si quiere tener una nueva pareja después de enviudar o si quiere divorciarse a una determinada edad preserva el derecho a la sexualidad y su expresión a largo de la vida.

Contar batallitas

batallitas

5. f. Relato que reiteradamente narra alguien de episodios o acontecimientos pasados que ha vivido. *El abuelo siempre cuenta sus batallitas.*

¿Es importante pensar en el pasado y hablar sobre el mismo? Somos seres narrativos y podemos observar el uso de las reminiscencias o experiencias pasadas en muchos entornos sociales: en la familia, cuando quedamos con un grupo de amigos o incluso en el ámbito laboral. Además de esta función social, nuestras historias nos permiten tener una idea de quiénes hemos sido y nos ayudan a poder tomar decisiones futuras según nuestras experiencias y recuerdos (Bluck et al., 2005).

Decir: “Ya estás con tus batallitas” desautoriza el relato de la persona mayor, le hace sentir que no nos interesa lo que nos pueda explicar y puede que la desanime a volver a iniciar una conversación con aquella persona en otra ocasión. En una relación interpersonal, la asertividad es clave para poder mantener un buen clima de conversación y que tanto la persona mayor como la persona joven puedan disfrutar de la compañía. Podríamos buscar otras fórmulas comunicativas para expresar que no estamos a gusto en la conversación. Por ejemplo, ¿nos hemos preguntado o le hemos preguntado a la persona mayor por qué es importante la historia que nos está contando? ¿O por qué ahora le preocupa o le interesa dicha historia?

Las historias de las personas mayores son importantes para ellas y para los demás como sociedad. Decía Cerasoli (2020) en la prestigiosa revista científica *The Lancet*: “La vejez es nuestro futuro; es lo que nos espera. [...] Las personas mayores son nuestro pasado y nuestro futuro, guardianes de nuestra memoria y espejos de nuestro devenir”. La clave es cómo aprovechamos la historia y las competencias de estas personas mayores, tanto en la familia como en la sociedad.

Por otro lado, algunas personas mayores de los talleres de edadismo que realizó la Fundación “la Caixa” comentaban que hay personas mayores que fomentan estereotipos negativos sobre la vejez cuando comienzan historias con la muletilla *En mis tiempos...* Consideraban que comenzar así las historias es restarles valor, como si ya estuvieran desfasadas y no se pudiera aprender de ellas. Reivindicaban, así mismo, que las personas mayores deben sentir que su tiempo también es el presente, lo que viven en estos años.

Carroza

carroza

5. f. coloq. Persona vieja o anticuada.

En esta entrada sobre la palabra *carroza* nos detendremos en la reflexión sobre la vinculación de la edad con algo anticuado, algo pasado de moda, de otra época, aquello antiguo que no tiene valor. Esta idea de que las personas mayores son anticuadas la podemos ver en dos dimensiones: ideas/valores y costumbres.

En cuanto a las ideas o valores, se suele considerar que las personas mayores tienden a tener un pensamiento más conservador en cuanto a temas de diversidad de relaciones o temas políticos. O lo que es peor, se considera que las personas se vuelven conservadoras con la edad, cuando los análisis de nuevo tienden a mostrar una estabilidad en las ideas políticas a lo largo de los años (Peterson et al., 2020).

Si nos referimos a las costumbres, podemos ver muchos ejemplos de la poca valoración que damos a la ropa, actividades o gustos culturales que se vinculan con otras épocas. Afirmamos de forma muy rápida que aquello es *de viejos*, no es moderno, no va con nosotros. Y lo encontramos también en muchas personas mayores que renuncian a actividades porque consideran que son anticuadas, que son para otros mayores (pero no para ellos mismos). Si nos fijamos, por ejemplo, en las actividades culturales que se ofrecen a las personas mayores o que a las perso-

nas mayores les gusta realizar, podemos ver cierto edadismo en algunas de estas propuestas, lo que a su vez lleva a la persona a la exclusión social, a no participar de forma activa en su comunidad (Gallistl, 2021). Cuando desde un centro cultural se piensa en ofrecer actividades que puedan atraer al público más mayor, es importante pensar en la diversidad de gustos y trayectorias, y valorar también aquellas actividades más clásicas, que pueden seguir gustando a una parte de las personas mayores.

Dan lástima

lastimar

3. tr. p. us. *Compadecer* >> 1. tr. *Sentir lástima* o pena por la desgracia o el sufrimiento ajenos.

Cuando vemos una persona mayor, pueden despertarse diferentes emociones; una es la pena o compasión por ella y su supuesto *sufrimiento*. Casi funciona al revés que las redes sociales, donde envidiamos todas las publicaciones y noticias maravillosas que conocidos o no quieren mostrarnos de su vida. En cambio, vemos una persona sentada sola en un banco de un parque y no sentimos envidia porque esté tan tranquila disfrutando del sol de primavera o del libro o iPad que no hemos visto que tiene entre sus manos. “¡Qué pena, está sola!”, podríamos pensar. Otros lo llevan al extremo y cuando observan una persona con alguna dependencia exclaman: “Yo, si algún día llego a estar así, ¡prefiero morirme antes!”.

Lo que sobrevuela este tipo de lástima o pena hacia la persona mayor no es tanto la empatía hacia ella (si no, ¿por qué no vamos a sentarnos un rato con la persona mayor que está sola en el banco?), sino que se trata del aleteo del miedo a nuestra propia vejez, a sufrir la soledad o los padecimientos diversos que proyectamos hacia esa persona mayor. Este miedo a envejecer se materializa en conductas discriminatorias de no querer estar en contacto con personas mayores, “No voy al centro de mayores porque es de viejos”, y no aceptar el paso del tiempo en uno mismo (Fernández-Jiménez et al., 2020).

Esta lástima también está presente en trabajadores que tienen contacto con personas mayores dependientes. Sentir lástima o compadecerse no ayuda a ponerse en el lugar del otro como una persona adulta con los mismos derechos. Una empatía sana hacia lo que puede sentir el otro es importante para poder ayudar y no sobrepasar las necesidades de la persona. Por ejemplo, algunos centros residenciales utilizan las simulaciones de las limitaciones físicas y sensoriales que una persona puede tener con la edad para comprender las emociones, dudas o necesidades que alguien puede tener en su día a día y así ajustar las pautas de atención de las actividades básicas e instrumentales a dichas necesidades (Fernández-Gutiérrez et al., 2022).

Son una carga / No querer ser una carga

cargar

37. intr. Tomar o tener sobre sí alguna obligación o cuidado.

Sentir que algo/alguien es una carga implica sentir un yugo, una atadura u obligación que se percibe como negativa o impuesta. Pensar que una persona mayor es una carga que impide a otra persona continuar con sus proyectos de vida nos plantea en qué momento la solidaridad intergeneracional entró en crisis junto con el modelo de cuidados como sociedad hacia todas las personas. En nuestro entorno cultural, hemos pasado de la obligación férrea de muchas mujeres de cuidar a los mayores (era una carga sin ninguna duda, aunque para muchas era lo previsible y esperable) a una situación en que la sociedad productiva y capitalista ve el cuidado como una merma para el sistema, lo que dificulta enormemente los espacios de cuidado tanto propios como de los demás miembros de la familia. Las personas mayores no viven alejadas de esta realidad, ven lo que les cuesta a sus hijos llegar a fin de mes, encontrar trabajo y vivienda estable, y piensan que *no quieren ser una carga* para estos hijos. Sin darse cuenta, alimentan la idea de que cuidar es negativo, que cuidar resta a la persona. Se dicotomiza una

decisión que puede tener muchos grises y matices, muchas ayudas externas para asistir a la familia, pero con la continuidad de la presencia y cuidado de los nuestros. La persona mayor se prepara para lo peor, vivir en soledad, sin cuidados o con cuidados profesionales (¡o de robots!), pero sin realmente haber llegado a pensar cómo querría ser cuidada, por quién y en qué condiciones.

Además, cuando la persona mayor siente que es una carga o tiene miedo a serlo en el futuro, una consecuencia habitual tras estos sentimientos es que sienta culpa por generar preocupaciones y situaciones estresantes a sus allegados. Lo más llamativo de este circuito emocional negativo es que se produce en personas mayores que están sanas, que no necesitan ninguna ayuda y que parece que activen miedos y una mirada negativa hacia su propia vejez (Del Sequeros et al, 2022).

Referencias

Alonso, F. y Bailey, P. E. (2021). A systematic review and meta-analysis of subjective age and the association with cognition, subjective well-being, and depression. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(3), 471-482. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa069>

Alzheimer Society (2018). *Positive language An Alzheimer's Society guide to talking about dementia*. https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2018-09/Positive%20language%20guide_0.pdf

Antoniou, A., Burke, R. y Cooper, C.L. (2017). *The aging workforce handbook: individual, organizational and societal challenges*. Emerald.

Bardach, S. H. y Schoenberg, N. E. (2018). The role of primary care providers in encouraging older patients to change their lifestyle behaviors. *Clinical gerontologist*, 41(4), 326-334. <https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1376029>

Bayés, R. (2018). *El Reloj emocional: sobre el tiempo y la vida*. Plataforma.

Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. y Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social cognition*, 23(1), 91-117. <https://doi.org/10.1521/soco.23.1.91.59198>

Burr, J. A., Caro, F. G. y Moorhead, J. (2002). Productive aging and civic participation. *Jour-*

Journal of Aging Studies, 16(1), 87-105. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(01\)00036-6](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(01)00036-6)

Carstensen, L. (2011). *Older people are happier*. https://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier

Celdrán, M. y Cannella, V. (2020). Grandparenting. En G. Gu y M. Dupre (eds.), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. Springer.

Celdrán, M. y Triadó, C. (2019). Relaciones familiares. En A. C. Triadó, M. Celdrán y F. Villar (eds.), *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Alianza.

Centre for Ageing Better (2018). *The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review*. <https://ageing-better.org.uk/resources/transition-to-retirement-rapid-evidence-review>

Centre for Ageing Better (2020). *An old age problem? How society shapes and reinforces negative attitudes to ageing*. <https://ageing-better.org.uk/resources/old-age-problem-society-reinforces-negative-attitudes-ageing>

Centre for Ageing Better (2021a). *Reframing ageing: Public perceptions of ageing, older age and demographic change*. <https://ageing-better.org.uk/news/people-mid-life-most-pessimistic-about-ageing>

Centre for Ageing Better (2021b). *Ads for all ages: How age-biased are job adverts in the UK, and what can we do about it?* <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2021-04/Ads-for-All-Ages.pdf>

Cerasoli, B. (2020). The frail future of geriatrics. *The Lancet Healthy Longevity*, 1(1), e11. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(20\)30005-2](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(20)30005-2)

Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. y Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual review of psychology*, 70, 423-448. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103244>

Del Sequeros, M., Cabrera, I., Márquez-González, M., Vara-García, C., Fernandes-Pires, J. A., Gallego-Alberto, L. y Losada-Baltar, A. (2022). Culpa por percibirse como una carga. Una variable relevante asociada al malestar psicológico de las personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 57(6), 303-311. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.09.003>

Fernández-Gutiérrez, M., Bas-Sarmiento, P., del Pino-Chinchilla, H., Poza-Méndez, M. y Marín-Paz, A. J. (2022). Effectiveness of a multimodal intervention and the simulation flow to improve empathy and attitudes towards older adults in nursing students: A crossover randomised controlled trial. *Nurse Education in Practice*, 64, 103430. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103430>

Fernández-Jiménez, C., Álvarez-Hernández, J. F., Salguero-García, D., Aguilar-Parra, J. M. y Trigueros, R. (2020). Validation of the Lasher and Faulkender Anxiety about Aging Scale (AAS) for the Spanish Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4231. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124231>

Fowler, C. y Soliz, J. (2013). Communicative res-

ponses to the painful self-disclosures of familial and non-familial older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 77(3), 163-188. <https://doi.org/10.2190/AG.77.3.a>

Freire, C. y Ferradás, M. (2016). *Calidad de vida y bienestar en la vejez*. Pirámide.

Freixas, A. (2018). *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez*. Capitán Swing.

Freixas, A. (2021). *Yo vieja: apuntes de supervivencia para seres libres*. Capitán Swing.

Funes, J. (2010). *Educación en la adolescencia*. Graó.

Gallagher, N. E. y Woodside, J. V. (2018). Factors affecting hearing aid adoption and use: a qualitative study. *Journal of the American Academy of Audiology*, 29(04), 300-312.

Gallistl V. (2021) Cultural Exclusion in Old-Age: A Social Exclusion Perspective on Cultural Practice in Later Life. En K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel y A. Wanka (eds.), *Social Exclusion in Later Life. International Perspectives on Aging*, vol 28. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_20

Gendron, T. (2022). *Ageism unmasked: exploring age bias and how to end it*. Steerforth Press.

Heid, A. R., Zarit, S. H. y Fingerman, K. L. (2016). «My parent is so stubborn!»—Perceptions of aging parents' persistence, insistence, and resistance. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(4), 602-612. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu177>

Honoré, C. (2005). *Elogio de la lentitud: un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*. RBA.

Hunsaker, A., Nguyen, M. H., Fuchs, J., Karaoglu, G., Djukaric, T. y Hargittai, E. (2020). Unsung helpers: older adults as a source of digital media support for their peers. *The Communication Review*, 23(4), 309-330. <https://doi.org/10.1080/10714421.2020.1829307>

Kozlov, E., McDarby, M., Duberstein, P. y Carpenter, B. D. (2021). The feasibility and acceptability of an intergenerational, web-based intervention to enhance later-life family care planning. *The Gerontologist*, 61(7), 1153-1163. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa137>

Laging, B., Slocombe, G., Liu, P., Radford, K. y Gorelik, A. (2022). The delivery of intergenerational programmes in the nursing home setting and impact on adolescents and older adults: A mixed studies systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 133, 104281-104281.

Nogué, N (2010). La primera persona del plural en català. *Llengua i literatura*, 155-198. <https://raco.cat/index.php/LlenguaLiteratura/article/view/243921>

Norman, A. L., Woodard, J. L., Calamari, J. E., Gross, E. Z., Pontarelli, N., Socha, J., ... y Armstrong, K. (2020). The fear of Alzheimer's disease: mediating effects of anxiety on subjective memory complaints. *Aging & Mental Health*, 24(2), 308-314. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1534081>

- Organización Mundial de la Salud (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Decade of healthy ageing: baseline report*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Organización Mundial de la Salud (n. d.). *Best Before Date Media Campaign to combat ageism*. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/best-before-date-media-campaign-to-combat-ageism/>
- Peterson, J. C., Smith, K. B. y Hibbing, J. R. (2020). Do people really become more conservative as they age?. *The Journal of Politics*, 82(2), 600-611. <https://doi.org/10.1086/706889>
- Real Academia Española. (s.f.). *Diccionario de la lengua española*. <https://www.rae.es/>
- Roy, S. y Ayalon, L. (2020). Age and gender stereotypes reflected in Google's «autocomplete» function: The portrayal and possible spread of societal stereotypes. *The Gerontologist*, 60(6), 1020-1028. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz172>
- Shaw, C., Ward, C., Gordon, J., Williams, K. y Herr, K. (2022). Characteristics of elderspeak communication in hospital dementia care: Findings from The Nurse Talk observational study. *International Journal of Nursing Studies*, 132, 104259. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104259>

- Sontag, S. (1972). The Double Standard of Ageing. *Saturday Review of Literature*, 95, 29-38.
- Swift, H. J., Abrams, D., Lamont, R. A. y Drury, L. (2017). The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes toward age can be a barrier to active aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 195-231. <https://doi.org/10.1111/sipr.12031>
- United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) (2018). *Active Ageing Index*. <https://unece.org/population/active-ageing-index>
- Villar, F. (2019). Inteligencia y sabiduría. En C. Triadó, M. Celdrán y F. Villar (eds.), *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Alianza.
- Williams, K. N., Herman, R., Gajewski, B. y Wilson, K. (2009). Elderspeak communication: Impact on dementia care. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 24(1), 11-20. <https://doi.org/10.1177/1533317508318472>
- Wilson, G., Gates, J. R., Vijaykumar, S. y Morgan, D. J. (2023). Understanding older adults' use of social technology and the factors influencing use. *Ageing & Society*, 43(1), 222-245. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000490>
- Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez: los grandes retos sociales y emocionales de la madurez*. Destino.





Fundación "la Caixa"