

Hacia una vejez sin etiquetas

[laopinioncoruna.es/sociedad/2018/04/03/vejez-etiquetas/1277924.html](http://www.laopinioncoruna.es/sociedad/2018/04/03/vejez-etiquetas/1277924.html)

Si usted ronda los 60 años, puede que vaya al médico por alguna dolencia y le despache con un sencillo "son cosas de la edad". Si tiene la suerte de cumplir algunos años más, no se sorprenda si un perfecto desconocido le interpela como "abuelo", le habla elevando el tono y vocalizando como si se dirigiera a un bebé o le suelta una retahíla de diminutivos. O quizás sea alguien mucho más próximo y querido quien, ante una de sus propuestas, le suelte un "¿a tu edad?" o "tú ya no estás para esto". Si cree que este vaticinio es exagerado, es posible que no esté al tanto de que seis de cada diez españoles se declaran convencidos de que a partir de los **65 años** la salud sufre un deterioro fuerte, que la mayor parte de las personas mayores tienen incapacidades que las hacen depender de los demás, que su memoria deja mucho que desear, que son rígidas e inflexibles, menos activas, irritables e, incluso, seniles. Si tanta gente piensa así no es de extrañar que, como apuntan algunos expertos, el edadismo - la discriminación por razón de edad- esté hoy más presente en las sociedades occidentales que el sexismo y el racismo, aunque sea más sutil y difícil de detectar.

La lengua está llena de **expresiones estereotipadas sobre la vejez**, que a la vez perpetúan la imagen negativa que muchas personas tienen sobre el **proceso de envejecimiento** y esta etapa de la vida. Conscientes de esta realidad, los profesionales del **Colexio de Psicología de Galicia** han puesto en marcha el

proyecto **Cambios na fala, cambios na mente**, con el que pretenden sensibilizar sobre los estereotipos enraizados respecto a las personas mayores y modificar estas formas de referirse a ellas. La campaña consta de una serie de cursos y de material gráfico que ya está a disposición de los colegiados para poder **trabajar estos prejuicios**, especialmente dirigidos a personas que, por su actividad profesional, intervienen con personas mayores. Fue elaborado por las



✓ **Describan da vida, seguen sendo persoas atractivas e interesantes.**



✗ **Máis idade, menos valores, habilidades e talentos, non sexa da verga!**

✓ **Con todo isto, podes estar entretido!**



✗ **Na túa idade non podes estar así.**

✓ **É unha persoa moi simpática, sempre me fai sorrir.**



✗ **É unha persoa moi simpática, sempre me fai sorrir.**

✓ **Gústache a mesma música que me gusta a min!**



✗ **Como che vai gustar esa música se é de xente máis nova!**

✓ **Cando teño a túa idade, quererei ser tan activo como ti.**



✗ **A idade non ten nada que ver coa intención de activarse.**

✓ **Seo despois, pero por parte como os que podemos ser ti e a túa ou.**



✗ **É así como.**

psicólogas **Mercedes Lijó Reboiras** y **Encarna Álvarez Gallego**, y con él quieren poner de manifiesto la necesidad de concienciar y de crear alternativas a la forma de hablar cuando nos referimos al amplio colectivo de gente mayor.

Y es que, tal y como advierte Álvarez Gallego, hay infinidad de casos de **microedadismo en el lenguaje** cotidiano, empezando por el tono con que muchas personas se dirigen a los mayores: "Existe una tendencia muy generalizada a hablar a los mayores como si fueran bebés: elevando el tono y mostrándose cariñoso; y eso, si la persona está mal, quizá lo interprete como afectuoso, pero si no tiene déficit cognitivo lo interpreta como una falta de respeto que daña su autoestima", apunta la especialista del Colexio de Psicoloxía de Galicia, quien insiste en que hay muchos más ejemplos de discriminación por edad, algunos tan ocultos o sutiles que pueden pasar desapercibidos, pero que no dejan lugar a dudas de que, si tenemos suerte y llegamos a mayores, seremos estigmatizados por la sociedad. "Expresiones tan cotidianas como 'son como niños' o '¡qué joven estás!', como sinónimo de que una persona está bien -como si por el hecho de ser mayor hubiera de estar mal-, son ejemplos frecuentes de un **lenguaje paternalista e infantil o de desprecio** frente a una edad respecto a otras, que están interiorizadas y que se reproducen sin caer en la cuenta de todo lo que implican", apunta Encarna Álvarez Gallego, y reitera: "Hay que adecuar el habla de una manera más integradora, especialmente entre el colectivo de profesionales que trabajan con personas mayores, ya que el lenguaje es una herramienta fundamental".

Secuelas en el rendimiento

Que las expresiones estereotipadas sobre la vejez no sean ciertas no quiere decir que no tengan importancia. Varios estudios sobre los **efectos de la activación de etiquetas asociadas a la vejez** concluyeron que éstas afectan al rendimiento de las personas mayores. Uno de los experimentos consistió en observar la reacción de un grupo de personas después de haber sido expuestas -sin que lo percibieran de forma consciente- a las etiquetas de "viejo" y "mayor" mientras seguían otra información. Los investigadores comprobaron, por ejemplo, que si se les exponía a la palabra "viejo" eran más negativos en la evaluación que hacían de la misma información, y también eran más lentos al salir de la sala para ir al ascensor.

Otros trabajos apuntan en la misma línea: **el uso de estereotipos que identifican a las personas mayores como inútiles hace que acaben mostrándose más torpes**. De hecho, científicos españoles han comprobado que si se les encarga una tarea advirtiéndoles de que mide la memoria, su rendimiento es menor que si se les encarga la misma tarea con una información neutra, porque existe el convencimiento de que los mayores tienen mala memoria. Los expertos lo denominan la "autoprofecía cumplida": si uno atribuye una incompetencia a alguien o le incita a dejar de hacer algo porque ya es mayor, la persona al final se lo cree, deja de hacerlo y acaba realmente siendo incompetente para esa tarea.

La investigadora Becca Levy, de la Universidad de Yale, demostró incluso que quienes tienen una buena percepción del envejecimiento viven más años -7,5 de media-, pero sobre todo viven mejor, que quienes lo perciben de forma negativa.