

CAMPAÑA  
MUNDIAL  
CONTRA EL  
EDADISMO



INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL

**EDADISMO**

# INTRODUCCIÓN

## *¿Qué es el edadismo y por qué es un tema importante?*

El edadismo está presente en nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con los demás y con nosotros mismos en función de la edad, seamos o no conscientes de ello. Está en todas partes: en nuestras instituciones, en nuestras relaciones, en nosotros mismos. Cada cultura tiene actitudes distintas hacia la edad y el envejecimiento, pero ninguna está exenta de prejuicios sobre la edad. Hoy sabemos que la mitad de la población mundial es edadista contra las personas mayores y que, en Europa, este problema está más extendido contra los jóvenes que contra otros grupos de edad.

El edadismo nos perjudica individual y colectivamente, ya que afecta a la salud y el bienestar y supone un costo para la sociedad de miles de millones de dólares. Afortunadamente, puede combatirse, pero es preciso actuar colectivamente para sensibilizar sobre el problema y hallar soluciones.

## *¿Por qué hay que hablar sobre el edadismo?*

El diálogo es una forma muy eficaz de comprometerse con las cosas que nos importan. Un diálogo permanente y abierto puede ayudarnos a reconocer los mitos y estereotipos que todos hemos interiorizado a lo largo de la vida, a reconocer los casos de edadismo y a comprender que acabar con la discriminación requiere de la acción colectiva. El primer paso para crecer sanamente a cualquier edad y para que las comunidades puedan aprovechar el potencial de todos sus miembros es cuestionar los supuestos y las actitudes. El diálogo también fomenta el tipo de transformaciones personales y políticas necesarias para crear un mundo en el que tengan cabida todas las edades.

## *¿Cuál es el objetivo de esta guía y a quién va dirigida?*

Las conversaciones son como gotas de agua. Al igual que una gota de agua puede crear innumerables ondas, una conversación puede tener innumerables efectos en los participantes y sus redes. El objetivo de esta guía es proporcionar formas sencillas de multiplicar el número de conversaciones y sus posibilidades.

Esta guía se dirige a todo el mundo. Está concebida para ayudarle a iniciar una conversación sobre el edadismo [en el hogar](#), [en el trabajo](#), [en el aula](#) o con [responsables políticos](#).

# UNA CONVERSACIÓN CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

En cualquier momento puede surgir una conversación sobre el edadismo. Se puede sacar el tema después de haberlo experimentado o de haber presenciado la experiencia de otros. También puede surgir de forma espontánea cuando una persona escucha un comentario edadista, recibe una tarjeta de cumpleaños en que se burla de su edad o ve una película donde se estereotipa a las personas mayores o más jóvenes. Cualquiera que sea el contexto, esta guía puede ayudarle a dialogar sobre el edadismo, un tema que le afecta a usted y a sus familiares y amigos.

## *Infórmese a fondo sobre el tema*

### **El edadismo tiene diferentes aspectos, y nos afecta a todos**

- El edadismo se refiere a la forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) hacia los demás o hacia nosotros mismos en función de la edad.
- Afecta a personas de todas las edades.

### **El edadismo está en todas partes**

- Una de cada dos personas en el mundo es edadista contra las personas mayores y, en Europa, se da con mayor frecuencia contra los jóvenes que contra las personas mayores.
- Está en nuestras instituciones, en nuestras relaciones y en nosotros mismos.
- Se entremezcla con otras formas de desventaja, como las relacionadas con el sexo, la raza y la discapacidad, y las exacerba.

### **El edadismo tiene efectos nocivos**

- El edadismo ejerce un gran impacto en todos los aspectos de nuestra salud y bienestar cuando somos mayores.
  - Se asocia a una muerte más temprana.
  - Está relacionado con una peor salud física y mental; por ejemplo, con la aparición de la depresión.
  - Aumenta los comportamientos de riesgo para la salud (por ejemplo, llevar una dieta poco saludable o fumar).
  - Se asocia a una menor calidad de vida.
  - Aumenta el aislamiento social y la soledad.

- La forma de pensar sobre el propio envejecimiento repercutirá en nuestra salud y bienestar cuando seamos mayores.
- El edadismo tiene un alto coste económico para la persona y la sociedad.

### **El edadismo puede combatirse**

- Las medidas políticas y legislativas pueden hacer frente a la discriminación y la desigualdad por motivos de edad y proteger los derechos humanos de todos, en cualquier lugar.
- Las actividades educativas pueden transmitir conocimientos y habilidades y mejorar la empatía y la comprensión con respecto al envejecimiento.
- Las intervenciones intergeneracionales pueden contribuir al entendimiento mutuo y la cooperación entre las distintas generaciones.

### **Recursos clave:**

- Informe mundial sobre el edadismo: [informe completo](#) (en inglés)
- Informe mundial sobre el edadismo: [resumen](#)
- Informe mundial sobre el edadismo: [infografía](#)

### ***Inicie la conversación***

Algunas preguntas que pueden considerarse para iniciar una conversación con la familia o los amigos son las siguientes:

- ¿Recuerda cuándo fue la primera vez que se dio cuenta de las diferencias de edad?
- Piense en una situación en la que quiso saber la edad de alguien. ¿Por qué? ¿Qué cambió cuando lo supo?
- ¿Cómo se siente al decirle a alguien su edad?
- ¿Alguna vez le han dicho: «No aparentas tu edad»? De ser así, ¿cómo se sintió?
- ¿Qué significa la palabra «edadismo» para usted? ¿Ha oído esa palabra alguna vez?

### ***Póngase en la piel de la otra persona***

Reflexionar sobre uno mismo es la clave del autoconocimiento: nos permite evaluar y procesar las experiencias vividas y examinar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Es importante saber cuándo es el momento de

hacer avanzar la conversación con una persona. Algunas preguntas clave para tener en cuenta:

- ¿Piensa que en el mundo existe el edadismo?
- ¿En qué aspectos de su vida lo observa (por ejemplo, en su vida personal, en su vida profesional, en la escuela, en el hospital)?
- ¿Cuáles son sus creencias acerca de la edad y el envejecimiento?
- ¿Alguna vez se ha encontrado en la situación de que su edad pareciera contribuir a un problema o a una situación incómoda?
- ¿Alguna vez ha visto tratar injustamente a alguien a causa de su edad? De ser así, ¿cómo reaccionó? ¿Cómo le hizo sentirse?
- ¿Qué ha oído decir a personas sobre su edad o la de otras personas? ¿Cómo le hizo sentirse? ¿Cómo afectó a su perspectiva, es decir, a sus pensamientos, sentimientos y acciones hacia los demás y hacia usted mismo?
- ¿Cree que en su familia y en su comunidad existe el edadismo?
- ¿Podría poner un ejemplo de cómo se respeta a las personas jóvenes y mayores en su comunidad? ¿Podría poner un ejemplo de cómo no se respeta a las personas jóvenes y mayores en su comunidad?
- ¿Qué sentimientos, pensamientos o reflexiones le surgen en este momento con respecto a la edad? (con respecto a usted mismo, a su familia y a su comunidad).
- ¿Qué opina sobre el término «antienvjecimiento»?
- ¿Cómo se relaciona con las personas más jóvenes o mayores que usted?
- ¿Cómo han influido los factores externos en su forma de pensar sobre el edadismo? ¿Cómo han influido otras personas, los medios de comunicación?
- Si tiene hijos o hijas, ¿tienen ideas distintas sobre la edad a las que usted tenía en su infancia?
- ¿Cómo cree que han cambiado las actitudes desde que sus padres tenían la edad que tiene usted ahora? ¿Qué es lo que no ha cambiado?

### ***Establezca el contexto***

Introduzca a los interlocutores en la conversación señalando por qué es importante entablarla. Algunas preguntas para tener en cuenta:

- ¿Por qué es importante hablar del edadismo?
- ¿Qué está ocurriendo en el mundo actual que hace que sea importante no ser edadista contra las personas mayores o más jóvenes que nosotros?

- ¿Qué es lo que más le preocupa del edadismo?
- ¿En qué punto cree que se encuentra su país en la senda de la eliminación del edadismo?
- ¿Qué ha aprendido de los demás en la conversación mantenida hasta ahora?
- ¿En qué coinciden? ¿En qué discrepan? ¿Por qué?

### ***Imagínese un mundo para todas las edades***

Tener una idea del futuro que queremos nos da esperanza y nos ayuda a seguir avanzando y a superar los obstáculos.

- Si viviéramos en un mundo para todas las edades, ¿qué tipo de cosas veríamos, oíríamos o sentiríamos en nuestra familia y en nuestra comunidad?
- ¿Qué ha visto que le dé esperanza?

### ***Fomente la reflexión constante y la acción***

Es útil concluir la conversación animando a la gente a actuar, ofreciendo un espacio para la reflexión sobre lo que cada persona puede hacer para ayudar a crear un mundo para todas las edades. Considere las preguntas siguientes:

- ¿Qué podemos hacer para que nuestra familia y nuestra comunidad sean más conscientes del edadismo?
- ¿Qué acción concreta está dispuesto cada uno de nosotros a llevar a cabo para mejorar las cosas?
- ¿Qué factores pueden facilitarnos o dificultarnos que actuemos contra el edadismo en nuestra familia y comunidad?
- ¿Cómo podemos conectar con los demás y continuar la conversación?

También se pueden utilizar algunos estímulos para entablar una conversación sobre el edadismo, como por ejemplo:

- tarjetas de cumpleaños edadistas
- viñetas de dibujos animados edadistas
- películas o series edadistas
- proverbios edadistas, como:
  - «La vejez es una enfermedad de la que se muere».
  - «La vejez devora tu juventud».
  - «La mujer que dice su edad, o es demasiado joven para tener algo que perder o demasiado vieja para tener algo que ganar».
  - «La edad es una compañera de viaje penosa».
  - «La vejez de un águila es mejor que la juventud de un gorrión».
  - «La vejez nos cura de nuestra juventud».

# UNA CONVERSACIÓN CON SU EMPLEADOR Y SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO

El edadismo se produce a lo largo de nuestra vida laboral y durante todo el ciclo de trabajo. Afecta tanto a las personas mayores como a las más jóvenes y es perjudicial para la persona y la cohesión social. El edadismo dificulta la entrada de los jóvenes en el mercado laboral y hace más difícil que los mayores sigan trabajando y encuentren un nuevo empleo si son despedidos. Las personas mayores pueden ser vistas como menos productivas o más resistentes al cambio, y los adultos más jóvenes pueden ser percibidos como inexpertos o incapaces de tomar decisiones autónomas.

¿Entiende su organización qué es el edadismo, y cómo y por qué debe combatirlo? Puede utilizar esta guía para iniciar una conversación sobre el edadismo en su lugar de trabajo, ya sea con algunos compañeros o en un debate más amplio en que intervengan su supervisor, su departamento o incluso toda la organización. Si su organización ya está impartiendo formación sobre la inclusión o los prejuicios inconscientes, quizá pueda proponer el uso de esta guía para que también se aborde el tema del edadismo.

Esto ayudará a sus compañeros de trabajo a entender el edadismo como una forma de sesgo consciente e inconsciente que puede afectar a decisiones importantes: desde la contratación hasta la formación, pasando por la segregación de equipos por edades. Dialogar sobre este tema también puede fomentar la autorreflexión y unas conductas que presten más atención a esta problemática, tanto de los empleados a título individual como de la organización en su conjunto.

## ***Entender el edadismo***

Esta sección está pensada para introducir a otras personas en el tema del edadismo y ayudar a establecer un debate más amplio. Para animar a los participantes, pídeles que escriban sus opiniones en una nota adhesiva y que la coloquen en la pared. Por ejemplo, puede escribir la definición de edadismo que se ofrece a continuación y pedir a los participantes que escriban qué opinan al respecto. Considere las preguntas siguientes:

- ¿Con qué frecuencia piensa en la edad de las personas en su vida cotidiana? ¿Cuándo y por qué sucede?
- ¿Piensa en su edad con relación al trabajo?

- ¿Cómo definiría personalmente el «edadismo»?
- ¿Cuáles son los beneficios de la diversidad de edades en una organización?
- ¿Cómo ha cambiado la composición por edades de nuestra organización o sector a lo largo del tiempo?
- ¿Existe diversidad etaria en nuestra organización? ¿Existe diversidad en otros aspectos? ¿Por qué o por qué no?

### **Mensajes clave para apoyar el debate:**

- El edadismo implica estereotipos, prejuicios y discriminación hacia los demás o hacia nosotros mismos por motivos de edad.
- Puede afectar a personas de cualquier edad.
- Puede pasar relativamente inadvertido y está presente en nuestras instituciones, en nuestras relaciones y en nosotros mismos.

### ***Reflexionar sobre el edadismo***

En esta sección, el debate se desplaza de lo general a lo particular para ofrecer a las personas la oportunidad de transmitir sus experiencias sobre el edadismo y de que otros sean testigos de sus efectos en las personas que conocen. Los participantes pueden centrarse en experiencias vividas dentro de la organización o en otros lugares. Algunas preguntas que hay que tener en cuenta son las siguientes:

- ¿En qué aspectos de su vida percibe que hay edadismo? ¿Lo percibe en el trabajo?
- ¿Ha recibido un trato diferente a causa de su edad?
- ¿Alguna vez ha visto que alguien haya sido tratado de forma diferente a causa de su edad?
- ¿Piensa que esos incidentes fueron algo inusual, o eran algo habitual? ¿Por qué?
- ¿Ha sido discriminado en el trabajo o tratado de forma diferente a los demás a causa de su edad?
- ¿Quién cree que tiene más probabilidades de sufrir edadismo? ¿Por qué?
- ¿Cree que el edadismo se produce únicamente a través de las relaciones interpersonales? ¿Es posible que las instituciones y los sistemas puedan contribuir a este problema?
- ¿Cree que las interacciones interpersonales reflejan actitudes sociales más amplias? ¿En qué sentido? ¿Por qué?



## Mensajes clave para apoyar el debate:

- Las actitudes con respecto a la competencia de una persona y su «ajuste» en la organización suelen estar relacionadas con la edad.
- El edadismo en el lugar de trabajo afecta más a las personas mayores y a los jóvenes que a otros grupos de edad.
- Basar las decisiones de contratación en la edad de los candidatos, limitar las oportunidades de formación o el acceso a los puestos directivos en función de la edad y no de la competencia, o imponer la jubilación obligatoria a una edad determinada son ejemplos de edadismo en el ciclo laboral.
- Las decisiones institucionales basadas en la edad privan a las personas de poder, oportunidades o recursos.
- La discriminación por razones de edad percibida en el trabajo puede dar lugar a bajas laborales de larga duración.
- En ocasiones, los adultos mayores tienen un peor desempeño en evaluaciones del funcionamiento cognitivo en el lugar de trabajo, en parte, por haber estado expuestos a estereotipos negativos.
- Es posible que las personas no reconozcan la existencia de edadismo institucional debido a que puede estar arraigado en reglas, normas y prácticas antiguas de la organización que los empleados nunca se han planteado cuestionar.
- La existencia de resultados dispares en cuanto al acceso de las personas a los puestos de trabajo o a las oportunidades de formación puede ser un indicador de edadismo institucional.

## *Pensar en posibles soluciones*

En esta sección se ayuda a los participantes a reflexionar sobre medidas concretas que pueden adoptarse para hacer frente al edadismo. Los participantes pueden debatir sobre las estrategias de eficacia demostrada y reflexionar sobre las que deben aplicarse. Por ejemplo, pueden recomendar una forma de hablar que sirva para cuestionar el edadismo interpersonal de forma eficaz. El debate puede incluir una reflexión crítica sobre los procesos institucionales existentes o el enfoque general de la organización con respecto al edadismo. Algunas preguntas exploratorias podrían ser las siguientes:

- ¿Cómo sería una organización no edadista?
- ¿Qué tipo de lenguaje puede ayudar a combatir el edadismo?

- ¿Qué cree que impide a las personas intervenir cuando presencian un caso de edadismo?
- ¿Cómo cree que se podría alentar y capacitar a las personas que presencian situaciones de edadismo para actuar frente a ellas?
- ¿Dispone la organización de algún mecanismo para hacer frente a los casos de edadismo? ¿Por qué o por qué no?

### **Mensajes clave para apoyar el debate:**

- Se ha comprobado que hay tres estrategias que funcionan para hacer frente al edadismo: las políticas y la legislación, la educación y las actividades que reúnen a personas de distintas generaciones. Las tres estrategias pueden aplicarse en el lugar de trabajo. Por ejemplo, a través de los programas puede fomentarse el contacto intergeneracional en el lugar de trabajo; los talleres educativos pueden ayudar a cuestionar los prejuicios inconscientes; y las políticas de tolerancia cero con el edadismo pueden ayudar a eliminarlo del lugar de trabajo al establecer normas con relación a las bromas o chistes sobre la edad, garantizar la igualdad de oportunidades en la formación, etc.

### ***Comprometerse a actuar***

Concluya la conversación pidiendo a los participantes que reflexionen sobre lo que personalmente podrían hacer para combatir el edadismo en el lugar de trabajo, y cómo sus empleadores podrían abordarlo. Estas son algunas de las preguntas que puede plantear:

- ¿Qué puede hacer cada uno de nosotros para hacer frente al edadismo?
- ¿Qué deberían tener en cuenta los líderes de la organización después de esta conversación? ¿Qué medidas nos gustaría que adoptaran?
- ¿Cómo podemos apoyar una iniciativa contra el edadismo en la empresa?
- ¿Sería positivo para la organización establecer un grupo de trabajo para mantener un diálogo permanente sobre el edadismo y coordinar nuevas medidas?

### **Principales recursos:**

- Informe mundial sobre el edadismo: [informe completo](#) (en inglés)
- Informe mundial sobre el edadismo: [resumen](#)
- Informe mundial sobre el edadismo: [infografía](#)

# UNA CONVERSACIÓN CON SUS ALUMNOS

A partir de los cuatro años, aproximadamente, los niños interiorizan los estereotipos culturales relativos a la edad, los cuales dan forma a sus sentimientos y su conducta hacia personas de edades diferentes. Estos estereotipos también influyen en la forma en que se comportan y en lo que piensan de sí mismos como miembros de un grupo etario determinado.

El aula es un entorno idóneo para cuestionar los estereotipos culturales predominantes hacia las personas jóvenes y las personas mayores. Entablar una conversación sobre el edadismo con niños y adolescentes puede contribuir a cambiar la forma de hablar y los discursos sobre la edad, a cuestionar las actitudes edadistas y, en última instancia, a reducir el edadismo tanto en las aulas como fuera de ellas.

A continuación, se proponen formas en que los profesores pueden iniciar estas conversaciones con sus alumnos.

## **Prepárese**

Infórmese sobre el tema con antelación para poder cuestionar cualquier estereotipo habitual relacionado con la edad que pueda surgir durante la conversación, por ejemplo, «los adolescentes son egoístas» o «las personas mayores son inflexibles».

### **Principales recursos:**

- Informe mundial sobre el edadismo: [informe completo](#) (en inglés)
- Informe mundial sobre el edadismo: [resumen](#)
- Informe mundial sobre el edadismo: [infografía](#)

## **Implique a sus alumnos**

Antes de entablar una conversación sobre el edadismo, es importante crear un entorno basado en el respeto mutuo y la empatía. Para ello, puede pedir a sus alumnos que establezcan pautas para la conversación. Estas son algunas sugerencias:

- Escuchar respetuosamente, sin interrumpir.
- Dar a todo el mundo la oportunidad de intervenir.
- No criticar a personas o grupos (por ejemplo, no insultar).
- Si alguien no entiende algo, puede preguntar al respecto.

## Empiece con las emociones

### Con niños

Pida a sus alumnos que dibujen a una persona joven y a una persona mayor. Cuando hayan terminado, hágales las preguntas siguientes:

- ¿Cómo os hacen sentir estos dibujos?
- ¿Qué diferencias veis entre ambos? ¿En qué se parecen?
- ¿Con quién os gustaría pasar tiempo? ¿Por qué?
- ¿Cómo describiríais a las personas mayores? ¿Y a las jóvenes? ¿Por qué?
- ¿Creéis que todas las personas mayores son iguales? ¿Y las jóvenes? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Pensáis que vuestros abuelos son iguales que otras personas mayores que conocéis? ¿Creéis que vuestro hermano o hermana mayor es igual que otros niños que conocéis? ¿Por qué o por qué no?

### Con adolescentes

*Opción A.* Pida a sus alumnos que se pongan en fila por orden alfabético, por la inicial de su nombre (de la A a la Z). A continuación, seleccione una letra al azar y pregúnteles cómo se sentirían si se aplicaran ciertas normas a los estudiantes según sus iniciales. Estos son algunos ejemplos:

- Los alumnos cuyo nombre empiece por la letra «S» no tendrán la oportunidad de contribuir en clase.
- Los alumnos cuyo nombre empiece por la letra «A» serán ignorados por sus compañeros.

*Opción B.* Escriba las afirmaciones siguientes en la pizarra:

- Eres demasiado joven para comprenderlo.
- Las personas jóvenes no deberían compartir sus opiniones.
- ¡No deberías hacer eso a tu edad!

Si elige la opción A, pregunte a sus alumnos cómo se sentirían respecto a la aplicación de estas nuevas reglas. Si elige la opción B, pregunte a sus alumnos cómo se sentirían al leer estas afirmaciones. Asegúrese de que cada estudiante da su opinión. Para iniciar el diálogo, prepare algunas preguntas que sean tanto precisas como abiertas. Evite formular preguntas para las que parezca que solo hay una respuesta correcta posible. Considere las preguntas siguientes:

- ¿Qué os parece clasificar a las personas de esta manera? ¿Por qué?  
(Opción A)

- ¿Cómo afectarían estas normas a la clase en su conjunto? (Opción A)
- ¿Qué hace a las personas cuyo nombre empieza por la letra «S» diferentes de aquellas cuyo nombre empieza por la letra «B»? ¿En qué se parecen? (Opción A)
- ¿Qué pensáis de estas afirmaciones? ¿Por qué? (Opción B)
- ¿Cómo os hacen sentir estas afirmaciones? ¿Por qué? (Opción B)

Tras esta conversación (ya se haya seleccionado la opción A o la B), vincule esta actividad con la problemática del edadismo. Explique que el edadismo es la expresión de sesgos hacia otras personas o hacia nosotros mismos por motivos de edad y es tan arbitrario como los sesgos por las personas en función de la primera letra de su nombre. Estas son algunas de las preguntas que puede formular para que sus alumnos empiecen a hablar sobre el tema:

- ¿En qué se parecen los adolescentes y los adultos?
- ¿Qué comportamiento o características nos hacen pensar que una persona es «joven» o «mayor»?
- ¿Cuándo empiezan las personas a envejecer?
- ¿Tenéis amigos que son mayores que vosotros? ¿Y más jóvenes? ¿Por qué o por qué no?

### ***Continúe con pensamientos y reflexiones***

A continuación, invite a los alumnos a compartir lo que piensan cuando oyen hablar del concepto de edadismo y cuando reflexionan sobre el envejecimiento y su propia edad. Es una ocasión para aclarar el concepto, a saber: en qué consiste, a quién afecta, cómo las personas contribuyen inconscientemente al problema y cómo hacerle frente. Los profesores actuarán como moderadores para asegurarse de que la conversación se centra en cuestiones que ayuden a comprender mejor el edadismo, en particular su manifestación en nosotros mismos, en nuestras relaciones y en nuestras instituciones.

Estas son algunas de las preguntas que puede plantear para iniciar la conversación:

- ¿Cuándo pensáis en vuestra edad?
- ¿Tenéis ganas de haceros mayores? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Qué significa para vosotros la palabra «edadismo»? ¿La habéis escuchado antes?
- ¿Dónde se observa el edadismo?
- ¿Es frecuente el edadismo?

- ¿Por qué es importante hacer frente al edadismo? ¿Cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cómo extiende la sociedad el edadismo?

### **Otras sugerencias:**

Busque un cuento infantil, un artículo o un anuncio en un periódico o revista que describa a las personas de forma edadista. Es posible que se estereotipe a las personas jóvenes como peligrosas o a las mayores como frágiles; tal vez la historia alienta a «mantenerse eternamente joven» o promueve estrategias «contra el envejecimiento», o denota que se niega el acceso o una oportunidad a una persona por su edad (por ejemplo, se ridiculiza a una persona joven por presentarse a las elecciones a un cargo político o se niega a alguien el acceso a un tratamiento que podría salvarle la vida porque su edad es superior a la establecida). Pida a los estudiantes que escriban por qué cada uno de estos ejemplos es edadista y que compartan su opinión con el resto de la clase.

### ***Termine con acciones***

También puede hablar sobre cómo sus alumnos pueden combatir el edadismo dentro y fuera de la clase y lo que pueden hacer para ayudar a reducirlo en su comunidad. Considere las preguntas siguientes:

- Si viviéramos en un mundo para todas las edades, ¿qué veríamos en nuestra escuela y nuestra comunidad? ¿Qué escucharíamos en la escuela y en la comunidad? ¿Cómo nos sentiríamos?
- ¿Qué podríais hacer individualmente cada uno de vosotros para hacer frente al edadismo en la escuela? ¿Y en casa? ¿Y en vuestra comunidad?
- ¿Por qué debemos preocuparnos por el edadismo?
- Sabemos que una buena forma de combatir el edadismo es tener amigos de todas las edades. ¿Qué podéis hacer vosotros, vuestra familia o vuestra comunidad para facilitar la interacción entre las personas mayores y las jóvenes?
- ¿Qué podemos hacer en la escuela para cuestionar y reducir el edadismo?
- ¿Cómo podemos acordarnos de examinar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones respecto de la edad y el envejecimiento?

### **Consejos clave:**

- Las escuelas desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a crear un mundo para todas las edades. Los datos demuestran que las

actividades educativas encaminadas a reducir los estereotipos, los prejuicios y la discriminación por razones de edad y a aumentar la empatía contribuyen a reducir el edadismo. Las intervenciones intergeneracionales en las que participan y colaboran personas jóvenes y personas mayores también ayudan a atajar este problema, ya que fomentan la vinculación afectiva y el entendimiento entre generaciones.

- Los niños y los adolescentes pueden hacer mucho para combatir el edadismo. Por ejemplo, pueden tratar de tener una mayor interacción y entablar una amistad con personas de diferentes edades, incluidos sus abuelos. Esto les ayudaría a cuestionar sus propios pensamientos, sentimientos y acciones hacia personas de distintas edades y a valorar mejor las similitudes y las diferencias entre los grupos de edad. Los niños y los adolescentes también pueden ayudar a sensibilizar sobre el edadismo y a cuestionarlo cuando lo observen en sus familias, sus escuelas y la comunidad en general.

# UNA CONVERSACIÓN CON RESPONSABLES POLÍTICOS

Las políticas y las leyes son instrumentos eficaces para reducir el edadismo frente a cualquier grupo etario. Por ejemplo, hay leyes que prevén que un trabajador pueda demandar a su empleador alegando discriminación por motivos de edad. También hay leyes para evitar que se use la edad para denegar empleos o préstamos bancarios, así como para velar por el respeto de los derechos humanos.

Con la presente guía se pretende ayudar a entablar una conversación informal sobre el edadismo con personas responsables de formular políticas, leyes y normas, como paso previo para entrar en un diálogo más formal sobre esta cuestión que afecta a los derechos humanos.

## ***Conozca su contexto***

Antes de contactar con responsables políticos, le conviene informarse acerca de cualquier medida adoptada en su comunidad o su país para hacer frente al edadismo, sobre todo a nivel institucional. También puede buscar si los medios de comunicación han tratado recientemente alguna cuestión en particular relacionada con este tema. Estos son algunos de los aspectos que se deben tener en cuenta:

- Las normas y políticas nacionales e internacionales existentes o que se prevé promulgar para: a) hacer frente a la discriminación por motivos de edad, b) fomentar el trato igualitario a las personas todas las edades, y c) salvaguardar los derechos humanos.
- Los mecanismos vigentes o que se prevé adoptar y los organismos de control existentes o que se prevé establecer para velar por la observancia de las normas y políticas en materia de derechos humanos o que combatan la discriminación y las desigualdades.
- La cobertura reciente del edadismo en los medios de comunicación (por ejemplo, durante la pandemia de COVID-19).

## ***Inicie la conversación***

Para empezar, necesita encontrar la manera de generar interés en torno a este tema. Un modo de hacerlo es preguntar a los destinatarios sobre el conocimiento que tienen al respecto o presentarles datos que llaman la atención y que tal vez desconozcan. Por ejemplo, puede lanzar las siguientes preguntas:



- ¿En qué medida cree que la edad de una persona influye en las oportunidades que tiene en la vida? ¿Cree que la edad puede ser una desventaja?
- ¿Ha oído hablar alguna vez del término «edadismo»? ¿En qué contexto?
- ¿Qué cree que siente una persona que sufre edadismo? ¿Por qué?
- ¿Sabe usted que...? [A continuación, presente una serie de datos sobre el edadismo]

### **Datos importantes con los que iniciar el diálogo:**

- Una de cada dos personas en el mundo son edadistas contra las personas mayores.
- En Europa, los jóvenes refieren sufrir más discriminación por motivos de edad que otros grupos etarios.
- En los Estados Unidos de América, el edadismo genera anualmente costos adicionales por valor de US\$ 63 millones para tratar una amplia gama de problemas de salud. En conjunto, ello representa uno de cada siete dólares empleados en las ocho enfermedades que generan más gasto para todos los estadounidenses mayores de 60 años.
- El edadismo se ha asociado a una reducción de la esperanza de vida, un empeoramiento de la salud física y mental y una pérdida de bienestar.
- Nuestro modo de concebir nuestro envejecimiento afectará a nuestra salud y nuestro bienestar cuando alcancemos una edad más avanzada.

### ***Profundice en la conversación***

Una estrategia que puede ser útil para ayudar a concienciar y convencer a los responsables de formular políticas es preguntarles por experiencias que ellos mismos han vivido durante su vida, ya sea en la infancia o en la edad adulta. De ese modo, conectarán directamente con esta problemática. Por ejemplo, puede formular alguna de las preguntas siguientes:

- ¿Recuerda alguna situación en la que se vio afectado por el edadismo? ¿Qué ocurrió exactamente? ¿Cómo le afectó?
- ¿Considera que las instituciones se ocupan actualmente del edadismo?
- ¿Cree usted que los casos de edadismo son producto únicamente de las relaciones entre las personas?
- ¿Es posible que las instituciones y los sistemas puedan contribuir a este problema?

## Cuestiones importantes con las que profundizar el diálogo:

- El edadismo implica estereotipos, prejuicios y discriminación hacia los demás o hacia nosotros mismos por motivos de edad.
- Puede afectar a personas de cualquier edad.
- Puede pasar relativamente inadvertido y está presente en nuestras instituciones, en nuestras relaciones y en nosotros mismos.
- Es probable que las personas no sean capaces de percatarse de la existencia del edadismo en las instituciones porque las normas, las reglas y las prácticas establecidas se llevan aplicando desde hace mucho tiempo y nunca se han cuestionado.
- A menudo, el edadismo institucional se puede detectar observando las diferencias de trato a las personas (por ejemplo, con respecto al acceso al empleo y a las oportunidades de formación).
- El edadismo está generalizado en las instituciones y las empresas e, incluso, en sectores como la asistencia socio sanitaria, la cultura y los medios de comunicación. Por ejemplo, a menudo la edad es un impedimento para obtener un empleo o se tiene en cuenta en los criterios empleados para determinar si una persona se somete a un procedimiento médico o se la incluye en un ensayo clínico.

## **Concluya la conversación**

Saber concluir un diálogo sobre el edadismo con los responsables políticos es tan importante como iniciarlo, y sienta las bases para los pasos que se puedan tomar en el futuro. Todas las medidas, incluso aquellas que nos puedan parecer pequeñas y poco relevantes, son importantes para aumentar la concienciación y luchar contra este problema. Estas son algunas de las preguntas que puede formular:

- ¿Cómo sería el mundo sin edadismo, comparado con el mundo actual?  
¿Qué cambiaría en nuestras instituciones y en nuestras políticas sociales y económicas?
- ¿Qué factores dificultan la adopción de medidas para hacer frente al edadismo en las instituciones?
- ¿Qué factores nos pueden ayudar a luchar contra el edadismo en las instituciones?
- ¿De qué manera podemos contactar con otras personas para seguir dialogando en torno a este asunto?

### Cuestiones importantes para finalizar la conversación:

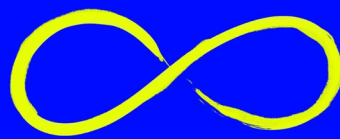
- Las leyes y las políticas son instrumentos eficaces para reducir o erradicar el edadismo hacia cualquier grupo etario. Pueden ayudar a fomentar la equidad entre las personas de todas las edades, proteger los derechos humanos y poner fin a la discriminación por razón de la edad.
- Otra forma eficaz de atajar este problema, sobre todo cuando afecta a las personas mayores, es organizar actividades educativas en las que se transmitan conocimientos, se promueva la adquisición de aptitudes y se incite a la empatía. Este tipo de intervenciones resulta muy asequible y se puede incluir en todos los niveles de la formación reglada y no reglada.
- Una tercera estrategia eficaz son las intervenciones intergeneracionales con las que se fomenta el diálogo entre generaciones.
- El edadismo es un problema que todavía se conoce poco en algunos países, sobre todo en los de ingresos medianos y bajos. Se trata de una cuestión que merece ser investigada.

### Principales recursos:

- Informe mundial sobre el edadismo: [informe completo](#) (en inglés)
- Informe mundial sobre el edadismo: [resumen](#)
- Informe mundial sobre el edadismo: [infografía](#)

## ***Recursos básicos***

1. This chair rocks. “Who me, ageist?” How to start a consciousness-raising group. HelpAge International; 2016 (<https://thischairrocks.com/wp-content/uploads/2016/02/ConsciousnessRaisingBooklet.pdf>, accessed 2 February 2021).
2. Tackling ageism through consciousness raising. HelpAge training guide. HelpAge International; 2016 (<https://thischairrocks.com/wp-content/uploads/2016/02/TacklingAgeismThroughConsciousnessRaising.pdf>, accessed 2 February 2021)
3. How to develop discussion materials for public dialogue. Hartford (CT): Everyday Democracy; 2007 ([https://www.everyday-democracy.org/sites/default/files/attachments/How-Develop-Discussion-Materials-Public-Dialogue\\_Everyday-Democracy.pdf](https://www.everyday-democracy.org/sites/default/files/attachments/How-Develop-Discussion-Materials-Public-Dialogue_Everyday-Democracy.pdf), accessed 2 February 2021)
4. Let’s talk race: a guide on how to conduct a conversation about racism. Sydney: Australian Human Rights Commission; 2019.
5. Conversation guide: Talking about race, racism, care and caregiving. Washington DC: Caring Across generations; 2020 (<https://caringacross.org/talking-about-race/>, accessed 2 February 2021).
6. We are Canada. Lesson package. Examining ageism. Ottawa: Government of Canada; 2016 ([https://cdn.we.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/10/Examining-Ageism-Diversity-and-Inclusion\\_MIDDLE-YEARS.pdf](https://cdn.we.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/10/Examining-Ageism-Diversity-and-Inclusion_MIDDLE-YEARS.pdf), accessed 2 February 2021).



CAMPAÑA MUNDIAL CONTRA EL EDADISMO