

Edadismo:  
*cómo detectarlo  
y prevenirlo*

Edad **ismo**



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

# ¿Qué es el edadismo?

Es la **discriminación hacia una persona únicamente por su edad**. Muchas veces ante la vejez podemos mostrar:

## 1

---

### ESTEREOTIPOS

Son creencias o ideas que unifican a las personas mayores como si todas tuvieran las mismas necesidades e intereses, **negando así su diversidad y heterogeneidad**.

Por ejemplo, es pensar que por ser mayor una persona es dependiente, tiene mal carácter o es inflexible en sus ideas y creencias o cuando toma decisiones.

## 2

---

### SENTIMIENTOS

Se produce cuando al pensar en la vejez solo tenemos **sensaciones negativas de miedo, pesar o temor** ante esta etapa vital.

Todos estos sentimientos consiguen que intente negar mi vejez ("Yo no soy mayor") o que incluso no quiera estar con personas "más mayores".

## 3

---

### ACTITUDES

Hace referencia a ideas sobre **cómo se debe comportar una persona por ser mayor**.

Por ejemplo, una frase como:  
"A tu edad ya no deberías hacer esta actividad"  
expresa una actitud edadista hacia la persona.

# Ejemplos de conductas edadistas

El edadismo puede provocar **que la persona mayor no realice una actividad, no acceda a un servicio o no pueda disfrutar de esta etapa vital**. Estas conductas pueden ocurrir en múltiples ámbitos:



## ÁMBITO PROFESIONAL

Los profesionales pueden ser edadistas si **no tienen en cuenta la diversidad de necesidades sociales y sanitarias personales** pese a tener una misma edad. Este trato homogéneo puede manifestarse en el uso de un **lenguaje simple y edulcorado** en la conversación entre el profesional y el paciente mayor.



Es edadista, por ejemplo, que un profesional se dirija a la persona mayor con actitud paternalista o utilice diminutivos: **“vamos a tomar la pastillita”**.



## ÁMBITO FAMILIAR

Cuando los familiares de la persona mayor **toman decisiones por ella**, pese a estar cognitivamente bien, **deciden sobre las actividades que puede o no puede hacer o dan por hecho que tiene mucho tiempo libre**, tienen un comportamiento edadista.



Son ejemplos de ello cuando un hijo llama a su padre para que le **ayude con los nietos, dando por hecho que podrá hacerlo** en cualquier momento, o cuando una hija decide que tramitará la ayuda de un viaje para su madre porque esta **“no se aclara con las tecnologías”** y toma la decisión de que debe hacer ese viaje.



## ÁMBITO COMUNITARIO

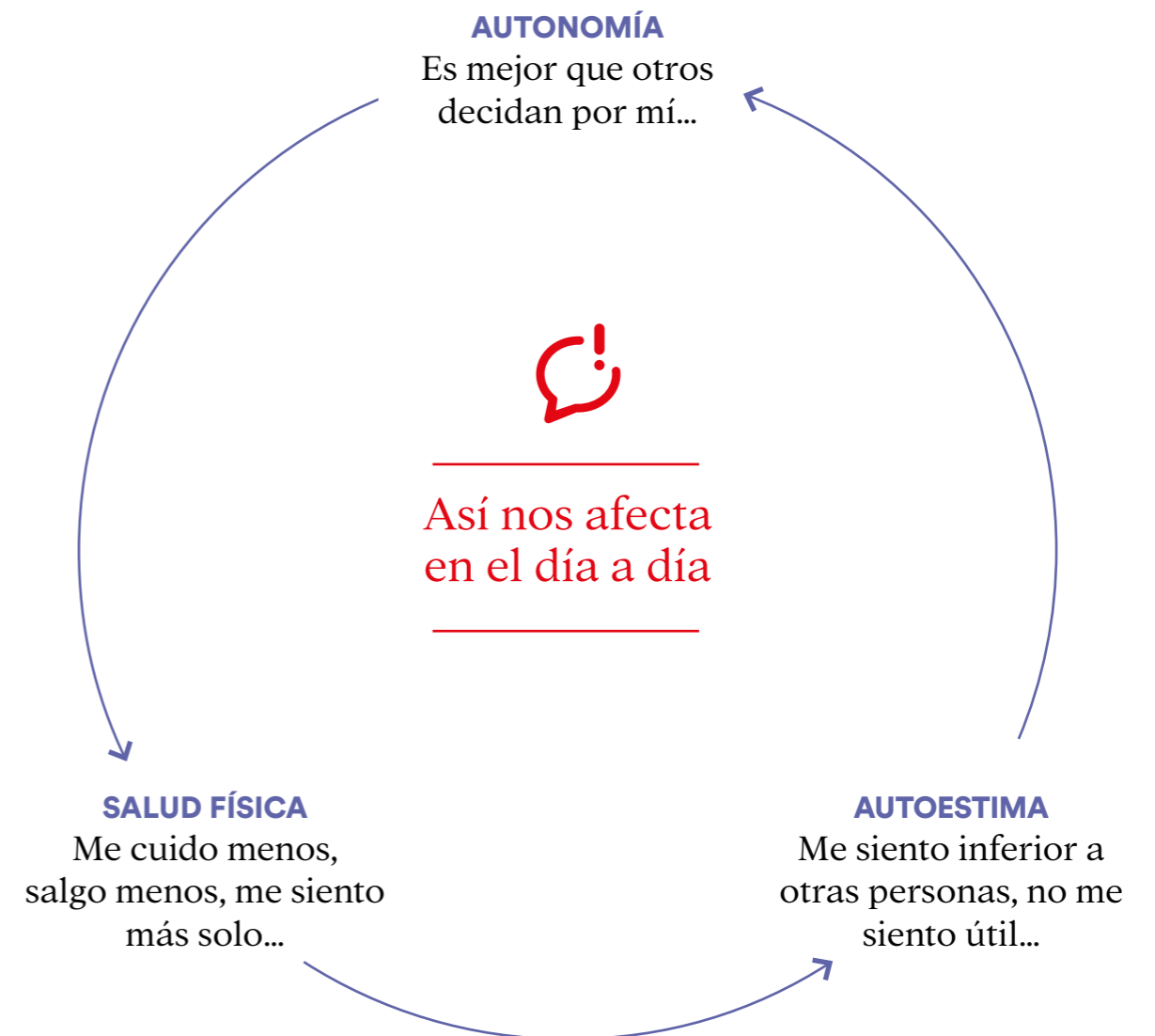
Es edadista que las acciones realizadas en el entorno comunitario **no tengan en cuenta las opiniones y necesidades** de las personas mayores.



Existe edadismo, por ejemplo, en el hecho de que en unas jornadas culturales del barrio se planifiquen actividades de tecnología solo **pensadas para las personas más jóvenes**, al creer que a las personas mayores no les interesarán, o cuando en un gimnasio se cambian los horarios de las actividades sin escuchar la opinión de los usuarios más mayores porque se considera que **“tienen todo el tiempo del mundo”**.

# Consecuencias del edadismo

El edadismo puede **terminar afectando de forma negativa a la persona mayor, limitando sus oportunidades de participación social**, pero también en el ámbito de la salud de diferentes formas:



# ¿Quieres ayudar a prevenir y reducir el edadismo en tu comunidad?

## TALLER SOBRE EDADISMO: cómo detectarlo y prevenirlo

 TALLER PRÁCTICO Y VIVENCIAL

 2 DÍAS

 2 HORAS POR SESIÓN



### INSCRIPCIÓN

Infórmate en la recepción de tu centro

El taller tiene como objetivo concienciar a las personas mayores sobre el edadismo generando espacios de reflexión y proporcionando herramientas para gestionar estas situaciones. Además, promueve acciones de sensibilización comunitarias e intergeneracionales a través del voluntariado con el fin de contribuir a prevenir y reducir el edadismo.



#### PRIMER DÍA DEL TALLER

Realizarás actividades que te harán ver cómo el edadismo aparece a través del uso del lenguaje y en las imágenes cotidianas y cómo todos podemos tener pensamientos y actitudes edadistas hacia los demás y hacia nosotros mismos.



#### SEGUNDO DÍA DEL TALLER

Se tratarán los derechos de las personas mayores, la importancia de la educación sobre la vejez y la actividad intergeneracional, y se planificarán acciones de intervención comunitaria.

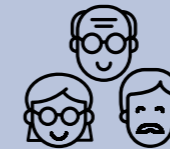


#### PARA QUE TÚ PUEDES

Saber más de edadismo y actuar de manera conjunta y acompañada, en tu entorno cercano, para contribuir a reducirlo.

# ¿Cómo se desarrolla el taller?

Se compone de dos sesiones participativas que combinan actividades y dinámicas de conversación y reflexión en las que las personas mayores pueden compartir sus experiencias. Todo ello, con el fin de aumentar su conocimiento sobre el edadismo; incrementar sus habilidades para gestionar situaciones en que se produzca; identificar y disminuir las acciones y actitudes edadistas hacia uno mismo y hacia los demás, y aumentar la sensibilización comunitaria para hacer frente a este fenómeno. A continuación se muestran algunas acciones para combatirlo:



Si se utiliza una **imagen** de una persona mayor, observar si es **inclusiva y diversa**.



**Poner en valor a las personas mayores**, sus actividades y contribuciones a la familia y a la sociedad.



**No usar la edad** como única razón para considerar que una persona pueda o no realizar una acción o actividad.



**Cuidar el lenguaje** hacia las personas mayores tanto en **materiales escritos** como en las **conversaciones del día a día**.



Utilizar las **artes visuales y literarias para promover la reflexión** sobre qué es envejecer (cinefóruns, clubes de lectura).



**Practicar el lenguaje asertivo** al expresar que se ha recibido una conducta o comunicación edadista (“Al hablar así de mi edad, me has hecho sentir mal”).

Una de cada tres personas en Europa es víctima, en un momento u otro, de alguna **discriminación relacionada con su edad**. El término *edadismo* se refiere a la discriminación por razón de edad, **en especial de las personas mayores**, y en muchas ocasiones se refleja en el uso inadecuado del lenguaje. Este fenómeno está relacionado con la **manera en que entendemos la vejez y el envejecimiento**, con la manera de relacionarnos con otras generaciones, así como con la forma en que se **perpetúan estereotipos e ideas preconcebidas** sobre las personas mayores que limitan la comprensión de la diversidad de la vejez.